

Temps de cuisson des aliments au cuit-vapeur

www.damamme.com

LEGUMES

Artichauts	35 mn	Haricots verts	25 mn
Asperges	20 mn	Navets <u>émincés</u>	15 mn
Aubergines <u>émincées</u>	20 mn	Poireaux <u>émincés</u>	10 mn
Bettes <u>émincées</u>	15 mn	Poivrons	20 mn
Brocolis	18 mn	Potiron <u>émincé</u>	20 mn
Carottes <u>émincées</u>	15 mn	Salsifis <u>émincés</u>	15 mn
Céleri branche	18 mn	Tomates	07 mn
Champignons	10 mn	Topinambours	20 mn
Chou rouge <u>émincé</u>	20 mn		
Chou vert <u>émincé</u>	20 mn		
Chou-fleur	19 mn		
Choux de Bruxelles	18 mn		
Courgettes <u>tranchées</u>	10 mn		
Épinards	13 mn		

LEGUMINEUSES (Laisser tremper entre 12 et 24 h)

Lentilles vertes	30 mn		
Lentilles corail	20 mn		
Maïs	35 mn		
Maïs frais (<u>pas de trempage</u>)	10 mn		
Petits pois	15 mn		

FECULENTS

Blé précuit (<u>bac avec 1,5 vol. d'eau</u>)	20 mn	Semoule (<u>bac avec 1,5 vol. d'eau</u>)	20 mn
Panais en morceaux	10 mn		
Patates douces en morceaux	20 mn		
Pâtes (<u>bac avec 1,5 vol. d'eau</u>)	20 mn		
Pommes de terre en morceaux	30 mn		
Riz (<u>bac avec 1,5 vol. d'eau</u>)	30 mn		

FRUITS

Pommes <u>émincées</u>	15 mn	Poires <u>émincées</u>	10 mn
Bananes <u>émincées</u>	13 mn		
Abricots <u>émincés</u>	13 mn		
Pêches <u>émincées</u>	10 mn		