

## CUISSON DES CEREALES ET LEGUMINEUSES

### ➤ LES CEREALES : cuisson couverte à feu doux et laisser reposer à couvert après cuisson ou PSEUDO CEREALES

	Trempage	Cuisson Après ébullition	Volumes d'eau pour cuisson à ajouter pour 1 volume de céréales
Blé en grains	12 heures	1 heure	4 volumes d'eau
Bouglhour :blé,orge..		10/15 minutes	2 volumes d'eau
Couscous : blé, orge		5 minutes	1 volume d'eau chaude
Epeautre en grains	12 heures	1 heure	4 volumes d'eau
Millet		20 minutes	2,5 volumes d'eau chaude
Orge	12 heures	45 minutes	4 volumes d'eau
Polenta		15 minutes	3 volumes d'eau chaude, à remuer
Quinoa		10/15 minutes	2 volumes d'eau
Riz blanc ou précuit		15 minutes	2 volumes d'eau chaude
Riz ½ complet		30 minutes	2,5 volumes et d'eau chaude
Riz complet		45 minutes	2,5 verres et demi d'eau chaude
Sarrasin décortiqué		15/20 minutes	2 volumes d'eau
Amarante		40 à 45 minutes	3 volumes d'eau

### ➤ LES LEGUMINEUSES

	Trempage	Cuisson après ébullition	Volume d'eau (à ajouter pour la cuisson)
Azukis	12 heures	1 heure	2,5 volumes d'eau
Haricots (coco, lingots...)	12 heures	1 à 2 heures	2,5 volumes d'eau
Lentilles Corail		10/15 minutes	2,5 volumes d'eau
Lentilles vertes	4 heures	45 minutes 30 si trempage	2,5 volumes d'eau
Pois cassés	2 heures	30 minutes	2 volumes d'eau
Pois chiches	12 heures	1heure 30	2,5 volumes d'eau
Soja jaune/vert	12 heures	3/2 heures	2,5 volumes d'eau

Les petites céréales en grain, sarrasin, quinoa, millet gagnent à être chauffées à sec , sans huile quelques minutes dans la casserole. Ajouter le volume d'eau bouillante nécessaire, puis couvrir, ne pas remuer pour éviter la libération de l'amidon, qui gênerait la circulation de la chaleur, et favoriserait " le collage" de la préparation . Au bout de 15 minutes, l'eau est absorbée mais la céréale doit continuer de gonfler 5 minutes avant d'être égrenée à la fourchette puis assaisonnée.

Les grandes céréales complètes en grain , riz, épeautre , blé, avoine ou seigle gagnent à tremper. Couvrir et porter à ébullition, puis baisser complètement, tout en évitant de remuer. Il est possible de les cuire façon pilaf, en chauffant les grains avec un peu d'huile avant d'ajouter l'eau bouillante.

Les légumineuses doivent tremper pour être plus digestes et cuire plus vite.

Couvrir d'eau 1 cm au dessus des grains, amener à ébullition, écumer si nécessaire , puis cuire doucement, feu minimum , légèrement découvert ,avec un aromate ou de l'algue kombu

# CUISSON DES LEGUMES BIO DE SAISON

➤ Eviter les trop hautes températures , les temps trop prolongés, couper les légumes de façon régulière.

- **Cuisson à la vapeur douce : légumes avec leur gout naturel**

matériel : une casserole et son couvercle ou une assiette et " une marguerite" en inox.

Les légumes cuisent au dessus de l'eau à ébullition, sans pression.

- **Cuisson à l'étouffée : légumes fondants parfumés**

matériel : une casserole ou faitout avec un couvercle ou assiette ajustée , de dimension adaptée à la quantité, le récipient doit être rempli totalement ou aux trois quart.

Les légumes cuisent dans leur propre vapeur ou jus sans ajout d'eau ni de matière grasse; on peut rajouter des herbes ou *une base aromatique\**.

Répartir les légumes par couche en salant légèrement entre les couches.

1 - les légumes bulbes : oignons, fenouils, échalotes, poireaux.... , émincés finement peu denses, aromatiques parfumeront l'ensemble.

2 - les légumes fruits ou tiges :tomates aubergines poivrons, courges, cardes, asperges, céleri branche.... ils apportent le jus, à couper gros.

3 - les légumes racines , légumes fleurs et légumineuses fraîches

carottes, navets, céleri rave, pomme de terre, brocolis, petits pois haricots verts...Plus secs longs à cuire, à couper en petits morceaux.

4 - les légumes feuilles épinards, choux, bettes.

Il faut conserver cet ordre même si seules deux familles cuisent ensemble.

Si une famille de légumes un peu secs cuit seule, il est préférable de rincer ses légumes avant de les mettre dans la casserole.

➤ Couvrir et démarrer à feu vif pendant 3 à 4 minutes jusqu'à sentir le couvercle brulant . Puis baisser à feu minimum et laisser cuire en douceur sans ouvrir de 20 minutes à 1 heure.

- **Cuisson en suée couverte : légumes avec saveur concentrée, entre croquants et fondants**

matériel : une casserole ou sauteuse avec son couvercle, les légumes ne doivent arriver qu'à 2 à 4cm de haut.

Les légumes finement coupés et assaisonnés avec du gros sel cuisent rapidement sur feu moyen dans une casserole fermée avec un tout petit peu d'huile. Si plusieurs légumes sont à cuire, les introduire progressivement du plus dur au plus tendre, dès que le précédant a pris une couleur plus vive.

➤ Mettre un peu d'huile (olive, tournesol)à feu moyen, puis, quand le récipient est chaud, ajouter les légumes avec le gros sel, couvrir, puis agiter la casserole ou remuer régulièrement avec une cuillère en bois.

\* base aromatique (technique utilisée dans la cuisine indienne)

matériel : casserole avec couvercle

Chauffer doucement la matière grasse (huile d'olive, tournesol, beurre clarifié ou margarine)avec les épices en graine ou les herbes aromatiques; puis ajouter un légume aromatique, fenouil, oignon, amenés à transparence ou tomate, poivron, à confire. On peut ajouter des exhausteurs : ail, gingembre citron ou poivre. L'huile se charge alors de tous ces goûts!

On mélange ensuite cette préparation à ce que l'on veut cuire ou parfumer.

Informations extraites de l'excellent livre "Le manuel de cuisine alternative" de Gilles Daveau, Sama Editions  
Nombreuses idées recettes dans le livre " Savez-vous goûter les légumes secs ? " de Bruno Couderc et Gilles Daveau, Presse de l'école des hautes études en santé publique