

Cuisson des légumineuses

| | <i>Trempage</i> | <i>Cuisson (après ébullition)</i> | <i>Volume d'eau (à ajouter pour la cuisson)</i> |
|------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|--|
| <i>Azuki</i> | 12 H | 1 H | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Haricots (coco, lingots...)</i> | 12 H | 1 à 2 H | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Haricots noir</i> | 12 H | 2 H (progressivement) | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Fèves sèches</i> | 12 H | 2 H | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Lentilles corail</i> | | 10 / 15 MIN | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Lentilles vertes</i> | 4 H | 45 MIN (30 MIN si trempage) | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Pois cassés</i> | 2 H | 1 H | 1 Volume de céréales pour 2 Volumes d'eau froide |
| <i>Pois chiches</i> | 12 H | 1 H 30 | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Soja jaune</i> | 12 H | 3 H | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |
| <i>Soja vert</i> | 12 H | 2 H | 1 Volume de céréales pour 2 ½ Volumes d'eau froide |