















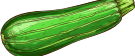


Cuisson à vapeur

Légumes	À la vapeur
Asperges 	8 à 10 min
Betteraves 	40 à 60 min
Bok choy 	6 min tiges / 2 à 3 min feuilles
Choux de Bruxelles 	8 à 10 min
Brocoli (en morceaux) 	5 à 6 min
Chou (coupé en lamelles) 	8 à 10 min
Chou-fleur 	8 à 10 min
Carottes (en rondelles) 	4 à 5 min
Épis de maïs 	4 à 7 min
Aubergine (en rondelles) 	5 à 6 min
Haricots 	5 à 8 min
Champignons 	4 à 5 min
Petits pois 	4 à 5 min
Poivrons 	2 à 4 min
Pommes de terre (en morceaux) 	10 à 12 min
Épinards 	5 à 6 min
Courgettes 	4 à 6 min