

Temps de cuisson des céréales et légumineuses

Rincer avant cuisson - www.damamme.com

Multiplier le poids à sec par 2,2 pour obtenir le poids cuit

Céréales	Trempage minimum	Pour manger directement	Pour inclure dans une préparation
Fonio	0	10 mn	10 mn
Boulgour	0	10 mn	10 mn
Avoine (sans gluten)	0	15 mn	15 mn
Kamut	0	15 mn	15 mn
Millet (sans gluten)	0	20 mn	20 mn
Petit épeautre (bon gluten)	0	30 mn	30 mn
Riz complet (sans gluten)	0	30 mn	30 mn
Blé complet	0	60 mn	60 mn
Orge mondé	0	60 mn	60 mn
Seigle	0	60 mn	60 mn
LEGUMINEUSES	Trempage minimum	Pour manger directement	Pour inclure dans une préparation
Lentilles corail / jaunes	(30 mn)	12 mn	12 mn
Lentilles blondes	(30 mn)	30 mn	20 mn
Lentilles béluga / vertes / brunes	(30 mn)	40 mn	25 mn
Pois cassés	(30 mn)	45 mn	35 mn
Fèves	12 h	45 mn	35 mn
Haricots blanc/rouge/rose/noir/etc...	24 h	60 mn	40 mn
Fèves	24 h	60 mn	40 mn
Pois chiches	24 h	90 mn	75 mn
GRAINES	Trempage minimum	Pour manger directement	Pour inclure dans une préparation
Quinoa	0	15 mn	15 mn
Sarrasin	0	15 mn	15 mn
Amarante	0	20 mn	20 mn