

TABLEAU DE CUISSON DES LÉGUMINEUSES

Légumineuses (250 ml = 1 Tasse)	Quantité d'eau	Temps de cuisson	Rendement	Presto
Aduki	750 ml = 3 T	90 min.	2 T	-
Bébé Lima	500 ml = 2 T	90 min.	1 2/3 T	22 min.
Blanches	750 ml = 3 T	180 min.	2 T	25 min.
Lima	500 ml = 2 T	90 min.	1 1/3 T	22 min.
Mung	750 ml = 3 T	90 min.	2 T	-
Noires	1000 ml = 4 T	90 min.	2 T	Jamais
Pinto	750 ml = 3 T	150 min.	2 T	27 min.
Rouges	750 ml = 3 T	90 min.	2 T	27 min.
Soja	750 ml = 3 T	180 min.	2 T	32 min.
Soja concassé	1000 ml = 4 T	15 min.	2 T	-
Lentilles vertes	750 ml = 3 T	45 min.	2 T	17 min.
Lentilles rouges	750 ml = 3 T	45 min.	2 T	-
Pois cassés	750 ml = 3 T	60 min.	2 T	Jamais
Pois chiches	1000 ml = 4 T	180 min.	2 T	45 min.
Pois jaunes	900 ml = 3 ½ T	180 min.	-	-

Note:

- Pour le trempage:
 - Trier en enlevant les débris étrangers.
 - Laver.
 - Tremper à l'eau froide de 8 à 12 heures dans une quantité d'eau égale à 3 fois leur volume.
- Ne pas cuire les légumineuses dans l'eau de trempage, car elle contient des trisaccharides qui favorisent la production de gaz intestinaux.
- Doubtent ou triple de volume.
- Se conservent 4 à 5 jours au réfrigérateur.
- En congeler de petites quantités, à utiliser durant le mois.