














# CUISSON CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

CÉRÉALES			G / PERS.	TREMPAGE	CUISSON	VOLUME D'EAU
	Amarante	✓	60g	24h	20-25mns	
	Avoine	-	60g	12h	40mns	
	Blé	-	60g	12h	1h	
	Boulghour	-	60g	-	10-15mns	
	Couscous	-	100g	5mns	-	
	Épeautre	-	60g	12h	1h	
	Kamut	-	60g	12h	1h	
	Millet	✓	50g	12h	1h	
	Orge	-	60g	12h	45mns	
	Polenta	✓	70g	-	15mns	
	Quinoa	✓	60g	-	10-15mns	
	Riz ½ complet	✓	70g	-	30mns	
	Riz blanc (thaï, blanc, basmati)	✓	70g	-	15mns	
	Riz complet	✓	70g	-	45mns	
	Riz rond à sushi	✓	80g	-	10mns	
	Riz rouge et sauvage	✓	70g	-	40mns	
	Sarrasin	✓	70g	-	15-20mns	
	Seigle	-	60g	-	40mns	
	Sorgho	✓	60g	12h	1h	

LÉGUMES SECS		G / PERS.	TREMPAGE	CUISSON	VOLUME D'EAU
	Fève	70g	12h	2h	
	Haricots rouges (& azukis)	70g	12h	1h15	
	Lentilles corail	60g	-	8-15mns	
	Lentilles vertes	60g	(4h)	45mns (30mns)	
	Pois cassés	60g	12h	30mns	
	Pois chiche	60g	12h	1h30	
	Soja	50g	12h	3h	
	Souchet	-	48h	-	