



Maîtriser la cuisson **DES ALIMENTS**



Moules

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

400 gr

3 minutes

500 gr

3 minutes

600 gr

3 minutes

700 gr

3 minutes

800 gr

3 minutes

900 gr

3 minutes

1 kg

3 minutes

=> Cuisson moules : Mettre les moules dans la cuve et recouvrir d'eau.

Poires

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

200 gr

10 minutes

300 gr

10 minutes

400 gr

10 minutes

500 gr

10 minutes

600 gr

10 minutes

700 gr

10 minutes

800 gr

10 minutes

900 gr

10 minutes

1 kg

10 minutes

=> Cuisson poires : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les poires dedans.

Poireaux

recettescookeo.com

Poids	Cuisson
200 gr	10 minutes
300 gr	10 minutes
400 gr	10 minutes
500 gr	10 minutes
600 gr	10 minutes
700 gr	10 minutes
800 gr	10 minutes
900 gr	10 minutes
1 kg	10 minutes

=> Cuisson poireaux : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les poireaux dedans.

Boeuf

recettescookeo.com

Poids	Rôti	Morceaux	Morceaux/os
400 gr	17 minutes	35 minutes	30 minutes
500 gr	17 minutes	35 minutes	32 minutes
600 gr	19 minutes	35 minutes	34 minutes
700 gr	19 minutes	35 minutes	37 minutes
800 gr	21 minutes	35 minutes	40 minutes
900 gr	21 minutes	35 minutes	42 minutes
1 kg	22 minutes	35 minutes	45 minutes

=> Cuisson rôti : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le rôti dedans.

=> Cuisson morceaux : Mettre les morceaux dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

=> Cuisson morceaux avec os : Mettre les morceaux avec os dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

Volaille

recettescookeo.com

Poids	Entier	Poids	Morceaux
1 kg	20 minutes	500 gr	14 minutes
1,200 kg	21 minutes	600 gr	15 minutes
1,300 kg	23 minutes	700 gr	16 minutes
1,400 kg	24 minutes	800 gr	17 minutes
1,500 kg	25 minutes	900 gr	18 minutes
		1 kg	19 minutes
		1,100 kg	20 minutes
		1,200 kr	21 minutes
		1,300 kg	22 minutes
		1,400 kg	23 minutes
		1,500 kg	24 minutes

=> Cuisson rôti : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le rôti dedans.

=> Cuisson morceaux : Mettre les morceaux dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

=> Cuisson morceaux avec os : Mettre les morceaux avec os dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

Artichauts

recettescookeo.com

Pièces

1

2

3

4

Cuisson

35 minutes

35 minutes

35 minutes

35 minutes

=> Cuisson artichauts : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les artichauts dedans.

Orge

recettescookeo.com

Poids

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

600 gr

Cuisson

15 minutes

15 minutes

15 minutes

15 minutes

15 minutes

=> Cuisson orge : Mettre l'orge dans la cuve et recouvrir d'eau.

Saint-Jacques

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

400 gr

1 minutes

500 gr

1 minutes

600 gr

2 minutes

700 gr

2 minutes

800 gr

3 minutes

900 gr

3 minutes

1 kg

3 minutes

=> Cuisson saint-jacques : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les saint-jacques dedans.

Navets

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

300 gr

9 minutes

400 gr

9 minutes

500 gr

9 minutes

600 gr

9 minutes

700 gr

9 minutes

800 gr

9 minutes

900 gr

9 minutes

1 kg

9 minutes

=> Cuisson navets : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les navets dedans.

Potiron

recettescookeo.com

Poids	Cuisson
300 gr	4 minutes
400 gr	4 minutes
500 gr	4 minutes
600 gr	4 minutes
700 gr	4 minutes
800 gr	4 minutes
900 gr	4 minutes
1kg	4 minutes

=> Cuisson potiron morceaux : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le potiron en morceaux dedans

Aubergines

recettescookeo.com

Pièces	Entières	Poids	Morceaux
1	20 minutes	200 gr	6 minutes
2	20 minutes	300 gr	6 minutes
		400 gr	6 minutes
		500 gr	6 minutes
		600 gr	6 minutes
		700 gr	6 minutes
		800 gr	6 minutes

=> Cuisson aubergines entières : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les aubergines dedans.

