

I'm not a robot



Cuisson haricots blancs frais cocotte minute seb

Choisissez les haricots secs plutôt qu'en boîte. La cuisson est simple et le résultat est bien plus savoureux ! Comment les préparer ? Quel temps de cuisson pour les haricots secs ? Toutes les réponses ci-dessous ! Faut-il faire tremper les haricots blancs? Oui! Faites-les tremper une nuit. Ainsi, la partie extérieure du légume sec se ramollie et permet une meilleure cuisson. Nota : si les haricots blancs sont juste ramassés, ils sont très frais et ne nécessitent pas de temps de trempage. Astuce : les haricots blancs, comme toutes les légumineuses, sont connus pour leur tendance à provoquer des flatulences. Pour limiter ce désagrément, ajoutez une cuillère à café de bicarbonate dans l'eau de trempage. Attention aussi de ne jamais utiliser l'eau de trempage pour la cuisson. Cuisson à l'eau Rincez les haricots et déposez-les dans une casserole. Recouvrez d'eau. Laissez cuire à feu doux (l'eau doit juste frémir) avec un couvercle pendant 1 heure 15 minutes. Rincez à nouveau les haricots blancs en fin de cuisson. Puis, cuisinez-les selon vos goûts. Vous pouvez alors réaliser une seconde cuisson plus rapide, dans laquelle vous ajouter un bouquet garnis à l'eau de cuisson (juste pour donner le goût). Lancez le minuteur pour ne pas rater la cuisson des haricots blancs Démarrer Stop Remettre à zéro Cuisson des haricots blancs secs à la cocotte-minute Préparez les haricots comme expliqué précédemment. Déposez-les dans la cocotte-minute et recouvrez d'eau. Fermez la cocotte-minute. Une fois les haricots blancs trempés ou non, il faut les égoutter pour retirer toute l'eau de trempage ou de rinçage. Il est important de ne pas utiliser l'eau de trempage pour la cuisson, car elle contient des composés indigestes. Cuisson Maintenant que les haricots blancs sont prêts, il est temps de les cuire en cocotte-minute. Voici les étapes à suivre : Étape 1 : Verser de l'eau dans la cocotte-minute Pour commencer, versez de l'eau dans la cocotte-minute jusqu'à ce qu'elle soit remplie aux deux tiers. Assurez-vous que la quantité d'eau est suffisante pour couvrir les haricots blancs. Étape 2 : Ajouter les haricots blancs et les épices Ajoutez les haricots blancs égouttés dans la cocotte-minute avec les épices de votre choix. Les épices que vous pouvez utiliser incluent l'ail, l'oignon, le laurier, le thym et le poivre noir. Évitez d'ajouter du sel à ce stade, car il peut rendre les haricots durs. Étape 3 : Fermer la cocotte-minute Fermez la cocotte-minute et assurez-vous que le couvercle est bien verrouillé. Réglez la vanne de pression sur la position de cuisson sous pression. Étape 4 : Chauffer la cocotte-minute Mettez la cocotte-minute sur le feu et laissez-la chauffer jusqu'à ce que la vanne de pression commence à siffler. Réduisez ensuite le feu à moyen-doux. Étape 5 : Cuire les haricots blancs Laissez les haricots blancs cuire pendant environ 25 à 30 minutes, selon la taille et la variété des haricots. Si vous utilisez des haricots blancs trempés, ils cuiront plus rapidement que ceux qui ne sont pas trempés. Étape 6 : Retirer la cocotte-minute du feu Une fois les haricots blancs cuits, retirez la cocotte-minute du feu et laissez-la refroidir naturellement. Attendez que la vanne de pression retombe avant d'ouvrir le couvercle. Étape 7 : Ajouter du sel Ajoutez du sel aux haricots blancs cuits et mélangez délicatement. Conseils pour une cuisson parfaite Voici quelques conseils pour vous assurer que vos haricots blancs sont cuits parfaitement en cocotte-minute : Utilisez suffisamment d'eau pour couvrir complètement les haricots blancs, mais pas trop pour éviter que l'eau ne déborde de la cocotte-minute. Ne remplissez pas la cocotte-minute plus de deux tiers de sa capacité pour éviter tout risque de débordement. Évitez d'utiliser du sel ou des acides comme le vinaigre ou le citron lors de la cuisson des haricots blancs, car ils peuvent durcir les haricots. N'ouvrez pas la cocotte-minute avant que la vanne de pression ne retombe complètement pour éviter les éclaboussures d'eau chaude. Si vous voulez des haricots blancs plus tendres, prolongez la durée de cuisson de quelques minutes, mais ne les surcuisinez pas, car ils peuvent se défaire. Conclusion La cuisson des haricots blancs en cocotte-minute est facile et rapide, et vous permet de profiter de tous les bienfaits nutritionnels de ce légume polyvalent. Assurez-vous de suivre les étapes de préparation et de cuisson pour obtenir des haricots blancs parfaitement cuits à chaque fois. Avec ces conseils simples, vous pouvez ajouter des haricots blancs à vos repas quotidiens pour une dose supplémentaire de protéines, de fibres et de vitamines. Note : Cet article n'est pas mis à jour régulièrement et peut contenir des informations obsolètes ainsi que des erreurs. Retrouvez ci-dessous les tableaux des temps de cuisson clipsominut perfect une cocotte-minute de SEB nouvelle génération rapide et autonome ou presque.La clipsominut perfect de SEB une cocotte-minute qui dispose d'un assistant de cuisson qui contrôle le temps compte a rebours automatique (quant la cocote est a température elle d'éclanche le compteur) elle contrôle la température de cuisson. Clipsominute perfect permet de cuire deux fois plus rapidement. Disponible de 3 à 9 litres clipsominut perfect Comment lancer le minuteur de la clipsominut perfect ? Pour allumer le minuteur : appuyez sur le bouton. Programmez le temps de cuisson (en minutes). Si vous vous êtes trompés de temps de cuisson, attendez 4 sec que les flammes ne clignotent plus, puis appuyez longtemps sur le bouton pour la remise à zéro. Démarez la source de chauffe puissance maximum. Dès que votre autocuiseur a atteint la température de cuisson, le minuteur sonne et le décompte du temps commence (les chiffres clignotent). Réduire la puissance de la source de chauffe. À la fin du temps de cuisson, le minuteur sonne. Pour arrêter la sonnerie du minuteur, appuyez sur le bouton. Coupez la source de chauffe. Temps de cuisson des légumes au clipsominut perfect Retrouvez ci-dessous le tableau des temps de cuissons des légumes au clipsominut perfect. Vous trouvez plusieurs modes de cuisson : immersion (dans l'eau et sans panier, 1/3 d'eau) vapeur (max 75 cl d'eau + le panier vapeur). Temps de cuisson des légumes sec, céréales et riz Pour la cuisson des légumes sec, céréales et riz, au clipsominut perfect, cuisson en immersion avec un sminutur d'eau 1/3. Légumes Nombre de personnes Quantité d'eau Quantité d'ingrédient Temps de cuisson Haricots secs 2 1000 ml (1 L) 120 gr 54 minutes Haricots secs 4 1600 ml (1.6 L) 240 gr 54 minutes Haricots secs 6 1800 ml (1.8 L) 360 gr 54 minutes Flageolets secs * 2 1000 ml (1 L) 160 gr 40 minutes Flageolets secs * 4 1400 ml (1.4 L) 320 gr 40 minutes Lentilles vertes 2 750 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 4 1000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 6 1200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 8 1400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 10 1600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 12 1800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 14 2000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 16 2200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 18 2400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 20 2600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 22 2800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 24 3000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 26 3200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 28 3400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 30 3600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 32 3800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 34 4000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 36 4200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 38 4400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 40 4600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 42 4800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 44 5000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 46 5200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 48 5400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 50 5600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 52 5800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 54 6000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 56 6200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 58 6400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 60 6600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 62 6800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 64 7000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 66 7200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 68 7400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 70 7600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 72 7800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 74 8000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 76 8200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 78 8400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 80 8600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 82 8800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 84 9000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 86 9200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 88 9400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 90 9600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 92 9800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 94 10000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 96 10200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 98 10400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 100 10600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 102 10800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 104 11000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 106 11200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 108 11400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 110 11600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 112 11800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 114 12000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 116 12200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 118 12400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 120 12600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 122 12800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 124 13000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 126 13200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 128 13400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 130 13600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 132 13800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 134 14000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 136 14200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 138 14400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 140 14600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 142 14800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 144 15000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 146 15200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 148 15400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 150 15600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 152 15800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 