

VAPO-SAVEUR

BREVET MILORD

Tableau de programmation Recettes par Famille de produit

Cuissons vapo-Saveur différentes selon la puissance de votre Micro-onde

(Penser à adapter le temps moins de Watts plus de temps)

Légumes

Asperges Vertes ou Blanches	900 Watts	9 mn
Aubergine	900 Watts	20 mn
Carotte Fanes ou Rondelles	900 Watts	5 à 6 mn
Artichaut	900 Watts	15 à 17 mn
Fenouil	900 Watts	10 mn
Céleri rave	900 Watts	5 mn
Rutabaga	900 Watts	12 mn
Petits pois gourmands	900 Watts	12 à 14 mn
Mangetout au cerfeuil	900 Watts	3 à 4 mn
Haricot vert	900 Watts	8 mn
Lentilles	900 Watts	25 mn
Sarrasin	900 Watts	14 mn
Courgettes en tronçons	900 Watts	7 mn
Courgettes en tagliatelle	900 Watts	5 mn
Ratatouille mini	900 Watts	20 mn
Brocolis	900 Watts	10 mn
Pois chiches	900 Watts	25 mn
Radis rouges boules	900 Watts	7 mn
Choux de bruxelles	900 Watts	17 mn
Choux fleurs	900 Watts	10 mn
Epinards nature	900 Watts	2 à 3 mn
Pleurottes	900 Watts	3 mn
Champignons de Paris	900 Watts	2 mn
Navets	900 Watts	7 mn
Riz Basmati	900 Watts	14 mn
Pomme de terre en robe des champs	900 Watts	20 mn
Pomme de terre peler	900 Watts	14 mn
Patates douces en tranches	900 Watts	4 mn

Crustacés

Coques	450 Watts	15 à 17 mn
Noix de saint Jacques	450 Watts	3 à 4 mn
Cambas	450 Watts	6 mn

Viandes: Volaille, Porc, Veau, Agneau, Bœuf

Côtelette d'agneau	450 Watts	2 à 3 mn	marquer à la poêle
Filet de canette	450 Watts	3 mn	
Magret de canard	450 Watts	4 mn	marquer à la poêle
Médaille de filet mignon	450 Watts	14 mn	marquer à la poêle
Aiguillets de canard	450 Watts	5 mn	marquer à la poêle
Coquelet	450 Watts	25 mn	marquer à la poêle
Côte à l'os	450 Watts	7 mn	marquer à la poêle

Filet de poulet	450 Watts	5 à 9 mn
Rognon de veau	450 Watts	25 mn
Rôti de Porc ou de Veau	450 Watts	26 mn
Jarret de veau Braisé	450 Watts	1 Heure 30

Charcuterie

Boudin blanc	900 Watts	8 à 9 mn	marquer à la poêle
Boudin créole	900 watts	10 mn	marquer à la poêle
Chipolatas ou Merguez	450 Watts	6 mn	marquer à la poêle
Andouillette	450 Watts	6 mn	marquer à la poêle
Chorizos	450 Watts	12 mn	marquer à la poêle
Foie gras de canard mi-cuit	300 Watts	30 mn	

Poissons

Pavé Saumon	600 Watsts	2 à 3 mn
Filets de rouget	400 Watts	4 à 8 mn
Flétan	450 Watts	4 à 7 mn
Lotte	450 Watts	10 à 12 mn
Dos de cabillaud	450 Watts	4 à 7 mn

Autres

Omelette	900 Watts	10 mn
Bouche à la reine	450 Watts	20 mn
Potage	900 Watts	15 à 20 mn
Œufs à la neige aux pralines	600 Watsts	2 mn
Pâtes artisanales	900 Watts	15 mn

Fromage à réchauffer

Fromage sorti du frigo exempe (Camenbert)	440 Watts	20 à 30 secondes
---	-----------	------------------

Fruits

Pommes	900 Watts	6 mn
Poires	900 Watts	2 mn
Raisins	900 Watts	3 mn
Mangue	900 Watts	4 mn

Ces temps de cuissons sont donnés à titre indicatif et ne sauraient mettre en cause notre responsabilité.
Le produit à cuire et la puissance du Micro-onde peuvent faire varier le temps de cuisson .