

Cuisson des légumes secs

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

Légumes secs	Démarrage	Trempage	Liquide	Temps de cuisson après ébullition à <u>feu doux</u>	Conseils	Aromates
LENTILLES	Dans l'eau froide non salée	facultatif	3 volumes d'eau	1h30	Saler en fin de cuisson	Thym, laurier, ail et oignon
SOJA VERT	Dans l'eau froide non salée	facultatif	3 volumes d'eau	45 minutes à 1h15	Saler en fin de cuisson	Thym, laurier, ail et oignon
AZUKIS	Dans l'eau froide non salée	2 heures	3 volumes d'eau	3 heures	Saler en fin de cuisson	Thym, laurier, ail et oignon
POIS CASSÉS	Dans l'eau froide non salée	facultatif	3 volumes d'eau	30 minutes à 1 heure	Saler en fin de cuisson	Oignon, laurier, cumin
HARICOTS	Dans l'eau froide non salée	6 à 8 heures	2½ volumes d'eau	2 à 3 heures	Saler en fin de cuisson	Sarriette, thym, laurier, ail et oignon
POIS CHICHES	Dans l'eau froide non salée	12 à 36 heures	2½ volumes d'eau	2 à 7 heures	Saler en fin de cuisson	Thym, laurier, cumin