

La cuisson des légumes

	A l'eau	A l'autocuiseur	A la poêle	Au four micro-ondes
Asperge	20-30 min	7-8 min	10-15 min	8 min
Aubergine	-	10 min	10 min	-
Brocoli	7-10 min	5-7 min	10 min (avec une pré cuisson)	6-8 min
Carotte	15 min	10 min	10 min	12 min
Céleri branche	20 min	10 min	15 min	-
Champignon	6-8 min	8 min	10 min	10 min
Chou-fleur	20 min	10 min	10 min	4-6 min
Courgette	12-15 min	4 min	10 min	4 min
Endive	20-30 min	15-20 min	15 min	10 min
Epinard	5 min	2 min	5-6 min	4 min
Fenouil	30 min	8 min	20 min	8 min
Haricot vert	8-10 min	10 min	8 min	8 min
Petit pois	8-10 min	5-6 min	8 min	8 min
Poireau	15-20 min	5-8 min	12 min	10 min
Poivron	15-20 min	10 min	10 min	3-4 min
Pomme de Terre	25 min	10 min	10-15 min	5-10 min
Tomate	2-3 min	5 min	15 min	-