



COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL CUIRE LES LÉGUMES ?

LÉGUMES	À L'EAU	À LA VAPEUR	MICRO-ONDES
 Asperges	<i>Déconseillée</i>	8 à 10 min	2 à 4 min
 Betterave	30 à 60 min	40 à 60 min	9 à 12 min
 Bok choy	3 à 4 min (tiges) 1 à 1½ min (feuilles)	6 min (tiges) 2 à 3 min (feuilles)	2 à 4 min
 Choux de Bruxelles	Portez à ébullition et laissez frémir 5 à 7 min	8 à 10 min	4 à 6 min
 Brocoli (en morceaux)	4 à 6 min	5 à 6 min	2 à 3 min
 Chou (coupé en lamelles)	5 à 10 min	5 à 8 min	5 à 6 min
 Chou-fleur	4 à 6 min	3 à 5 min	2 à 3 min
 Carottes (en rondelles)	5 à 10 min	4 à 5 min	4 à 5 min
 Épis de maïs	5 à 8 min	4 à 7 min	1½ à 2 min
 Aubergine (en rondelles)	<i>Déconseillée</i>	5 à 6 min	2 à 4 min
 Haricots	6 à 8 min	5 à 8 min	3 à 4 min
 Champignons	<i>Déconseillée</i>	4 à 5 min	2 à 3 min
 Petits pois	8 à 12 min	4 à 5 min	2 à 3 min
 Poivrons	<i>Déconseillée</i>	2 à 4 min	2 à 3 min
 Pommes de terre (en morceaux)	15 à 20 min	10 à 12 min	6 à 8 min
 Épinards	2 à 5 min	5 à 6 min	1 à 2 min
 Courgettes	3 à 5 min	4 à 6 min	2 à 3 min