

Description	1 SAC		500 G			
	Four Combi mode vapeur 212°F (100°C) / 100% Humidité	Four Combi mode grillé 450°F (230°C) / 100% Humidité	Vapeur (marguerite)	Micro-ondes	Sauté (wok, poêle à frire)	Four Conventionnel 450°F / 230°C
MONO LÉGUMES						
BROCOLI - COUPÉS	3 à 4 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.		
BROCOLI - FLEURETTES MOYENNES	3 à 4 min.	7 à 8 min.	6 à 7 min.	8 à 9 min.		
CAROTTES - CUBES, TRANCHÉES ONDULÉES & TRANCHÉES	4 à 5 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.		
CAROTTES JULIENNES - JAUNES & ORANGES 1/4	5 à 6 min.		5 à 6 min.	8 à 9 min.		
CÉLERIS - CUBES	4 à 5 min.		6 à 7 min.	7 à 8 min.		
CHOUX DE BRUXELLES	7 à 8 min.	9 à 10 min.	8 à 9 min.	8 à 9 min.		
CHOU-FLEUR - FLEURETTES	4 à 5 min.	8 à 9 min.	7 à 8 min.	8 à 9 min.		
COURGE MUSQUÉE - CUBES	3 à 4 min.		5 à 6 min.	7½ à 8½ min.		
EDAMAME / FÈVES SOYA	7 à 8 min.		5 à 6 min.	6 à 7 min.		
ÉPINARDS - COUPÉS & HACHÉS	9 à 10 min.		10 à 11 min.	8 à 9 min.		
HARICOTS - JAUNES & VERTS COUPÉS	4 à 5 min.		6 à 7 min.	7 à 8 min.		
HARICOTS ENTIERS EXTRA FINS - JAUNES & VERTS	5 à 6 min.		5 à 6 min.	6 à 7 min.		
MAÏS - ÉPIS	21 à 22 min.					
MAÏS - GRAINS ENTIERS, 2 COULEURS & SUPER SUCRÉ	5 à 6 min.		6 à 7 min.	6 à 7 min.		
OIGNONS EN DÉS 3/8					4 à 5 min.	
POIS ASSORTIS & PETITS POIS	4 à 5 min.		5 à 6 min.	7 à 8 min.		
PETITS POIS ET CAROTTES CUBES	4 à 5 min.		6 à 7 min.	6 à 7 min.		
POIVRONS - ROUGES & VERTS EN CUBES					5 à 6 min.	
POMMES DE TERRE - CUBES	4 à 5 min.		5 à 6 min.	7 à 8 min.		
RIZ DE CHOU-FLEUR	3 à 4 min.			8 à 9 min.		
RUTABAGAS - COUPE MAISON	4 à 5 min.	8 à 9 min.	5 à 6 min.	7½ à 8½ min.		
RUTABAGAS - CUBES	4 à 5 min.	8 à 9 min.	5 à 6 min.	7 à 8 min.		
ZUCCHINIS - QUARTIERS	3 à 4 min.		5 à 6 min.	8 à 9 min.		
MÉLANGES						
AUTOMNAL	4 à 5 min.		5 à 6 min.	7½ à 8½ min.		
BISTRO	5 à 6 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.		
CALIFORNIEN	4 à 5 min.		7 à 8 min.	8 à 9 min.		
COCKTAIL	4 à 5 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.		
FAJITA	6 à 7 min.				7 à 8 min.	
HIVER	4 à 5 min.	8 à 9 min.	7 à 8 min.	8 à 9 min.		
ITALIEN	6 à 7 min.		7 à 8 min.	8 à 9 min.		
JARDINIÈRE	5 à 6 min.		7 à 8 min.	8 à 9 min.		
LÉGUMES DU JOUR	5 à 6 min.		5 à 6 min.	8 à 9 min.		
MACÉDOINE (4 & 5)	5 à 6 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.		
MÉLANGES DE GRAINS ET LÉGUMINEUSES	4 à 5 min.			5 à 7 min.	6 à 8 min.	
MÉLANGES FUSION & HARICOTS ET LÉGUMES DU JARDIN	7 à 8 min.		6 à 7 min.	6 à 7 min.		
MIREPOIX	4 à 5 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.	5 à 6 min.	
MONTEGO	4 à 5 min.		7 à 8 min.	8 à 9 min.		
ROMANESCO	5 à 6 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.		
LÉGUMES À RÔTIR (RACINES, BRUXELLOIS, ASPERGES)		6 à 7 min.			13 à 14 min.	25 à 26 min.
SAUTÉ	4 à 5 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.	10 à 11 min.	
SOLEIL LEVANT	4 à 5 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.	9 à 10 min.	
SPAGHETTI	4 à 5 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.	5 à 6 min.	
STYLE THAILANDAIS	4 à 5 min.		6 à 7 min.	8 à 9 min.	11 à 12 min.	

* Au goût. Les temps de cuisson peuvent varier selon les coupes de légumes choisies et l'équipement utilisé. | Case vide = Cuisson non recommandée