

<b>Cuisson des céréales sans gluten</b>				
<b>Céréales</b>	<b>Trempage</b>	<b>Démarrage à l'eau froide</b>	<b>Nombre de tasses d'eau pour 1 tasse de céréales</b>	<b>temps de cuisson après ébullition</b>
Epeautre en grains	12h	froide	4	1h
Millet	non	chaude	2,5	20mn
Polenta (maïs)	non	chaude	3	15mn en remuant
Polenta précuite	non	chaude	3 à 4	2 à 7 mn
Quinoa	non	froide	2	10/15mn
Riz blanc ou précuit	non	froide	2,5	15mn
Riz demi complet	non	froide	2,5	30mn
Riz complet	non	froide	2,5	45mn
Sarrasin décortiqué	non	froide	2	15/20mn
<b>Légumes secs</b>				
Azukis	12h	froide	2,5	1h
Haricots secs blancs	12h	froide	2,5	1 à 2h
Haricots secs rouges	12h	froide	2,5	1h30
Lentilles corail	non	froide	2,5	10/15mn
Lentilles vertes	4h	froide	2,5	30mn si trempage
Lentilles vertes	non	froide	2,5	45mn sans trempage
Pois cassés	12h	froide	2	30mn
Pois chiches	12h	froide	2,5	1h30
Soja jaune	12h	froide	2,5	2h
tableau offert par <a href="http://www.mangersain.info">www.mangersain.info</a>				