

LES LÉGUMINEUSES SONT FABULEUSES !

PRÉPARATION

Féveroles

40g crus = 100g cuits



- **Tremper** les féveroles pendant 10 à 16h
- 1 volume de féveroles = 3 volumes d'eau
- Mettre les féveroles dans une casserole d'eau à ébullition
- Cuisson : **10 minutes** à feu moyen

Haricots rouges



- **Tremper** les haricots rouges pendant 10 à 16h
- 1 volume de haricots rouges = 3 volumes d'eau
- Mettre les haricots dans l'eau froide, **porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **entre 45 minutes et 1 heure** à feu moyen

Lentilles vertes



- **Rincer** les lentilles
- 1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau
- Mettre les lentilles dans l'eau froide, **porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **20 à 25 minutes** à feu moyen

Lentilles corail



- **Rincer** les lentilles
- 1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau
- Mettre les lentilles dans l'eau froide, **porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **10 à 15 minutes** à feu moyen

Pois-chiches



- **Tremper** les pois-chiches pendant 10 à 16h
- 1 volume de pois chiche = 3 volumes d'eau
- Mettre les pois chiches dans une casserole d'eau froide. **Porter progressivement à ébullition**
- Cuisson : **1h30 à 2h** à feu moyen

Quinoa



- **Rincer le Quinoa abondamment pour enlever la saponine**
- 1 volume de Quinoa = 2 volumes d'eau
- Mettre le Quinoa dans l'eau froide, **portez à ébullition**
- Cuisson : **10 minutes** à feu moyen
- Une fois la cuisson terminée, éteindre le feu et **laisser gonfler 2 à 5 minutes.**