

Tous vos repères de cuisson, sur une page

Quantités illustratives pour 2 adultes • Poids avant cuisson • Casserole classique, vapeur sans pression ou four préchauffé

Aliment	Préparation / état	Quantité pour 2	Mode de cuisson	Eau / liquide	Temps indicatif	Trempage	Comment vérifier ?	ALIMENT CUIT au réfrigérateur*
LÉGUMES								
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
FÉCULENTS ET LÉGUMES SECS								
Pâtes sèches	Pâtes ordinaires	150 g	Eau bouillante	1,5 L environ	8-12 min ; voir paquet	Aucun	Goûter : cœur cuit, texture souhaitée.	48 h
Riz basmati	Sec ; rincer	120 g	Eau bouillante puis égoutter	Au moins 500 ml	10-12 min ; voir paquet	Aucun	Grain tendre ; égoutter et laisser reposer 3 min.	24 h ; voir note
Couscous précuit	Semoule moyenne	120 g	Hors feu, à couvert	Env. 150 ml d’eau bouillante ; voir paquet	Env. 5 min de repos	Aucun	Égrainer à la fourchette ; grains souples.	48 h
Lentilles vertes	Sèches ; rincer	150 g	Eau froide puis frémissment	450-600 ml ; ajouter si besoin	20-30 min	Aucun	Tendres au centre, sans cœur dur.	48 h
Lentilles corail	Sèches ; rincer	150 g	Eau puis frémissment	450 ml environ	10-15 min	Aucun	Tendres ; elles se défont facilement.	48 h
Pois chiches	Secs ; égoutter après trempage	150 g secs	Eau neuve ; frémir après ébullition	Env. 1 L ; rester bien couverts	60-90 min, parfois plus	12 h au froid	Un pois s’écrase facilement ; prolonger si dur.	48 h
Haricots blancs	Secs ; égoutter après trempage	150 g secs	Bouillir 10 min, puis frémir	Env. 1 L ; rester bien couverts	60-90 min au total, parfois plus	12 h au froid	Haricot tendre jusqu’au centre.	48 h
VIANDES, POISSONS ET ŒUFS								
Poulet	Frais, 2 filets de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 200 °C	1 c. à soupe d’huile ; pas d’eau	20-30 min	Aucun	Au moins 74 °C au cœur du filet.	48 h
Dinde	Fraîche, 2 filets de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 200 °C	1 c. à soupe d’huile ; pas d’eau	20-30 min	Aucun	Au moins 74 °C au cœur du filet.	48 h
Bœuf haché	Frais, 2 steaks de 2 cm	250 g	Poêle, feu moyen ; retourner	1 c. à café d’huile si nécessaire	10-15 min	Aucun	Au moins 71 °C au centre.	48 h
Saumon	Frais, 2 pavés de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 180 °C	1 c. à café d’huile ; pas d’eau	15-20 min	Aucun	Au moins 63 °C au cœur du pavé.	48 h
Poisson blanc	Frais, 2 filets de 2-3 cm	300 g	Four préchauffé à 180 °C	1 c. à café d’huile ; pas d’eau	15-20 min	Aucun	Au moins 63 °C au cœur du filet.	48 h
Œufs durs	Entiers, calibre moyen	4 œufs	Eau bouillante, frémissment	Eau couvrant les œufs	9-12 min	Aucun	Blanc et jaune fermes ; refroidir rapidement.	48 h ; boîte fermée

Les temps à l’eau commencent après ébullition ; au four, après préchauffage. Vérifiez la texture ou la température à cœur. Pour les produits emballés et surgelés, suivez leur notice. Trempage : au réfrigérateur, puis rincer et cuire dans une eau neuve.

Après cuisson : réfrigérer rapidement en petits contenants propres et fermés, sans dépasser 2 h à température ambiante ; zone froide à 4 °C maximum. Depuis la préparation : repère prudent de 48 h pour les restes cuits, 24 h pour le riz cuit, à refroidir idéalement en 1 h. Le réchauffage ne remet pas le délai à zéro. Les durées supposent une chaîne du froid respectée et ne concernent pas les aliments crus.