



# COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL CUIRE LES LÉGUMES ?

LÉGUMES	À L'EAU	À LA VAPEUR	MICRO-ONDES
 <b>Asperges</b>	<i>Déconseillée</i>	8 à 10 min	2 à 4 min
 <b>Betterave</b>	30 à 60 min	40 à 60 min	9 à 12 min
 <b>Bok choy</b>	3 à 4 min (tiges) 1 à 1½ min (feuilles)	6 min (tiges) 2 à 3 min (feuilles)	2 à 4 min
 <b>Choux de Bruxelles</b>	Portez à ébullition et laissez frémir 5 à 7 min	8 à 10 min	4 à 6 min
 <b>Brocoli</b> (en morceaux)	4 à 6 min	5 à 6 min	2 à 3 min
 <b>Chou</b> (coupé en lamelles)	18 à 20 min	8 à 10 min	5 à 7 min
 <b>Chou-fleur</b>	15 à 20 min	8 à 10 min	13 à 15 min
 <b>Carottes</b> (en rondelles)	5 à 10 min	4 à 5 min	4 à 5 min
 <b>Épis de maïs</b>	5 à 8 min	4 à 7 min	1½ à 2 min
 <b>Aubergine</b> (en rondelles)	<i>Déconseillée</i>	5 à 6 min	2 à 4 min
 <b>Haricots</b>	6 à 8 min	5 à 8 min	3 à 4 min
 <b>Champignons</b>	<i>Déconseillée</i>	4 à 5 min	2 à 3 min
 <b>Petits pois</b>	8 à 12 min	4 à 5 min	2 à 3 min
 <b>Poivrons</b>	<i>Déconseillée</i>	2 à 4 min	2 à 3 min
 <b>Pommes de terre</b> (en morceaux)	15 à 20 min	10 à 12 min	6 à 8 min
 <b>Épinards</b>	2 à 5 min	5 à 6 min	1 à 2 min
 <b>Courgettes</b>	3 à 5 min	4 à 6 min	2 à 3 min

+ de p'tits trucs : [@comment-economiser.fr](https://www.comment-economiser.fr)