

ALIMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS	GESTE	CHARGE MAX
FRITES ET POMMES DE TERRE				
Frites surgelées	185 °C	12–17 min	à 5 et 10 min	525 g
Frites maison	185 °C	15–20 min	à 6 et 12 min	450 g
Frites de patate douce	180 °C	13–18 min	à 5 et 10 min	450 g
Potatoes	185 °C	13–18 min	à 5 et 10 min	525 g
Wedges de pomme de terre	185 °C	17–22 min	à 6 et 13 min	450 g
Pommes de terre grenaille	190 °C	20–25 min	à 11 min	525 g
Pomme de terre entière	180 °C	36–45 min	à 20 min	525 g
Pommes de terre en dés	190 °C	18–23 min	à 10 min	525 g
Pommes de terre sautées	190 °C	16–21 min	à 9 min	525 g
LÉGUMES				
Brocoli	180 °C	11–14 min	à 6 min	375 g
Chou-fleur	180 °C	11–16 min	à 7 min	375 g
Choux de Bruxelles	180 °C	12–17 min	à 7 min	375 g
Courgette	180 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Aubergine	180 °C	13–18 min	à 8 min	450 g
Poivron	180 °C	12–17 min	à 7 min	450 g
Tomates cerises	180 °C	9–12 min	à 5 min	450 g
Tomate	180 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Carotte	190 °C	18–23 min	à 10 min	525 g
POULET, DINDE ET VOLAILLE				
Blanc de poulet	180 °C	11–16 min	à 7 min	575 g
Filet de poulet	180 °C	11–16 min	à 7 min	575 g
Cuisse de poulet	190 °C	22–27 min	à 12 min	650 g
Pilons de poulet	190 °C	20–25 min	à 11 min	650 g
Ailes de poulet	200 °C	17–22 min	à 10 min	650 g
Hauts de cuisse de poulet	190 °C	21–26 min	à 12 min	650 g
Poulet entier	170 °C	32–41 min	à 18 min	900 g
Demi-poulet	170 °C	20–25 min	à 11 min	900 g
Aiguillettes de poulet	190 °C	6–8 min	à 4 min	575 g
VIANDES ET CHARCUTERIE				
Steak haché	190 °C	6–9 min	à 4 min	575 g
Entrecôte	200 °C	7–10 min	à 4 min	575 g
Faux-filet	200 °C	7–10 min	à 4 min	575 g
Filet de bœuf	200 °C	7–10 min	à 4 min	575 g
Bavette	200 °C	6–8 min	à 4 min	575 g
Onglet	200 °C	6–8 min	à 4 min	575 g

ALIMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS	GESTE	CHARGE MAX
Rôti de bœuf	200 °C	10–13 min	à 6 min	650 g
Brochettes de bœuf	200 °C	6–8 min	à 4 min	575 g
Côte de porc	190 °C	8–11 min	à 5 min	650 g
POISSONS ET FRUITS DE MER				
Pavé de saumon	180 °C	7–10 min	—	525 g
Saumon surgelé	170 °C	11–14 min	—	525 g
Cabillaud	180 °C	7–10 min	—	525 g
Colin	180 °C	7–10 min	—	525 g
Lieu noir	180 °C	7–10 min	—	525 g
Truite	180 °C	11–16 min	à 7 min	575 g
Dorade	180 °C	12–17 min	à 7 min	575 g
Bar	180 °C	12–17 min	à 7 min	575 g
Maquereau	180 °C	11–14 min	à 6 min	575 g
PRODUITS SURGELÉS				
Pizza surgelée	180 °C	11–14 min	—	650 g
Lasagnes surgelées	170 °C	22–31 min	—	650 g
Gratin surgelé	170 °C	21–26 min	—	650 g
Quiche surgelée	180 °C	18–23 min	—	650 g
Croque-monsieur surgelé	180 °C	9–12 min	—	650 g
Burger surgelé	180 °C	12–17 min	—	650 g
Nems surgelés	190 °C	8–11 min	à 5 min	375 g
Samoussas surgelés	190 °C	7–10 min	à 4 min	375 g
Gyoza surgelés	190 °C	7–10 min	à 4 min	375 g
APÉRITIF ET SNACKS				
Chips de légumes	160 °C	7–10 min	toutes les deux minutes	200 g
Pois chiches grillés	180 °C	11–16 min	toutes les quatre minutes	325 g
Noix de cajou grillées	160 °C	6–9 min	toutes les quatre minutes	325 g
Amandes grillées	160 °C	6–9 min	toutes les quatre minutes	325 g
Graines de courge	160 °C	7–10 min	toutes les quatre minutes	325 g
Cacahuètes grillées	160 °C	6–9 min	toutes les quatre minutes	325 g
Grains de maïs grillés	190 °C	9–12 min	toutes les quatre minutes	325 g
Croûtons	170 °C	4–6 min	à 2 min	325 g
Tortilla chips maison	170 °C	3–5 min	à 2 min	325 g
FROMAGES ET ŒUFS				
Camembert rôti	180 °C	7–10 min	à 4 min	325 g
Mont d'Or	170 °C	11–16 min	à 7 min	325 g
Chèvre chaud	180 °C	6–8 min	à 4 min	325 g
Halloumi	190 °C	6–9 min	à 4 min	325 g
Feta rôtie	180 °C	9–12 min	à 5 min	325 g

ALIMENT	TEMPÉRATURE	TEMPS	GESTE	CHARGE MAX
Fromage à raclette	170 °C	4–6 min	à 2 min	325 g
Mozzarella panée	180 °C	9–12 min	à 5 min	450 g
Croziflette	170 °C	18–23 min	—	650 g
Œufs durs	140 °C	8–11 min	—	900 g
DESSERTS, PAINS ET VIENNOISERIES				
Cookies	160 °C	8–11 min	—	375 g
Brownies	150 °C	16–21 min	—	375 g
Muffins	160 °C	11–16 min	—	375 g
Madeleines	160 °C	8–11 min	—	375 g
Gâteau au yaourt	140 °C	22–27 min	—	375 g
Banana bread	140 °C	23–32 min	—	375 g
Moelleux au chocolat	160 °C	8–11 min	—	375 g
Crumble	160 °C	15–20 min	—	375 g
Tarte aux pommes	160 °C	18–23 min	—	375 g
VÉGÉTARIEN ET LÉGUMINEUSES				
Tofu	190 °C	12–17 min	à 5 et 10 min	450 g
Tofu fumé	190 °C	11–16 min	à 4 et 9 min	450 g
Tempeh	190 °C	12–17 min	à 5 et 10 min	450 g
Seitan	190 °C	11–16 min	à 4 et 9 min	450 g
Falafels maison	190 °C	9–12 min	à 5 min	375 g
Galettes de pois chiches	190 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Steaks de légumes	190 °C	11–16 min	à 7 min	450 g
Boulettes végétariennes	190 °C	8–11 min	à 5 min	375 g
Haricots blancs rôtis	180 °C	10–13 min	toutes les quatre minutes	325 g
RÉCHAUFFER ET RECUIRE				
Réchauffer une part de pizza	160 °C	4–6 min	à 2 min	525 g
Réchauffer des frites	180 °C	3–5 min	à 2 min	525 g
Réchauffer du poulet rôti	160 °C	6–8 min	à 4 min	525 g
Réchauffer du pain	160 °C	3–5 min	à 2 min	525 g
Réchauffer une part de quiche	160 °C	5–7 min	à 3 min	525 g
Réchauffer des nuggets	180 °C	4–6 min	à 2 min	525 g
Réchauffer un burger	160 °C	4–6 min	à 2 min	525 g
Réchauffer des pâtes gratinées	160 °C	6–8 min	à 4 min	525 g
Réchauffer un croissant	150 °C	3–5 min	à 2 min	525 g