

CUISSON LÉGUMINEUSES

Trempage

Laisser de la place dans votre saladier : les légumineuses peuvent tripler de volume

Trempage express

Si vraiment on manque de temps, 1 tasse de légumineuses pour 3 tasses d'eau. Porter le tout à ébullition pendant deux minutes.

Retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 60 minutes.

Égoutter et faire cuire.

Légumineuses	Trempage	Cuisson : 1 volume de légumineuses pour X d'eau + temps de cuisson
Fèves	Trempage : 8 à 12 h - 1 tasse de légumineuses pour 3 tasses d'eau	1h30 - 2h
Haricots	Trempage : 8 à 12 heures 1 tasse de légumineuses pour 3 tasses d'eau	Les mettre dans une grande casserole, les couvrir d'eau (+3 cms au moins), faire cuire à feu doux. Cuire entre 30 minutes et 2 heures. Saler en fin de cuisson
Haricots azuki	12-24h	1h-1h30
Haricots blancs	12-24h	45 minutes - 1 heure
Haricots cornille	12-24h	1h30- 2h
Haricots noirs	12-24h	1 heure
Haricots rouges	12-24h	1h30-2h
Lentilles beluga	12-24h	3 volumes d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux entre 20 et 30 minutes. Saler en fin de cuisson
Lentilles blondes	12-24h	3 volumes d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux entre 20 et 25 minutes. Saler en fin de cuisson
Lentilles brunes	12-24h	3 volumes d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux entre 25 et 30 minutes. Saler en fin de cuisson
Lentilles corail	12-24h	3-4 volumes d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux entre 10 et 15 minutes. Saler en fin de cuisson
Lentilles vertes	12-24h	3 volumes d'eau, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux entre 25 et 30 minutes. Saler en fin de cuisson
Pois cassés	12h	45mn
Pois chiches	Trempage : 12 h - 1 tasse de légumineuses pour 3 tasses d'eau	1h - 1h30