# LEGUMINEUSES OU LEGUMES SECS
## Proteines végétales sans gluten

| | Temps de Cuisson | Trempage |
|---|---|---|
| **AZUKIS** | **1h** dans 2+1/2 volumes d'eau | **12 heure** |
| **HARICOTS BLANCS** | **1 à 2h** dans 2+1/2 volumes d'eau | **12 heure** |
| **HARICOTS ROUGES** | **1h30** dans 2+1/2 volumes d'eau | **12 heures** |
| **LENTILLES CORAIL** | **10/15 mn** dans 2+1/2 volumes d'eau | **Rincer** |
| **LENTILLES** | **30 mn** dans 2+1/2 volumes d'eau | **2 heures** |
| **POIS CASSES** | **30 mn** dans 2 volumes d'eau | **Rincer** |
| **POIS CHICHES** | **1h30** dans 2+1/2 volumes d'eau | **12 heures** |
| **SOJA** | **2 à 3h** dans 2+1/2 volumes d'eau | **12 heures** |

*1 fois par semaine, je prépare 500gr d'une des légumineuses pour économiser temps et énergie puis je congèle des portions. Je dispose ainsi de toutes mes légumineuses cuites à dispositions.*

*Pour les intestins fragiles, penser à ajouter 1 càs de bicarbonate dans l'eau de cuisson !*

*Isabelle*