

## LEGUMES

	°C	min		°C	min
Ail (gousse entière)	100 °	12	Concombre (bâtons)	100 °	8 à 10
Artichaut (grand)	100 °	45 à 50	Courgette (cube +/- 2 cm)	100 °	8 à 12
Artichaut (petit)	100 °	35	Cresson (sauce ou soupe)	100 °	4
Asperge blanche moyenne	100 °	10 à 16	Endive	100 °	9 à 12
Asperge verte (pointe)	100 °	4	Epinard	100 °	8 à 12
Asperge verte moyenne	100 °	7 à 12	Epinard (blanchir)	100 °	1
Aubergine (cubes +/- 2 cm)	100 °	3 à 5	Fenouil (coupé en 2)	100 °	15 à 18
Aubergine (entière)	100 °	30 à 35	Fenouil (coupé en lamelles)	100 °	8 à 10
Betterave (cubes +/- 2 cm)	100 °	15	Fenouil (entier)	100 °	20 à 25
Betterave rouge (petite)	100 °	1h à 1h 15	Haricot de mer	100 °	1
Blette	100 °	4 à 6	Haricot princesse (fin)	100 °	6 à 9
Brocoli (bouquet)	100 °	4 à 5	Haricot princesse (gros)	100 °	12 à 16
Carotte (tranche)	100 °	12 à 16	Haricot vert (coupé)	100 °	6 à 8
Carotte jeune	100 °	9 à 12	Julienne de légumes (pour soupe)	100 °	16 à 24
Céleri blanc (+/- 3 cm)	100 °	6 à 9	Maïs (épi)	100 °	30 à 35
Céleri vert (cubes +/- 3 cm)	100 °	12 à 14	Maïs baby	100 °	12
Céleri-rave (cubes +/- 1 cm)	100 °	9 à 12	Navet (coupé en morceau)	100 °	12 à 16
Céleri-rave (purée)	100 °	20 à 25	Oseille (feuille entière)	100 °	8 à 12
Champignon en tranches	100 °	4 à 6	Petit pois	100 °	5 à 7
Chcon entier	100 °	20 à 30	Poireau (en rondelles)	100 °	9 à 15
Chicon (coupé en 2)	100 °	10 à 15	Pois mange-tout	100 °	7 à 8
Chou blanc (lamelles)	100 °	9 à 12	Poivron (morceaux de 2 à 3 cm)	100 °	4 à 8
Chou chinois (lamelles 2 cm)	100 °	4 à 6	Pomme de terre (coupée en 4)	100 °	20 à 25
Chou de Bruxelles	100 °	12 à 16	Pomme de terre (coupée en frite)	100 °	5 à 8
Chou Romanesco (bouquet)	100 °	6 à 9	Pomme de terre (en chemise)	100 °	35 à 45
Chou rouge (fines lamelles)	100 °	45	Potiron (cubes +/- 2 cm)	100 °	15 à 20
Chou vert frisé (fines lamelles)	100 °	18 à 25	Pourpier	100 °	6 à 8
Choucroute crue	100 °	75	Salsifi (+/- 3 cm)	100 °	12 à 16
Chou-fleur (bouquet)	100 °	9 à 12	Soja (pousses de)	100 °	3 à 5
Chou-fleur (entier)	100 °	20 à 30	Tomate (peler une)	95 °	1

## LEGUMES SECS

	°C	min		°C	min
Flageolet (trempé)	100 °	12	Haricot noir (trempé)	100 °	60
Haricot blanc (trempé)	100 °	30	Haricot rouge (trempé)	100 °	55
Haricot Borloti (trempé)	100 °	5	Haricot vert (trempé)	100 °	30 à 40
Haricot brun (trempé)	100 °	15	Lentille brune (non trempée)	100 °	25
Haricot de couleur (trempé)	100 °	60	Lentille brune (trempée)	100 °	15
Haricot jaune (trempé)	100 °	30 à 40	Lentille rouge	100 °	10
Haricot Kidney (trempé)	100 °	55	Pois chiche (trempé)	100 °	20

