



# Guide

## des cuissons et préparations

### Légendes



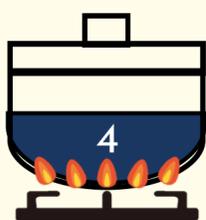
#### Cuisson à l'eau + égouttage

Remplir une casserole d'eau, laisser bouillir puis ajouter la céréale et laisser cuire le temps indiqué. Egoutter avant consommation.



#### Cuisson par absorption

Faire bouillir le volume d'eau correspondant pour 1 volume de céréales. Ajouter la céréale, couvrir et laisser absorber la totalité de l'eau le temps indiqué.



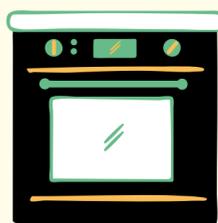
#### Cuisson à l'eau sans égouttage

Mettre dans une casserole 1 volume de céréales et le volume d'eau correspondant. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire le temps indiqué en mélangeant régulièrement.



#### Cuisson pilaf

Mettre la céréale dans une poêle huilée, ajouter de l'eau ou du bouillon au fur et à mesure jusqu'à ce que la céréale soit cuite.



#### Cuisson au four

Préparer la céréale selon la recette et cuire dans un four préchauffé.





# Cuisson pâtes

	Durée	Type		Durée	Type
torsade blanche	11-13min		tagliatelle	2-4min	
torsade complète	11-13min		spaghetti	6-8min	
penne blanche	6-8min		linguine	7-9min	
coquillettes 1/2 complètes	7-9min		torsade 3 couleurs	9-10min	
macaroni 1/2 complet	5-7min		casarecce épeautre	6-8min	
pâte steliline	4-5min		nouille du riz	4-6min	
torsade sarrasin	3min		vermicelles de riz	2-3min	
torsade lentille corail	3min				
lasagne	25-30min				





# Cuisson riz, semoule, céréales

	Durée	Type		Durée	Type
	→ 11-13min	→ 		→ 5min	→  + 
	→ 15-20min	→ 		→ 5min	→  + 
	→ 13-15min	→ 		→ 5min	→  + 
	→ 30-35min	→ 		→ 5min	→  + 
	→ 40min → 12-20min	→  riz au lait →  risotto		→ 8-10min	→ 
	→ 20min	→  2,5		→ 45min	→ 
	→ 8-10min	→ 		→ 15min	→  +  2,5
	→ 8-10min	→ 			
	→ 8min	→  4			





# Cuisson mélanges

	Durée	Type
lentille corail coco	15-20min	
taboulé méditerranéen	6min	
couscous marocain	6min	
mélange pokeball	12-15min	
riz mélange indien	15min	
mélange paella	20min	





# Cuisson des légumineuses

## Préparation des légumineuses

D'une légumineuse à une autre les durées de trempage et de cuisson sont différentes puisque l'enveloppe est plus ou moins fine voire absente dans certains cas.

### ETAPE 1 : Trempage

Plonger les légumineuses dans un grand saladier d'eau le temps préconisé.

### ETAPE 2 : Cuisson

Cuire les légumineuses dans l'eau de trempage pour conserver tous les nutriments sans ajout de sel.

	Trempage	Cuisson
pois chiche	→ 12h →	1h
pois cassé	→ 2h →	1h
lentille verte	→ 4h →	25min
lentille corail	→ X →	7-10min
lentille beluga	→ 12h →	1h
lentille blonde	→ 2h →	1h

	Trempage	Cuisson
haricot rouge	→ 12h →	1h30
haricot blanc	→ 12h →	1h30
flageolet	→ 12h →	25min