=> Cuisson morceaux : Mettre les morceaux d'aubergines dans la cuve et recouvrir d'eau.

Pommes de terre

recettescookeo.com

Pièces	Entières	Poids	Morceaux
1	28 minutes	200 gr	14 minutes
2	28 minutes	300 gr	14 minutes
3	28 minutes	400 gr	14 minutes
4	28 minutes	500 gr	14 minutes
5	28 minutes	600 gr	14 minutes
6	28 minutes	700 gr	14 minutes
7	28 minutes	800 gr	14 minutes
8	28 minutes	900 gr	14 minutes
		1 kg	14 minutes

=> Cuisson PDT : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les PDT dedans.

=> Cuisson PDT morceaux : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les PDT dedans.

Haricots verts

recettescookeo.com

Poids	Cuisson
300 gr	7 minutes
400 gr	7 minutes
500 gr	7 minutes
600 gr	8 minutes
700 gr	8 minutes
800 gr	9 minutes
900 gr	9 minutes
1 kg	9 minutes

=> Cuisson haricots verts : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les haricots verts dedans.

Quinoa

recettescookeo.com

Poids

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

600 gr

Cuisson

5 minutes

5 minutes

5 minutes

5 minutes

5 minutes

=> Cuisson quinoa : Mettre le quinoa dans la cuve et recouvrir d'eau.

Epinards

recettescookeo.com

Poids

100 gr

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

Cuisson

2 minutes

2 minutes

2 minutes

2 minutes

2 minutes

=> Cuisson épinards : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les épinards dedans.

Poissons

recettescookeo.com

Poids	Pavé/Darne	Filet
400 gr	3 minutes	6 minutes
500 gr	3 minutes	6 minutes
600 gr	3 minutes	7 minutes
700 gr	3 minutes	7 minutes
800 gr	3 minutes	7 minutes
900 gr	3 minutes	9 minutes
1 kg	3 minutes	9 minutes

=> Cuisson pavé/darne : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le pavé ou darne dedans.

=> Cuisson filet : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les filets dedans.

Choux

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

1 kg

25 minutes

1,100 kg

25 minutes

1,200 kg

25 minutes

1,300 kg

25 minutes

1,400

25 minutes

1,500 kg

25 minutes

=> Cuisson choux : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les choux dedans.

Boulgour

recettescookeo.com

Poids

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

600 gr

Cuisson

7 minutes

7 minutes

7 minutes

7 minutes

7 minutes

=> Cuisson du boulgour : Mettre le boulgour dans la cuve et recouvrir d'eau.

Riz Blanc

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

200 gr

9 minutes

300 gr

9 minutes

400 gr

9 minutes

500 gr

9 minutes

600 gr

9 minutes

=> Cuisson riz blanc : Mettre le riz blanc dans la cuve et recouvrir d'eau.

Crevettes / Gambas

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

400 gr

2 minutes

500 gr

2 minutes

600 gr

2 minutes

700 gr

2 minutes

800 gr

2 minutes

900 gr

2 minutes

1 kg

2 minutes

=> Cuisson crevettes et Gambas : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les crevettes ou Gambas dedans.

Lentilles

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

150 gr

24 minutes

200 gr

24 minutes

300 gr

24 minutes

400 gr

24 minutes

500 gr

24 minutes

600 gr

24 minutes

700 gr

24 minutes

=> Cuisson lentilles : Mettre les lentilles dans la cuve et recouvrir d'eau.

Côtes de Bettes/Blettes

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

300 gr

10 minutes

400 gr

10 minutes

500 gr

10 minutes

600 gr

10 minutes

700 gr

10 minutes

800 gr

10 minutes

900 gr

10 minutes

1kg

10 minutes

=> Cuisson côtes de bettes/blettes : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les côtes de bettes/blettes dedans.

