



# Mise en oeuvre des graines

## Méthode classique

Produit	Trempage	Cuisson	Informations
Haricots azuki	12h	45 min	Faire tremper environ 12h dans un grand récipient rempli d'eau. Placez les haricots rincés et égouttés dans un grand volume d'eau froide non salée et portez à ébullition pendant 45 min. 60 g par personne
Haricots blancs gourmets	12h	2h	Faire tremper environ 12h dans un grand récipient rempli d'eau. Placez les haricots rincés et égouttés dans un grand volume d'eau froide non salée et portez à ébullition pendant 2h. 60 g par personne
Haricots mungo	12h	20min	Faire tremper environ 12h dans un grand récipient rempli d'eau. Placez les haricots rincés et égouttés dans un grand volume d'eau froide non salée et portez à ébullition pendant 20min. 60 g par personne
Haricots coco noirs	12h	1h	Faire tremper environ 12h dans un grand récipient rempli d'eau. Placez les haricots rincés et égouttés dans un grand volume d'eau froide non salée et portez à ébullition pendant 1h. 60 g par personne
Haricots coco blancs	12h	30min	Faire tremper environ 12h dans un grand récipient rempli d'eau. Placez les haricots rincés et égouttés dans un grand volume d'eau froide non salée et portez à ébullition pendant 30 min. 60 g par personne
Haricots rouges	12h	1h	Faire tremper environ 12h dans un grand récipient rempli d'eau. Placez les haricots rincés et égouttés dans un grand volume d'eau froide non salée et portez à ébullition pendant 1h. 60 g par personne
Pois chiches	12h	2h	Faire tremper environ 12h dans un grand récipient rempli d'eau. Placez les pois chiches rincés et égouttés dans un grand volume d'eau froide non salée et portez à ébullition pendant 2h. 60 g par personne



# Mise en oeuvre des graines

Produit	Cuisson	Informations
Lentilles blondes	30min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 30 min. 60 g par personne
Lentilles corail (lentilles dépelliculées)	5min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 5 min. 60 g par personne
Lentilles jaunes (lentilles dépelliculées)	7min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 7 min. 60 g par personne
Lentilles noires	20min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 20 min. 60 g par personne
Lentilles vertes	30min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 30 min. 60 g par personne
Duo de lentilles (jaunes et corail)	5min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 5 min. 60 g par personne
Fèves décortiquées	5min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 5 min. 60 g par personne
Blé mondé	30 min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 30 min. 60 g par personne
Petit épeautre	45 min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 45 min. 60 g par personne
Orge mondé	25 min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 25 min. 60 g par personne
Pois chiches décortiqués (pois dépelliculés)	30 min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 30 min. 60 g par personne
Pois cassés (pois dépelliculés)	30 min	Ne nécessite pas de trempage. Rincer à l'eau froide et faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante non salée pendant 30 min. 60 g par personne

