



Légumes : préparer et cuire

Exemples de quantités pour deux adultes, à adapter à l'appétit et au repas. Poids avant cuisson, après épluchage pour les légumes. Les temps sont des repères : taille, matériel et produit peuvent les modifier.

Aliment	Préparation / état	Quantité pour 2	Mode de cuisson	Eau / liquide	Temps indicatif	Trempage	Comment vérifier ?	ALIMENT CUIT au réfrigérateur*
Brocoli	Frais, petits bouquets	400 g	Eau bouillante	Env. 1 L ; couvrir	6-8 min	Aucun	Tige tendre sous la pointe du couteau.	48 h
Chou-fleur	Frais, bouquets réguliers	400 g	Eau bouillante	Env. 1 L ; couvrir	10-15 min	Aucun	Bouquet tendre, sans s'effondrer.	48 h
Carotte	Fraîche, morceaux épais	400 g	Eau ; départ à froid	Env. 1 L ; couvrir	Env. 30 min	Aucun	La pointe entre jusqu'au centre.	48 h
Courgette	Fraîche, rondelles fines	400 g	Poêle, feu moyen	1 c. à soupe d'huile ; pas d'eau	Env. 8 min	Aucun	Rondelles tendres ; remuer souvent.	48 h
Céleri-branche	Frais, tronçons	400 g	Eau bouillante	Env. 1 L ; couvrir	Env. 10 min	Aucun	Fibres attendries ; goûter un morceau.	48 h
Brocoli vapeur	Frais, petits bouquets	400 g	Panier vapeur, sans pression	Réservoir : notice ; légumes hors de l'eau	10-12 min	Aucun	Tige tendre ; durée plus longue pour une purée.	48 h

Quand lancer le chronomètre ? Les durées à l'eau commencent à la reprise de l'ébullition, sauf la carotte : compter après ébullition. À la vapeur, compter quand la vapeur est produite.

Le geste utile : Surgelés : suivre le paquet ; le blanchiment préalable et le calibre changent le temps. Au cuit-vapeur, le volume d'eau dépend de l'appareil : ne remplissez pas au hasard.

* Conservation : 48 h maximum comme repère prudent pour les restes cuits ; exception : riz cuit, 24 h. Compter depuis la préparation, pas depuis le réchauffage. Pour le riz, refroidir idéalement en 1 h. Réfrigérer rapidement en petits contenants propres et fermés, sans dépasser 2 h à température ambiante ; zone froide à 4 °C maximum. Ces durées supposent une chaîne du froid respectée et ne concernent pas les aliments crus.