

Céréales, légumes secs, préparation, cuissons, associations* ...

Valeurs de cuissons/quantité d'eau approximatives et nécessitant la connaissance de qualité des produits employés !

produits	Apports nutriments	Mode de cuisson	Temps de cuisson	Associations complémentaires	Autres associations complémentaires
SEMOULE de blé	Phosphore, magnésium.	2 fois et demi son volume d'eau chaude	15 mn.	Haricots, pois cassés, lentilles, pois chiches.	Fromage et oeufs
BOULGOUR	Magnésium, phosphore, fer, cuivre, vit. B1, PP, E.	2 fois et demi le volume d'eau chaude, s'il est cuit avec des légumes aqueux il faut diminuer la quantité d'eau.	8/10 mn.	Haricots, pois cassés, lentilles, pois chiches.	Fromage et oeufs
EPEAUTRE	Magnésium, phosphore, fer, cuivre, vit. B1, PP, E.	Comme le riz,	15/20 mn.	Haricots, pois cassés, lentilles, pois chiches.	Fromage et oeufs
SOJA (graines, lait, tofu)		2 fois le volume d'eau froide	20/25 mn.	riz	
BLE (grains) & gruau	Magnésium, phosphore, fer, cuivre, vit. B1, PP, E.	4/5 fois le volume d'eau	1 h.	Haricots, pois cassés, lentilles, pois chiches.	Fromage et oeufs
ORGE	Vit. B12, PP, fer, cuivre, phosphore.	3 fois le volume d'eau	40/45 mn.		
SARRASIN	Calcium, sodium, magnésium, fluor, vit. PP.	2 fois le volume d'eau. Comme le riz,	15/20 mn.		
MILLET	Phosphore, magnésium, fer, provit. A, fluor, silice.	2 fois son volume d'eau chaude	10 mn.		
QUINOA	Protéines, éléments minéraux.	2 fois son volume d'eau chaude	10/15 mn.		
HARICOTS Blancs, noirs, verts (flageolets), rouges, azukis...	Protéines, vitamines, minéraux.	3 fois le volume d'eau froide. <u>Ne pas saler pendant la cuisson</u>	2 h. (après trempage).	Blé, semoule, boulgour, épeautre, maïs, riz !	
LENTILLES vertes, blondes, rouges	Fer, magnésium, calcium.	3 fois son volume d'eau froide. <u>Ne pas saler pendant la cuisson</u>	20/25 mn.	Riz.	
POIS CHICHES	Protéines, vitamines, minéraux.	4 fois le volume d'eau froide. <u>Ne pas saler pendant la cuisson</u>	1 à 2 h.	Blé, semoule, boulgour, épeautre, riz !	
POIS CASSES	Protéines, vitamines, minéraux.	4 fois le volume d'eau froide. <u>Ne pas saler pendant la cuisson</u>	1 h.	Blé, semoule, boulgour, épeautre, riz !	
RIZ complet	Magnésium, fer, calcium, Vit. PP, B6.	Pour du riz cuit à l'eau bouillante : 4 fois le volume d'eau. Pour du riz dit « pilaf » : 2 fois et demi	20 à 40 mn.	Haricots, pois cassés, lentilles, pois chiches, fèves, haricot mung, haricot rouge.	Soja : tofu, tempeh, miso, shoyu.

Tous ces légumes peuvent être cuits à la vapeur* soit dans un « couscoussier », soit dans un « cuit vapeur » électrique programmable. *certaines graines doivent ou peuvent être mises à germer pour cuire plus rapidement.

* Privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique.