
































































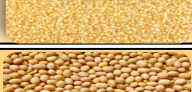







# Cuisson des céréales et des légumineuses

		Sans gluten	Trémpage	Cuisson	Volume d'eau
	Blé		12 h	1 h	  
	Boulghour		rincer	10 min	 
	Epeautre		12 h	45 min	  
	Fèves	oui	12 h	15 min	 
	Haricots blancs	oui	12 h	1 à 2 h	  
	Haricots rouges	oui	12 h	1h30	  
	Lentilles corail	oui		5 min	 
	Lentilles vertes	oui		20 min	  
	Millet	oui		20 min	  
	Pois cassés	oui	1 h	30 min	 
	Pois chiche	oui	12 h	30 min	  
	Polenta	oui		15 min	  
	Quinoa blanc	oui	rincer	15 min	 
	Quinoa rouge	oui	rincer	15 min	 
	Riz blanc	oui		13 min	  
	Riz semi complet	oui		17 min	  
	Riz complet	oui		30 min	  
	Sarrasin	oui		15 min	 
	Semoule			5 min	 
	Soja	oui	12 h	3 h	