

TEMPS DE CUISSON

Produit	Fonction four	Température four	Taux d'humidité	Temps de préparation en minutes	Température à cœur viande saignante	Température à cœur viande rosée	Température à cœur viande bien cuite
Légumes							
Légumes à feuilles fines	100% vapeur	100		4-6			
Légumes fermes	100% vapeur	100		12-16			
Légumes durs	100% vapeur	100		18-22			
Bœuf							
Rôti	Bas/haut	185	0		48-55	52-56	59-62
Viande maigre	D'abord saisir, et puis bas/haut	120	0		48-55	52-56	59-62
Viande à l'os	Four à vapeur combiné	150	1		x	52-56	59-62
Volaille							
Filet	D'abord saisir, et puis bas/haut	120			x	x	68-72
Pilon	Four à vapeur combiné	190	2		x	x	72-74
Entier	Four à vapeur combiné	175	2		x	x	72-74
Porc							
Rôti	Four à vapeur combiné	120	1		x	58-63	65-68
Viande maigre	D'abord saisir, et puis bas/haut	120			x	58-63	65-68
Viande à l'os	Four à vapeur combiné	160	2		x	58-63	65-68
Viande filandreuse	Four à vapeur combiné	120	1		x	x	78-80
Poisson							
Poisson gras (saumon)	100% vapeur ou four à vapeur combiné	55 ou 190	1		x	55	60
Poisson blanc	100% vapeur ou four à vapeur combiné	70 ou 190	1		x	55	60
Poisson maigre (thon)	Saisir et ensuite cuire au four sec	230			50	55	x