

Les céréales

Boulghour



Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante

Couscous blanc



Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante

Couscous complet



Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante

Couscous d'épautre



Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante

Quinoa



Cuire à feu doux dans 2 fois leur volume d'eau pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le petit germe blanc se détache de la graine. Couvrir et laisser gonfler hors du feu.

Polenta



Verser lentement la semoule en remuant sur feu vif jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ôter du feu après 2 à 3 minutes

Petit épautre



Faire tremper le petit épeautre 12 heures pour diminuer le temps de cuisson. Le plonger dans 3 fois son volume d'eau salée. Porter doucement à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes.