

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

Consommez-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		