

Fruits & Légumes de saison

Fruits	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Abricot												
Avocat												
Banane												
Cerise												
Citron												
Clémentine												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Kiwi												
Mangue												
Melon												
Nectarine												
Orange												
Pastèque												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Raisin												
Légumes	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Champignon												
Chou-fleur												
Concombre												
Courgette												
Épinard												
Fenouil												
Haricot vert												
Navet												
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre												
Potimarron												
Radis												
Salade												
Tomate												
Herbes	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Basilic												
Ciboulette												
Coriandre												
Menthe												
Persil												
Romarin												
Thym												
Oléagineux	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Châtaigne												
Noisette												
Noix												

Fruits & Légumes de saison

Fruits	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Abricot						☑	☑					
Avocat	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Banane	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Cerise					☑	☑						
Citron	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑			☑
Clémentine										☑	☑	☑
Figue							☑	☑	☑			
Fraise				☑	☑	☑						
Framboise					☑	☑	☑					
Kiwi	☑	☑	☑	☑						☑	☑	☑
Mangue	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Melon						☑	☑	☑				
Nectarine						☑	☑	☑				
Orange	☑	☑	☑	☑							☑	☑
Pastèque							☑	☑				
Pêche						☑	☑	☑				
Poire	☑	☑	☑			☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Pomme	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Prune							☑	☑	☑			
Raisin								☑	☑			
Légumes	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Artichaut			☑	☑	☑	☑						
Asperge				☑	☑	☑						
Aubergine						☑	☑	☑	☑			
Betterave	☑	☑	☑	☑			☑	☑	☑	☑	☑	☑
Brocoli	☑	☑	☑	☑	☑					☑	☑	☑
Carotte	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Champignon	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Chou-fleur	☑	☑	☑	☑						☑	☑	☑
Concombre					☑	☑	☑	☑	☑			
Courgette					☑	☑	☑	☑				
Épinard	☑	☑	☑	☑	☑						☑	☑
Fenouil			☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	
Haricot vert						☑	☑	☑	☑			
Navet	☑	☑	☑	☑			☑	☑		☑	☑	☑
Petit pois				☑	☑	☑						
Poireau	☑	☑	☑	☑							☑	☑
Poivron						☑	☑	☑	☑			
Pomme de terre	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Potimarron								☑	☑	☑	☑	
Radis			☑	☑	☑	☑						
Salade			☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑		
Tomate					☑	☑	☑	☑	☑			
Herbes	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Basilic					☑	☑	☑	☑				
Ciboulette			☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑			
Coriandre			☑	☑	☑	☑	☑	☑				
Menthe				☑	☑	☑	☑	☑	☑			
Persil	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Romarin	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Thym	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Oléagineux	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Châtaigne									☑	☑		
Noisette								☑	☑	☑		
Noix									☑	☑	☑	

Fruits & Légumes de saison

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Fruits												
Abricot												
Avocat												
Banane												
Cerise												
Citron												
Clémentine												
Figue												
Fraise												
Framboise												
Kiwi												
Mangue												
Melon												
Nectarine												
Orange												
Pastèque												
Pêche												
Poire												
Pomme												
Prune												
Raisin												
Légumes												
Artichaut												
Asperge												
Aubergine												
Betterave												
Brocoli												
Carotte												
Champignon												
Chou-fleur												
Concombre												
Courgette												
Épinard												
Fenouil												
Haricot vert												
Navet												
Petit pois												
Poireau												
Poivron												
Pomme de terre												
Potimarron												
Radis												
Salade												
Tomate												

	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Herbes												
Basilic												
Ciboulette												
Coriandre												
Menthe												
Persil												
Romarin												
Thym												
Oléagineux												
Châtaigne												
Noisette												
Noix												

Fruits & Légumes de saison

Fruits	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Abricot						✓	✓					
Avocat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banane	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cerise					✓	✓						
Citron	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Clémentine										✓	✓	✓
Figue							✓	✓	✓			
Fraise				✓	✓	✓						
Framboise					✓	✓	✓					
Kiwi	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
Mangue	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Melon						✓	✓	✓				
Nectarine						✓	✓	✓				
Orange	✓	✓	✓	✓							✓	✓
Pastèque							✓	✓				
Pêche						✓	✓	✓				
Poire	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pomme	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Prune							✓	✓	✓			
Raisin								✓	✓			

Légumes	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Artichaut			✓	✓	✓	✓						
Asperge				✓	✓	✓						
Aubergine						✓	✓	✓	✓			
Betterave	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
Brocoli	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
Carotte	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Champignon	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chou-fleur	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓
Concombre					✓	✓	✓	✓	✓			
Courgette					✓	✓	✓	✓	✓			
Épinard	✓	✓	✓	✓	✓						✓	✓
Fenouil			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Haricot vert						✓	✓	✓	✓			
Navet	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓	✓	✓
Petit pois					✓	✓						
Poireau	✓	✓	✓	✓							✓	✓
Poivron						✓	✓	✓	✓			
Pomme de terre	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Potimarron								✓	✓	✓	✓	
Radis			✓	✓	✓	✓						
Salade			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Tomate						✓	✓	✓	✓			

Herbes	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Basilic					✓	✓	✓	✓				
Ciboulette			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Coriandre			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Menthe				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Persil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Romarin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Thym	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Oléagineux	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Châtaigne									✓	✓		
Noisette								✓	✓	✓		
Noix									✓	✓	✓	

