



Eau bouillante et casserole

Pour les légumes en morceaux : compter à la reprise de l'ébullition, puis maintenir un frémissement. Pour les pommes de terre, partir à froid et compter après ébullition.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Brocoli	Petits bouquets	400 g	Couvrir d'eau	6–8 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Chou-fleur	Bouquets réguliers	400 g	Couvrir d'eau	10–15 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Carotte	Rondelles fines	400 g	Couvrir d'eau	15–25 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Courgette	Rondelles fines	400 g	Couvrir d'eau	1–3 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Haricot vert	Équeuté	400 g	Couvrir d'eau	10–15 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Petit pois	Écossé	400 g	Couvrir d'eau	5–10 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Épinard	Feuilles lavées	400 g	Couvrir d'eau	2–5 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Poireau	Tronçons de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	10–20 min	Goûter ou piquer : centre tendre.

À retenir : Les pâtes et le riz peuvent cuire dans une eau abondante puis être égouttés. Les grains cuits par absorption exigent leur ratio propre. Les légumes secs cuisent dans une eau neuve après leur éventuel trempage.

* Quantités illustratives : poids avant cuisson, légumes lavés et épluchés ; adapter au repas et à l'appétit. Surgelés : suivre leur paquet ; ne pas appliquer automatiquement le temps du frais.

Après cuisson : refroidir en petites portions et réfrigérer sous 2 h, à 4 °C maximum. Repère prudent : 48 h après préparation ; riz cuit : 24 h, refroidissement idéalement sous 1 h. Le réchauffage ne remet pas le délai à zéro.



Eau bouillante et casserole

Pour les légumes en morceaux : compter à la reprise de l'ébullition, puis maintenir un frémissement. Pour les pommes de terre, partir à froid et compter après ébullition.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Asperge verte	Base fibreuse retirée	400 g	Couvrir d'eau	5-10 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Endive	Petite, entière	400 g	Couvrir d'eau	15-20 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Chou de Bruxelles	Petits choux	400 g	Couvrir d'eau	8-15 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Chou blanc	Lanières	400 g	Couvrir d'eau	10-20 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Navet	Dés de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	15-20 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Panais	Dés de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	15-20 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Céleri-rave	Dés de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	15-25 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Céleri-branche	Tronçons	400 g	Couvrir d'eau	10-15 min	Goûter ou piquer : centre tendre.

À retenir : Les pâtes et le riz peuvent cuire dans une eau abondante puis être égouttés. Les grains cuits par absorption exigent leur ratio propre. Les légumes secs cuisent dans une eau neuve après leur éventuel trempage.

* Quantités illustratives : poids avant cuisson, légumes lavés et épluchés ; adapter au repas et à l'appétit. Surgelés : suivre leur paquet ; ne pas appliquer automatiquement le temps du frais.

Après cuisson : refroidir en petites portions et réfrigérer sous 2 h, à 4 °C maximum. Repère prudent : 48 h après préparation ; riz cuit : 24 h, refroidissement idéalement sous 1 h. Le réchauffage ne remet pas le délai à zéro.



Eau bouillante et casserole

Pour les légumes en morceaux : compter à la reprise de l'ébullition, puis maintenir un frémissement. Pour les pommes de terre, partir à froid et compter après ébullition.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Potiron	Dés de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	10-20 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Butternut	Dés de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	15-25 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Patate douce	Dés de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	15-20 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Pomme de terre	Dés de 2-3 cm	400 g	Couvrir d'eau	15-25 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Betterave	Épluchée, dés de 2 cm	400 g	Couvrir d'eau	20-35 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Artichaut	Entier, calibre moyen	400 g	Couvrir d'eau	30-45 min	Goûter ou piquer : centre tendre.
Pâtes sèches	Ordinaires	150 g	Env. 1,5 L	Temps du paquet	Goûter avant d'égoutter.
Riz basmati	Rincé, cuisson puis égouttage	120 g	Au moins 500 ml	10-12 min ; paquet	Grain tendre ; égoutter.

