

Janvier



légumes de saison & temps de cuisson



BETTRAVE

10-15 min
émincée



BROCOLI

5 min



CARDON

20 min



CÉLERI BRANCHE

8 min
en cubes ou tranches



CÉLERI RAVE

15-18 min

95°



CHOUX DE BRUXELLES

20 min
coupé en deux



CHOU-FLEUR

7-10 min
émincé



COURGE

15-20 min selon
l'épaisseur de la tranche



CROSNE

10-15 min



ENDIVE

10-15 min



ÉPINARD

5 min
selon le volume



FENOUIL

15 min
émincé



POMME DE TERRE

7 min émincée
20 min entière



POIREAU

4-6 min émincé
15-20 min coupé en 2



RADIS NOIR

10 min



SALSIFIS

13 min
en batonnets



TOPINAMBOUR

10-20 min

Février



légumes de saison & temps de cuisson



CARDON

20 min



CHAMPIGNON DE PARIS

3 min émincé
10 min entier



CHOU BLANC

15 min émincé



CHOU ROUGE

15 min émincé



CHOU KALE

2-5 min



95°



CROSNE

10-15 min



ENDIVE

10-15 min



NAVET

5 min émincé
20 min coupé en 2



OIGNON

5 min émincé
10-15 min entier



PANAIS

7 min



POIREAU

4-6 min émincé
15-20 min coupé en 2



POMME DE TERRE

7 min émincée
20 min entière



POIRE

5 min coupée
20 min entière



POMME

9 min



RADIS NOIR

10 min



RUTABAGA

25-30 min en morceaux
Environ **45 min** entier



SHIITAKE

5 min

Mars



légumes de saison & temps de cuisson



ANANAS

4 min
en tranches



BANANE

4 - 5 min
en tranches



CARDON

20 min



CAROTTE

10 min émincée
15 min entière



CELERI BRANCHE

8 min

95°



CHOU ROUGE

15 min
émincé



CHOU-FLEUR

7 min



ENDIVE

10-15 min



EPINARD

5 min
selon volume



OIGNON

10 min



OSEILLE

8 min



POIREAU

4-6 min émincé
15-20 min coupé en 2



POIRE

5 min coupée
20 min entière



POMME

9 min



POMME DE TERRE

7 min émincée
20 min entière



RADIS NOIR

10 min



SALSIFI

13 min
en batonnets

Avril

légumes de saison & temps de cuisson



ARTICHAUT

30-40 min
entier



ASPERGE BLANCHE

15-20 min
entière



ASPERGE VERTE

4-5 min



AVOCAT

3 min
en quartiers



BETTRAVE

10-15 min
émincée

95°



BLETTE

10-15 min
en tronçons de 2 cm



CHAMPIGNON DE PARIS

3 min émincé
10 min entier



CHOU-FLEUR

7 min
émincé



CRESSON

5 min



EPINARD

5 min
selon volume



FENOUIL

15 min



FEVE

4-5 min
écosée



FRAISE

4 min



NAVET

5 min émincé
20 min coupé en 2



OIGNON

10 min



POIREAU

4-6 min émincé
15-20 min coupé en 2



RADIS ROSE

5 min

Mai

légumes de saison & temps de cuisson



AIL NOUVEAU

1 min



ASPERGE BLANCHE

15-20 min
entière



ASPERGE VERTE

4-5 min



AUBERGINE

5-10 min
émincée



BETTRAVE

10-15 min
émincée

95°



CAROTTE

10 min émincée
15 min entière



CÉBETTE

4 min



CHOU RAVE

8-10 min
découpé en cubes



EPINARD

5 min
selon volume



FENOUIL

15 min



FÈVE

8 min



FRAISE

4 min



OSEILLE

8 min



PETITS POIS

5-7 min



POMME DE TERRE

6 min émincée
12 min entière



RADIS

3-5 min



RAUBARBE

15 min
en tronçons



Juin

légumes de saison & temps de cuisson



ARTICHAUT

30-40 min
entier



ASPERGE VERTE

4-5 min



BETTRAVE

10-15 min
émincée



CERISE

4 min



COURGETTE

5 min émincée
15-20 min entière

95°



EPINARD

5 min
selon volume



FRAISE

4 min



FRAMBOISE

3 min



FENOUIL

15 min



FÈVE

4-5 min



HARICOT VERT

10 min



NAVET

5 min émincé
20 min coupé en 2



PETITS POIS

5-7 min



POIVRON

15 min émincé
20 min entier



RADIS

5 min



RAUBARBE

15 min
en tronçons



TOMATE

3-4 min



Juillet *e*

légumes de saison & temps de cuisson



ABRICOT

4 min



