

# Cuisson des céréales et légumineuses

1 verre de Grains pour ...		V = verre à moutarde 0,125 l		Ustensile idéal pour 4 pers.	
		eau	Cuisson - Conseils		
Riz complet	2 pers	2 v. → 1,8 v. →	50 min. pour riz rond 40 min. pour riz long	T* R10'	Cocotte fonte 18 cm (idéal) ou cass. ou pot
Riz demi-complet	2 pers	1,8 v.	20 min. pour riz rond 15 min. pour riz long	T* R10'	Idem riz complet ↑
Conseil : ne pas remuer une céréale en cours de cuisson excepté : millet, polenta, couscous					
Sarrasin	2 pers	2 v. à 2,5 v.	20 min. T** H. Verser dans une eau frémissante. R10'		Idem riz complet ↑
Millet	3 pers	3 v. à 3,5 v.	20 min. Avec bouillon de légumes. Répartir dans un plat . R15'		Idem riz complet ↑
Petit-épeautre	2 pers	2 v. à 2,5 v.	- TR6. Cuire 10 min. Verser dans une boîte isotherme. R3h - Autocuiseur 50 min. R10'		Casserole 18 cm et boîte isotherme ou Autocuiseur 2,5 L maxi
Couscous	2 pers	1,3 v.	5 min. T** H. Laisser tiédir. Verser dans eau frémissante. Couvrir. R5'		Casserole inox 20 cm
Boulgour	2 pers	1,5 v.	20 min. Se marie bien avec des flocons de soja. T** H R5'		Casserole inox 20 cm
Quinoa	2 pers	2 v.	20 min. R10'		Idem riz complet ↑
Polenta	3 pers	5 v.	20 min. Remuer. T** H Répartir dans un plat . R15'		Casserole inox 18 cm
Azukis ou haricots secs	3 pers	2,5 v. → 3 v. →	1h à l'autocuiseur K+S Se R15' ou TR12. 1h30 en casserole. K+S Se R10'		Autocuiseur 2,5 l ou pot ou cass. 14 16 cm
Pois chiches	3 pers	2 v. → 3 v. →	TR12 1h à l'autocuiseur K Se Db ou TR12 1h30 en casserole. K Se Db		Autocuiseur 2,5 l ou pot ou cass. 14 16 cm
Pois cassés	3 pers	3 v.	30 min à 40 min. K + S Db Se		Idem riz complet ↑
Lentilles vertes	3 pers	3 v. → 2,5 v. →	Casserole : 40 min. K+S Se Autocuiseur : 30 min K+S Se		Pot ou cass. 14 16 cm ou Autocuiseur 2,5 l
Lentilles corail	3 pers	3 v.	15 à 20 min à petit feu. S Db Se		Pot ou cass. 14 16 cm

TR12 : trempage 12 heures. Efficace dans une boîte isotherme, avec une eau frémissante !

T\* Toastage possible → Griller à sec dans une casserole ou poêle haute - sans crépitement.

T\*\* Toastage conseillé → Laisser tiédir avant de cuire (réduire alors le temps de cuisson).

K ajout d'une algue Kombu

S : ajout de sauce de soja Shoyu

H : + huile d'olive après toastage

R5' : laisser reposer 5 min, sous une laine.

Se : saler en fin de cuisson

Db : peut produire de l'écume ou déborder