# Cuire sous pression des légumes avec la fonction High-speed

## Rapide, efficace, sain et riche en couleurs

**Mangez-vous volontiers des brocolis restés bien verts après la cuisson?**

**Trouvez-vous important que les légumes conservent leurs vitamines et leurs minéraux?**

**Avez-vous du plaisir à manger des légumes riches en couleurs et en saveurs?**

**La cuisson sous pression avec High-speed est alors pour vous la méthode de production idéale.**

**Nous vous donnons quelques conseils importants en la matière:**

- **Préchauffez l'appareil avec environ 2 cm d'eau**
- **Déposez la plaque de fond dans l'appareil**
- **Disposez les légumes dans des paniers GN perforés (max. 5 kg par panier)**
- **Utilisez le programme *Cuisson sous pression Vital avec High-speed ou *Légumes frais ou *Cuire sous pression des légumes**
- **Vous pouvez *à tout moment* adapter les *temps de cuisson* en fonction de vos besoins**
- **Les *temps de cuisson* dépendent toujours de la *grandeur des morceaux* et de la *qualité* des produits**
- **Les temps de cuisson des légumes surgelés sont, en principe, réduits de moitié, car ces derniers ont déjà été cuits avant d'être congelés**

**Voici quelques valeurs indicatives des temps de cuisson:**

| | |
|---|---|
| **Carottes coupées** | **1:30 – 3:00 min.** |
| **Bouquets de choux-fleurs** | **2:00 – 3:00 min.** |
| **Choux-raves coupés** | **1:30 – 2:30 min.** |
| **Haricots verts** | **2:00 – 3:00 min.** |
| **Brocolis** | **0:30 – 1:30 min.** |

Cordialement,

Dirk Neumerkel
*Chef de cuisine-Instructeur*
*ELRO Werke AG*
*Bremgarten / AG*
demokueche@elro.ch