
























Ce tableau des cuissons vous est offert par [www.10parjour.net](http://www.10parjour.net) ! Bon appétit !

	Vapeur	Micro-onde	Poêle	Eau bouillante	Papillote	Four	Autre cuisson
<b>Ail</b> 	10 mn			3 mn (blanchir)		20 mn	en assortiment, à la crème, confit
<b>Artichaut *</b> 	10 mn	8 mn		40 mn	20 mn (uniquement le cœur)		cuisson à la grecque ***
<b>Asperges</b> 	7/8 mn	8 mn	10 à 15 mn	20/30 mn avec citron			
<b>Aubergine</b> 	10 mn		10 mn	cuisson à l'anglaise possible **	15 mn	15/20 mn	grillée
<b>Betterave</b> 	2h			30 à 40 mn	2h	2h à 2h30	crue marinée
<b>Brocolis</b> 	5 mn	6 à 8 mn	10 mn (mais il faut les cuire avant)	7 à 10 mn	2 à 3 mn		
<b>Carotte</b> 	10 mn	12 mn (recouvertes d'un film)	10 mn	15 mn	3 à 8 mn		grillée
<b>Céleri-rave</b> 	10 mn	10 mn		20 mn avec citron	3 à 8 mn		dans du lait & eau
<b>Céleri branche</b>	10 mn		15 mn	20 mn	3 à 8 mn		cru ; à la grecque
<b>Champignon</b> 	8 mn	10 mn	10 mn	à blanc, 6 à 8 mn	8 mn	10 mn	mariné
<b>Châtaigne</b> 	30 à 40 mn		20 mn	15 mn et plus		20 mn	
<b>Chou-fleur</b> 	10 mn	4 à 6 mn	10 mn	20 mn (blanchir avant)			à la grecque ; cru
<b>Concombre</b> 	6 à 8 mn		5 mn	8 mn à peine		10 mn	cru ; à la grecque
<b>Courgette</b> 	4 mn	4 mn	10 mn	4 à 15 mn	4 à 5 mn	5 à 15 mn	rapée, crue ; à la grecque
<b>Endive</b> 	15 à 20 mn	10 mn	15 mn	20 à 30 mn avec citron		25 à 35 mn	braisée
<b>Epinard</b> 	2 mn	4 mn	5 à 6 mn	5 mn	5 mn		cru (pousses)
<b>Fenouil</b> 	8 mn	8 mn	20 mn	30 mn	15 mn	30 à 45 mn	grillé
<b>Haricot vert</b> 	10 mn	8 mn	8 mn	8 à 10 mn			
<b>Oignon</b> 		30 à 40 mn	10 mn		15 mn	1h	
<b>Poireau</b> 	5 à 8 mn	10 mn	12 mn	15 à 20 mn	5 mn		
<b>Petits pois</b> 	5 à 6 mn	8 mn	8 mn	8 à 10 mn	5 mn		
<b>Poivron</b> 	10 mn	3 à 4 mn	10 mn	15 à 20 mn	5 mn	20 mn	grillé, mariné
<b>Pomme de terre</b>	20 à 25 mn ++		10 à 15 mn	20 à 25 mn		1h ou 1h30	
<b>Tomate</b> 	5 mn		15 mn	2 à 3 mn	10 mn	20 mn	grillée, crue

\* **L'artichaut** : cuire les cœurs dans un "blanc" pour éviter l'oxydation : eau + farine + citron + sel

\*\* **Cuisson à l'anglaise** : cuisson dans une eau bouillante très salée, les légumes verts sont cuits à découvert

\*\*\* **Cuisson à la grecque** : huile d'olive, oignons ciselés, citron, vin blanc, coriandre, possibilité d'aromatiser aux épices (curry, safran, coriandre, paprika)



## Conseil : La cuisson des légumes

Pour être consommés, de nombreux aliments nécessitent une cuisson au préalable. C'est notamment le cas de certains légumes verts, qui grâce à cette dernière, deviennent comestibles (leurs fibres s'attendrissent). Mais en contre partie, la cuisson entraîne des modifications de leur composition nutritionnelle. Des pertes en vitamines et en sels minéraux sont souvent constatées.

Et qu'en est-il de la préparation de vos fruits et légumes ? Avant même de les cuire, le lavage, l'épluchage et le découpage de vos produits peuvent également entraîner des pertes nutritionnelles ...

Comment faire pour minimiser ces pertes ?

Conseils pratiques pour optimiser la préparation et la cuisson de vos fruits et légumes.

### Comment laver vos fruits et légumes ?

Ne les laissez plus tremper dans un grand volume d'eau ! Vous limiterez ainsi les pertes en sels minéraux mais aussi la perte de saveurs (les fraises par exemple gorgées d'eau n'ont plus de goût!).

Un simple passage sous un filet d'eau suffit pour laver vos fruits et légumes et enlever les éventuelles poussières.

### Quel mode de cuisson privilégier ?

L'idéal est de privilégier un mode de cuisson qui concilie à la fois un temps de cuisson réduit et une absence de contact de l'aliment (fruit ou légume) avec un liquide de cuisson (eau).

Dans cette optique, la **cuisson vapeur** convient parfaitement à vos fruits et légumes. De même pour la cuisson **au wok**, très tendance, où l'aliment est juste « saisi ».

A éviter par contre, les cuissons très longues, réalisées dans un grand volume d'eau ainsi que les **fritures** qui augmentent de plus l'apport calorique de vos fruits et légumes.

**Et bien sûr à chaque préparation culinaire est associé un mode de cuisson. Laissez-vous guider par notre tableau des cuissons.**

### Comment adapter les temps de cuisson ?

A chaque recette, son temps de cuisson ! C'est ce que nous vous invitons à découvrir dans notre tableau de cuisson.

Retenez par contre qu'il s'agit de temps moyen et qu'ils doivent être adaptés en fonction de différents paramètres :

- . la taille de vos fruits et légumes : plus un fruit ou un légume est découpé en petits morceaux, plus le temps de cuisson doit être écourté.
- . le degré de maturité de vos produits : un fruit ou un légume mûr à point cuit plus rapidement !