



Diversibaby
De bébé à gourmet

TEMPS DE CUISSON DES ALIMENTS EN MINUTE



LES FRUITS

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POËLE
AGRUMES	-	-	10 AU GRIL	5
FRUITS ROUGES	15	20	20 À 200°C	5
ABRICOT	25	15	15 À 180°C	10
ANANAS	20	10	15 À 180°C	10
BANANE	-	10	10 À 220°C	5
COING	30	20	40 À 190°C	30
FIGUE	20	15	20 À 180°C	15
FRUIT DE LA PASSION	-	10	-	10
GOYAVE	30	15	-	10
GRENADE	10	10	15 À 180°C	10

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
KAKI	25	10	20 à 180°C	10
KIWI	10	10	15 à 180°C	5
LITCHI	10	10	30 à 160°C	10
MANGUE	10	10	30 à 180°C	10
MIRABELLE	20	15	25 à 180°C	10
NECTARINE / BRUGNON / PÊCHE	15	15	25 à 180°C	10
PAPAYE	20	15	20 à 200°C	10
PASTÈQUE / MELON	15	15	15 à 180°C	5
POIRE	25	20	20 à 210°C	15
POMME	25	20	20 à 210°C	15
PRUNE	20	20	30 à 160°C	10
RAISIN	10	10	15 à 220°C	8
RHUBARBE	30	30	40 à 180°C	20



LES LÉGUMES

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
ARTICHAUT	45	30	30 à L'EAU 15 à 180°C	10
ASPERGE	20	15	15 à 200°C	15
AUBERGINE	30	20	30 à 180°C	20
AVOCAT	-	5	12 à 220°C	5
BLETTE	35 (CÔTES) 15 (FEUILLES)	15 (CÔTES) 5 (FEUILLES)	20 à L'EAU 20 à 220°C	20 à L'EAU 10 à LA POÊLE
BETTERAVE	2H30	60	1H30 à 180°C	120 à L'EAU 10 à LA POÊLE

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
BROCOLI	10	10	30 À 200°C	10
CAROTTE	25	25	50 À 180°C	30
CÉLÉRI-BRANCHE	20	15	20 À 180°C	20
CÉLÉRI-RAVE	30	20	40 À 180°C	20
CHAMPIGNON	5	12	15 À 200°C	10
CHOUX	45	10	20 À 200°C	20
CHOUX-FLEUR	25	20	30 À 180°C	5 À L'EAU 10 À LA POÊLE
CONCOMBRE	15	10	30 À 180°C	30
COURGE	20	20	40 À 200°C	30
COURGETTE	15	15	35 À 220°C	20
ENDIVE	20	12	35 À 180°C	25
EPINARD	15	6	5 À L'EAU 10 À 200°C	15
FENOUIL	45	15	20 À 220°C	40
HARICOT VERT	20	15	20 À 180°C	20
MAÏS	10	10	20 À 210°C	10 À L'EAU 10 À LA POÊLE
MANIOC	30	30	30 À 180°C	30
NAVET	20	15	30 À 180°C	30
PANAI	30	20	40 À 180°C	20
PETITS POIS	20	15	40 À 180°C	15
POIREAU	30	15	15 À L'EAU 15 À 160°C	25
POIVRON	20	10	30 À 200°C	30

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
RADIS	20	15	25 à 200°C	15
RUTABAGA	25	25	50 à 180°C	30
SALADE	15	6	20 à 180°C	15
SALSIFIS	30	30	20 à L'EAU 20 à 200°C	20 à L'EAU 10 à LA POÊLE
TOMATE	6	8	30 à 210°C	20
TOPINAMBOUR	30	30	50 à 200°C	25



LES LÉGUMINEUSES

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
HARICOT SEC (À FAIRE TREMPER 12H)	1H15	50	50 à L'EAU 15 à 180°C	60 à L'EAU 5 à LA POÊLE
FÈVE FRAÎCHE OU HARICOT FRAIS	15	10	15	5
FÈVE SÈCHE (À FAIRE TREMPER 12H)	2H30	60	45 à L'EAU 15 à 200°C	90 à L'EAU 5 à LA POÊLE
LENTILLE	25 VERTE 15 CORAIL 35 BLONDE	15/20	10 à L'EAU 15 à 180°C	10 à L'EAU 5 à LA POÊLE
POIS SEC (À FAIRE TREMPER 12H)	1H30	40	40 à L'EAU 35 à 200°C	60 à L'EAU 15 à LA POÊLE



