Les temps de cuisson

AVEC LE VITALISEUR DE MARION

Les temps de cuisson présentés sont indicatifs et non exhaustifs. En effet, ils vont varier selon plusieurs critères relatifs à l'aliment comme :

- son poids
- son épaisseur
- sa qualité
- la saisonnalité
- le fait qu'il soit frais ou décongelé
- le fait qu'il soit entier ou émincé

Les temps de cuisson vont aussi dépendre de vos goûts, si vous préférez déguster une viande bien cuite ou à point, un légume croquant ou fondant.

Après quelques essais, vous saurez quel temps de cuisson vous convient. Et la meilleure façon de vérifier sa cuisson est tout simplement de planter la pointe du couteau dans l'aliment ou de le goûter.

Quelques astuces

POUR RÉUSSIR VOS CUISSONS FACILEMENT

- Pour **une cuisson plus rapide**, coupez vos légumes très fins. Une cuisson plus courte préservera davantage les qualités nutritionnelles de vos légumes.
- Pour cuire plusieurs aliments en même temps, **échelonnez les temps de cuisson** en commençant par les légumes qui mettent le plus de temps à cuire.
- Tous les types d'haricots (lentilles, pois chiches, haricots blancs…) devront être **pré-germés** pour pouvoir cuire à la vapeur. Une fois pré-germés, vous pouvez les cuire à la vapeur une quinzaine de minutes. Pour faire pré-germer les légumes secs, laissez les tremper deux heures dans de l'eau froide avant de les cuire. Pour les pois chiches, laissez les tremper depuis la veille.
- Les cucurbitacées (courges, potimarrons, etc.) en tranches devront cuire une bonne dizaine de minutes.
- Les céréales ne peuvent pas être cuites à la vapeur, il faudra utiliser la soupière. Le temps de cuisson sera le même que lorsque vous procédez à une cuisson standard dans une casserole. Lisez les instructions sur le paquet. On peut néanmoins réchauffer les céréales à la vapeur.
- Pour les viandes et les poissons, **pré-salez les dix minutes avant** de les faire cuire. En effet, le drainage des toxines et des graisses sera accéléré.
- Pour finir la cuisson des fruits, placez-les dans un récipient que vous poserez sur le tamis ou directement dans la soupière.
- **Pour ouvrir des huitres**, placez les fermées sur le tamis de votre Vitaliseur pendant environ 30 secondes ou plus selon la variété et leur fraîcheur.

Indicatif des temps de cuisson

POUR UNE CUISSON AL DENTE **DES LÉGUMES**

ail	1 min
artichaut frais	30-45 min entier selon la taille
asperge blanche	15-20 min entier
aubergine	5-10 min émincée
betterave	10-15 min émincée
blette	10-15 min en tronçons de 2 cm
brocoli	5 min si coupés
carotte	10 min émincée 15 min entière
cébette	4 min
céleri rave	15 min émincé
cerfeuil tubéreux	18 min coupé en deux
champignon de paris	3 min émincé ou 10 min entier
chou de bruxelles	20 min

chou fleur	7 min émincé
chou rouge	15 min émincé
chou vert	15 min émincé
courge butternut	15-20 min selon l'épaisseur de la tranche
courgette	5 min émincée ou 15-20 min entière
échalotte	2-4 min
épinard	5 min selon le volume
fenouil	15 min émincé
haricot plat	4 min
navet	5 min émincé ou 20 min coupé en deux
oignon	5 min émincé
patate douce	15-20 en rondelles
petits pois	5-7 min

poireau	4-6 émincé ou 15-20 min coupé en deux
pois gourmand	5 min
poivron	15 min émincé ou 20 min entier
pomme de terre	7 min émincée ou 20 min entière
potiron	10 min en tranche ou 25 min entier
radis	3-5 min

Indicatif des temps de cuisson

POUR UNE CUISSON AL DENTE **DES FRUITS**

ananas en tranches	4 min
bananes en tranches	4-5 min
fruits rouges	4 min
mandarine	5 min
pêche	5 min
poire	5 min en tranches ou 20 min entière
pomme	9 min

Indicatif des temps de cuisson

POUR UNE CUISSON AL DENTE **DES OEUFS**

A la coque	3 min
au plat	3 min
cocotte	4-6 min selon la quantité
dur	9 min
mollet	5,30 à 6 min selon la taille
épuration	20 sec

Indicatif des temps de cuisson

POUR UNE CUISSON AL DENTE **DES VIANDES**

côtelette d'agneau	4-6 min
escalope de veau	4-7 min
foie de veau tranché	4 min
foie de volaille	15 min
gigot entier désossé	25 min
magret de canard	8-10 min
poulet entier	35 min
quartiers de volaille	10 min
tournedos	2 min (tranche de 2 cm d'épaisseur) pour une cuisson saignante

Indicatif des temps de cuisson

POUR UNE CUISSON AL DENTE **DES POISSONS**

coquilles st jacques	2 min
crabe	15 min
crevettes crues	3-5 min selon la taille
dorade royale	6-8 min selon la taille
filet (merlan, julienne ..)	3-5 min selon la taille
encornets	4 min
homard	15 min
loup	5-6 min
moules	2 min
maquereau	8 min
pavé de cabillaud	7 min
saumon	5 min pour une cuisson rosée
steak de thon	2-4 min pour une cuisson rosée

Indicatif des temps de cuisson

POUR UNE CUISSON AL DENTE **DES DESSERTS**

clafoutis aux abricots	20 min
clafoutis de cerises	20 min
crème anglaise à la pistache	10 min
crème au lait de coco	15 min
nuage au chocolat	15-20 min
flan à la pistache	25 min
marbré au chocolat	45 min
cake standard	45-50 min

Indicatif des temps de cuisson

POUR UNE CUISSON AL DENTE (**DIVERS**)

beurre clarifié	6-8 min
crotins de chèvre	5 min
escargots	4 min
oeufs de caille mollets	4 min
pain	1 heure
quiche sans pâte	12-13 min
ravioles	5-7 min
chataignes	7 min (étaillées)

L'AUTHENTIQUE VITALISEUR DE MARION • DEPUIS 1985 •