

TABLEAU DES DURÉES DE CUISSON À LA VAPEUR

Combien d'eau faut-il prévoir ? Dans un cuit-vapeur de 26 cm de diamètre, prévoyez 1 litre d'eau pour le premier quart d'heure de cuisson. Ajoutez ½ litre d'eau par quart d'heure de cuisson supplémentaire.

POISSONS

Évaluez les durées de cuisson des poissons en fonction de la qualité de leur chair et de leur taille : entiers, en filets ou en dés; en piquant les chairs de la pointe d'un couteau de cuisine. À titre d'indication, voici quelques repères. Comptez 3 minutes de plus en papillotes.

	Minutes		Minutes
cabillaud entier d'un kg	25	lotte en gigot 1 kg	25
cabillaud en tranches	15	lotte en morceaux	12
loup de mer d'un kg	20	lotte en escalopes	6-9
maquereaux de 200 g	8-10	raie	15-20
soles	10	soles en filets	5

VIANDES

Les viandes sortiront de la vapeur douce un peu grises, couleur qui nous est peu ordinaire. Solution ? Séchez-les dans un linge. Poêlez-les quelques instants comme dans l'exemple des Magrets (p. 93).

	Minutes		Minutes
rôti de bœuf	10-20	mouton gigot	1h15 +10
steak de bœuf 150 g	2-4	mouton tranches	12-15
rôti de veau /porc	40-45	mouton côtes	5-10 +5
escalopes de veau	15	piccata de veau	5-10

L'indication « +5 ou +10 » signifie qu'on laisse encore cuire, couvercle en biais, dix minutes.



VOLAILLES ET ŒUFS

	Minutes		Minutes
cailles	15	canard magrets	12
poulet (2 kg)	60 +10	œuf coque	4-5
poulet (1,2 kg)	45 +8	œuf mollet	8
poulet morceaux	18-25 + 5	œuf en cocotte	8-10
poulet en dés	7-10	œuf dur	12

LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

La durée de cuisson des légumes dépend de la fraîcheur, de la qualité et de la jeunesse des légumes, ainsi que de la façon dont vous les taillez et de la taille de votre cuit-vapeur.

Les légumineuses (marquées d'un astérisque) sont cuites dès lors qu'elles sont tendres sous le doigt. Les consommer trop peu cuites peut avoir des conséquences bruyantes dans les intestins des convives.

ail pelé en gousses	10-15
ail non pelé	20
artichaut	25-30
asperges	20
asperges pointes	10
aubergines (tranches)	40 (20)
bettes	20

bettes : côtes en batonnets	10
bettes : feuilles	5
betteraves	60
brocolis en bouquets (pieds)	10 (20)
carottes nouvelles	6
carottes	15

carottes : fines lamelles ou batonnets	8-10
céleri en branche	18
céleri rave en quartiers	15
céleri rave en tranches fines	8-10
champignons suivant variété	5-10
chicons (voir endive)	
choucroute	60
chou vert en lanières	15-20
choux de Bruxelles	12-18
chou fleur	20
chou rouge émincé	10-15
concombre en batonnets	10
courgettes petites ou dés	5
crosne du Japon	10-15
endives (émincés)	15-25 (8)
épinard selon les quantités	2-12
fenouil en quartiers	25-30
fenouil émincé	10-12
fèves fraîches	10-15
flageolets*	75
haricots blancs frais	30
haricots blancs secs*	75
haricots verts	20
haricots verts surgelés	10-15

laitue	10
lentilles vertes*	60
maïs frais	5
navets selon taille	15-25
navets en batonnets	10
oignons	10-15
oseille	8-10
petits pois surgelés	12-15 (frais : 8-10)
pois mange-tout	8-10
poireaux	15-20
poireaux émincés	4-7
pois cassés*	60
pois chiches*	60
poivrons émincés	15-20
poivrons émincés	5-8
potatoes de terre	20-30
potatoes de terre en dés	10
potiron ou potimarron	45
potimarron en quartiers fins	10-15
radis noir	10
salsifis ou scorsonères	30-40
salsifis en batonnets	13
soja (germes)	5-6
tomates	5-10
topinambours	10-20