154 16000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 156 16200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 158 16400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 160 16600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 162 16800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 164 17000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 166 17200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 168 17400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 170 17600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 172 17800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 174 18000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 176 18200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 178 18400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 180 18600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 182 18800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 184 19000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 186 19200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 188 19400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 190 19600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 192 19800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 194 20000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 196 20200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 198 20400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 200 20600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 202 20800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 204 21000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 206 21200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 208 21400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 210 21600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 212 21800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 214 22000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 216 22200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 218 22400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 220 22600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 222 22800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 224 23000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 226 23200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 228 23400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 230 23600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 232 23800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 234 24000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 236 24200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 238 24400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 240 24600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 242 24800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 244 25000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 246 25200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 248 25400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 250 25600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 252 25800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 254 26000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 256 26200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 258 26400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 260 26600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 262 26800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 264 27000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 266 27200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 268 27400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 270 27600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 272 27800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 274 28000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 276 28200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 278 28400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 280 28600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 282 28800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 284 29000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 286 29200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 288 29400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 290 29600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 292 29800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 294 30000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 296 30200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 298 30400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 300 30600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 302 30800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 304 31000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 306 31200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 308 31400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 310 31600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 312 31800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 314 32000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 316 32200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 318 32400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 320 32600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 322 32800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 324 33000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 326 33200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 328 33400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 330 33600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 332 33800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 334 34000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 336 34200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 338 34400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 340 34600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 342 34800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 344 35000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 346 35200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 348 35400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 350 35600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 352 35800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 354 36000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 356 36200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 358 36400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 360 36600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 362 36800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 364 37000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 366 37200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 368 37400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 370 37600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 372 37800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 374 38000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 376 38200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 378 38400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 380 38600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 382 38800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 384 39000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 386 39200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 388 39400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 390 39600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 392 39800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 394 40000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 396 40200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 398 40400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 400 40600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 402 40800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 404 41000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 406 41200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 408 41400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 410 41600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 412 41800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 414 42000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 416 42200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 418 42400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 420 42600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 422 42800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 424 43000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 426 43200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 428 43400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 430 43600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 432 43800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 434 44000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 436 44200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 438 44400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 440 44600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 442 44800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 444 45000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 446 45200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 448 45400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 450 45600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 452 45800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 454 46000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 456 46200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 458 46400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 460 46600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 462 46800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 464 47000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 466 47200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 468 47400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 470 47600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 472 47800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 474 48000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 476 48200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 478 48400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 480 48600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 482 48800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 484 49000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 486 49200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 488 49400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 490 49600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 492 49800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 494 50000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 496 50200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 498 50400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 500 50600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 502 50800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 504 51000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 506 51200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 508 51400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 510 51600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 512 51800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 514 52000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 516 52200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 518 