



Tableau de cuisson

# DES CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

---

L'indispensable  
du  
consommateur  
de vrac !




**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

# CÉRÉALES

Cuisez-les à feu doux et pensez à les laisser reposer à couvert après cuisson.

U ≈ 60 g/pers. pour un plat complet

 Naturellement sans gluten

Naturellement sans gluten

Trempage

Cuisson comptez le temps après ébullition

Volume d'eau à ajouter pour la cuisson

				
				
				
				
				
				
	Environ 120g pour 4 à 6 personnes. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une casserole, ajouter les grains de maïs puis couvrir et laisser chauffer jusqu'à ce qu'ils éclatent en secouant régulièrement la casserole. Saler ou sucrer selon vos préférences.			
				
				
				
				
				
				
				
				
				

\* Retrouvez le détail des temps de cuisson selon la variété de riz sur le dépliant « Les riz biologiques ».

## Conseils

**Pour le trempage :** faire tremper dans un récipient d'eau froide puis jeter l'eau (dans vos pots de fleurs!) et rincer avant cuisson. Cela diminue le temps de cuisson et améliore la digestibilité..

**Pour la cuisson :** Commencer la cuisson à l'eau froide non salée et aux premiers bouillons, vous pouvez passer à feu doux et à couvert. Ajouter une pincée de bicarbonate alimentaire peut réduire le temps de cuisson des légumineuses.

Une céréale ou une légumineuse cuite doit pouvoir s'écraser à la fourchette.

Saler en fin de cuisson pour éviter de durcir les légumineuses/céréales et augmenter le temps de cuisson.

Ne pas remuer pour éviter que la préparation « colle ».

Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques et/ou des épices pendant la cuisson.



# LÉGUMES SECS

Consommez-les chauds ou froids, en grains, en purée ou en soupe. Naturellement sans gluten.

∪ ≈ 60 g/pers. pour un plat complet

	Trempage	Cuisson comptez le temps après ébullition	Volume d'eau à ajouter pour la cuisson
<b>Azukis</b>	12h	1h	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Fèves décortiquées</b>	12h	12 MIN	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Haricots (coco, lingots...)</b>	12h	1 A 2h	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Haricots borlotto</b>	12h	1 A 1h30	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Haricots noirs</b>	12h	1 A 1h30	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Haricots rouges</b>	12h	1h30 15 min à ébullition	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Lentilles beluga</b>		35 MIN	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Lentilles blondes</b>		25 MIN	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Lentilles corail</b>		8/15 MIN	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Lentilles de la reine</b>		30 MIN	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Lentilles jaunes</b>		5 MIN	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Lentilles vertes</b>	2h	45 A 60 MIN	∪ ∪ ∪ ∪ ∪ ∪
<b>Pois cassés</b>		30 MIN	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Pois chiches</b>	12h	1h30	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Soja jaune</b>	12h	3h	∪ ∪ ∪ ∪
<b>Soja vert (ou haricot mungo)</b>	12h	2h	∪ ∪ ∪ ∪

# Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de :

**développer  
l'agriculture  
biologique**

*dans un esprit d'équité  
& de coopération.*



*En partenariat avec les groupements de producteurs,  
nous créons des filières équitables fondées sur  
**le respect de critères sociaux  
et écologiques exigeants.***

*Nous nous engageons sur  
**la transparence de nos activités  
et la traçabilité de nos approvisionnements.***

*Présents dans les instances professionnelles,  
**nous veillons à la qualité  
de l'agriculture biologique.***

*Nos magasins Biocoop sont  
**des lieux d'échanges et de sensibilisation  
pour une consommation responsable.***

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste des magasins  
Biocoop sur le site [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Vous avez des questions  
sur Biocoop, sur un produit ?  
Contactez le service  
clients au :

0 800 807 102 Service à appel  
gratuit

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS  
Paris Création : Agence Cosmic - Crédits photos : Marion Cordonnier, Digitalvision, Patricia Hofmeester,  
Fotolia, Photodisc, Shutterstock, DR - Imprimé par Les Hauts de Vaine BP 52179 35221 CHÂTEAUBOURG  
CEDEX, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter  
sur la voie publique Document non contractuel. BF3057 - 05/2021.



Tous les papiers  
se trient et  
se recyclent