

## Cuisson des céréales

(Cruisez-les à feu doux puis les laissez reposer à couvert après la cuisson)

Céréales	Sans Gluten	Trempage	Cuisson Comptez le temps après ébullition	Volume d'Eau A ajouter pour la cuisson
Blé en grains		12 H	1H	1 volume / 4 volumes d'eau
Boulgour (Blé, orge.....)			10 / 15 min	1 volume / 2 volumes d'eau
Couscous (Blé, orge...)			15 min eau	1 volume / 1 volume d'eau bouillante
Epeautre en grains		12 H	1 H	1 volume / 4 volumes d'eau
Kamut		12 H	1 H	1 volume / 4 volumes d'eau
Kasha (sarrasin en grain)	X		15 / 20 min	1 volume / 2 volumes d'eau
Millet	X		20 min	1 volume / 2 1/2 volumes d'eau bouillante
Orge		12 H	45 min	1 volume / 4 volumes d'eau
Polenta (Maïs)	X		15 min en remuant	1 volume / 3 volumes d'eau bouillante
Quinoa	X		10 / 15 mi	1 volume / 2 volumes d'eau
Riz Blanc	X		15 min	1 volume / 2 volumes d'eau
Riz 1/2 complet	X		15 / 20 min	1 volume / 2 1/2 volumes d'eau bouillante
Riz complet	X		45 min	1 volume / 2 1/2 volumes d'eau bouillante
Sarrasin	X		15 / 20 min	1 volume / 2 volumes d'eau

1 volume de céréales = 60 g / personne pour un plat complet