



























































































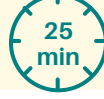



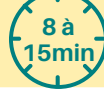
























Tableau de cuisson des céréales

Céréale	Trempage Rinçage	Volume d'eau pour volume de céréales	Cuisson après ébullition
Amarante  			
Avoine 			
Boulghour 			
Couscous 			
Kasha (sarrasin grillé)  			
Millet  			
Orge 			
Petit épeautre décortiqué 			 1h sans trempage
Polenta  			 en remuant
Quinoa  			 + laissez gonfler à couvert 10min
Riz blanc  			
Riz 1/2 complet  			
Riz complet  			
Sarrasin décortiqué  			

MIEUX MANGER POUR MIEUX GRIMPER



Tableau de cuisson des légumineuses

Légumineuses	Trempage Rinçage	Volume d'eau pour volume de légumes secs	Cuisson après ébullition
Azukis 	 12h		 1h
Fèves décortiquées 	 12h		 12 min
Haricots (<i>coco, lingots...</i>) 	 12h		 1 à 2h
Haricots noirs 	 12h		 1 à 1h30
Haricots rouges 	 12h		 1h30
Lentilles beluga 			 35 min
Lentilles blondes 			 25 min
Lentilles corail 			 8 à 15min
Lentilles jaunes 			 5 min
Lentilles vertes 	 2h	 x8	 45 à 60min
Pois cassés 			 30 min
Pois chiches 	 12h		 1h30
Soja jaune 	 12h		 3h
Soja vert (mungo) 	 12h		 2h

MIEUX MANGER POUR MIEUX GRIMPER