Porc

recettescookeo.com

Poids	Rôti	Morceaux	Morceaux/os
400 gr	28 minutes	10 minutes	10 minutes
500 gr	32 minutes	12 minutes	11 minutes
600 gr	35 minutes	13 minutes	12 minutes
700 gr	38 minutes	14 minutes	13 minutes
800 gr	38 minutes	15 minutes	14 minutes
900 gr	40 minutes	16 minutes	15 minutes
1 kg	40 minutes	17 minutes	16 minutes

=> Cuisson rôti : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le rôti dedans.

=> Cuisson morceaux : Mettre les morceaux dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

=> Cuisson morceaux avec os : Mettre les morceaux avec os dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau. www.cookeojbh.fr

Patates douces

recettescookeo.com

Pièces	Entières	Poids	Morceaux
1	23 minutes	200 gr	13 minutes
2	23 minutes	300 gr	13 minutes
3	23 minutes	400 gr	13 minutes
4	23 minutes	500 gr	13 minutes
5	23 minutes	600 gr	13 minutes
		700 gr	13 minutes
		800 gr	13 minutes
		900 gr	13 minutes
		1 kg	13 minutes

=> Cuisson patates entières : Mettre les patates dans la cuve et recouvrir d'eau.

=> Cuisson patates en morceaux : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les patates dedans.

Choux de Bruxelles

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

300 gr

10 minutes

400 gr

10 minutes

500 gr

10 minutes

600 gr

10 minutes

700 gr

10 minutes

800 gr

10 minutes

900 gr

10 minutes

1 kg

10 minutes

=> Cuisson choux de Bruxelles : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les choux de Bruxelles dedans.

Choux fleurs/Romanesco

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

300 gr

4 minutes

400 gr

4 minutes

500 gr

4 minutes

600 gr

4 minutes

700 gr

4 minutes

800 gr

4 minutes

900 gr

4 minutes

1 kg

4 minutes

=> Cuisson choux fleurs/romanesco : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le chou fleur/romanesco dedans.

Céleris raves

recettescookeo.com

Poids	Cuisson
300 gr	10 minutes
400 gr	10 minutes
500 gr	11 minutes
600 gr	12 minutes
700 gr	12 minutes
800 gr	13 minutes
900 gr	14 minutes
1kg	14 minutes

=> Cuisson céleris raves: Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les céleris raves dedans.

Choux vert frisé

recettescookeo.com

Poids	Cuisson
300 gr	15 minutes
400 gr	15 minutes
500 gr	15 minutes
600 gr	15 minutes
700 gr	15 minutes
800 gr	15 minutes
900 gr	15 minutes
1 kg	15 minutes

=> Cuisson choux vert frisé : Mettre les choux dans la cuve et recouvrir d'eau.

Betteraves

recettescookeo.com

Pièces

Cuisson

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes (40 minutes pr des grandes)
25 minutes
25 minutes
25 minutes
25 minutes
25 minutes
25 minutes
25 minutes

=> Cuisson betteraves : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les betteraves dedans.

Blé

recettescookeo.com

Poids

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

600 gr

Cuisson

5 minutes

5 minutes

5 minutes

5 minutes

5 minutes

=> Cuisson blé : Mettre le blé dans la cuve et recouvrir d'eau.

Pommes

recettescookeo.com

Poids

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

600 gr

700 gr

Cuisson

6 minutes

6 minutes

6 minutes

6 minutes

6 minutes

6 minutes

=> Cuisson pommes : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les pommes dedans.

Carottes

recettescookeo.com

Pièces	Entières	Poids	Rondelles
3	15 minutes	300 gr	7 minutes
6	15 minutes	400 gr	7 minutes
9	15 minutes	500 gr	7 minutes
		600 gr	7 minutes
		700 gr	7 minutes
		800 gr	7 minutes
		900 gr	7 minutes
		1 kg	7 minutes

=> Cuisson carottes entières : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les carottes dedans.

=> Cuisson en rondelles : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les rondelles de carottes dedans.

Sarrasin

recettescookeo.com

Poids

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

600 gr

Cuisson

6 minutes

6 minutes

6 minutes

6 minutes

6 minutes

=> Cuisson sarrasin : Mettre le sarrasin dans la cuve et recouvrir d'eau.

Fenouils

recettescookeo.com

Pièces	Entier	Poids	Morceaux
1	12 minutes	200 gr	10 minutes
2	12 minutes	400 gr	11 minutes
3	12 minutes	600 gr	12 minutes
4	12 minutes		

=> Cuisson fenouils entiers : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le fenouil dedans.

