

Temps de cuissons de base au MicroPro Grill 900/1000 W

Préchauffage : 3 mn avec une tranche de pain.

Si un ingrédient doit être retourné, le faire à mi-cuisson



Ingrédient	Quantité	Durée	Position	Préchauffage	Retourner
BŒUF					
Steack	225 g	4mn	Basse	Oui	Non
Steack hachés	200 g	5 mn	Basse	Oui	Oui
Entrcôte	350 g	4 mn 30	Basse	Oui	Oui
Basse côte	400-500 g	5 mn	Basse	Oui	Oui
VOLAILLE					
Blancs de poulets coupés	200 g	6 mn	Basse	Non	Oui
Blancs de poulets	300 g	15 mn	Basse	Non	Oui
Cuisses de poulet	250-450 g	18-20 mn	Basse	Non	Oui
Avant-cuisses de poulet	250-450 g	18-20 mn	Basse	Non	Oui
PORC					
Bacon	4 tranches	6mn	Basse	Non	Non
Côtes	250g	8mn	Basse	Oui	Oui
Filet	450g	15mn	Basse	Oui	Oui
Saucisses	4	10min	Basse	Oui	Oui
POISSON					
Filet	200g	5min	Basse	Non	Non
Saumon	225g	5min	Basse	Non	Non
Noix de St-Jacques	8	5min	Basse	Oui	Non
FRUITS & LEGUMES					
Asperges	1 Bouquet	3min	Basse	Non	Non
Poivrons	2 coupés	5min	Basse	Non	Non
Haricots Verts	200g	10min	Haute	Non	Non
Tomates cerises	350g	10min	Haute	Non	Non
Aubergine tranchée	1	4+1min	Basse	Non	oui (1mn)
Champignons Coupés	250g	5mn	Basse	Non	Non
Champignons Entiers	450g	10mn	Basse	Non	Non
Nectarines-Pêches	2	4mn	Haute	Non	Non
Oignons	1 émincé	5mn	Basse	Non	Non
Pomme de terre	300g	15mn	Basse	Non	Non
Courgette tranchée	1	4+1min	Basse	Non	oui (1mn)
Boulettes végétariennes	150g	8mn	Haute	Non	Non
Aliments surgelés					
Steaks Hâchés	250g	6mn	Basse	Oui	Oui
Blancs de Poulet	4 morceaux	10mn	Haute	Non	Oui
Frites	250g	12mn	Haute	Non	Oui
Nuggets	10-12	6mn	Basse	Non	Oui
Poissons panés	8-10	5-6mn	Basse	Non	Oui
Pizza (part)	150g	8mn	Haute	Non	Non
Plats					
Gratin	x	10-20mn	Haute	Non	Non
Parmentier	x	10-20mn	Haute	Non	Non
Lasagnes	x	10-20mn	Haute	Non	Non
Pizza (pâte industrielle)	x	10mn	Haute	Non	Non
Pizza (pâte Fraiche)	x	5-8mn	Haute	Non	Non
Croque Monsieur	x	5mn	Haute	Non	Oui
Cordons Bleus	x	5mn	Haute	Non	Oui
Œufs au plat	x	2-3mn	Haute	Oui	Non