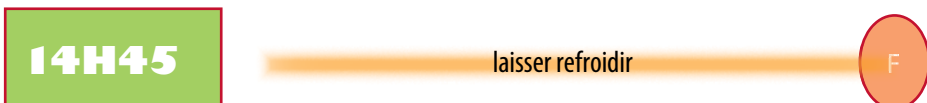


l'eau, suivre la recette classique. Durée jusqu'à 16h ou 18h, selon votre timing.



magret de canard, les tranches de lard et le filet de dinde. 45 minutes.



Blanchir \* ou précuire les légumes à 80% de leur durée ordinaire. Congeler.



les légumes pour le potage. Cuire avec moitié moins d'eau. Congeler.



14h40. Cuire les œufs durs 10 minutes.



14h50. Cuire le riz 15 à 25 minutes selon variété (45 minutes pour le riz complet), le quinoa : 10 minutes.