Temps de cuisson légumes

Aliment	Préparation	Cocotte-minute	Vapeur	Eau	Poêle	Four 180°C	Air fryer
Artichaut	Entier	15 min	35 min	40 min	—	45 min	25 min
Asperges	Entières	3 min	8 min	10 min	8 min	18 min	10 min
Aubergine	Demi-rondelles	6 min	15 min	—	12 min	35 min	18 min
Betterave	Cubes	15 min	25 min	35 min	15 min	50 min	30 min
Brocoli	Fleurettes	2 min	8 min	10 min	8 min	20 min	10 min
Boulgour	100 g	—	—	10 min	5 min	—	—
Carotte	Rondelles	6 min	12 min	15 min	12 min	35 min	18 min
Chou-fleur	Fleurettes	3 min	10 min	12 min	10 min	25 min	15 min
Concombre	Cru	—	—	—	—	—	—
Courgette	Rondelles	3 min	10 min	8 min	10 min	25 min	15 min
Courge butternut	Cubes	8 min	18 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Épinards	Frais	1 min	5 min	3 min	5 min	—	—
Fenouil	Quartiers	8 min	15 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Haricots rouges	Trempés	20 min	—	60 min	10 min	25 min	15 min
Haricots verts	Frais	4 min	12 min	15 min	12 min	20 min	12 min
Lentilles corail	100 g	5 min	—	15 min	5 min	—	—
Lentilles vertes	100 g	10 min	—	25 min	5 min	—	—
Navet	Cubes	8 min	15 min	20 min	12 min	35 min	18 min
Panais	Cubes 3 cm	8 min	15 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Patate douce	Cubes	8 min	18 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Petit pois	Frais	3 min	8 min	10 min	5 min	15 min	10 min
Pois cassés	100 g	15 min	—	40 min	5 min	—	—
Pois chiches	Trempés	35 min	—	60 min	10 min	25 min	15 min
Poireau	Rondelles	5 min	12 min	15 min	10 min	35 min	15 min
Poivron	Lanières	4 min	10 min	—	12 min	30 min	15 min
Pomme de terre	Cubes	8 min	20 min	25 min	15 min	45 min	25 min
Pommes de terre grenail	Entières	12 min	25 min	30 min	20 min	50 min	30 min
Potimarron	Cubes	8 min	18 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Quinoa	100 g	1 min	—	12 min	5 min	—	—
Riz basmati	100 g	5 min	—	10 min	5 min	—	—
Riz complet	100 g	15 min	—	30 min	5 min	—	—
Salade	Poêlée	—	—	—	5 min	—	—
Semoule	100 g	—	—	5 min	5 min	—	—
Tomate	Entière	—	—	—	10 min	45 min	20 min
Œuf coque	Température ambiante	2 min	—	6 min	—	—	—
Œuf mollet	Température ambiante	4 min	—	7 min	—	—	—
Œuf dur	Température ambiante	6 min	—	10 min	—	—	—

Temps de cuisson protéines

Aliment	Portion standard	Cocotte-minute	Vapeur	Eau	Poêle	Four 180°C	Air fryer
Agneau côtelettes	2 cm	—	—	—	3 min/face	15 min	10 min
Bavette	2 cm	—	—	—	3 min/face	—	8 min
Boulettes bœuf	120 g	8 min	—	—	10 min	20 min	12 min
Cabillaud	Dos 150 g	3 min	12 min	—	5 min/face	18 min	12 min
Colin	Filet 150 g	3 min	10 min	—	4 min/face	15 min	10 min
Crevettes	Décortiquées	1 min	5 min	3 min	2 min	8 min	5 min
Dinde	Escalope	5 min	12 min	—	5 min/face	20 min	12 min
Dorade	Filet	3 min	10 min	—	4 min/face	15 min	10 min
Falafels	Standard	8 min	—	—	10 min	20 min	15 min
Kefta	Boulettes	8 min	—	—	10 min	20 min	12 min
Lentilles	Vertes	10 min	—	25 min	5 min	—	—
Lieu noir	Filet 150 g	3 min	10 min	—	4 min/face	15 min	10 min
Maquereau	Filet	2 min	8 min	—	4 min/face	15 min	10 min
Merlan	Filet 150 g	3 min	10 min	—	4 min/face	15 min	10 min
Moules	1 kg	2 min	5 min	5 min	8 min	12 min	8 min
Omelette	2-3 œufs	—	—	—	6 min	—	—
Œufs brouillés	2 œufs	—	—	—	5 min	—	—
Pois chiches	Trempés	35 min	—	60 min	10 min	25 min	15 min
Poulet blanc	150 g	8 min	15 min	—	6 min/face	25 min	15 min
Poulet entier	1,5 kg	25 min	—	—	—	1h20	55 min
Rôti de bœuf	1 kg	20 min	—	—	5 min/face	45 min	35 min
Saumon	Pavé 150 g	3 min	10 min	—	4 min/face	15 min	10 min
Sardines	Entières	—	8 min	—	3 min/face	12 min	8 min
Saucisse	Standard	8 min	—	—	12 min	25 min	15 min
Steak bœuf à point	2 cm	—	—	—	3 min/face	—	8 min
Steak bœuf saignant	2 cm	—	—	—	2 min/face	—	6 min
Thon	Steak	—	—	—	2 min/face	10 min	6 min
Tofu ferme	Cubes	3 min	8 min	—	10 min	20 min	15 min
Truite	Filet	3 min	10 min	—	4 min/face	15 min	10 min
Veau	Escalope	4 min	10 min	—	3 min/face	15 min	10 min