

Betty Bossi

Tableau de cuisson des légumes et champignons

Bouillir

Artichauts, gros	entiers	env. 1 heure
Asperges blanches	entières	env. 20 min
Asperges vertes	entières	env. 15 min
Epis de maïs	entiers	env. 40 min
Salsifis	en tronçons d'env. 4 cm	env. 15 min

Cuire à l'étouffée

Champignons	en tranches d'env. 3 mm	env. 10 min
Concombres	en deux en long, en tranches d'env. 5 mm	env. 30 min
Courgettes	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Courgettes	en tranches d'env. 1 cm	env. 10 min
Epinards	feuilles entières	3–5 min
Poivrons	en morceaux d'env. 2 cm	env. 25 min
Ratatouille		15–20 min
Rhubarbe	en dés d'env. 2 cm	env. 20 min
Tomates	en dés d'env. 2 cm	env. 5 min

Etuver avec peu de liquide

Aubergines	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Betteraves	en dés d'env. 1 cm	env. 15 min
Brocolis	rosettes	env. 15 min
Carottes/carottes en botte	en tranches ou bâtonnets d'env. 5 mm	env. 20 min
Céleri-branche	en morceaux d'env. 5 cm	env. 20 min
Céleri	en dés d'env. 1 cm	env. 20 min
Champignons	en tranches d'env. 3 mm	env. 15 min
Chou de Bruxelles	entiers	env. 20 min
Chou frisé non pommé	en lanières, côtes rabotées	env. 10 min
Chou frisé	en huit	env. 20 min
Chou pomme	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Chou rouge/blanc	raboté	env. 45 min
Chou-fleur	bouquets	env. 25 min
Côtes de bette/bette	en bâtonnets d'env. 2 cm d'épaisseur	env. 15 min
Fenouil	en quatre	25–30 min
Haricots	entiers	25–30 min
Navets printemps/automne	en tranches d'env. 5 mm	env. 20 min
Oignons en botte	oignon en quatre	env. 15 min
Panais	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Pâtissons	en dés d'env. 2 cm	env. 20 min
Petits pois		env. 10 min
Poireau	en lanières	env. 15 min
Pois mange-tout	entiers	env. 10 min
Romanesco	rosettes	env. 15 min
Tomates	en deux	10–15 min
Topinambour	en dés d'env. 2 cm	env. 40 min

Cuire au panier-vapeur

Aubergines	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Betteraves	en dés d'env. 1 cm	env. 15 min
Brocolis	rosettes	env. 15 min
Carottes/carottes en botte	en tranches ou bâtonnets d'env. 5 mm	env. 20 min
Céleri-branche	en tronçons d'env. 5 cm	env. 20 min
Céleri	en dés d'env. 1 cm	env. 20 min
Chou de Bruxelles	entiers	env. 20 min
Chou frisé	en huit	env. 20 min
Chou pomme	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Chou-fleur	bouquets	env. 25 min
Côtes de bette/bette	en bâtonnets d'env. 2 cm d'épaisseur	env. 15 min
Courge	en dés d'env. 2 cm	env. 10 min
Courgettes	en dés d'env. 2 cm	env. 15 min
Courgettes	en tranches d'env. 1 cm	env. 10 min
Endives	en deux	env. 15 min
Fenouil	en quatre	env. 25 min
Haricots	entiers	env. 25 min
Navets printemps/automne	en tranches d'env. 5 mm	env. 20 min
Oignons en botte	en quatre	env. 15 min
Panais	en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	env. 20 min
Pâtissons	en dés d'env. 2 cm	env. 20 min
Pois mange-tout	entiers	env. 10 min
Poivrons	en morceaux d'env. 2 cm	env. 25 min
Romanesco	rosettes	env. 15 min
Topinambour	en dés d'env. 2 cm	env. 40 min

Sauter en remuant

Presque toutes variétés	en fines lanières	5–10 min
Champignons	en tranches d'env. 3 mm	3–5 min
Haricots	en deux	env. 20 min

Sauter

Aubergines	en tranches d'env. 5 mm	env. 6 min
Champignons	en tranches d'env. 3 mm	3–5 min
Courgettes	en tranches d'env. 5 mm	env. 6 min
Poivrons	en quatre en long	8–10 min