

# TABLEAU DE CUISSONS

## CÉRÉALES

Cuisez les couvertes à feu doux et pensez à les laisser reposer à couvert après cuisson.

|                                 | Trempage | Cuisson<br>Comptez le temps après ébullition | Volume d'eau<br>à ajouter pour la cuisson |
|---------------------------------|----------|--|---|
| <b>BLÉ EN GRAINS</b>            | 12 h     | 1 h  | 3 volumes                                 |
| <b>BOULGHOUR (BLÉ, ORGE...)</b> |          | 10/15 mn                                     | 2 volumes                                 |
| <b>COUSCOUS (BLÉ, ORGE...)</b>  |          | Faire tremper 5 mn                           | 2 volumes                                 |
| <b>ÉPEAUTRE EN GRAINS</b>       | 12 h     | 1 h  | 3 volumes                                 |
| <b>KAMUT</b>                    | 12 h     | 1 h  | 3 volumes                                 |
| <b>KASHA</b>                    |          | 15/20 mn                                     | 2 volumes                                 |
| <b>MILLET</b>                   |          | 20 mn  | 3 volumes                                 |
| <b>ORGE</b>                     | 12 h     | 45 mn  | 3 volumes                                 |
| <b>POLENTA</b>                  |          | 15 mn en remuant                             | 3 volumes                                 |
| <b>QUINOA</b>                   |          | 10/15 mn                                     | 2 volumes                                 |
| <b>RIZ BLANC OU PRÉCUIT</b>     |          | 15 mn  | 3 volumes                                 |
| <b>RIZ 1/2 COMPLET</b>          |          | 30 mn  | 3 volumes                                 |
| <b>RIZ COMPLET</b>              |          | 45 mn  | 3 volumes                                 |
| <b>SARRASIN DÉCORTIQUÉ</b>      |          | 15/20 mn                                     | 2 volumes                                 |

## LÉGUMINEUSES

Consommez-les chaudes ou froides, en grains, en purée ou en soupe.

|                                    | Trempage | Cuisson<br>Comptez le temps après ébullition | Volume d'eau<br>à ajouter pour la cuisson |
|------------------------------------|----------|--|---|
| <b>AZUKIS</b>                      | 12 h     | 1 h  | 3 volumes                                 |
| <b>HARICOTS (COCO, LINGOTS...)</b> | 12 h     | 1 à 2 h                                      | 3 volumes                                 |
| <b>LENTILLES CORAIL</b>            |          | 10/15 mn                                     | 3 volumes                                 |
| <b>LENTILLES VERTES</b>            | 4 h      | 45 mn (30 mn si trempage)                    | 3 volumes                                 |
| <b>POIS CASSÉS</b>                 | 2 h      | 30 mn  | 2 volumes                                 |
| <b>POIS CHICHES</b>                | 12 h     | 1 h 30                                       | 3 volumes                                 |
| <b>SOJA JAUNE</b>                  | 12 h     | 3 h  | 3 volumes                                 |
| <b>SOJA VERT</b>                   | 12 h     | 2 h  | 3 volumes                                 |