

## Temps de cuisson des légumes selon 3 modes de cuisson

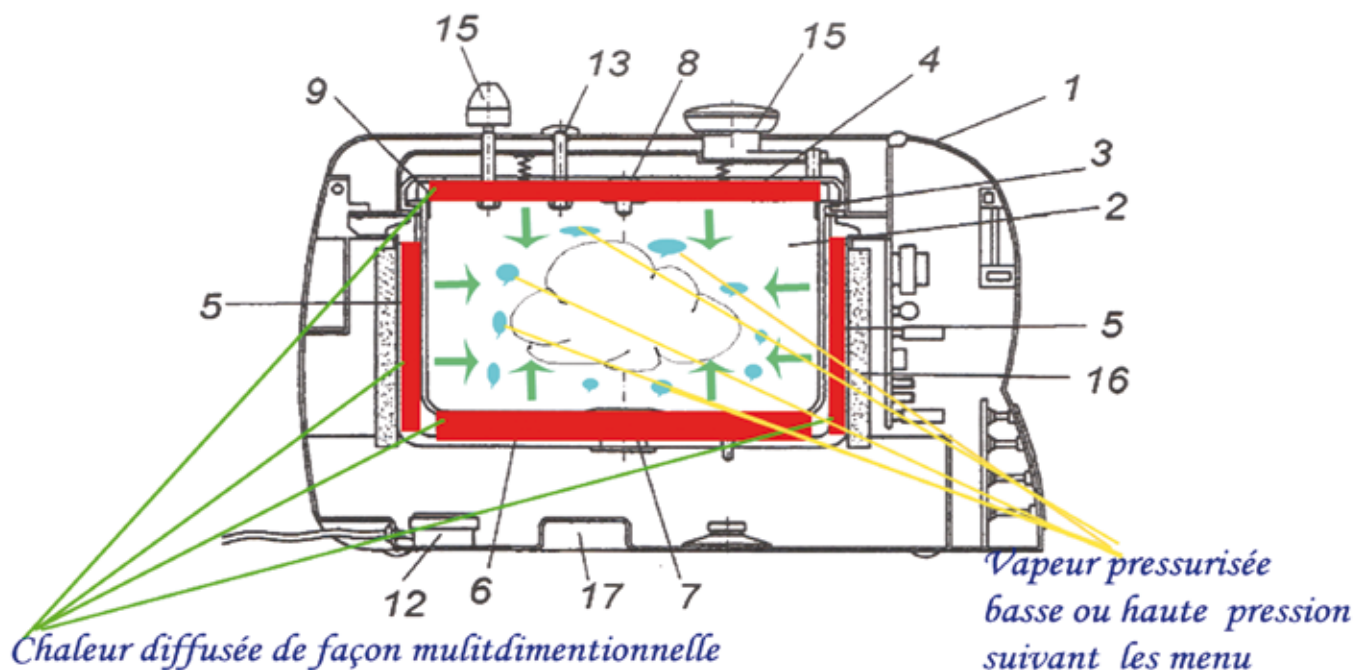
Légumes	Cuisson vapeur avec un robot STANDARD	Cuisson à l'eau Bouillante STANDARD	Cuisson Santé avec le THERMO-CHEF	Assaisonnement
Ail	12-15 min.	10 min.	3mn Pression pw3	À la grecque
Artichaut entier	30-40 min.	25-30 min.	12mn Pression pw3	Vinaigrette ou en salade
Asperges (entières) (voir la grosseur)	12-18 min.	20- 25 min.	3mn Pression pw3	Estragon, fenouil, citron, vinaigrette
Asperges (pointes) (voir la grosseur)	10-12 min.	15 -20 min.	2mn Pression pw3	Œuf dur sauce mayonnaise avec asperges servis tiède
Aubergine	10-12 min.	8-10 min.	3mn Pression pw3	Graines de carvi, estragon, sarriette, fenouil
Bettes(blette feuilles) (moyennes)	12-15 min.	20 - 25 min.	1mn Pression pw3	Basilic, sarriette, origan, fenouil, estragon, muscade, romarin, citron
Betteraves rouge entières (petites)	40 – 55 min.	1h20 min.	4mn Pression pw3	Toute-épice, gingembre, orange, citron
Betteraves rouge entières (grosses)	1h-1h15 min.	1h30 - 2h min.	8mn Pression pw3	Toute-épice, gingembre, orange, citron
Brocoli (tiges)	15-20 min.	12-15 min.	3mn Pression pw3	Fenouil, estragon, citron, vinaigrette
Brocoli (fleurons)	12-15 min.	8-10 min.	3mn Pression pw3	
Cardes (côtes de blettes la tige)	12-15 min.	10-12 min.	3mn Pression pw3	Graines de carvi, estragon, sarriette, fenouil
Carottes minces ou coupées en morceaux (rondelles, julienne) 2 ½ tasses	12-18 min.	10-15 min.	3mn Pression pw3	Gingembre, muscade, graines de carvi, cannelle, fenouil, citron, menthe, orange
Carottes entières ou en gros morceaux 1 lb (500 g)	20-30 min	15-25 min	3mn Pression pw3	
Céleri-rave	12-15 min.	8-10 min	4mn Pression pw3	Estragon, sarriette, fenouil
Céleri Branche	12-15 min.	8-10 min	3mn Pression pw3	Fenouil, estragon, citron, vinaigrette
Champignons (tous sorte)	45min.	5-7 min	1mn Pression pw3	Toute-épice
Chataigne	35-45min.	25-35 min	8mn Pression pw3	Toute-épice
Chou de Bruxelles	8-9 min.	4-5 min.	3mn Pression pw3	Basilic, origan, ail, thym, tomates
Chou-fleur (fleurons) (légume fragile)	7-9 min.	20-25 min.	3mn Pression pw3	Muscade, paprika
Chou vert (lanières)	8-10 min.	5 min.	2mn Pression pw3	Graines de carvi, estragon, sarriette, fenouil
Chou rouge (émincé)	8-10 min.	5 min.	2mn Pression pw3	Graines de carvi, estragon, sarriette, fenouil
Choucroute	1h15 min.	45-55 min.	15mn Pression pw3	Graines de carvi, estragon, sarriette, fenouil
Citrouille potiron	25 min.	6-8 min.	2mn Pression pw3	Muscade, cannelle
Courgettes (batonnets ou rondelles)	5-10 min.	5-7 min.	3mn Pression pw3	Basilic, ail, romarin, fenouil, thym, origan
Endive	15-20 min.	8-10 min	3mn Pression pw3	Basilic, sarriette, origan, estragon, romarin
Épinards (feuilles légèrement égouttées)	5-7 min.	3-5 min.	1mn Pression pw3	Basilic, sarriette, origan, fenouil, estragon, muscade, romarin, citron
Fenouils	25-30min.	20-25min.	5mn Pression pw3	Basilic, sarriette, origan, estragon, romarin
Feuilles de betterave	3-4 min.	4-5 min.	1mn Pression pw3	Basilic, sarriette, origan, estragon, romarin
Haricots blanc frais (écossés)	35-50min.	30-35 min.	10mn Pression pw3	Basilic, fenouil, thym, menthe, origan, sarriette, estragon

