

# TABLEAU DE CUISSON DES GRAINS



C'est toujours pratique d'avoir un tableau récapitulatif des différents grains entiers à consommer, en plus de leurs différentes propriétés de cuisson. Plus d'excuse pour s'en passer !

Grains	Quantité de grains secs	Quantité de liquide pour la cuisson	Temps de cuisson	Rendement après cuisson
Amarante	200 g (1 tasse)	1,5 litres (6 tasses)	15 à 25 minutes	650 g (2 ½ tasses)
Avoine	170 g (1 tasse)	1 litre (4 tasses)	10 à 30 minutes	620 à 740 g (2 ½ à 3 tasses)
Bouloghour	150 g (1 tasse)	375 à 500 ml (1 ½ à 2 tasses)	25 à 35 minutes	540 à 760 g (3 à 4 tasses)
Couscous	180 g (1 tasse)	250 à 375 ml (1 à 1 ½ tasse) Eau bouillante uniquement	Aucune cuisson Laisser gonfler 5 minutes	660 g (4 tasses)
Millet	200 g (1 tasse)	500 à 625 ml (2 à 2 ½ tasses)	20 à 30 minutes	540 g (3 tasses)
Orge mondé	200 g (1 tasse)	750 ml (3 tasses)	24 à 60 minutes	580 g (3 ½ tasses)
Quinoa	190 g (1 tasse)	500 ml (2 tasses)	15 à 20 minutes	480 g (3 tasses)
Riz basmati brun	180 g (1 tasse)	560 ml (2 ¼ tasses)	40 minutes	825 g (4 tasses)
Riz brun à grains longs	110 g (1 tasse)	625 ml (2 ½ tasses)	45 à 60 minutes	620 g (3 tasses)
Riz sauvage	170 g (1 tasse)	750 ml (3 tasses)	45 à 60 minutes	610 g (3 ½ tasses)
Sarrasin	180 g (1 tasse)	375 à 500 ml (1 ½ à 2 tasses)	15 à 20 minutes	480 g (3 tasses)
Seigle	180 g (1 tasse)	750 ml (3 tasses)	60 minutes	800 g (3 tasses)
Semoule de maïs	130 g (1 tasse)	1 litre (4 tasses)	15 minutes	1 kg (3 tasses)

Tableau inspiré du livre *Végétalien* de Marise Charron et Linda Montpetit