## POISSONS et FRUITS de MER

	°C	min		°C	min
Aiglefin (2 cm)	80 °	5 à 7	Maquereau (300 gr)	75 °	12 à 15
Anguille	100 °	5 à 7	Moules	100 °	10 à 12
Bar	80 °	4 à 6	Pangasius (filet)	80 °	5 à 7
Brochet (1 kg)	80 °	16 à 20	Perche (2 cm)	80 °	5 à 8
Brochet (filet)	80 °	5 à 7	Perche de rivière	85 °	15 à 20
Cabillaud (180 gr)	80 °	8 à 14	Plie (350 gr)	80 °	12 à 15
Cabillaud (cœur)	80 °	8 à 14	Poisson doré	80 °	5 à 7
Cabillaud (filet 2 cm)	80 °	4 à 6	Raie (Aile 500 gr)	80 °	15 à 20
Cabillaud (queue 1 kg)	80 °	20 à 25	Raie (filet)	80 °	4 à 6
Calamar	80 °	10	Rouget (500 gr)	75 °	12 à 15
Carpe (1,5 kg)	80 °	25 à 30	Roussette (150 gr)	75 °	15
Carrelet (400gr)	80 °	10 à 15	Saint-Pierre (200 gr)	75 °	12 à 15
Coquilles	100 °	2	Sandre (filet)	80 °	4 à 6
Coquilles Saint-Jacques	100 °	3	Saumon (1,5 kg)	80 °	25 à 30
Crevettes géantes	90 °	4	Saumon (150-160 gr)	80 °	6 à 9
Crevettes grises	90 °	3	Saumon (filet)	80 °	4 à 6
Crevettes roses	90 °	3	Saumon (steak)	80 °	8 à 12
Dorade (600 gr)	85 °	20	Scampi	95 °	3 à 9
Dorade (filet)	85 °	3 à 5	Sole (filet)	80 °	4 à 6
Elbot (250 gr)	75 °	10 à 15	Sole de mer (2 cm)	80 °	4 à 6
Grand Sébaste (filet)	80 °	9 à 12	Sole Limande (filet)	75 °	10 à 12
Homard (800 gr)	100 °	10	Thon (200 gr)	80 °	8 à 12
Homard sans coquille	80 °	80	Thon (filet 2 cm)	80 °	4 à 6
Lagoustines	100 °	3 à 4	Thon (steak 3 cm)	80 °	6 à 9
Limande (filet)	80 °	5 à 7	Tilapia (filet 2 cm)	80 °	5 à 7
Lotte ((+/- 4 cm haut)	80 °	8 à 12	Truite entière	80 °	10 à 15
Lotte (queue avec arêtes)	80 °	10 à 15	Truite saumonée	80 °	20 à 25
Loup de mer (1 kg)	80 °	18 à 25	Turbot	80 °	8 à 10
Loup de mer (2 à 3 cm)	80 °	6 à 8			

## ŒUFS

	°C	min		°C	min
Œuf à la coque	90 °	2 à 3	Œuf mollet	100 °	4 à 5
Œuf brouillé	100 °	12	Œufs sur le plat	85 °	3 à 5
Œuf dur	100 °	10	Œuf sur le plat poché	85 °	3

## PATES - RIZ - CEREALES

	°C	min		°C	min
Avoine avec lait	98 °	30	Risotto 300 gr + 800 ml	100 °	45
Couscous 300 gr + 300 ml liquide	100 °	12	Sarrasin 300 gr + 350 ml	100 °	25
Orge 300 gr + 500 ml	100 °	25	Seigle 30 gr + 350 ml	100 °	25
Polenta 250 gr + 1,2 l	100 °	20 à 25			
Pâtes + 2 cm eau au-dessus	100 °	voir emballage + 10 min			
Riz 400 gr + 400 ml eau	100 °	voir emballage + 10 min			