

TABLEAU DE CUISSON DES LÉGUMINEUSES

Voici un tableau récapitulatif bien utile pour apprendre à cuisiner les légumineuses. Économiques, rassasiantes, délicieuses et polyvalentes, elles deviennent un indispensable dans une cuisine végé !

Légumineuses	Temps de trempage	Quantité d'eau pour la cuisson	Temps de cuisson	Rendement après cuisson
Doliques à œil noir	6h à 8h	750 ml (3 tasses)	40 minutes	360 g (2 tasses)
Edamames	24h	750 ml (3 tasses)	3h	380 g (2 tasses)
Flageolets	6h à 8h	750 ml (3 tasses)	1h30	475 g (2 ½ tasses)
Gourganes	6h à 8h	750 ml (3 tasses)	2h	450 g (2 ½ tasses)
Haricots adzuki	Aucun	500 ml (2 tasses)	1 h 30	550 g (2 ¼ tasses)
Haricots blancs	6h à 8h	750 ml (3 tasses)	3h	380 g (2 tasses)
Haricots de Lima	Aucun	500 ml (2 tasses)	1h30	290 g (1 ½ tasse)
Haricots mungo	Aucun	750 ml (3 tasses)	1h30	360 g (2 tasses)
Haricots pinto	6h à 8h	750 ml (3 tasses)	2h à 2h30	360 g (2 tasses)
Haricots romains	6h à 8h	750 ml (3 tasses)	45 minutes	375 g (2 ¼ tasses)
Haricots rouges	6h à 8h	750 ml (3 tasse)	1h30	375 g (2 tasses)
Lentilles	Aucun	750 ml (3 tasses)	1 h	470 g (2 ¼ tasses)
Pois cassés	Aucun	750 ml (3 tasses)	1 h	465 g (2 ¼ tasses)
Pois chiches	8h	1 litre (4 tasses)	2h à 3h	445 g (2 tasses)
Pois jaunes à soupe	6h à 8h	750 ml (3 tasses)	3h	360 g (2 tasses)

Tableau inspiré du livre *Végé Gourmand* de Linda Montpetit

