



Tableaux de temps de cuisson

12 PSI
NIVEAU HAUTE PRESSION

ASPERGES



1~2 mins

HARICOTS (jaunes ou verts)



1~2 mins

BROCOLI (fleurons)



1~2 mins

CHOUX DE BRUXELLES



2~3 mins

COURGE BUTTERNUT



4~6 mins

CHOU (entier ou en quartiers)



2~3 mins

CAROTTES (entières ou en morceaux)



6~8 mins

CHOU-FLEUR (fleurons)



2~3 mins

MAÏS (en épi)



3~5 mins

LÉGUMES MÉLANGÉS



3~4 mins

POMMES DE TERRE (grandes, entières)



12~15 mins

POMMES DE TERRE (petites, entières)



8~10 mins

POMMES DE TERRE (en cubes)



3~4 mins

PATATES DOUCES (entières)



12~15 mins

PATATES DOUCES (en cubes)



2~4 mins

BŒUF (ragoût)



20 mins
(pour 450 g / 1 lb)

BŒUF (gros morceaux)



20~25 mins
(pour 450 g / 1 lb)

BŒUF (côtes levées)



20~25 mins
(pour 450 g / 1 lb)

POULET (poitrine)



6~8 mins
(pour 450 g / 1 lb)

POULET (entier)



8 mins
(pour 450 g / 1 lb)

POULET (bouillon d'os)



40~50 mins

GIGOT D'AGNEAU



15 mins
(pour 450 g / 1 lb)

PORC (rôti de soc)



15 mins
(pour 450 g / 1 lb)

PORC (petites côtes levées de dos)



15~20 mins
(pour 450 g / 1 lb)

ŒUFS (gros)



Durs : 5 mins

LÉGUMES

VIANDE ET ŒUFS

RIZ ET CÉRÉALES (proportion grains-eau)

<p>ORGE (perlé)</p>  <p>20~22 mins 1 : 2.5</p>	<p>CONGEE</p>  <p>15~20 mins 1 : 4 ~ 1 : 5</p>	<p>MILLET</p>  <p>10~12 mins 1 : 1.75</p>	<p>FARINE D'AVOINE</p>  <p>2-3 mins 1 : 2</p>	<p>AVOINE (épointée)</p>  <p>3~5 mins 2 : 3</p>	<p>GRUAU</p>  <p>5~7 mins 1 : 6 ~ 1 : 7</p>
<p>QUINOA</p>  <p>1 min 1 : 1.25</p>	<p>RIZ (basmati)</p>  <p>4 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (brun)</p>  <p>20~22 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (jasmin)</p>  <p>4 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (blanc)</p>  <p>4 mins 1 : 1</p>	<p>RIZ (sauvage)</p>  <p>20~25 mins 1 : 2</p>

HARICOTS ET LENTILLES (secs et trempés)

<p>HARICOTS NOIRS</p>  <p>S : 20~25 mins T : 6~8 mins</p>	<p>HARICOTS À ŒIL NOIR</p>  <p>S : 14~18 mins T : 4~5 mins</p>	<p>POIS CHICHES</p>  <p>S : 35~40 mins T : 10~15 mins</p>	<p>HARICOTS SECS (rouges)</p>  <p>S : 20~25 mins T : 7~8 mins</p>	<p>HARICOTS SECS (blancs)</p>  <p>S : 25~30 mins T : 6~9 mins</p>	<p>LENTILLES (vertes)</p>  <p>S : 8~10 mins T : N/A</p>
<p>LENTILLES (jaunes)</p>  <p>S : 1~2 mins T : N/A</p>	<p>HARICOTS DE LIMA</p>  <p>S : 12~14 mins T : 6~10 mins</p>	<p>PETITS HARICOTS BLANCS</p>  <p>S : 20~25 mins T : 7~8 mins</p>	<p>POIS D'ANGOLE (gandules)</p>  <p>S : 25~30 mins T : 6~9 mins</p>	<p>HARICOTS PINTO</p>  <p>S : 25~30 mins T : 6~9 mins</p>	<p>SOJA</p>  <p>S : 35~45 mins T : 18~20 mins</p>

FRUITS DE MER

<p>POISSON (entier)</p>  <p>4~5 mins</p>	<p>POISSON (filet)</p>  <p>2~3 mins</p>	<p>HOMARD</p>  <p>2~3 mins</p>	<p>MOULES</p>  <p>1~2 mins</p>	<p>CREVETTES OU GAMBAS</p>  <p>1~3 mins</p>	<p>BOUILLON DE FRUITS DE MER</p>  <p>7~8 mins</p>
---	---	--	---	---	---