Valeurs indicatives des temps de cuisson

Suite aux nombreuses demandes concernant les temps de cuisson, nous avons le plaisir de mettre à votre disposition le tableau ci-dessous. Veuillez toutefois noter qu'il s'agit de valeurs indicatives qui peuvent changer en fonction des conditions de fonctionnement. Ces valeurs dépendent également de la grandeur des morceaux et de la qualité des produits en question.
Pour la cuisson sous pression, la structure des légumes joue également un rôle important ; le temps de cuisson peut être défini en fonction de la taille des aliments à cuire.
En général, les valeurs indicatives données peuvent être réduites de moitié pour les légumes congelés, car ils ont déjà été traités thermiquement avant d'être congelés.

Rôtissage		Température [℃]
Faire revenir de la viande (émincé, ragoût, bœuf braisé, sauce bolognaise)		220 - 250
Côtelettes, roulades de viande, steaks, escalopes, joues de veau		180 - 220
Filets de poisson		175 - 190
Crêpes		190 - 200
Pâtes, spätzli, knöpfli, schupfnudeln (pâtes à base de pommes de terre)		200 - 220
Semoule, galettes de maïs		130 - 180
Saucisses à rôtir		160 - 225
Pommes de terre sautées, rösti		220 - 230
Œufs au plat		130 - 150
Légumes frais cuits sous pression Vital	Repas pour maison de retraite [Min]	Restauration [Min]
Pommes de terre à l'eau coupées en dés	10 - 15	6 - 8
Pommes de terre entières, avec la pelure (selon taille)	20 - 30	12 - 20
Chou-fleur en morceaux	6 - 10	3 - 5
Carottes entières	10 - 15	8 - 10
Carottes coupées	5 - 10	3 - 5
Chou-rave coupé	5 - 10	3 - 5
Céleri coupé	5 - 8	3 - 5
Betteraves rouges entières	50 - 70	30 - 50
Chou (frisé)	15 - 20	10 - 15
Haricots verts	5 - 10	3 - 5
Fenouil entier	20 - 30	15 - 30
Fenouil coupé	8 - 12	5 - 8
Chicorée de Bruxelles entière	15 - 20	10 - 15

Plats braisés cuits sous pression Vital	Repas pour homes [Min]	Restauration [Min]
Ragoût de bœuf	45 - 55	30 - 40
Jarret de veau coupé	30 - 45	25 - 35
Roulades de veau	20 - 30	15 - 20
Escalopes de veau 2ième qualité	15 - 20	10 - 15
Goulache de dinde	15 - 25	15 - 20
Escalopes de bœuf nature	25 - 40	25 - 35
Rôti de bœuf braisé	75 - 90	60 - 90
Ragoût de chevreuil	30 - 45	25 - 35
Rôti de porc (nuque)	60 - 90	60 - 75
Ragoût de porc	30 - 45	25 - 30
Epaule de veau	60 - 80	50 - 65
Cuisses de poulet	25 - 35	15 - 25
Jarret d'agneau coupé	30 - 40	25 - 30
Gigot d'agneau	60 - 85	50 - 75
Valeurs indicatives de la température à cœur–cuisson sous pression Vital		Température [℃]
Volaille		75
Cou de porc		80
Dos de porc		73
Bœuf braisé		90
Epaule de veau braisée		72 - 75
Gigot d'agneau		70 - 75
Friture flottante		Température [℃]
Croquettes de pommes de terre		160 - 190
Rouleaux de printemps		160 - 190
Poisson, crustacés, fruits de mer		160 - 190
Légumes, champignons		160 - 190
Beignets		160 - 190
Boules de Berlin		160 - 190
Fruits		160 - 190

Ce tableau des valeurs indicatives ne devrait pas vous empêcher de faire vos propres expériences. Il doit pouvoir vous aider à vous familiariser plus rapidement avec votre technique de cuisson.

Je vous souhaite plein succès et de nombreuses expériences positives.

Cordialement

Dirk Neumerkel

Chef de cuisine / Instructeur
ELRO Werke AG
Bremgarten / AG
demokueche@elro.ch