

Temps de cuisson à la vapeur

*Poissons et crustacés

- **Filets de poissons fins frais** (450gr) 5 à 10 min [ne pas superposer les filets]
- **Filets de poisson fins surgelés** (150gr) 10 à 15 min
- **Filets de poissons épais frais** (400gr) 10 à 15 min [plus rosés 10 min]
- **Poisson entier frais** (600gr) 20 à 25 min
- **Moules fraîches** (1kg) 10 à 15 min
- **Crevettes fraîches** (200gr) 2 à 5 min
- **Coquilles St Jacques fraîches** (100gr) 2 à 5 min

*Viandes

- **Blancs de poulet entiers** (450gr) 15 à 20 min
- **Blancs de poulet en morceaux** (500gr) 10 à 15 min
- **Cuisses de poulet entières** (X4) 30 à 35 min
- **Filets de porc fins** (700gr) 10 à 15 min [tranches de 1 cm]
- **Tranches d'agneau** (500gr) 10 à 15 min
- **Saucisses type Knack** 5 min
- **Saucisses de francfort** 10 à 15 min [les piquer avant cuisson]

*Légumes

- **Artichauts frais** (X3) 30 à 40 min [couper la base]
- **Asperges fraîches** (600gr) 10 à 15 min [couper les plus grosses en 2]
- **Brocolis frais** (400gr) 13 min [en bouquets]
- **Brocolis surgelés** (400gr) 19 min [en bouquets]
- **Céleri rave frais** (350gr) 15 à 18 min [en cubes ou tranches]
- **Champignons frais** (500gr) 11min
- **Chou fleur frais** 20 à 25 min [en bouquets]
- **Chou rouge ou blanc frais** (600gr) 15 à 18 min [en petits morceaux]
- **Courgettes fraîches** (600gr) 10 min [en tranches fines]
- **Endives** 15 à 20 mn

- **Epinards frais** (300gr) 8 à 10 min
- **Epinards surgelés** (300gr) 15 à 20 min
- **Haricots verts frais** (500gr) 20 à 25 min
- **Haricots verts surgelés** (500gr) 25 à 30 min
- **Petites carottes fraîches** (500gr) 10 min [en fines rondelles]
- **Maïs entier frais** 30 min
- **Poireaux frais** (500gr) 8 min [émincer]
- **Pois gourmand frais** (500gr) 10 à 15 min
- **Poivrons frais** (300gr) 10 à 15 min [couper en bandes larges]
- **Pommes de terre** (600gr) 20 min [en cubes]
- **Petits pois frais** (400gr) 20 min
- **Petits pois surgelés** (400gr) 25 min
- **Oignons** (400gr) 5 min [émincés]

*Fruits

- **Pommes** 15 min [en quartiers et épluchées]
- **Bananes** 15 min [entières]
- **Abricots** 13 min [en 2]
- **Pêches** 11 min [en 2]
- **Poires** 13 min [en 2]
- **Rhubarbe** (400gr) 15 à 20 min [en tronçons de 3 cm]

*Oeufs

- **Durs** (X6) 12 à 15 min
- **Molle** (X6) 8 à 10min

*Riz-Pâtes-Céréales

- **Riz** : 150gr de riz et 300ml d'eau, environ 25 min [laver le riz avant cuisson, le mettre dans de l'eau bouillante]
- **Semoule** : 200gr de semoule pour 300ml d'eau, 10 min [laisser la semoule reposer dans l'eau bouillante 5min avant cuisson]
- **Pâtes** : 200gr de pâtes pour 400ml d'eau, 20 à 25 min [mettre dans l'eau bouillante]

*Réchauffage

- **Viandes** : 10 à 15 min
- **Pâtes** : 10 à 15 min
- **Légumes** : 5 à 10 min