

TABLEAU DE CUISSONS

CÉRÉALES

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

Trempage

Cuisson
Comptez le temps après ébullition.

Volume d'eau
à ajouter pour la cuisson

| | | | | |
|---------------------------------|--|----------------------|--|--|
| BLÉ EN GRAINS | | 1 h | | |
| BOULGHOUR (BLÉ, ORGE...) | | 10/15 min | | |
| COUSCOUS (BLÉ, ORGE...) | | Faire bouillir 5 min | | |
| ÉPEAUTRE EN GRAINS | | 1 h | | |
| KAMUT | | 1 h | | |
| KASHA | | 15/20 min | | |
| MILLET | | 20 min | | |
| ORGE | | 45 min | | |
| POLENTA | | 15 min et 10 min | | |
| QUINOA | | 10/15 min | | |
| RIZ BLANC OU PRÉCUIT | | 15 min | | |
| RIZ 1/2 COMPLET | | 30 min | | |
| RIZ COMPLET | | 45 min | | |
| SARRASIN DÉCORTIQUÉ | | 15/20 min | | |

LÉGUMINEUSES

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

Trempage

Cuisson
Comptez le temps après ébullition.

Volume d'eau
à ajouter pour la cuisson

| | | | | |
|------------------------------------|--|------------------------------|--|--|
| AZUKIS | | 1 h | | |
| HARICOTS (COCO, LINGOTS...) | | 1 à 2 h | | |
| LENTILLES CORAIL | | 10/15 min | | |
| LENTILLES VERTES | | 45 min (10 min à ébullition) | | |
| POIS CASSÉS | | 30 min | | |
| POIS CHICHES | | 1 h 30 | | |
| SOJA JAUNE | | 3 h | | |
| SOJA VERT | | 2 h | | |