



Vapeur sans pression

Mettre les légumes dans un panier au-dessus de l'eau, couvrir et compter à partir d'une vapeur régulière. Ces plages concernent des légumes frais, en couche peu épaisse.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Brocoli	Petits bouquets	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	5-12 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Chou-fleur	Bouquets réguliers	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	5-10 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Carotte	Rondelles fines	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Courgette	Rondelles fines	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	3-5 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Haricot vert	Équeuté	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Petit pois	Écossé	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	10-15 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Épinard	Feuilles lavées	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	5-10 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Poireau	Tronçons de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.

À retenir : Ne pas confondre avec un autocuiseur : la pression change les temps. Surveiller le niveau d'eau. Pour un appareil électrique, suivre son tableau : puissance et paniers empilés modifient la cuisson.

* 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.



Vapeur sans pression

Mettre les légumes dans un panier au-dessus de l'eau, couvrir et compter à partir d'une vapeur régulière. Ces plages concernent des légumes frais, en couche peu épaisse.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Asperge verte	Base fibreuse retirée	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	10-15 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Endive	Petite, entière	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	10-20 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Chou de Bruxelles	Petits choux	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	5-15 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Chou blanc	Lanières	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Navet	Dés de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Panais	Dés de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Céleri-rave	Dés de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Céleri-branche	Tronçons	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	10-20 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.

À retenir : Ne pas confondre avec un autocuiseur : la pression change les temps. Surveiller le niveau d'eau. Pour un appareil électrique, suivre son tableau : puissance et paniers empilés modifient la cuisson.

* 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.



Vapeur sans pression

Mettre les légumes dans un panier au-dessus de l'eau, couvrir et compter à partir d'une vapeur régulière. Ces plages concernent des légumes frais, en couche peu épaisse.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Potiron	Dés de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	10-20 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Butternut	Dés de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Patate douce	Dés de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	15-25 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Pomme de terre	Dés de 2-3 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	20-30 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Betterave	Épluchée, dés de 2 cm	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	25-40 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.
Artichaut	Entier, calibre moyen	400 g	Réservoir : notice ; panier hors de l'eau	40-55 min	Pointe du couteau : centre tendre, sans résistance dure.

À retenir : Ne pas confondre avec un autocuiseur : la pression change les temps. Surveiller le niveau d'eau. Pour un appareil électrique, suivre son tableau : puissance et paniers empilés modifient la cuisson.

* 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.