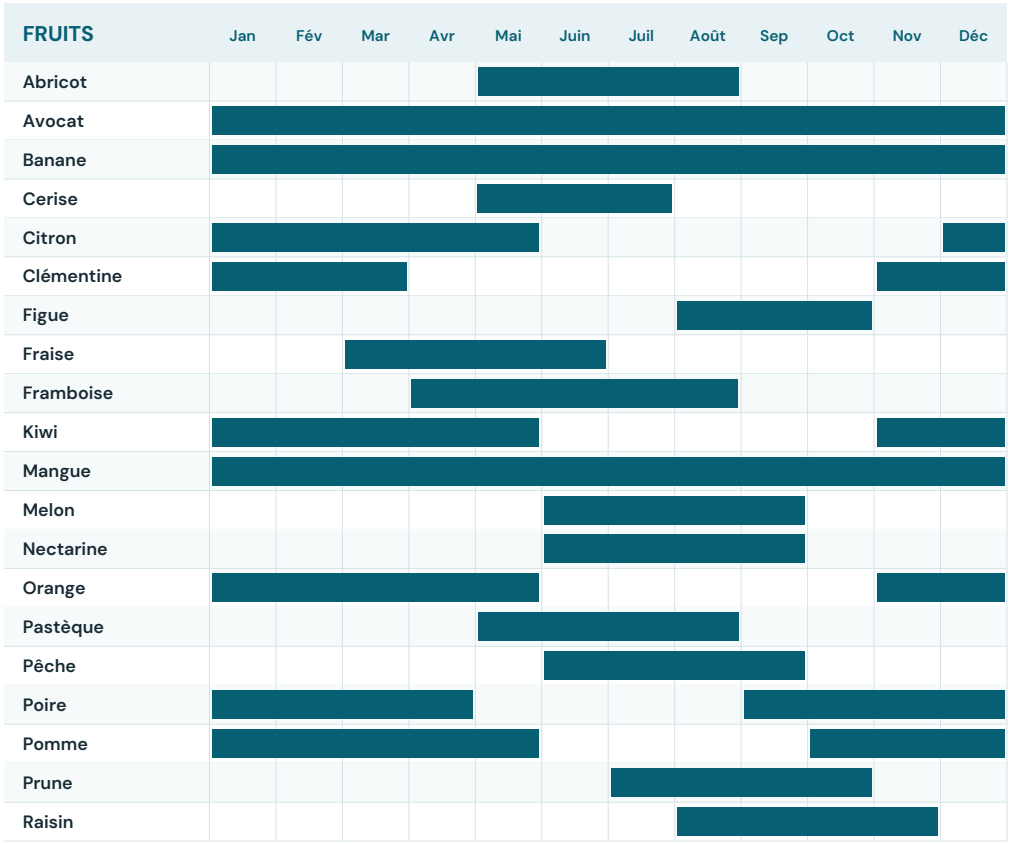
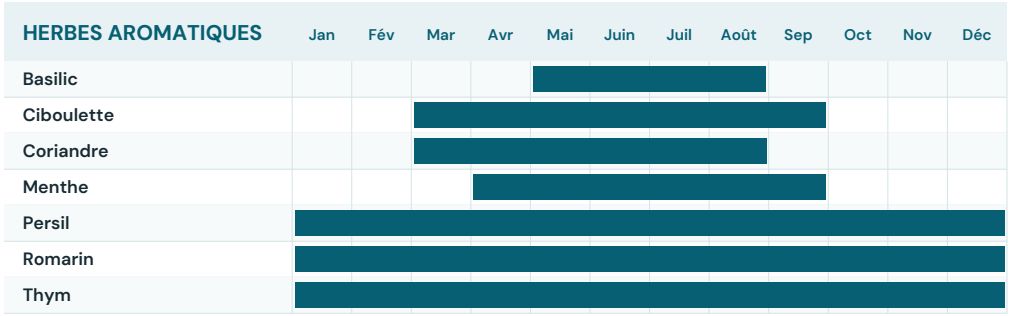
CUISINE • SAISONNALITÉ

