

LES TEMPS DE CUISSON



Les temps de cuisson ci-dessous sont indicatifs et non exhaustifs. En effet, ils vont varier selon plusieurs **critères relatifs à l'aliment** comme :

- son poids
- son épaisseur
- sa qualité
- la saisonnalité
- le fait qu'il soit frais ou décongelé
- le fait qu'il soit entier ou émincé

Les temps de cuisson vont aussi dépendre de vos **goûts**, si vous préférez déguster une viande bien cuite ou à point, un légume croquant ou fondant.

Après quelques essais, vous saurez quel temps de cuisson vous convient. Et la meilleure façon de vérifier sa cuisson est tout simplement de planter la pointe du couteau dans l'aliment ou de le goûter.

Quelques astuces

- Pour une **cuisson plus rapide**, coupez vos légumes très fins. Une cuisson plus courte préservera davantage les qualités nutritionnelles de vos légumes.
- Pour **cuire plusieurs aliments en même temps**, échelonnez les temps de cuisson en commençant par les légumes qui mettent le plus de temps à cuire.
- Tous les **types d'haricots** (lentilles, pois chiches, haricots blancs...) devront être pré-germés pour pouvoir cuire à la vapeur. Une fois pré-germés, vous pouvez les cuire à la vapeur une quinzaine de minutes. Pour faire pré-germer les légumes secs, laissez les tremper deux heures dans de l'eau froide avant de les cuire. Pour les pois chiches, laissez les tremper depuis la veille.
- Les **cucurbitacées** (courges, potimarrons, etc.) en tranches devront cuire une bonne dizaine de minutes.
- Les **céréales** ne peuvent pas être cuites à la vapeur, il faudra utiliser la soupière. Le temps de cuisson sera le même que lorsque vous procédez à une cuisson standard dans une casserole. Lisez les instructions sur le paquet. On peut néanmoins réchauffer les céréales à la vapeur.
- Pour les **viandes** et les **poissons**, pré-salez les dix minutes avant de les faire cuire. En effet, le drainage des toxines et des graisses sera accéléré.
- Pour finir la cuisson des **fruits**, placez-les dans un récipient que vous poserez sur le tamis ou directement dans la soupière.
- Pour ouvrir des **huîtres**, placez les fermées sur le tamis de votre Vitaliseur pendant environ 30 secondes ou plus selon la variété et leur fraîcheur.



Indicatifs de temps pour une cuisson al dente

LEGUMES	Temps de cuisson
Ail	1 minute
Artichaut frais	30-35 minutes (entier)
Asperge blanche	15-20 minutes (entier)
Aubergine	5-10 minutes (émincé)
Betterave	10-15 minutes (toujours émincé)
Blette	10-15 minutes (en tronçons de 2 cm)
Brocoletti	5 minutes
Carotte	10 minutes (émincé) – 15 minutes (entier)
Cébette	4 minutes
Céleri rave	15 minutes (émincé)
Cerfeuil tubéreux	18 minutes (coupé en deux)
Champignon de Paris	3 minutes (émincé) – 10 minutes (entier)
Chou de Bruxelles	20 minutes (coupé en deux)
Chou Fleur	7 minutes (émincé)
Chou Rouge	15 minutes (émincé)
Chou Vert	15 minutes (émincé)
Courge butternut	15-20 minutes (selon l'épaisseur de la tranche)
Courgette	5 minutes (émincé) – 15-20 minutes (entier)
Echalote	2-4 minutes (pour une cuisson rosée, il serait dommage de le cuire davantage)
Epinard	5 minutes (selon le volume)
Fenouil	15 minutes (émincé)
Haricot plat	4 minutes
Navet	5 minutes (émincé) – 20 minutes (coupé en deux)
Oignon	10 minutes
Patate douce	15-20 minutes (en rondelles)
Petit pois	5-7 minutes
Poireau	4-6 minutes (émincé) – 15-20 minutes (coupé en deux)
Pois gourmand	5 minutes
Poivron	15 minutes (émincé) – 20 minutes (entier)
Pomme de terre	7 minutes (émincé) – 20 minutes (entier)
Potiron	10 minutes (selon l'épaisseur de la tranche) / 25 minutes (entier)
Radis	3-5 minutes

FRUITS	Temps de cuisson
Ananas en tranches	4 minutes
Banane en tranches	4-5 minutes
Fruits rouges	4 minutes
Mandarine	5 minutes
Pêche	5 minutes
Poire	5 minutes – 20 minutes (entier)
Pomme	9 minutes

OEUFS	Temps de cuisson
A la coque	3 minutes
Au plat	3 minutes
Cocotte	2 minutes
Dur	9 minutes
Mollet	6 minutes
Épurer	20 secondes

VIANDES	Temps de cuisson
Côtelette d'agneau	4-6 minutes
Escalope de veau	4-7 minutes
Foie de veau tranché	4 minutes
Foie de volaille	15 minutes
Gigot entier désossé	25 minutes
Magret de canard	8-10 minutes
Poulet entier	35 minutes
Quartiers de volaille	10 minutes
Tournedos	2 minutes (épaisseur 2 cm) (si on le veut saignant, ce serait dommage de le cuire plus)

POISSONS	Temps de cuisson
Coquilles St Jacques	2 minutes
Crabe	15 minutes
Crevettes crues	3-5 minutes (selon la grosseur)
Dorade royale	6-8 minutes (selon l'épaisseur)
Encornets	4 minutes
Filet (merlan, julienne...)	3-5 minutes (selon l'épaisseur)
Filet de haddock	4 minutes
Gamberoni de Vintimille	2 minutes
Homard	15 minutes
Langoustines	3-4 minutes
Loup	5-6 minutes
Maquereau	8 minutes
Moules	2 minutes
Pavé de cabillaud	7 minutes
Pétoncles	2 minutes
Rouget	3-5 minutes
Saumon	5 minutes (pour une cuisson rosée, il serait dommage de le cuire davantage)
Steak de thon	2-4 minutes (pour une cuisson rosée, il serait dommage de le cuire davantage)
Truite	8 minutes

DESSERTS	Temps de cuisson (pour 4 personnes)
Clafoutis aux abricots	20 minutes
Clafoutis de cerises	20 minutes
Crème anglaise à la pistache	10 minutes
Crème au lait de coco	15 minutes
Gâteau à la banane	20 minutes
Gâteau au chocolat	15 minutes
Gratin aux figes et framboises	15-20 minutes
Gâteau aux fruits rouges	1h15
Gâteau aux marrons	40-45 minutes
Flan à la pistache	25 minutes
Marbré au chocolat	45 minutes
Mousseux au chocolat	10 minutes
Muffins aux fruits rouges et polenta	17-20 minutes
Tartelettes aux fruits	10 minutes

DIVERS	Temps de cuisson
Ben baho au saumon	20 minutes
Beurre clarifié	5-6 minutes
Boulettes de viande	10 minutes
Cake potiron	15 minutes
Cake carottes	15 minutes
Châtaignes	5 minutes
Crottins de chèvre	5 minutes
Dundee aux agrumes	15 minutes
Escargots	4 minutes
Gâteau de sarrasin	17-20 minutes
Oeufs de caille en cocotte	6-8 minutes
Oeufs de caille mollets	4 minutes
Pain au sarrasin	30 minutes
Pain d'épice	1H30
Pain d'épice au cacao	45-55 minutes
Puddings au sirop d'érable	30 minutes
Quiche sans pâte à la truite	12-13 minutes
Ravioles de crevettes	5-7 minutes

www.vitaliseurdemarion.fr