

Tableau de cuisson Mini-cuiseur «QuickFIT»

*Légumes	Quantité	Temps d. c.
Aubergines, en cubes d'env. 2 cm	250 g	env. 20 min.
Chou-fleur, en petits bouquets	300 g	env. 15 min.
Haricots verts, coupés en deux	300 g	env. 18 min.
Brocoli, en petits bouquets	180 g	env. 12 min.
Chou chinois, en lanières d'env. 2 cm de large	150 g	env. 7 min.
Petits pois, surgelés	300 g	env. 15 min.
Chou plume, en lanières	150 g	env. 20 min.
Fenouil, coupé en quatre	300 g	env. 15 min.
Kalettes, entières	150 g	env. 12 min.
Chou blanc, émincé	200 g	env. 20 min.
Pois mange-tout, entiers	200 g	env. 10 min.
Chou-rave, en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	300 g	env. 15 min.
Courge, en cubes d'env. 2 cm	300 g	env. 12 min.
Poireau, en morceaux d'env. 2 cm	300 g	env. 10 min.
Maïs, en morceaux d'env. 3 cm de large	300 g	env. 25 min.
Pommes de terre grenaille, entières	300 g	env. 15 min.
Panais, en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	300 g	env. 12 min.
Poiuron, en cubes d'env. 2 cm	300 g	env. 15 min.
Betteraves, crues, en dés d'env. 1 cm	300 g	env. 15 min.
Choux de Bruxelles, entiers	300 g	env. 15 min.
Carottes, en bâtonnets d'env. 1 cm d'épaisseur	300 g	env. 12 min.
Céleri-rave, en dés d'env. 1 cm	300 g	env. 12 min.
Asperges, en tronçons d'env. 4 cm de long	300 g	env. 10 min.
Céleri-branche, en tronçons d'env. 5 cm de long	200 g	env. 15 min.
Chou frisé, en lanières d'env. 2 cm de large	120 g	env. 20 min.
Courgettes, en cubes d'env. 2 cm	300 g	env. 10 min.

* Toujours cuire avec le programme «à la vapeur de légumes», utiliser le panier, remplir d'eau au-dessous du panier.

**Céréales et légumineuses	Quantité	Eau	Temps d. c.
Boulgour	1 verre doseur	1.5 v. d.	env. 15 min.
Couscous	1 v. d.	1 v. d.	env. 5 min.
Ebly	1 v. d.	2 v. d.	env. 10 min.
Millet doré	1 v. d.	1.5 v. d.	env. 12 min.
Lentilles brunes	1 v. d.	2 v. d.	env. 25 min.
Quinoa	1 v. d.	1.5 v. d.	env. 20 min.

** Toujours cuire avec le programme «à la vapeur de légumes» et sans panier