

# CEREALES

				SANS TREMPAGE		AVEC TREMPAGE				
		Volumes d'eau pour 1 Vol. SEC	Temps de cuisson		Volumes d'eau pour 1 Vol. SEC	Temps de trempage après rinçage	Temps de cuisson après trempage		Remarques	
<b>GRAINS secs entiers</b>										
Blés					2 à 4	8 H	0 H 40	après ébullition dans eau de trempage		Trempe avant cuisson Cuire avec eau de trempage, aromates et légumes à couvert Après cuisson, laisser gonfler à couvert
Epeautre					2 à 4	8 H	0 H 30			
Engrain (Petit Epeautre)		2 à 4	0 H 40		2 à 4	6 H	0 H 20			
Khorasan (ou Kamut®)					2 à 4	8 H	0 H 30			
Orge, Avoine, Seigle					2 à 4	8 H	0 H 30			
Sarrasin		1,5 à 2	0 H 15							
Millet		1,5 à 2	0 H 20					<b>Chauffer à sec avant cuisson à couvert</b>		
Amarante		3	0 H 20							
Fonio		3	0 H 10					Après cuisson, égoutter sans rincer		
Quinoa		1,5 à 2	0 H 15		1,5 à 2	4 H	0 H 10			
Riz blanc		1,25 à 1,7	0 H 20		1,25 à 1,7	4 H	0 H 10	Après cuisson, égoutter sans rincer		
Riz précuit ou scarifié			0 H 15		-	-	-			
Riz demi-complet		1,25 à 2	0 H 30		1,25 à 2	6 H	0 H 15	après ébullition dans eau de trempage		cuissons risoti
Riz complet et rouge		1,5 à 2	0 H 45		1,5 à 2	8 H	0 H 20			
Riz sauvage		1,5	0 H 40		1,5		0 H 05	Si trempage, cuire avec eau de trempage		
<b>GRAINS mondés</b>										
		2 à 3	0 H 45		2 à 3	6 H	0 H 10	après ébullition dans eau de trempage		Après cuisson, laisser gonfler à couvert
<b>GRAINS perlés</b>		1,5 à 2	0 H 30		1,5 à 2	4 H	0 H 10			Cuissons pilaf (ou créole en égouttant sans rincer)
<b>GRAINS Grillés</b>										
Sarrasin grillé (Kasha)		0 à 2	0 H 10		0 à 2	2 H	0 H 05	dans eau de trempage		Consommation possible sans cuisson
<b>BOULGHOURS Gros</b>										
Blés, Orge et Epeautres		1 à 2	0 H 15					après ébullition		Après cuisson, laisser gonfler à couvert
Sarrasin et Riz			0 H 10							
<b>BOULGHOURS Fins</b>		1 à 2	0 H 20					ébullition		Cuisson sans chaleur possible avec fruits acides
<b>COUSCOUS</b>		1 à 1,7	0 H 15							Cuisson sans chaleur possible avec fruits acides
<b>SEMOULES et POLENTES Crues</b>		3	0 H 15					après ébullition		En remuant
<b>SEMOULES et POLENTES Précuites</b>		3	0 H 05							En remuant
<b>FLOCONS (grains cuits écrasés)</b>										
		1 à 2	0 H 10		1 à 2	0 H 15	-	-		Consommation possible sans cuisson si trempage
<b>GRUAUX (grains crus écrasés)</b>										
		1,5 à 2	0 H 20		1,5 à 2	1 H	0 H 10	dans eau de trempage		Chauffer à sec avt cuisson si pas de trempage
<b>SONS</b>		1	0 H 05		1	0 H 05	-	-		ajout pour assécher un plat
<b>MOULUES en farines précuites (Crèmes)</b>										
		Suivant utilisation	0 H 05		-	-	-	-		En remuant

Le salage se fait au départ de la cuisson

# LEGUMINEUSES

	SANS TREMPAGE			AVEC TREMPAGE			Remarques	
	Volumes d'eau pour 1 Vol. SEC	Temps de cuisson		Volumes d'eau pour 1 Vol. SEC	Temps de trempage après rinçage	Temps de cuisson après trempage		
<b>GRAINES sèches entières</b>								
Haricots Lingos, Cocos et gros rouges	-	-	-	3	6 H	2 H	après ébullition	1- Trempage avant cuisson. 2- <u>Jeter eau de trempage</u> 3- Remplacer par même quantité d'eau jetée 4- mijoter avec oignon, légumes, et aromates 5- Après cuisson, laisser gonfler à couvert 6- Jeter les oignons
Petits Haricots						1 H 30		
Haricots Soisson						3 H		
Verts (Flageolets)						1 H 30		
Pois						3 H		
Pois chiches								
Soja jaune								
Haricots Azukis						3		
Haricots Mungos (Soja vert)								
Lentilles Vertes								
Lentilles Blondes								
Lentilles Beluga	0 H 30 env.	0 H 15						
<b>GRAINES cassées</b>								
Lentilles corail	3	0 H 07	après ébullition	3	4 H	0 H 15	après ébullition	Sans trempage: pour garder la 1/2 graine entière Avec trempage: pour purée à couvert
Pois cassés								
<b>FLOCONS</b>	1	0 H 05	ébulli-lanté	1	0 H 15	0 H 10	après ébullition	Avec trempage: pour purée, soupe, crème
<b>MOULUES en farines précuites (Crèmes)</b>	Suivant utilisation	0 H 05	après ébullition	-	-	-	-	En remuant

Le salage se fait au  $\frac{3}{4}$  du temps de cuisson