


























Les temps de cuisson

	Four micro-ondes (750 Watt)	Four traditionnel (120° - Thermostat 4)	Casserole	Poêle
				
Les protéines (viandes, poissons et oeufs)	<ul style="list-style-type: none"> • volaille rôtie, brochette de volaille, saucisse, boudin, andouillette, rôti de porc, de veau, de dinde, côte de porc 	 3 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée • cuisson douce 	 25 min	<ul style="list-style-type: none"> • feux doux • retourner plusieurs fois
	<ul style="list-style-type: none"> • rôti de boeuf (servir avec les légumes chauds) 	<ul style="list-style-type: none"> • ne pas réchauffer 		
	<ul style="list-style-type: none"> • cordon bleu, rissolette de veau, poisson pané, frit, meunière, omelette 	 2 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette ouverte • cuisson douce 	 20 min	 2 min chaque face <ul style="list-style-type: none"> • feux doux
	<ul style="list-style-type: none"> • steak haché 			 2 min chaque face <ul style="list-style-type: none"> • feux doux
Les légumes & féculents	<ul style="list-style-type: none"> • riz, pâtes, semoule, purée, pomme de terre vapeur 	 3 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée • cuisson douce 	 45 min <ul style="list-style-type: none"> • film aluminium 	
	<ul style="list-style-type: none"> • pommes sautées, dauphine, duchesse 	 2 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette ouverte • cuisson douce 	 20 min	<ul style="list-style-type: none"> • saisir à feux vifs
	<ul style="list-style-type: none"> • légumes verts, haricots blancs, lentilles 	 3 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée • cuisson douce 		<ul style="list-style-type: none"> • remuer de temps en temps
	<ul style="list-style-type: none"> • courgette 	 4 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée • cuisson douce 	 45 min	
Les plats cuisinés / préparés	<ul style="list-style-type: none"> • viandes en sauce, spaghetti bolognaise, poisson en sauce 	 4 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée • cuisson douce 	 35 min <ul style="list-style-type: none"> • film aluminium 	<ul style="list-style-type: none"> • casserole couverte • remuer de temps en temps
	<ul style="list-style-type: none"> • quiche, pizza, friand 	 2 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée • cuisson douce 	 20 min	
	<ul style="list-style-type: none"> • gratins, hachis parmentier, brandade de poisson, tomate ou chou farci 	 4 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée • cuisson douce 	 45 min	
Les soupes	<ul style="list-style-type: none"> • soupe 	 3 à 5 min <ul style="list-style-type: none"> • barquette fermée 		 3 min <ul style="list-style-type: none"> • remuer à feu doux