

LÉGUMES VAPEUR DANS PANIER VAPEUR

Réglages des interrupteurs : HAUT "0" et BAS MAXI

LÉGUMES	QANTITÉ		QUANTITÉ D'EAU DANS LA COCOTTE		TEMPS DE CUISSON		CONSEILS
	Cocotte de base	Grande cocotte	Cocotte de base	Grande cocotte	Cocotte de base	Grande cocotte	
Artichauts	1 à 2	2 à 4	25 cl	40 cl	50 min + 15 min d'attente	60 min + 15 min d'attente	couper 2 à 3 cm de la partie haute (feuilles)
Asperges	500 g à 1,5 kg	2 à 3 bottes	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	50 min + 15 min d'attente	couper la partie dure des tiges
Aubergines	1 à 4	2 à 6	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	50 min + 15 min d'attente	entières ou coupées en 2, selon grosseur
Betteraves rouges	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	50 min + 15 min d'attente	60 min + 15 min d'attente	couper les grosses betteraves pour une meilleure cuisson
Brocolis	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	35 min + 15 min d'attente	45 min + 15 min d'attente	bouquets moyens
Carottes/Panais/Navets/ Salsifis/Topinanbours	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	50 min + 15 min d'attente	carottes moyennes entières ou coupées en rondelles
Choux	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	50 min + 15 min d'attente	couper en quartiers
Choux de Bruxelles	500 g à 1 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	50 min + 15 min d'attente	
Chou-fleur	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	35 min + 15 min d'attente	45 min + 15 min d'attente	bouquets moyens
Endives	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	30 min + 15 min d'attente	40 min + 15 min d'attente	entières ou coupées en 2, selon grosseur
Epinards	500 g	1 kg	15 cl	25 cl	25 min	35 min	
Fenouils	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	30 à 40 min	40 à 50 min	coupés en 2 ou 4 selon grosseur
Haricots verts	500 g à 700 kg	1 à 1,2 kg	25 cl	40 cl	45 min + 15 min d'attente	60 min + 15 min d'attente	
Mais (épis)	1 à 4	4 à 6	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	50 min + 15 min d'attente	enlever les feuilles vertes et les filaments
Poireaux	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	50 min + 15 min d'attente	couper en 2 selon grosseur
Pommes de terre	500 g à 1,5 kg	1,5 à 2,5 kg	25 cl	40 cl	40 min + 15 min d'attente	60 min + 15 min d'attente	robe des champs ou épluchées

Pour le V4000 : 15 cl d'eau, quantité à diviser par 2 et temps de cuisson = cocotte de base V6000

Ces temps de cuisson sont donnés à titre indicatif