

Trempage et cuisson des légumineuses

Légumes secs		sans gluten	Trempage	Cuisson comptez le temps après ébullition	Volume d'eau à ajouter pour la cuisson
Azukis					
Haricots (coco, lingots...)					
Haricots rouges					
Lentilles corail					
Lentilles vertes					
Pois cassés					
Pois chiches					
Soja jaune					
Soja vert					