























# TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON

## RIZ & PÂTES








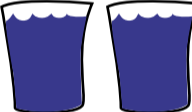





	Sans gluten	Rinçage	Cuisson (après ébullition)	Volume d'eau (pour 1 volume de produit)
Long complet	X			Plonger dans l'eau bouillante.
Long demi-complet / Trio	X			Mettre le riz à cuire dans une casserole et couvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 25 min à feu moyen.
Rond et long blanc IGP	X			Plonger dans l'eau bouillante ou cuire façon risotto.
Long blanc parfumé / Thai	X			Mettre le riz à cuire dans une casserole et couvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 11-12 min à feu moyen.
<b>Quantité recommandée : 60g de riz/personne.</b>	Le riz peut également se cuire façon Pilaf : Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse, y jeter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Verser ensuite de l'eau bouillante (ou un bouillon) en respectant 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau. Couvrir et baisser le feu au minimum.			
Pâtes blanches				Plonger dans l'eau bouillante salée. Pour le temps de cuisson, le mieux reste encore de goûter !
Pâtes semi-complètes				Plonger dans l'eau bouillante salée. Pour le temps de cuisson, le mieux reste encore de goûter !
Crozets				Plonger dans l'eau bouillante salée.
Pennes sarrazin				Plonger dans l'eau bouillante salée.
Torsades riz quinoa	X			Plonger dans l'eau bouillante salée.
Torsades lentilles corail	X			Plonger dans l'eau bouillante salée.
Coquillettes mais-riz	X			Plonger dans l'eau bouillante salée.
Torsades petit épeautre				Plonger dans l'eau bouillante salée.
Tagliatelles				Plonger dans l'eau bouillante salée.
Vermicelles				Plonger dans l'eau bouillante salée.

Quantité recommandée :  
100 à 200g de pâtes/personne.

## CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

Lentilles vertes	X			Plonger dans 2 volumes et demi d'eau froide, porter à ébullition puis cuire 45min.
Lentilles corail	X			Plonger dans 2 volumes et demi d'eau froide, porter à ébullition puis cuire 8 à 15min.

# TABLEAU DES TEMPS DE CUISSON

	Sans gluten	Trempage	Cuisson (après ébullition)	Volume d'eau (pour 1 volume de produit)
Haricots noirs	X	12h	1h-2h	 Plonger dans 2 volumes et demi d'eau froide. Cuisson à feu doux entre 1h et 2h.
Haricots blancs	X	12h	1h-2h	 Plonger dans 2 volumes et demi d'eau froide. Cuisson à feu doux entre 1h et 2h.
Haricots rouges	X	12h	1h30	 Plonger dans 2 volumes et demi d'eau froide. Cuisson à feu doux entre 1h et 1h30.
Flageolets	X	12h	1h15	 Plonger dans 5 volumes d'eau froide. Cuisson à feu doux entre 1h et 1h30.
Pois cassés verts	X	1h	30-40 min	 Plonger dans 5 volumes d'eau froide. Cuisson à feu doux 30min, écumer régulièrement.
Sarrasin décortiqué	X		15min	 Plonger dans 3 volumes d'eau bouillante, laisser reposer 5 minutes après cuisson.
Pois chiches	X	12h	1h-2h	Après le trempage, rincer abondamment les pois chiches, puis les plonger dans un grand volume d'eau froide. Faire cuire entre 1h et 2h suivant la texture voulue.
Orge mondé		12h	1h	 Plonger dans 4 fois son volume d'eau froide salée. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 1h.
Avoine décortiquée		12h	40min	 Après trempage, rincer l'avoine puis faire cuire dans 2 volumes d'eau froide. Porter doucement à ébullition. Se déguste chaude en garniture, en gratin ou en galettes.
Millet décortiqué	X		20min	 Plonger dans 2 volumes d'eau froide, porter à ébullition, saler et couvrir. Laisser cuire à feu doux pendant 20min. <b>OU</b> trempage 12h + cuisson vapeur 30min.
Boulgour gros			2min + repos à couvert 15min	 Compter 70g/pers. Mélanger dans 2,5 volumes d'eau bouillante salée. Cuire à feu moyen pendant 10 min, couvrir et laisser gonfler hors du feu.
Quinoa / Trio quinoa	X		10-15 min	Plonger dans l'eau bouillante.
Polenta	X		2-3 min	 Faire bouillir de l'eau salée. Verser lentement la semoule en remuant sur feu vif jusqu'à ce qu'elle épaississe. Oter du feu après 2-3 min.
Semoule de blé dur			15min	1/2 L d'eau pour 100g de semoule. Cuire à feu doux pendant 15min.
Couscous demi-complet			5 min	 Compter 60g/pers. Verser le couscous dans un saladier et ajouter le même volume d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler 5 min. Détacher les grains avec une fourchette.
Couscous sarrasin	X		5 min	 Compter 60g/pers. Verser le couscous dans un saladier et ajouter le même volume d'eau bouillante, couvrir et laisser gonfler 5 min. Détacher les grains avec une fourchette.
Graines de Chia	X			Se consomme telle quelle ou pour la préparation du gel de chia : faire tremper les graines dans 10 volumes d'eau. Laisser reposer au moins 30 min en remuant de temps en temps. Pour réaliser le «Chia fresca», boisson consommée en Amérique du sud, mélanger les graines dans de l'eau, du jus de citron et du sucre.
Protéines de soja	X			Les petits morceaux sont à couvrir d'eau bouillante ou de bouillon pendant cinq à dix minutes et à laisser gonfler de vingt à trente minutes.
Fenugrec à germer	X			Faire tremper 4h. Rincer, égoutter et mettre dans un germeur. Rincer 2 fois/jour pendant 3 à 4 jours.