Légumes	Cuisson vapeur avec un robot STANDARD rendu 57 %	Cuisson à l'eau Bouillante STANDARD rendu 36 %	Cuisson Santé avec le THERMO-CHEF rendu 90 %	Assaisonnement
Haricots verts EXTRA FIN (dépendant de la fraîcheur)	4-6 min.	3-5 min.	1mn Pression pw3	Basilic, fenouil, thym, menthe, origan, sarriette, estragon
Haricots verts FINS. (dépendant de la fraîcheur)	8-10 min.	7-9 min.	2mn Pression pw3	Basilic, fenouil, thym, menthe, origan, sarriette, estragon
Haricots verts NORMAUX (dépendant de la fraîcheur)	10-12 min.	9-11 min.	3mn Pression pw3	Basilic, fenouil, thym, menthe, origan, sarriette, estragon
Mais frais	30-40min.	20-25 min.	10mn Pression pw3	Basilic, origan, ail, thym, tomates
Navet / rutabaga (en tranches)	10-12 min.	8-10 min.	3mn Pression pw3	Basilic, origan, ail, thym, tomates
Oignons blanc (petit)	15-20min.	10-12min.	3mn Pression pw3	Basilic, origan, ail, thym, tomates
Petits Pois verts	8-10 min.	5 min.	2mn Pression pw3	Menthe, cerfeuil, marjolaine, romarin, ail, estragon
Poivron (rouge /vert/ jaune)	10-12 min.	15-20 min.	2mn Pression pw3	Basilic, origan, ail, thym, tomates
Poireau	10-12 min	15-20 min	3mn Pression pw3	Basilic, fenouil, thym, origan, sarriette, estragon
Pomme de terre (petite)	15-18 min	15-20 min	2mn Pression pw3	Toute-épice
Pomme de terre (moyenne)	19-22 min	20-25 min	3mn Pression pw3	Toute-épice
Pomme de terre (grosse)	30-40 min	25-30 min	5mn Pression pw3	Toute-épice
Salsifis (batonnet)	7-9 min.	4-5min.	2mn Pression pw3	Basilic, origan, ail, thym, tomates
Soja	8-10min.	5-6min.	1mn Pression pw3	Toute-épice
Tomate	5 min	2-3 min	1mn Pression pw3	Toute-épice
Topinambours	35-45 min	20-30 min	12mn Pression pw3	Basilic, origan, ail, thym, tomates

La fraîcheur influence la cuisson. Plus il est frais, moins un légume est long à cuire.

*Brevet Européen Exclusif du système de cuisson multidimensionnelle*

## *Thermochef*



*Le système de cuisson multidimensionnelle combiné avec la vapeur pressurisée à basse ou haute pression suivant les différents menus permet une cuisson 4 fois plus rapide et restitue un maximum des valeurs nutritives des aliments sans création de neuro-toxiques.*

### *Cuisson des viandes avec le Thermochef*

Vous allez pouvoir cuire toutes les sortes de viandes avec le Thermochef, il suffit de mettre le menu grill ou super (programmer 10 minutes ce cuisson vous stopperait une fois vos viande cuite à votre gout) le couvercle ouvert. Vous pouvez laisser couvercle fermé pendant une minute le temps que la chaleur se propage. Une fois que le Thermochef est suffisamment chaud, vous allez pouvoir saisir vos viandes sans matière grasse, que ce soit des saucisses, escalopes, côtelettes, steak, ou autre. Quand c'est saisi d'un côté vous retournez vos viandes et vous les laissez cuire suivant votre goût : bleu, saignante ou à point.

Pour faire des poulets, rôtis, rosbif, cailles, épaule d'agneau, magret de canard etc... vous aller faire légèrement saisir votre viande de chaque côté et vous rajoutez votre grille four en disposant votre viande dessus, en programmant le menu super couvercle fermé et vous enlevez le poids (de la valve).

Vous pouvez mettre vos viandes poulets, rôtis, cailles, épaule d'agneau, magret de canard et autre directement, sans les faire saisir.

De toutes les façons vous allez dorer et colorer vos viandes sans les griller de façon à ne pas créer :

Amines hétérocycliques : Viande grillée, barbecue, four, haute température.

Benzopyrène : Poissons fumés, fritures, grillades sur barbecue, four, haute température.

Acrylamide : Obtenu en fin de cuisson dépassant les 120°.

Furane : Cuisson au-delà de 120°.

## Que se passe-t-il pendant la cuisson des aliments ?

Les glucides se caramélisent

À la chaleur sèche, les glucides fondent puis se caramélisent. Si la chaleur dure trop longtemps, ils sont carbonisés, perdent toute valeur nutritive et gustative et peuvent devenir toxiques.

Les lipides fondent

Les lipides fondent à une température variable. Les matières. Si la cuisson se fait à une température trop élevée, ils se décomposent en libérant des substances âcres toxiques et cancérigènes : l'acroléine, par exemple.

En 2002, l'acrylamide a été identifiée dans certains aliments cuits au-delà de 120°. Cette molécule se forme en fin de cuisson par réaction chimique entre un sucre et un acide aminé.

Elle est considérée comme cancérigène. Son rôle de facteur favorisant le cancer du sein, est fortement suspecté. En conséquence, il est conseillé de ne pas trop cuire les aliments. Certains sont déjà connus pour être génotoxiques ou cancérogènes comme le Furane : oxydation des acides gras polyinsaturés à des températures élevées.

Les substances toxiques liées à la cuisson	
Substances	Façon de les obtenir
Acrylamide	Obtenu en fin de cuisson dépassant les 120°
Benzopyrène	Poissons fumés, fritures, grillades sur barbecue.
Amines hétérocycliques	Viande grillée, barbecue.
Hydroxyméthylfurfural	Sucreries cuites et miel chauffé.
Acroléine	Matières grasses surchauffées.
Furane	Cuisson au-delà de 120°