

Cuisinez des plats savoureux en quelques minutes.

Universel : four traditionnel ou micro-ondes, les deux modes de cuissons sont adaptés !

Le(s) tableau(x) ci-après indique(nt) les temps de cuisson au four et au micro-onde traditionnel pour les principaux légumes, fruits et viandes.

Cook tasty dishes in a few minutes.

Universal: cooking in a traditional oven or microwave, two cooking methods are suitable!

Following tables show the cooking time in a traditional oven and in the microwave for vegetables, fruits and meats.

Bereiten Sie köstliche in nur wenigen Minuten zu.

Der Mikrowelle oder Dünsten im traditionellen Backofen.

Folgenden Tabellen zeigen die Garzeit in einem traditionellen Backofen und in der Mikrowelle für Gemüse, Obst und Fleisch.

Cocina comida sabrosa en pocos minutos.

Universal: horno o microondas, los dos métodos de cocción son adecuados.

Las tablas siguientes muestran el tiempo de cocción en un horno tradicional en el microondas para las principales verduras, frutas y carnes.

Cucina ricette gustosi in pochi minuti.

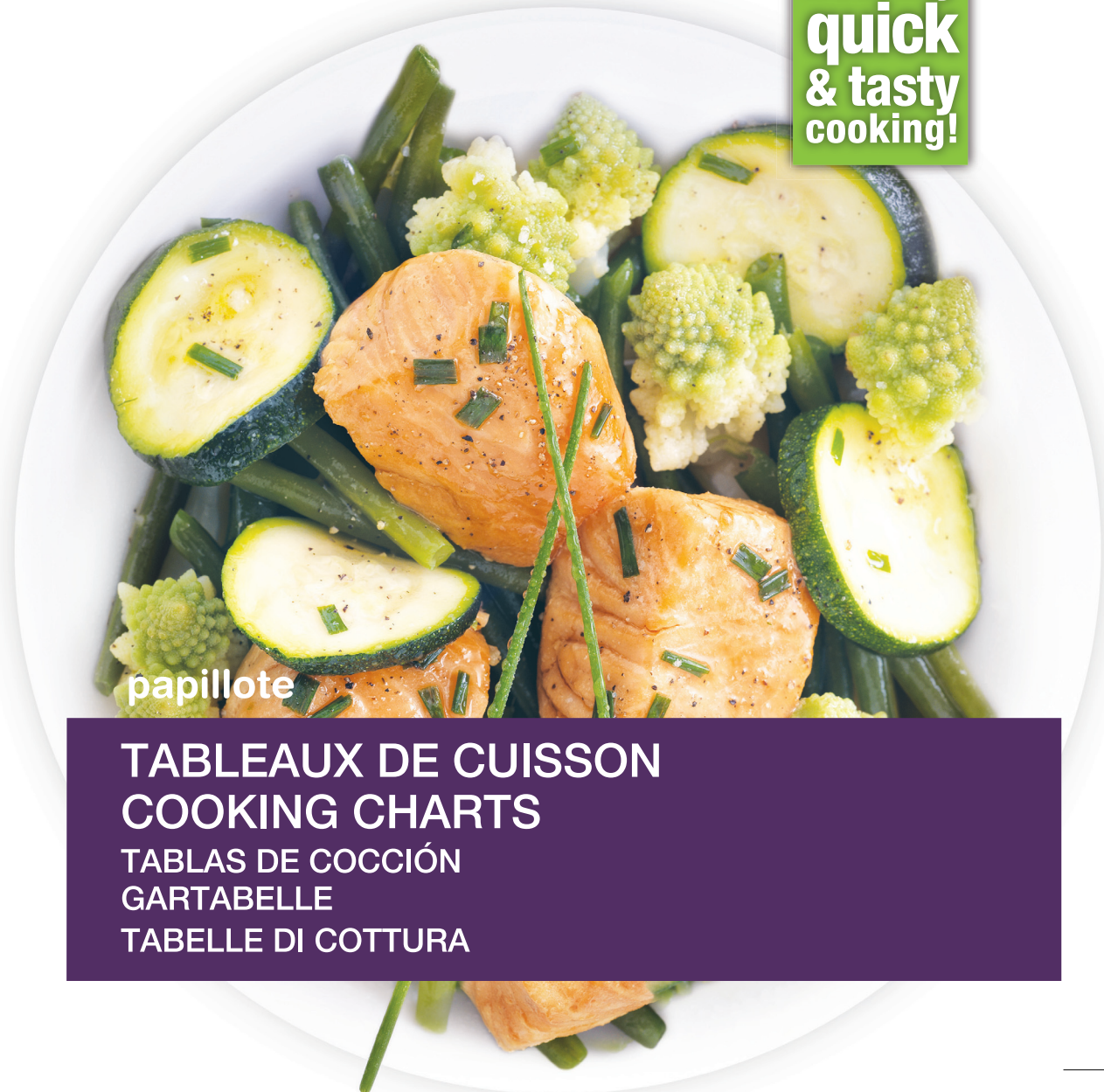
Universale: forno o microonde, i due metodi di cottura sono adatti.

Le tabelle che seguono mostrano il tempo di cottura e il tradizionale forno a microonde per i principali ortaggi, frutta e carni.



**cuisson
rapide**
savoureuse &
saine !

**healthy
quick
& tasty
cooking!**



papillote

**TABLEAUX DE CUISSON
COOKING CHARTS**

TABLAS DE COCCIÓN

GARTABELLE

TABELLE DI COTTURA

	Légumes	Vegetables	Gemüse	Verduras	Verdure	 mn	 mn
	Courgettes	Courgettes	Zucchini	Calabacines	Zucchine	3	7'30
	Brocolis	Brocoli	Brokkoli	Brócoli	Broccoli	3'30	8'30
	Choux-fleur	Cauliflowers	Blumenkhl	Coliflor	Cavolfiore	3'30	8'30
	Asperges	Asparagus	Spargel	Espárragos	Asparagi	4	10
	Navet	Turnips	Steckkrüben	Nabos	Rape	4	10
	Pomme de terre	Potatoes	Kartoffeln	Patatas	Patate	8	20
	Carottes	Carrots	Karotten	Zanahorias	Carote	5	12'30
	Poireaux	Leeks	Lauch	Puerro	Cipollotti	3'30	8'30
	Poivron	Peppers	Paprika	Pimientos	Peperone	4	8'30
	Pois gourmands	Mangetout	Zuckerschoten	Tirabeques	Pisellini	3'30	8'30

	Viandes	Meat	Fleisch	Carnes	Carni	 mn	 mn
	Porc (filet)	Pork	Schwein	Cerdo	Maiale	4'30	10'30
	Veau (filet)	Veal	Kalb	Ternera	Vitello	4	10'30
	Volaille (filet)	Chicken, Turkey	Huhn, Pute	Pollo, Pavo	Pollo, Tacchino	3'30	8'30
	Canard (filet)	Duck	Ente	Pato	Anatra	3'30	10'30
	Poissons	Fish	Fisch	Pescados	Pesce		
	Saumon Filet	Salmon	Lachs	Salmón	Salmone	3'30	8'30
	Cabillaud (dos)	Cod	Kabeljau	Merluza	Merluzzo	3'30	8'30
	Gambas (entière)	Gambas	Gambas	Gambas	Gamberi	4	10
	Fruits	Fruit	Obst	Frutas	Frutta		
	Pommes	Apples	Äpfel	Manzanas	Mele	3	7'30
	Poires	Pears	Birnen	Peras	Père	2'30	7'30
	Ananas	Pineapple	Ananas	Piña	Ananas	-	-
	Banane	Bananas	Bananen	Platanos	Banane	1'30	3'30