

# CÉRÉALES

Cuisez-les couvertes à feu doux et pensez à les laisser reposer à couvert après cuisson.

Sans gluten  
Trempage

Cuisson  
Comptez le temps après ébullition

Volume d'eau  
à ajouter pour la cuisson

<b>BLÉ EN GRAINS</b>		12 h	1 h		
<b>BOULGHOUR (BLÉ, ORGE...)</b>			10/15 mn		
<b>COUSCOUS (BLÉ, ORGE...)</b>			Faire tremper 5 mn		
<b>ÉPEAUTRE EN GRAINS</b>		12 h	1 h		
<b>KAMUT</b>		12 h	1 h		
<b>KASHA (SARRASIN GRILLÉ)</b>			15/20 mn		
<b>MILLET</b>			20 mn		
<b>ORGE</b>		12 h	45 mn		
<b>POLENTA (MAÏS)</b>			15 mn en remuant		
<b>QUINOA</b>			10/15 mn		
<b>RIZ BLANC OU PRÉCUIT</b>			15 mn		
<b>RIZ 1/2 COMPLET</b>			30 mn		
<b>RIZ COMPLET</b>			45 mn		
<b>SARRASIN DÉCORTIQUÉ</b>			15/20 mn		

# LÉGUMES SECS

Consommez-les chauds ou froids, en grains, en purée ou en soupe.

Sans gluten  
Trempage

Cuisson  
Comptez le temps après ébullition

Volume d'eau  
à ajouter pour la cuisson

<b>AZUKIS</b>		12 h	1 h		
<b>HARICOTS (COCO, LINGOTS...)</b>		12 h	1 à 2 h		
<b>HARICOTS ROUGES</b>		12 h	1 h 30 (15 mn à ébullition)		
<b>LENTILLES CORAIL</b>			8/15 mn		
<b>LENTILLES VERTES</b>		4 h	45 mn (30 mn si trempage)		
<b>POIS CASSÉS</b>		12 h	30 mn		
<b>POIS CHICHES</b>		12 h	1 h 30		
<b>SOJA JAUNE</b>		12 h	3 h		
<b>SOJA VERT</b>		12 h	2 h		



**CÉRÉALES ET  
LÉGUMES SECS**  
TABLEAU DE CUISSONS



# NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif  
le développement de l'agriculture biologique  
dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs,  
nous créons des filières équitables fondées sur  
le respect de critères sociaux  
et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur  
la transparence de nos activités  
et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles,  
nous veillons à la qualité  
de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des  
lieux d'échanges et de sensibilisation  
pour une consommation responsable.

Plus de 340 magasins partout en France,  
liste complète sur **www.biocoop.fr**

Vous avez des questions sur Biocoop, sur un produit ?  
Contactez la ligne consommateurs au **N°Vert 0 800 807 102**

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.  
Biocoop - SA Coop à capital variable - 9-11, avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CPO - Crédits photos : Marion Cordonnier, Digitalvision, Photodisc - Imprimé par Les Hauts de Vienne  
BP 52 179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 05/2014 - V6 - BF3057



Agissez pour  
le recyclage des  
papiers avec

