

# Trempage et cuisson des céréales

Céréales		sans gluten	Trempage	Cuisson comptez le temps après ébullition	Volume d'eau à ajouter pour la cuisson
Blé en grains					
Boullghour (blé, orge...)					
Couscous (blé, orge...)					
Epeautre en grains					
Kamut					
Kasha (sarrasin grillé)					
Millet					
Orge					
Polenta (maïs)					
Quinoa					
Riz blanc ou précuit					
Riz 1/2 complet					
Riz complet					
Sarrasin décortiqué					