



Temps de cuisson à la cocotte-minute

Le chrono démarre au sifflement continu de la soupape, jamais à la mise sur le feu.
Règle générale : comptez trois fois moins de temps qu'une cuisson à l'eau bouillante.

Légumes (vapeur, au panier)

LÉGUME	PRÉPARATION	TEMPS
Épinards	équeutés, lavés	2-3 min
Brocolis	en bouquets	3-4 min
Petits pois	écossés	3-4 min
Courgettes	rondelles épaisses	4-5 min
Chou-fleur	en bouquets	5-8 min
Carottes	rondelles / entières	5-6 / 8-10 min
Choux de Bruxelles	entiers, base incisée	5-8 min
Haricots verts	équeutés, entiers	5-7 min
Navets	en quartiers	6-8 min
Potiron, potimarron	cubes de 3 cm	6-8 min
Pommes de terre	quartiers / entières	6-8 / 10-12 min
Asperges blanches	pelées, gros calibre	8 min
Céleri-rave	en cubes	8-10 min
Poireaux	entiers, incisés	8-15 min selon taille
Artichauts	entiers, tête en bas	8-20 min selon calibre
Blettes	côtes en tronçons	12 min
Endives	entières, base creusée	12-15 min
Betteraves	entières, non pelées	25-30 min

Viandes & volailles (en sauce ou bouillon)

PLAT / MORCEAU	TEMPS
Blanquette de veau (cubes blanchis)	25-30 min
Poulet entier (1,2 à 1,5 kg)	25-30 min
Osso buco (rouelles saisies)	30-35 min
Bœuf bourguignon (cubes 4-5 cm)	30-40 min
Pot-au-feu (départ eau froide)	40-50 min
Jarret de porc ou veau (sur os)	45-55 min
Langue de bœuf (dégorgée)	45-60 min

Légumineuses, céréales & riz

ALIMENT	TEMPS
Lentilles corail (sans trempage)	4-5 min
Riz blanc (1,5 vol. d'eau, décompr. naturelle)	6-7 min
Lentilles vertes (sans trempage, 3 vol.)	8-10 min
Riz complet (2 vol. d'eau)	18-20 min
Pois chiches trempés 12 h	20-25 min
Haricots blancs ou rouges trempés 12 h	20-25 min
Pois chiches non trempés	45-50 min

Soupes & bouillons

PRÉPARATION	TEMPS
Soupe de légumes à mixer	8-10 min
Velouté de potimarron	8-10 min
Soupe de poisson	15-20 min
Bouillon de volaille (départ eau froide)	30-35 min
Bouillon de bœuf (os, morceaux gélatineux)	45-50 min

Les 4 repères de la méthode

- **Eau** : 25 cl minimum (la vapeur, donc la pression). Jamais plus des 2/3 de la cuve, la moitié pour ce qui mousse.
- **Décompression rapide** (eau froide) : stoppe net la cuisson, pour les légumes verts. **Naturelle** : prolonge de 2 à 3 min, pour viandes, riz et légumineuses.
- **Adapter une recette casserole** : temps ÷ 3, liquide réduit d'1/3, saler léger.
- **Clipso Seb** : position 2 = temps de ce tableau ; position 1 (vapeur douce) = ajouter 1 à 2 min.