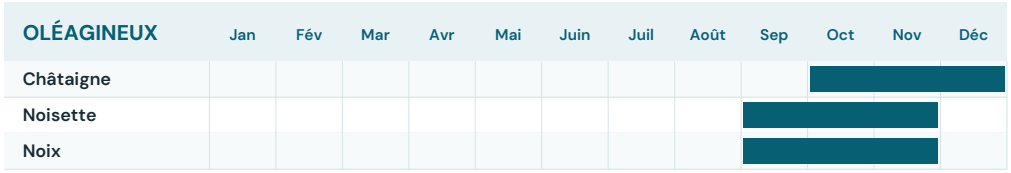
Fruits et légumes de saison

Produits cultivés en France : cœur de saison • Produits importés : disponibilité habituelle









Famivie

Temps de cuisson

ALIMENT		PRÉPARATION	COCOTTE-MINUTE	VAPEUR	EAU	POÊLE	FOUR 180 °C	AIR FRYER 180 °C
Artichaut	LÉGUME	Entier	15 min	35 min	40 min	-	45 min	25 min
Asperges	LÉGUME	Entières	3 min	8 min	10 min	8 min	18 min	10 min
Aubergine	LÉGUME	Demi-rondelles	-	-	-	12 min	35 min	18 min
Betterave	LÉGUME	Cubes 3 cm	15 min	25 min	35 min	-	50 min	30 min
Brocoli	LÉGUME	Fleurettes	2 min	8 min	10 min	8 min	20 min	10 min
Boulgour	FÉCULENT	Sec, 100 g	-	-	10 min	-	-	-
Carotte	LÉGUME	Rondelles	6 min	12 min	15 min	12 min	35 min	18 min
Chou-fleur	LÉGUME	Fleurettes	3 min	10 min	12 min	10 min	25 min	15 min
Courgette	LÉGUME	Rondelles	3 min	10 min	8 min	10 min	25 min	15 min
Courge butternut	LÉGUME	Cubes	8 min	18 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Épinards	LÉGUME	Frais	1 min	5 min	3 min	5 min	-	-
Fenouil	LÉGUME	Quartiers	8 min	15 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Haricots rouges	LÉGUM.	Secs, trempés 12 h	20 min	-	60 min	-	-	-
Haricots verts	LÉGUME	Frais	4 min	12 min	15 min	12 min	20 min	12 min
Lentilles corail	LÉGUM.	Sèches, 100 g	5 min	-	15 min	-	-	-
Lentilles vertes	LÉGUM.	Sèches, 100 g	10 min	-	25 min	-	-	-
Navet	LÉGUME	Cubes 3 cm	8 min	15 min	20 min	12 min	35 min	18 min
Panais	LÉGUME	Cubes 3 cm	8 min	15 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Patate douce	LÉGUME	Cubes	8 min	18 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Petit pois	LÉGUME	Frais	3 min	8 min	10 min	5 min	-	-
Pois cassés	LÉGUM.	Secs, 100 g	15 min	-	40 min	-	-	-
Pois chiches	LÉGUM.	Secs, trempés 12 h	35 min	-	60 min	-	-	-
Poireau	LÉGUME	Rondelles	5 min	12 min	15 min	10 min	35 min	-
Poivron	LÉGUME	Lanières	-	-	-	12 min	30 min	15 min
Pomme de terre	LÉGUME	Cubes 3 cm	8 min	20 min	25 min	15 min	45 min	25 min
Pommes de terre grenaille	LÉGUME	Entières	12 min	25 min	30 min	20 min	50 min	30 min
Potimarron	LÉGUME	Cubes	8 min	18 min	20 min	15 min	40 min	20 min
Quinoa	FÉCULENT	Sec, 100 g	1 min	-	12 min	-	-	-
Riz basmati	FÉCULENT	Sec, 100 g	5 min	-	10 min	-	-	-
Riz complet	FÉCULENT	Sec, 100 g	15 min	-	30 min	-	-	-
Semoule	FÉCULENT	Sèche, 100 g	-	-	5 min	-	-	-
Tomate	LÉGUME	Coupée en deux	-	-	-	10 min	45 min	20 min

