

# TEMPS DE CUISSON



## CUISSON VAPEUR

1/ Remplir la casserole du Biome avec 1/2 litre d'eau pour le petit modèle (ø 20 cm) et 1 litre d'eau pour le grand modèle (ø 24 cm).

2/ Placer les aliments à l'intérieur du cuit-vapeur. Recouvrir du couvercle muni du thermomètre et placer le tout sur la casserole. Poser Biome sur la source de chaleur (gaz, électricité, vitrocéramique ou induction). Mettre en chauffe à puissance maximale et attendre que la température atteigne 95°C.

3/ Une fois la température de 95°C atteinte, baisser le feu à 1/3 de la puissance de la source de chaleur et cuire suivant le temps indiqué ci-dessous (Temps indicatif, sauf si précisé, pour 1 kg de légumes/fruits pour Biome grand modèle et 500 g de légumes/fruits pour Biome petit modèle. Temps pouvant varier suivant le niveau de cuisson souhaité).



## CUISSON DOUCE

1/ Couper les légumes suivant les indications du tableau ci-après, puis les tremper dans l'eau 1 à 2 minutes.

2/ Les égoutter et les déposer dans la casserole. Ajouter 2 cuillères à soupe d'eau. Placer le couvercle et le thermomètre sur la casserole.

3/ Démarrer la cuisson au 2/3 de la puissance maximale de la source de chaleur, quand le thermomètre indique 90°C baisser le feu à 1/3 de la puissance et cuire le temps indiqué sur le tableau ci-après dans la colonne dédiée. (Temps indicatif pour 500 g de légumes pouvant varier suivant le niveau de cuisson souhaité).

**Aliments frais et entiers**  
(sauf si précisé en morceaux)

**Temps de cuisson VAPEUR (en min.)**    **Temps de cuisson DOUCE (en min.)**

### LÉGUMES

Artichaut entier	60	
Asperge blanche	13	
Asperge verte	9	
Aubergine (en cubes de 2 cm)	6	6-8
Betterave (en cubes de 1 cm)	30	
Blette (côtes en morceaux)	15	
Blette (400 g de feuilles)	6	
Brocoli (bouquets)	10	10-12
Carotte (entière)	30-35	
Carotte (en rondelles 0,5 cm)	18-20	15
Céleri rave (en cubes de 2 cm)	6	9
Champignon petit-gris (en deux)	10	
Champignon petit-gris (émincé)	5	
Chou de Bruxelles	27-28	
Chou fleur (bouquets)	17	
Chou rouge (émincé)	17	15
Chou vert (émincé)	16	
Chou romanesco (bouquets)	10	
Courge butternut (en cubes de 2 cm)	10	
Courgette (en rondelles de 1 cm)	7	
Endive	17	10
Epinards feuilles (ø24cm :500 g/ø20cm :250 g)	2	
Fenouil (en morceaux)	10	
Haricot plat	15	
Haricot vert	20	
Navet rond (en quartiers)	9	20
Panais (rondelles de 1 cm)	8-10	
Patate douce (en cubes de 2 cm)	12	8
Petit pois	5	
Poireau (en tronçons de 5 cm)	10	
Poireau (émincé)	6	8-10
Pois gourmand	6-8	
Poivron (entier)	25-30	
Poivron (en cubes de 2 cm)	7	8
Pomme de terre (entière - 100g environ)	30	
Pomme de terre (en cubes de 2 cm)	10	
Potiron (en cubes de 2 cm)	12	
Topinambour (en deux)	25	

**Aliments frais et entiers**  
(sauf si précisé en morceaux)

**Temps de cuisson VAPEUR (en min.)**

### FRUITS

Ananas en tranches	10
Banane en tranches	3
Fruits rouges (entiers)	2-3
Mandarine (en quartiers)	5
Pêche (entière)	5
Poire (entière)	17-18
Poire (en quartiers)	5
Pomme (entière)	9-10
Pomme (en quartiers)	5

### VIANDES

Côtelette d'agneau (1 kg)	6
Escalope de veau (500 g)	2
Gitot entier déossé (1 kg)	35
Magret de canard (500 g)	5-7
Poulet entier (1 kg)	40
Tournedos saignant (500 g)	2-4
Volaille (blanc en morceaux 1 kg)	9

### POISSONS

Coquilles St Jacques	1
Crevettes crues (500 g)	5
Dorade royale entière (500 g)	10
Dos de cabillaud (200 g)	8
Homard entier (700 g)	15
Loup filet (500 g)	7
Maquereau (entier)	5
Moules (500 g)	3
Praires (500 g)	3
Saumon (pavé / rosé - 150 g)	5-6
Thon (steak / rosé - 150 g)	3
Tourteau entier (1 kg)	30
Truite (entière)	9

# COOKING TIME



## STEAM COOKING

1/ Fill the Biome pot with 1/2 litre (1/2 a quart) of water (Small Biome - ø 20 cm / 8") or 1 litre (1 quart) of water (Large Biome - ø 24 cm / 9.5").