À retenir : Les pâtes et le riz peuvent cuire dans une eau abondante puis être égouttés. Les grains cuits par absorption exigent leur ratio propre. Les légumes secs cuisent dans une eau neuve après leur éventuel trempage.

* Quantités illustratives : poids avant cuisson, légumes lavés et épluchés ; adapter au repas et à l'appétit. Surgelés : suivre leur paquet ; ne pas appliquer automatiquement le temps du frais.

Après cuisson : refroidir en petites portions et réfrigérer sous 2 h, à 4 °C maximum. Repère prudent : 48 h après préparation ; riz cuit : 24 h, refroidissement idéalement sous 1 h. Le réchauffage ne remet pas le délai à zéro.



Eau bouillante et casserole

Pour les légumes en morceaux : compter à la reprise de l'ébullition, puis maintenir un frémissement. Pour les pommes de terre, partir à froid et compter après ébullition.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Riz complet	Rincé, puis égouttage	120 g	Eau abondante	25-45 min ; paquet	Le cœur ne doit plus être dur.
Quinoa	Rincer dans une passoire fine	120 g	Ratio du paquet	12-15 min ; paquet	Grain tendre ; repos couvert si indiqué.
Boulgour	Grain moyen	120 g	Ratio du paquet	10-15 min ; paquet	Grain tendre, eau absorbée.
Orge perlé	Rincé	120 g	Eau abondante	30-45 min ; paquet	Grain souple au centre.
Lentilles vertes	Rincées ; sans trempage	150 g secs	450-600 ml ; compléter	20-30 min	Départ à froid ; frémir ; goûter.
Lentilles corail	Rincées ; sans trempage	150 g secs	Env. 450 ml	10-15 min	Elles deviennent tendres et se défont.
Pois cassés	Rincés ; sans trempage	150 g secs	Ratio du paquet ; compléter	35-60 min	Départ à froid ; remuer ; texture souple.
Pois chiches secs	Trempage 12 h au froid ; rincer	150 g secs	Eau neuve, bien couvrir	60-90 min ou plus	Porter à ébullition puis frémir ; cœur tendre.

À retenir : Les pâtes et le riz peuvent cuire dans une eau abondante puis être égouttés. Les grains cuits par absorption exigent leur ratio propre. Les légumes secs cuisent dans une eau neuve après leur éventuel trempage.

* Quantités illustratives : poids avant cuisson, légumes lavés et épluchés ; adapter au repas et à l'appétit. Surgelés : suivre leur paquet ; ne pas appliquer automatiquement le temps du frais.

Après cuisson : refroidir en petites portions et réfrigérer sous 2 h, à 4 °C maximum. Repère prudent : 48 h après préparation ; riz cuit : 24 h, refroidissement idéalement sous 1 h. Le réchauffage ne remet pas le délai à zéro.



Eau bouillante et casserole

Pour les légumes en morceaux : compter à la reprise de l'ébullition, puis maintenir un frémissement. Pour les pommes de terre, partir à froid et compter après ébullition.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Haricots blancs secs	Trempage 12 h au froid ; rincer	150 g secs	Eau neuve, bien couvrir	60-90 min ou plus	Bouillir au départ ; poursuivre jusqu'à tendreté.
Couscous précuit	Semoule moyenne	120 g	Volume du paquet	Env. 5 min de repos	HORS FEU : verser l'eau bouillante, couvrir, égrainer.

À retenir : Les pâtes et le riz peuvent cuire dans une eau abondante puis être égouttés. Les grains cuits par absorption exigent leur ratio propre. Les légumes secs cuisent dans une eau neuve après leur éventuel trempage.

* Quantités illustratives : poids avant cuisson, légumes lavés et épluchés ; adapter au repas et à l'appétit. Surgelés : suivre leur paquet ; ne pas appliquer automatiquement le temps du frais.

Après cuisson : refroidir en petites portions et réfrigérer sous 2 h, à 4 °C maximum. Repère prudent : 48 h après préparation ; riz cuit : 24 h, refroidissement idéalement sous 1 h. Le réchauffage ne remet pas le délai à zéro.