Temps indicatifs. Cocotte-minute : dès la mise sous pression • Vapeur : vapeur établie • Eau : dès l'ébullition • Four et air fryer : préchauffés.
La taille, l'appareil et la température initiale modifient la durée. Volaille, saucisses et viande hachée : vérifier la cuisson complète à cœur.

PROTÉINES

Temps de cuisson

ALIMENT	PORTION / FORMAT	COCOTTE-MINUTE	VAPEUR	EAU	POÊLE	FOUR 180 °C	AIR FRYER 180 °C
Agneau côtelettes	2 cm	–	–	–	3 min par face	15 min	10 min
Bavette	2 cm	–	–	–	3 min par face	–	8 min
Boulettes bœuf	120 g	8 min	–	–	10 min	20 min	12 min
Cabillaud	Dos 150 g	–	12 min	–	5 min par face	18 min	12 min
Colin	Filet 150 g	–	10 min	–	4 min par face	15 min	10 min
Crevettes	Décortiquées	–	5 min	3 min	2 min	8 min	5 min
Dinde	Escalope	5 min	12 min	–	5 min par face	20 min	12 min
Dorade	Filet	–	10 min	–	4 min par face	15 min	10 min
Falafels	Standard	–	–	–	10 min	20 min	15 min
Kefta	Boulettes	–	–	–	10 min	20 min	12 min
Lentilles	Sèches, 100 g	10 min	–	25 min	–	–	–
Lieu noir	Filet 150 g	–	10 min	–	4 min par face	15 min	10 min
Maquereau	Filet	–	8 min	–	4 min par face	15 min	10 min
Merlan	Filet 150 g	–	10 min	–	4 min par face	15 min	10 min
Moules	1 kg	–	5 min	–	8 min	12 min	–
Omelette	2-3 œufs	–	–	–	6 min	–	–
Œuf coque	Température ambiante	–	–	3 min	–	–	–
Œuf mollet	Température ambiante	–	–	7 min	–	–	–
Œuf dur	Température ambiante	–	–	10 min	–	–	–
Œufs brouillés	2 œufs	–	–	–	5 min	–	–
Pois chiches	Secs, trempés 12 h	35 min	–	60 min	–	–	–
Poulet blanc	150 g	8 min	15 min	–	6 min par face	25 min	15 min
Poulet entier	1,5 kg	25 min	–	–	–	1 h 20	55 min
Rôti de bœuf	1 kg	20 min	–	–	–	45 min	35 min
Saumon	Pavé 150 g	–	10 min	–	4 min par face	15 min	10 min
Sardines	Entières	–	8 min	–	3 min par face	12 min	8 min
Saucisse	Standard	–	–	–	12 min	25 min	15 min
Steak bœuf à point	2 cm	–	–	–	3 min par face	–	8 min
Steak bœuf saignant	2 cm	–	–	–	2 min par face	–	6 min
Thon	Steak	–	–	–	2 min par face	10 min	6 min
Tofu ferme	Cubes	–	8 min	–	10 min	20 min	15 min
Truite	Filet	–	10 min	–	4 min par face	15 min	10 min
Veau	Escalope	–	–	–	3 min par face	15 min	10 min

Temps indicatifs. Cocotte-minute : dès la mise sous pression • Vapeur : vapeur établie • Eau : dès l'ébullition • Four et air fryer : préchauffés.
La taille, l'appareil et la température initiale modifient la durée. Volaille, saucisses et viande hachée : vérifier la cuisson complète à cœur.