

Tableau de cuisson et de germination décroissante / Réalisé par Can Decreix



Tableau issu de la revue *Silence* #461
 "Cuisine en transition", plus d'infos sur :
www.revuesilence.net

Céréales	Grain sec			Trempe			Germé			Secrets
	Quantité/ pers	Volume d'eau	Cuisson gaz	Temps trempage	Quantité/ pers	Cuisson 5mm eau dessus	Nb de jours	Cuisson 5mm eau dessus	À la cuisson verser dans l'eau à	
Grain de blé	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	60 min	2 à 3 j	15 min	15°C	Ne pas mélanger. Contient du gluten
Boulgour	10 cl (60g)	2	10 à 15 min	12h	-	4 min	-	-	100°C	Contient Gluten
Couscous	10 cl (60g)	1	-	non	-	-	-	-	15 à 100°C	5 min avec eau chaude, défaire avec la fourchette, laisser avec couvercle - Contient du gluten
Pâtes	80g	4	15 min	non	-	-	-	-	100°C	Mélanger au début - Contient du gluten
Grain d'avoine	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	45 min	2 à 3 j	15 min	15°C	Ne pas mélanger
Grain d'orge	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	45 min	3 à 4 j	10 min	15°C	
Grain de seigle, tritical, grand et petit épeautre	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	60 min	2 à 3 j	15 min	15°C	
Millet	10 cl (60g)	2,5	20 min	6h	14 cl	5 min	3 à 5 j	5 min	80°C	Couvrir + 2cm eau ; ne pas mélanger
Riz blanc ou précuit	10 cl (60g)	1,5	15 min	12h	15 cl	10 min	-	-	100°C	Ne pas mélanger – couvrir un peu avant cuisson complète
Riz semi-complet	10 cl (60g)	2	30 min	12h	15 cl	20 min	-	-	100°C	
Riz complet	10 cl (60g)	2,5	45 min	18h	15 cl	30 min	3 à 10 j	15 min	100°C	
Polenta	10 cl (60g)	3	15 min	2h	-	-	-	-	100°C	Mélanger
Farine de maïs	10 cl (60g)	4	60 min	2h	-	-	-	-	100°C	
Flocon d'avoine	15 cl (45g)	3	10 min	12h	cru ou 3 min	-	-	-	15°C	
Grains complets										
Kaska (sarrasin grillé)	15 cl (90g)	2	15 à 20 min	non	-	-	-	-	15°C	Ne pas mélanger – couvrir un peu avant cuisson complète
Sarrasin décortiqué	15 cl (90g)	2	15 à 20 min	2h	26 cl	5 min	2 à 3 j	2 min	15°C	
Amarante	15 cl (90g)	2	20 à 30 min	2h	-	8 min	1 à 3 j	2 min	15°C	
Quinoa	15 cl (90g)	2	10 à 15 min	2h	-	5 min	1 à 2 j	2 min	15°C	
Légumineuses										
Lentilles corail	5 cl (30g)	2,5	10 à 15 min	6h	11 cl	5 min	2 à 4 j	2 min	15°C	Toutes les eaux de trempage servent d'hormone de bouturage pour arroser les boutures, le sel retarde la cuisson des légumineuses, par contre algues (rincées) et bicarbonate la facilitent
Lentilles vertes	5 cl (30g)	2,5	45 min	12h	11 cl	25 min	2 à 5 j	5 min	15°C	
Pois cassés	5 cl (30g)	2,5	60 min	6h	12 cl	30 min	-	-	15°C	
Pois chiches	5 cl (30g)	2,5	300 min	24h	13 cl	150 min	3 à 5 j	15 min	15°C	
Haricots secs	5 cl (30g)	2,5	120 à 240 min	12h	13 cl	60 à 120 min	3 à 5 j	5 min	15°C	
Azukis	5 cl (30g)	2,5	180 min	12h	13 cl	90 min	3 à 5 j	15 min	15°C	
Soja jaune	5 cl (30g)	2,5	240 min	12h	13 cl	120 min	3 à 4 j	5 min	15°C	
Soja vert	5 cl (30g)	2,5	80 min	12h	13 cl	40 min	3 à 4 j	5 min	15°C	
Fèves sèches	5 cl (30g)	2,5	240 min	24h	14cl	120 min	3 à 5 j	5 min	15°C	
Protéines de soja	3 cl (25 g)	2,5	-	12h	10cl	-	-	-	100°C ou froide	Laisser gonfler 20 minutes à l'eau chaude ou tremper une nuit.