

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				
 BOULGHOUR (BLÉ, ORGE...)				
 COUSCOUS (BLÉ, ORGE...)		Faire tremper 5 mn		
 ÉPEAUTRE EN GRAINS				
 KAMUT				
 KASHA (SARRASIN GRILLÉ)				
 MILLET				
 ORGE				
 POLENTA (MAÏS)				
 QUINOA				
 RIZ BLANC OU PRÉCUIT				
 RIZ 1/2 COMPLET				

RIZ COMPLET

45 mn



SARRASIN DÉCORTIQUÉ

15/20 mn



LÉGUMES SECS

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

12 h

1 h



HARICOTS (COCO, LINGOTS...)

12 h

1 à 2 h



LENTILLES CORAIL

10/15 mn



LENTILLES VERTES

4 h

45 mn
(30 mn si
trempage)



POIS CASSÉS

2 h

30 mn



POIS CHICHES

12 h

1 h 30



SOJA JAUNE

12 h

3 h



SOJA VERT

12 h

2 h



biocoop