

Les légumineuses *mode d'emploi*

Pour toutes les légumineuses ci-dessous, je vous conseille de les tremper entre 12 à 24 heures dans un grand volume d'eau.

Indications pour 100g de légumineuses sèches cuites à l'eau à couvert. Le temps de cuisson sera différent si vous utilisez une cocotte-minute ou un autocuiseur.

 temps de cuisson

 volume en eau pour la cuisson

 poids obtenu après cuisson

Lentilles
brunes

 : 9 minutes
 : 3x volume
 : 270g

Pois cassés
jaunes

 : 25 minutes
 : 4x volume
 : 220g

Lentilles
corail

 : 4 minutes
 : 3x volume
 : 220g

Haricots
azuki

 : 45 minutes
 : recouvrir
 : 235g

Lentilles
noires

 : 10 minutes
 : 3x volume
 : 260g

Haricots
blancs

 : 2h00
 : recouvrir
 : 240g

Lentilles
vertes

 : 5 minutes
 : 3x volume
 : 320g

Haricots
kidney

 : 30 minutes
 : recouvrir
 : 210 g

Soja

 : 1h15
 : 5x volume
 : 230g

Haricots
mungo

 : 10 minutes
 : recouvrir
 : 300 g

Pois chiches

 : 25 minutes
 : 3x volume
 : 210g

Haricots
noirs

 : 14 minutes
 : recouvrir
 : 210 g



Soyez heureux et gourmands

Angélique

Nutrithérapeute et créatrice culinaire

Retrouvez des idées de recettes saines et gourmandes sur
mes réseaux sociaux



@happyntasty
#happyntasty

© Happy n'Tasty 2020 - tous droits réservés