=> Cuisson fenouilsmorceaux : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le fenouil dedans.

Agneau

recettescookeo.com

Poids	Rôti	Morceaux	Morceaux/os
400 gr	15 minutes	25 minutes	20 minutes
500 gr	17 minutes	25 minutes	20 minutes
600 gr	19 minutes	25 minutes	20 minutes
700 gr	21 minutes	25 minutes	20 minutes
800 gr	23 minutes	25 minutes	20 minutes
900 gr	25 minutes	25 minutes	20 minutes
1 kg	27 minutes	25 minutes	20 minutes

=> Cuisson rôti : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le rôti dedans.

=> Cuisson morceaux : Mettre les morceaux dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

=> Cuisson morceaux avec os : Mettre les morceaux avec os dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

Lapin

recettescookeo.com

Poids

Cuisson

400 gr

5 minutes

500 gr

5 minutes

600 gr

7 minutes

700 gr

7 minutes

800 gr

9 minutes

900 gr

9 minutes

1 kg

9 minutes

=> Cuisson lapin : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le lapin dedans.

Courgettes

recettescookeo.com

Pièces	Entières	Poids	Morceaux
2	7 minutes	300 gr	7 minutes
4	7 minutes	400 gr	7 minutes
6	7 minutes	500 gr	7 minutes
		600 gr	7 minutes
		700 gr	7 minutes
		800 gr	7 minutes
		900 gr	7 minutes
		1 kg	7 minutes

=> Cuisson courgettes entières : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les courgettes dedans.

=> Cuisson courgettes morceaux : Mettre les morceaux dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les courgettes dedans. www.cookeojbh.fr

Endives

recettescookeo.com

Pièces	Entières	Poids	Morceaux
1	20 minutes	200 gr	15 minutes
2	20 minutes	300 gr	15 minutes
3	20 minutes	400 gr	15 minutes
4	20 minutes	500 gr	15 minutes
		600 gr	15 minutes
		700 gr	15 minutes
		800 gr	15 minutes
		900 gr	15 minutes
		1 kg	15 minutes

=> Cuisson endives entières : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les endives dedans.

=> Cuisson endives morceaux : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les endives dedans.

Veau

recettescookeo.com

Poids	Rôti	Morceaux	Morceaux/os
400 gr	15 minutes	20 minutes	20 minutes
500 gr	16 minutes	20 minutes	20 minutes
600 gr	17 minutes	20 minutes	20 minutes
700 gr	18 minutes	20 minutes	20 minutes
800 gr	19 minutes	20 minutes	20 minutes
900 gr	20 minutes	20 minutes	20 minutes
1 kg	21 minutes	20 minutes	20 minutes

=> Cuisson rôti : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec le rôti dedans.

=> Cuisson morceaux : Mettre les morceaux dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

=> Cuisson morceaux avec os : Mettre les morceaux avec os dans la cuve (avec les autres ingrédients) et recouvrir d'eau.

Asperges

recettescookeo.com

Pièces

Cuisson

1	3 minutes (5 minutes pr une grande)
2	3 minutes (5 minutes pr une grande)
3	3 minutes (5 minutes pr une grande)
4	3 minutes (5 minutes pr une grande)
5	3 minutes (5 minutes pr une grande)
6	3 minutes (5 minutes pr une grande)
7	3 minutes (5 minutes pr une grande)
8	3 minutes (5 minutes pr une grande)
9	3 minutes
10	3 minutes
11	3 minutes
12	3 minutes
13	3 minutes
14	3 minutes
15	3 minutes

=> Cuisson asperges : Mettre 200 ml d'eau dans la cuve, mettre le panier vapeur avec les asperges dedans.

Riz Complet / Sauvage

recettescookeo.com

Poids

200 gr

300 gr

400 gr

500 gr

600 gr

Cuisson

6 minutes

6 minutes

6 minutes

6 minutes

6 minutes

=> Cuisson riz complet / sauvage : Mettre le riz complet ou sauvage dans la cuve et recouvrir d'eau.