52400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 520 52600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 522 52800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 524 53000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 526 53200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 528 53400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 530 53600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 532 53800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 534 54000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 536 54200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 538 54400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 540 54600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 542 54800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 544 55000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 546 55200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 548 55400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 550 55600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 552 55800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 554 56000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 556 56200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 558 56400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 560 56600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 562 56800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 564 57000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 566 57200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 568 57400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 570 57600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 572 57800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 574 58000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 576 58200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 578 58400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 580 58600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 582 58800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 584 59000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 586 59200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 588 59400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 590 59600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 592 59800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 594 60000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 596 60200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 598 60400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 600 60600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 602 60800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 604 61000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 606 61200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 608 61400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 610 61600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 612 61800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 614 62000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 616 62200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 618 62400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 620 62600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 622 62800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 624 63000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 626 63200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 628 63400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 630 63600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 632 63800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 634 64000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 636 64200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 638 64400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 640 64600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 642 64800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 644 65000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 646 65200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 648 65400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 650 65600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 652 65800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 654 66000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 656 66200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 658 66400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 660 66600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 662 66800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 664 67000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 666 67200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 668 67400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 670 67600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 672 67800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 674 68000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 676 68200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 678 68400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 680 68600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 682 68800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 684 69000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 686 69200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 688 69400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 690 69600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 692 69800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 694 70000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 696 70200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 698 70400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 700 70600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 702 70800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 704 71000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 706 71200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 708 71400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 710 71600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 712 71800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 714 72000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 716 72200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 718 72400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 720 72600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 722 72800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 724 73000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 726 73200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 728 73400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 730 73600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 732 73800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 734 74000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 736 74200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 738 74400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 740 74600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 742 74800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 744 75000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 746 75200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 748 75400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 750 75600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 752 75800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 754 76000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 756 76200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 758 76400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 760 76600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 762 76800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 764 77000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 766 77200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 768 77400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 770 77600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 772 77800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 774 78000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 776 78200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 778 78400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 780 78600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 782 78800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 784 79000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 786 79200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 788 79400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 790 79600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 792 79800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 794 80000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 796 80200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 798 80400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 800 80600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 802 80800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 804 81000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 806 81200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 808 81400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 810 81600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 812 81800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 814 82000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 816 82200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 818 82400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 820 82600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 822 82800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 824 83000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 826 83200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 828 83400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 830 83600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 832 83800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 834 84000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 836 84200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 838 84400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 840 84600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 842 84800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 844 85000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 846 85200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 848 85400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 850 85600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 852 85800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 854 86000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 856 86200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 858 86400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 860 86600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 862 86800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 864 87000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 866 87200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 868 87400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 870 87600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 872 87800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 874 88000 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 876 88200 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 878 88400 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 880 88600 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 882 88800 ml 240 g 16 minutes Lentilles vertes 884 890