



Temps de cuisson des légumes et des fruits

Par les Editions
Cuisine du Potager

Temps de cuisson des légumes



Légumes	A l'eau	A la vapeur	A l'autocuiseur	Au micro-ondes
Artichaut	30 min	20 min	20 min	10 min
Asperge	20 min	15 min	5 min	10 min
Aubergine	30 min	10 min	5 min	5 min
Betterave	2 h 30 min	25 min	30 min	15 min
Blettes (Cardes)	15 min	10 min	10 min	5 min
Brocoli	10 min	5 min	10 min	8 min
Carotte	20 min	15 min	15 min	6 min
Céleri-branche	20 min	15 min	10 min	8 min
Céleri-rave	20 min	15 min	15 min	8 min
Cèpe		30 min		15 min
Châtaigne	30 min	7 min	15 min	5 min
Chou blanc	15 min	15 min	10 min	4 min
Chou chinois	15 min	9 min		
Choux de Bruxelles	20 min	13 min	15 min	8 min
Chou-fleur	20 min	19 min	13 min	15 min
Chou frisé	25 min	30 min	15 min	4 min
Chou kalé	15 min	20 min	15 min	4 min
Chou pak choï	10 min	3 min		
Chou palmier	30 min	30 min	15 min	4 min

Légumes	A l'eau	A la vapeur	A l'autocuiseur	Au micro-ondes
Chou pommé	45 min	22 min	25 min	4 min
Chou romanesco	20 min	19 min	15 min	7 min
Chou rouge	10 min	22 min	10 min	5 min
Chou-rave	10 min	5 min	8 min	3 min
Cima Di Rapa (Brocoli-rave)	10 min	5 min	10 min	8 min
Citrouille	30 min	20 min	18 min	10 min
Courge	30 min	20 min	12 min	10 min
Courgette	15 min	10 min	9 min	7 min
Crosnes	10 min	10 min	5 min	3 min
Endive	20 min	20 min	10 min	5 min
Epinards	3 min	13 min	5 min	3 min
Fenouil	45 min	10 min	15 min	10 min
Fève	15 min	15 min	10 min	10 min
Flageolets	1h 15 min	40 min	30 min	10 min
Haricots beurre	15 min	35 min	15 min	3 min
Haricots verts	15 min	35 min	15 min	3 min
Igname	15 min	25 min	15 min	5 min
Lentilles	25 min	20 min	15 min	5 min
Maïs	10 min	15 min	7 min	5 min
Navet	25 min	10 min	10 min	6 min
Oca du Pérou	30 min	15 min	10 min	10 min

Légumes	A l'eau	A la vapeur	A l'autocuiseur	Au micro-ondes
Panais	18 min	25 min	10 min	8 min
Patate douce	20 min	10 min	5 min	6 min
Pâtisson	20 min	20 min	15 min	10 min
Petit pois	18 min	15 min	7 min	7 min
Poireau	25 min	30 min	10 min	8 min
Pois mange-tout (ou pois gourmand)	8 min	8 min	6 min	5 min
Poivron	8 min	15 min	10 min	2 min
Pomme de terre	35 min	20 min	8 min	12 min
Potimarron	15 min	18 min	15 min	15 min
Potiron	20 min	18 min	10 min	10 min
Pourpier	10 min	13 min	5 min	3 min
Pousses de bambou	20 min	15 min	5 min	10 min
Radis Noir	20 min	15 min	10 min	10 min
Rutabaga	30 min	35 min	15 min	15 min
Salsifis	20 min	10 min	10 min	3 min
Taro	30 min	20 min	8 min	12 min
Topinambour	30 min	30 min	10 min	12 min

Temps de cuisson des fruits



Fruits	A l'eau	A la vapeur	A l'autocuiseur	Au micro-ondes
Abricot		4 min		5 min
Airelle		4 min		3 min
Ananas		4 min		4 min
Baie de Goji		4 min		4 min
Banane		4 min		5 min
Brugnon		5 min		5 min
Carambole		4 min		4 min
Cassis		3 min		3 min
Cerise		4 min		4 min
Concombre	2 min	5 min		30 sec
Corossol (Anone)		4 min		4 min
Durian		4 min		4 min
Figue		4 min		2 min
Fraise		4 min		4 min
Framboise		3 min		3 min
Fruit de la passion		4 min		4 min
Grenade		4 min		4 min
Groseille		4 min		3 min
Jaboticaba		4 min		4 min

Fruits	A l'eau	A la vapeur	A l'autocuiseur	Au micro-ondes
Jacque		4 min		4 min
Kaki		4 min		3 min
Kiwi		5 min		5 min
Kumquat		5 min		5 min
Litchi		4 min		4 min
Mandarine		5 min		5 min
Mangoustan		4 min		4 min
Mangue		9 min		5 min
Melon		9 min		5 min
Mirabelle		4 min		5 min
Mûre		3 min		3 min
Myrte		4 min		3 min
Myrtille		4 min		3 min
Nectarine		5 min		5 min
Pastèque		9 min		5 min
Pêche		5 min		5 min
Pitaya		4 min		4 min
Physalis		4 min		4 min
Poire		5 min		5 min
Pomme		9 min		5 min
Prune		4 min		5 min

Fruits	A l'eau	A la vapeur	A l'autocuiseur	Au micro-ondes
Ramboutan		4 min		4 min
Rhubarbe		15 min		20 min
Tomate		4 min		4 min

Puissance max au micro
onde

Valeur de temps indicatives à
adapter en fonction des
marques de vos appareils