2/ Place your vegetables in the steamer. Cover with the lid fitted with the thermometer and place it on the saucepan. Place Biome on the heat source (gas, electricity, glass ceramic or induction). Heat up at maximum power and wait for the temperature to reach 95°C (200°F).

3/ Once you reach 95°C (200°F), lower the heat to 1/3 the power of the heat source and cook as long as specified below (indicative times, if not precised, for 1 kg/35 oz of vegetables/fruits for Biome large model and 500 g/18 oz of vegetables/fruits for Biome small model. Time may vary depending on the desired cooking level).



## GENTLE COOKING

1/ Cut the vegetables according to the instructions in the table below, then soak them in water for 1 to 2 minutes.

2/ Drain them and place them in the saucepan. Add 2 tablespoons of water. Place the lid and thermometer.

3/ Start cooking at 2/3 the maximum power of the heat source, when the thermometer indicates 90°C (195°F), lower the heat to 1/3 the power and cook for the time indicated in the table below in the dedicated column. (Indicative time for 500 g / 18 oz of vegetables. Time may vary depending on the desired cooking level).

Fresh and whole vegetables (unless specified in pieces)	Cooking time STEAM (min.)	Cooking time SLOW (min.)
<b>VEGETABLES</b>		
Artichoke	60	
Beetroot (1 cm / 0.5" cubes)	30	
Broccoli (bouquets)	10	10-12
Brussels sprouts	27-28	
Butternut squash (2 cm / 1" cubes)	10	
Carrot (0,5 cm / 0.25" slices)	18-20	15
Carrot (whole)	30-35	
Cauliflower (bouquets)	17	
Celeriac (2 cm / 1" cubes)	6	9
Chard (400g / 18 oz of leaves)	6	
Chard (rib in pieces)	15	
Eggplant (2 cm / 1" cubes)	6	6-8
Endive	17	10
Fennel (in pieces)	10	
Flat bean	15	
Greedy peas	6-8	
Green asparagus	9	
Green bean	20	
Green cabbage (in pieces)	16	
Jerusalem artichoke (in two)	25	
Leek (5 cm / 2" sections)	10	
Leek (in pieces)	6	8-10
Parsnip (1 cm / 0.5" slices)	8-10	
Pea	5	
Pepper (2 cm / 1" cubes)	7	8
Pepper (whole)	25-30	
Potato (2 cm / 1" cubes)	10	
Potato (whole)	30	
Pumpkin (2 cm / 1" cubes)	12	
Red cabbage (in pieces)	17	15
Romanesco cabbage (bouquets)	10	
Small gray mushroom (cut in half)	10	
Small gray mushroom (in pieces)	5	
Spinach (500 g / 18 oz)	2	
Sweet potato (2 cm / 1" cubes)	12	8
Turnip (in quarters)	9	20
White asparagus	13	
Zucchini (1 cm / 0.5" cubes)	7	

Fresh and whole vegetables (unless specified in pieces)	Cooking time STEAM (min.)
<b>FRUITS</b>	
Apple (in pieces)	5
Apple (whole)	9-10
Banana (sliced)	3
Mandarin	5
Peach	5
Pear (in pieces)	5
Pear (whole)	17-18
Pineapple (sliced)	10
Red fruits (whole)	2-3
<b>MEAT</b>	
Boneless whole leg (1 kg / 35 oz)	35
Duck breast (500 g / 18 oz)	5-7
Entire chicken (1 kg / 35 oz)	40
Lamb chop (1 kg / 35 oz)	6
Poultry (in pieces) (1 kg / 35 oz)	9
Tournedos (rare) (500 g / 18 oz)	2-4
Veal cutlet (500 g / 18 oz)	2
<b>FISH</b>	
Bream (whole - 500 g / 18 oz)	10
Clams (500 g / 18 oz)	3
Cod fillet (200 g / 7 oz)	8
Crab (whole - 1 kg / 35 oz)	30
Lobster (whole - 700 g / 25 oz)	15
Mackerel (whole)	5
Mussels (500 g / 18 oz)	3
Raw shrimp (500 g / 18 oz)	5
Salmon steak (rosé - 150 g / 5 oz)	5-6
Sea bass (500 g / 18 oz)	7
St Jacques shells	1
Trout (whole)	9
Tuna steak (rosé - 150 g / 5 oz)	3