

CÉRÉALES

Cuisez-les couvertes à feu doux et pensez à les laisser reposer à couvert après cuisson.

Sans gluten
Trempage

Cuisson
Comptez le temps après ébullition

Volume d'eau
à ajouter pour la cuisson

BLÉ EN GRAINS		12 h	1 h			
BOULGHOUR (BLÉ, ORGE...)			10/15 mn			
COUSCOUS (BLÉ, ORGE...)			Faire tremper 5 mn			
ÉPEAUTRE EN GRAINS		12 h	1 h			
KAMUT		12 h	1 h			
KASHA (SARRASIN GRILLÉ)			15/20 mn			
MILLET			20 mn			
ORGE		12 h	45 mn			
POLENTA (MAÏS)			15 mn en remuant			
QUINOA			10/15 mn			
RIZ BLANC OU PRÉCUIT			15 mn			
RIZ 1/2 COMPLET			30 mn			
RIZ COMPLET			45 mn			
SARRASIN DÉCORTIQUÉ			15/20 mn			

LÉGUMES SECS

Consommez-les chauds ou froids, en grains, en purée ou en soupe.

Sans gluten
Trempage

Cuisson
Comptez le temps après ébullition

Volume d'eau
à ajouter pour la cuisson

AZUKIS		12 h	1 h			
HARICOTS (COCO, LINGOTS...)		12 h	1 à 2 h			
HARICOTS ROUGES		12 h	1 h 30 (15 mn à ébullition)			
LENTILLES CORAIL			10/15 mn			
LENTILLES VERTES		4 h	45 mn (30 mn si trempage)			
POIS CASSÉS		12 h	30 mn			
POIS CHICHES		12 h	1 h 30			
SOJA JAUNE		12 h	3 h			
SOJA VERT		12 h	2 h			



NOTRE CHARTRE



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

Nous nous engageons sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

Présents dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

Nos biocoops sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.

Plus de 300 magasins partout en France, liste complète sur www.biocoop.fr

www.mangerbouger.fr

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Imprimé avec des encres à bases végétales sur papier 100 % recyclé.
 Biocoop - SA Coop à capital variable - 9,11 avenue de Villars 75007 Paris - RCS Paris B 382 891 752 - CPO - Crédits photos : Marion Cordonnier, Digitalvision, Photodisc - Imprimé par Les Hauts de Vienne BP 521 79 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 12/2012 - V5 - BF3057

