



Indication pratique

des

Temps de cuisson

Le temps de cuisson indiqué s'applique à un four à gaz, pour le four électrique rajoutez 15 minutes pour le préchauffer avant de mettre le plat au four.

D'après Raymond Oliver (3 étoiles Le grand Véfour) qui fût une grande figure de la gastronomie Française.

Viandes – volailles - poissons							
Pour 500g	Thermostat		Au four	sauté	grillé	braisé	bouilli
	électrique	gaz					
Bœuf saignant	240-270°	8-9	12-15min	10-12min	20min		
Bœuf rosé	210-240°	7-8	15-18min	12-15min	30min	3h30	2h30-3h
Veau	225-240°	7,5-8	30min	30min	40min	3h	1h30
Mouton	225-240°	7,5-8	30min	30min	40min	3h	1h30
Agneau	180-210°	6-7	40min	30min	55min	1h	1h30
Porc	180-210°	6-7	35min	40min	50min	3h	1h30
Poulet	180-210°	6-7	30min	30min	85min	1h	1h30
Gibier	180-210°	6-7	30min	30min	85min	1h	
Dinde	210-240°	7-8	25min	25min	80min	3h	1h30
Canard	180-210°	6-7	45min	35min	85min	2h	1h30
Oie	180-210°	6-7	35min	35min	80min	2h	1h30
Pigeon	180-210°	6-7	30min	25min	60min	2h	1h
Poisson	210-240°	7-8	15min	10min	35min		8min
Légumes							
Pour 500g	Thermostat		Au four	sauté	grillé	braisé	cuit
	électrique	gaz					
Artichauts	180°	6	30min	30min			30min
Asperges				20min			30min
Aubergines	210°	7	40min	40min			30min
Carottes	180°	6	1h30	80min			65min
Champignons	150-180°	5-6	25min	25min			15min
Choux	210°	7	10min-dc	45min			45min
Choux de Bruxelles	180-210°	6-7	10min-dc	25min			15min
Choux fleurs	210-240°	7-8	10min-dc				10min
Courges				25min			15min
Courgettes	180-210°	6-7	30min	25min			25min
Endives	150-180°	5-6	12min-dc	60min			60min
Épinards				7min-dc			15min
Haricots grains							45min
Haricots sec							2h
Haricots verts							15min
Laitues							60min
Lentilles							60min
Oignons	150-180°	5-6	40min	35min			40min

