



TEMPS DE CUISSON DES LÉGUMES AU COOKEO



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

SOMMAIRE

ASPERGES
ARTICHAUTS
AUBERGINES
BETTERAVES
BROCOLIS
CAROTTES
CELERI RAVE
CHOU
CHOU BRUXELLES
CHOU FLEUR
CHOU VERT FRISE
COTE DE BETTE OU BLETTE
COURGETTES
ENDIVES
EPINARDS
NAVETS
PATATES DOUCES
POIREAUX
POIVRONS
FENOUILS
HARICOTS VERTS
LENTILLES
POMMES DE TERRE

ASPERGES



PETITES ASPERGES

Nombre d'asperges	Temps de cuisson et modalités
1	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
2	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
5	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
6	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
7	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
8	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
9	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

10	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
11	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
12	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
13	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
14	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
15	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn

GRANDES ASPERGES

Nombre d'asperges	temps de cuisson
1	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
2	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
5	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
6	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
7	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn
8	200 ml d'eau avec le panier pendant 5 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

ARTICHAUTS



Nombre d'artichauts	Temps et modalités de cuisson
1	200 ml d'eau avec le panier pendant 35 mn
2	200 ml d'eau avec le panier pendant 35 mn
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 35 mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 35 mn
5	SANS LE PANIER RECOUVRIR D'EAU pendant 35 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

AUBERGINES



Entières

Nombre d'aubergines	Temps et modalités de cuisson
1	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn
2	200 ml d'eau avec le panier pendant 20 mn

En morceaux

Poids	Temps et modalités de cuisson
200 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 6 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

BETTERAVES



Petites

Nombre de betteraves	Temps et modalités de cuisson
1	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
2	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
3	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
4	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
5	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
6	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
7	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
8	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
9	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
10	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
11	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
12	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
13	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
14	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

15	pas de panier recouvrir d'eau 25 mn
----	-------------------------------------

Grandes

Nombre de betteraves	Temps et modalités de cuisson
1	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn
2	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn
3	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn
4	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn
5	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn
6	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn
7	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn
8	pas de panier recouvrir d'eau 40 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

BROCOLIS



©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 3 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

CAROTTES



Entières

Nombre de carottes	Temps et modalités de cuisson
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
5	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
6	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
7	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
8	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
9	200 ml d'eau avec le panier pendant 15

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

	mn
--	----

Morceaux

Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

CELERI RAVE



Poids	Temps et modalités de cuisson
200 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 14mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

CHOU



Poids	Temps et modalités de cuisson
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 25mn
1 kg 100	200 ml d'eau avec le panier pendant 25mn
1 kg 200	200 ml d'eau avec le panier pendant 25mn
1 kg 300	200 ml d'eau avec le panier pendant 25mn
1 kg 400	200 ml d'eau avec le panier pendant 25mn
1 kg 500	200 ml d'eau avec le panier pendant 25mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

CHOU BRUXELLES



Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

CHOU FLEUR



Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 4 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

CHOU VERT FRISE



Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn
400 g	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn
500 g	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn
600 g	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn
700 g	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn
800 g	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn
900 g	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn
1 kg	recouvrir d'eau sans panier pendant 15 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

COTE DE BETTE OU BLETTE



Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 10 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

COURGETTES



Entières

Nombre de courgettes	Temps de cuisson et modalités
2	200 ml d'eau avec le panier pendant 7mn
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 7mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 7mn
5	200 ml d'eau avec le panier pendant 7mn
6	200 ml d'eau avec le panier pendant 7mn

Morceaux

Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 7 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

ENDIVES



Entières

Nombre d'endives	Temps et modalités de cuisson
1	200 ml d'eau avec le panier pendant 20mn
2	200 ml d'eau avec le panier pendant 20mn
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 20mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 20mn

Morceaux

Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 15 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

EPINARDS



Poids	Temps et modalités de cuisson
100 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
200 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 2 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

NAVETS



Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

PATATES DOUCES



Entières

Nombre de patates douces	Temps de cuisson et modalités
1	Recouvrir d'eau sans panier pendant 23 mn
2	Recouvrir d'eau sans panier pendant 23 mn
3	Recouvrir d'eau sans panier pendant 23 mn
4	Recouvrir d'eau sans panier pendant 23 mn
5	Recouvrir d'eau sans panier pendant 23 mn

Morceaux

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 13 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

POIREAUX



Poids	Temps et modalités de cuisson
200 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 10mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

POIVRONS



Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 8 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

FENOUILS



Entiers

Nombre de fenouils	Temps de cuisson et modalités
1	Recouvrir d'eau sans panier pendant 12 mn
2	Recouvrir d'eau sans panier pendant 12 mn
3	Recouvrir d'eau sans panier pendant 12 mn
4	Recouvrir d'eau sans panier pendant 12 mn

Morceaux

Nombre de fenouils	Temps de cuisson et modalités
--------------------	-------------------------------

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

2	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
5	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
6	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

HARICOTS VERTS



Poids	Temps et modalités de cuisson
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 9 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

LENTILLES



Poids	Temps et modalités de cuisson
200 g	Recouvrir d'eau sans panier pendant 24 mn
300 g	Recouvrir d'eau sans panier pendant 24 mn
400 g	Recouvrir d'eau sans panier pendant 24 mn
500 g	Recouvrir d'eau sans panier pendant 24 mn
600 g	Recouvrir d'eau sans panier pendant 24 mn
700 g	Recouvrir d'eau sans panier pendant 24 mn

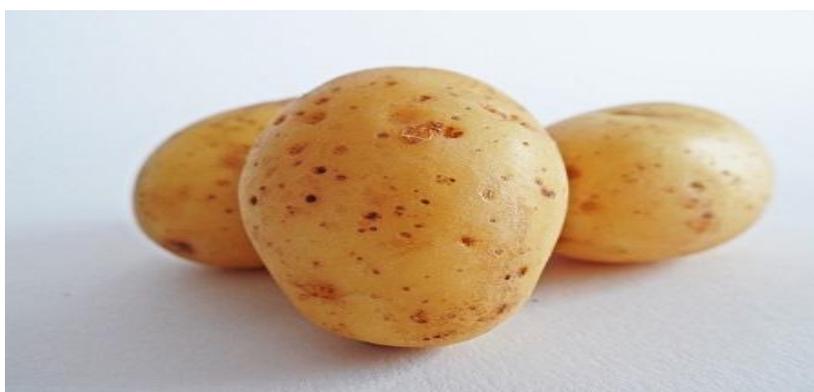
©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

POMMES DE TERRE



Entières

Nombre de betteraves	Temps et modalités de cuisson
1	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
2	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
3	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
4	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
5	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
6	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
7	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn
8	200 ml d'eau avec le panier pendant 28 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Morceaux

Poids	Temps et modalités de cuisson
200 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
300 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
400 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
500 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
600 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
700 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
800 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
900 g	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn
1 kg	200 ml d'eau avec le panier pendant 14 mn

©copyright 2016 by Jean-Philippe Rousseau

<http://sport-et-regime.com/>

<http://www.recettesrapidesfaciles.com/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>