AIL

1 min



ARTICHAUT

30-40 min
entier



AUBERGINE

5-10 min
émincée



BLETTE

10-15 min
en tronçons de 2 cm

95°



CERISE

4 min



CHOU-FLEUR

7 min émincé



COURGETTE

5 min émincée
15-20 min entière



FENOUIL

15 min



FÈVE

4-5 min



FRAISE

4 min



FRAMBOISE

3 mn



HARICOT VERT

10 min



MAÏS

4 min en grains
12-15 min entier



PETITS POIS

5-7 min



POIVRON

15min émincé
20 min entier



TOMATE

3-4 min



Août

légumes de saison & temps de cuisson



ABRICOT

4 min



AUBERGINE

5-10 min
émincée



BETTERAVE

10-15 min
émincée



CASSIS

3 min



COURGETTE

5 min émincée
15-20 min entière

95°



CRESSON

5 min



EPINARD

4-5 min



FENOUIL

15 min
émincé



FIGUE

4 min



HARICOT VERT

10 min



MAIS

4 min en grains
12-15 min entier



NAVET

5min émincé
20 min coupé en 2



PÂTISSON

10min
entier



PÊCHE

5min



POIVRON

15min émincé
20 min entier



PRUNE

4min

WWW
95
DEGRES
.COM



Septembre



légumes de saison & temps de cuisson



ARTICHAUT

35 min
environ (entier)



AUBERGINE

5-10 min
(émincé)



BETTERAVE

10-15 min
(émincé)



BROCOLI

7 min
(émincé)



CAROTTE

10 min (émincé)
15 min (entier)

95°



CÉLERI

15 à 18 min
en cubes ou tranches



CHOU ROMANESCO

10-12 min
(émincé)



CHOU DE BRUXELLES

20 min
(coupé en deux)



CHOU-FLEUR

7-10 min
(émincé)



COURGE

15 à 20 min
selon l'épaisseur
de la tranche



COURGETTE

5 min (émincé)
15-20 min (entier)



EPINARD

5 min
(selon le volume)



FENOUIL

15 min
(émincé)



HARICOT VERT

15 min
environ



POIREAU

4 min
(émincé)



POIVRON

15 min (émincé)
20 min (entier)



NAVET

5 min émincé
20 min coupé en 2

Octobre



légumes de saison & temps de cuisson



BLETTE

10-15 min
en tronçons de 2cm



CAROTTE

10 min émincée
15 min entière



CÉLERI RAVE

15 min
émincé



CHÂTAIGNE

5 min



CHOUX ROUGE

15 min
émincé

95°



CHOUX VERT FRISÉ

15 min



CITROUILLE

18 min
en morceaux



COURGE SPAGHETTI

8 min
en morceaux



CRESSON

5 min



EPINARD

5 min



FENOUIL

15 min
émincé



FIGUE

3 min



PANAIS

8-10 min
émincé



POTIRON

10 min
en tranches de 25 mm



POTIMARRON

15 min
en morceaux



SALSIFIS

13 min
en batonnets



TOPINAMBOUR

10-15 min
émincé

Novembre



légumes de saison & temps de cuisson



CAROTTE

10 min émincée
15 min entière



CÉLERI BRANCHE

8 min



CIMA DI RAPA

15 min



CITROUILLE

20 min
en morceaux



CHOU BLANC

15 min
émincé



95°



CHOU DE BRUXELLES

10-15 min
coupé en 2



CHOU CHINOIS

5 min
émincé



CHOU RAVE

8-10 min
coupé en cubes



COURGE BUTTERNUT

15-20 min
coupée en tranches



CRESSON

5 min



ENDIVE

10-15 min



KUMQUAT

5 min



PANAIS

7 min



POIREAU

4-6 min émincé
15-20 min coupé en 2



POIRE

5 min coupée
20 min entière



POMME

9 min



TOPINAMBOUR

10-20 min

Décembre



légumes de saison & temps de cuisson



AIL

1 min



ANANAS

4 min
en tranches



BETTRAVE

10-15 min
émincée



BROCOLI

5 min



CAROTTE

10 min émincée
15 min entière

95°



CHOU-FLEUR

7 min
émincé



CHOU-VERT

15 min
émincé



COURGE

15-20 min selon
l'épaisseur de la tranche



ENDIVE

10-15 min



NAVET

5 min émincé
20 min coupé en 2



OIGNON

5 min émincé
10-15 min entier



PANAIS

7 min



POIREAU

4-6 min émincé
15-20 min coupé en 2



POIRE

5 min coupée
20 min entière



POMME

9 min



POMME DE TERRE

7 min émincée
20 min entière



POTIMARRON

10-15 min selon
l'épaisseur de la tranche