LES FÉCULENTS

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
BOULGOUR	8	15	-	-
PÂTE	DE 3 À 10	DE 3 À 10	-	-
PATATE DOUCE	25	20	35 À 180°C	20
POLENTA	10	15	-	-
POMME DE TERRE	25	20	45 À 180°C	20
QUINOA	12	20	-	-
RIZ BLANC	10	25	-	-
SEMOULE	5	10	-	-
TAPIOCA	7	15	-	-



VIANDES, GIBIERS ET PRODUITS TRIPRIERS

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
AGNEAU	-	45	60 À 210°C (RÔTI)	12
BŒUF	-	20	20 À 180°C (RÔTI)	10
CANARD	-	15	25 À 210°C (MAGRET)	15
DINDE	-	20	20 À 200°C (FILET)	15
LAPIN	-	40	45 À 210°C (ENTIER)	25
MOUTON	-	60	90 À 220°C (GIGOT)	15
PINTADE	-	30	20 À 180°C (FILET)	20
PORC	-	15	45 À 210°C (RÔTI)	15
POULET	-	20	25 À 180°C (FILET)	15
VEAU	-	15	60 À 210°C (RÔTI)	12

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
BOUDIN NOIR	5	5	15 À 200°C	10
CŒUR DE BŒUF	-	5	90 À 200°C (EN COCOTTE)	5
FOIE DE VOLAILLE	15	12	15 À 220°C	15
LANGUE DE BŒUF	60 POUR 500GR	15	20 À 250°C	20
RIS DE VEAU	5	5	40 À 170°C	5 À L'EAU 10 À LA POÊLE
ROGNON D'AGNEAU	-	-	4 AU GRILL	10
CAILLE	-	30	25 À 180°C	45 EN COCOTTE
FAISAN	-	60	60 À 200°C	60 EN COCOTTE
SANGLIER	-	120	120 À 200°C (ÉPAULE)	20 EN TRANCHES



POISSONS, CRUSTACÉS ET COQUILLAGES

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
ATGLEFIN	12	5	30 À 180°C	12
ANCHOIS FRAIS	-	10	10 À 180°C	12
ANGUILLE	30	20	30 À 180°C	20
BAR OU LOUP	10	8	20 À 180°C	15
CABILLAUD	10	8	30 À 230°C	12
DORADE	10	5	35 À 200°C	15
EPERLAN	10	5	20 À 180°C	10
FLÉTAN	15	8	10 À 200°C	10
HARENG	10	5	25 À 210°C	15
LOTTE OU BAUDROIE	20	10	30 À 180°C	15
LIEU NOIR OU COLIN	10	5	20 À 200°C	12
MAQUEREAU	15	10	20 À 200°C	15
MERLAN	15	5	35 À 180°C	15
MERLU	10	8	20 À 200°C	12

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
PERCHE	8	5	20 à 220°C	15
SARDINE	-	10	20 à 190°C	15
SAUMON	10	8	20 à 180°C	12
SOLE	8	8	15 à 210°C	15
THON	15	12	20 à 200°C	10
TRUITE	10	8	25 à 210°C	15

ALIMENTS	CUISSON À L'EAU (À L'ÉBULLITION)	CUISSON VAPEUR	CUISSON AU FOUR (PRÉCHAUFFÉ)	CUISSON À LA POÊLE
BULOT	20	20	-	-
CALAMAR	8	15	20 à 180°C	10
COQUILLE SAINT-JACQUES	5	8	8 à 180°C OU 5 AU GRILL	6
CRABE	20	20	20 à L'EAU 10 à 180°C	15
CREVETTE	15	15	10 à 250°C	12
HOMARD	20	15	25 à 200°C	20
HUÎTRE	-	-	15 à 200°C	-
LANGOUSTINE	15	15	20 à 180°C	15
MOULE	10	5	10 à L'EAU 3 à 220°C	10 à L'EAU 5 à LA POÊLE
PALOURDE / PRAÏRE	15	5	15 à L'EAU 15 à 210°C	15 à L'EAU 5 à LA POÊLE
POULPE	60	45	60 à L'EAU 25 à 210°C	60 à L'EAU 15 à LA POÊLE

LA CUISSON DE L'ŒUF

- ŒUF DUR : 10 MINUTES
- ŒUF MOLLET : 6 MINUTES
- ŒUF À LA COQUE : 3 MINUTES
- ŒUF POCHÉ : 3 MINUTES
- ŒUF COCOTTE : 6 À 8 MINUTES (FOUR À 150°C OU BAIN-MARIE)
- ŒUF AU PLAT : 4 MINUTES
- ŒUF BROUILLÉ : 10 À 12 MINUTES



CRÉÉ EN SEPTEMBRE 2021 PAR JULIE PETOT, PRÉSIDENTE DE DIVERSIBABY TOUS DROITS RÉSERVÉS 2022 DIVERSIBABY ©