

## Cuisson des céréales complètes

<http://www.le-bonheur-du-vegetarisme.org/>

**Très important :** Mettez un couvercle depuis la fin de l'ébullition jusqu'à la fin du temps de gonflage

Céréales	Démarrage	Pour 1 volume de céréales (1 verre)	Temps de cuisson après ébullition : à feu très doux	Temps de gonflage	Conseils
<b>Boulghour</b>	Dans l'eau bouillante salée	2½ volumes d'eau	25 minutes	30 minutes	Ne pas remuer
<b>Gruau d'avoine</b>	Dans l'eau bouillante salée	4 à 5 volumes d'eau	2 à 3 heures	30 minutes (facultatif)	Ne pas remuer
<b>Millet</b>	Dans l'eau froide ou bouillante salée	2 volumes d'eau	20 minutes	30 minutes	Ne pas remuer
<b>Orge</b>	Dans l'eau bouillante salée	3 à 4 volumes d'eau	2 à 3 heures	30 minutes (facultatif)	Ne pas remuer
<b>Quinoa</b>	Dans l'eau bouillante salée	2 volumes d'eau	15 minutes	30 minutes	Ne pas remuer
<b>Riz</b>	Dans l'eau froide ou bouillante salée	2 à 2½ volumes d'eau suivant les variétés	30 à 45 minutes suivant les variétés	30 minutes à 2 heures	Ne pas remuer
<b>Sarrazin</b>	Dans l'eau bouillante salée	2 à 2½ volumes d'eau suivant les variétés	30 à 45 minutes suivant les variétés	30 minutes à 2 heures	Ne pas remuer
<b>Semoule de blé dur</b>	Dans l'eau bouillante salée	2½ volumes d'eau suivant les variétés	1 heure	0 minutes	<a href="http://www.le-bonheur-du-vegetarisme.org/cuisson-de-la-semoule.html">http://www.le-bonheur-du-vegetarisme.org/cuisson-de-la-semoule.html</a>
<b>Semoule de maïs</b>	Dans l'eau bouillante salée	3 à 4 volumes d'eau suivant les variétés	2 heures	0 minute	<a href="http://www.le-bonheur-du-vegetarisme.org/cuisson-de-la-semoule.html">http://www.le-bonheur-du-vegetarisme.org/cuisson-de-la-semoule.html</a>