



Vapeur sous pression : cocotte-minute

Panier au-dessus de l'eau : légumes non immergés. Compter après établissement de la pression, suivant le signal de la notice, puis réduire le feu. La montée en pression et la décompression s'ajoutent au temps.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Artichaut	Frais, entier	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	18 min*	Piquer la base après ouverture sûre.
Betterave	Fraîche	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	20-30 min*	Vérifier le centre au couteau.
Céleri	Frais	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	6 min*	Centre tendre ; adapter la découpe à la notice.
Champignon	Frais, émincé	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	1 min*	Texture souple après ouverture sûre.
Courgette	Fraîche	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	6 min 30*	Vérifier la tendreté ; découpe : notice.
Épinard	Frais, feuilles	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	5 min*	Feuilles cuites ; ne pas tasser le panier.
Navet	Frais	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	7 min*	Vérifier la tendreté au centre.
Pomme de terre	Fraîche, quartiers	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	10 min*	Centre tendre à la pointe du couteau.

À retenir : * Repères de la notice SEB Sensor : ils ne sont pas universels. Ce modèle demande au moins 750 ml pour la vapeur. Votre notice prime pour l'eau, le remplissage, la soupape et la décompression. Ne jamais forcer l'ouverture ; attendre l'absence de pression. Riz et légumes secs : immersion avec recette dédiée, pas ces temps vapeur.

Avant de commencer : vérifier le joint, le conduit de vapeur et le panier suivant la notice. La quantité maximale inclut les aliments et le liquide ; certains aliments moussants imposent une limite plus basse. Ne pas appliquer une méthode de décompression d'un autre modèle.

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 sous pression : cocotte-minute

Panier au-dessus de l'eau : légumes non immergés. Compter après établissement de la pression, suivant le signal de la notice, puis réduire le feu. La montée en pression et la décompression s'ajoutent au temps.

Aliment	État / préparation	Quantité pour 2*	Eau / liquide	Durée indicative	Vérifier / utiliser
Brocoli	Surgelé	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	3 min*	Le cœur des bouquets doit être tendre.
Carotte	Surgelée, rondelles	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	6 min*	Vérifier au centre.
Chou-fleur	Surgelé	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	5 min*	Bouquets tendres.
Fond d'artichaut	Surgelé	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	6 min*	Centre tendre.
Haricot beurre	Surgelé	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	8 min*	Goûter après ouverture sûre.
Haricot plat	Surgelé	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	6 min*	Vérifier la tendreté.
Haricot vert	Surgelé, extra-fin	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	6 min*	Goûter ; absence de cœur dur.
Petit pois	Surgelé	Selon capacité du panier	Minimum vapeur de la notice	4 min*	Grains tendres.

À retenir : * Repères de la notice SEB Sensor : ils ne sont pas universels. Ce modèle demande au moins 750 ml pour la vapeur. Votre notice prime pour l'eau, le remplissage, la soupape et la décompression. Ne jamais forcer l'ouverture ; attendre l'absence de pression. Riz et légumes secs : immersion avec recette dédiée, pas ces temps vapeur.

Avant de commencer : vérifier le joint, le conduit de vapeur et le panier suivant la notice. La quantité maximale inclut les aliments et le liquide ; certains aliments moussants imposent une limite plus basse. Ne pas appliquer une méthode de décompression d'un autre modèle.

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.