

Comment cuire les légumineuses ?

A faire :



- En amont de la cuisson, les faire tremper dans 3 fois le volume d'eau à T° ambiante et changer l'eau en fonction des temps de trempage
- Temps de trempage variable d'une légumineuse à une autre
- Cuisson à démarrer à froid sans sel
- Cuire avec une algue kombu ou une carotte que l'on jette après cuisson
- Cuire avec cumin, ou graines de fenouil ou bicarbonate
- Laisser une montée progressive de la T° de l'eau jusqu'à 90°C
- Saler 5 min avant la fin de cuisson

Pourquoi ?



- Intérêt du trempage : hydrater l'amidon (la germination commence) + améliore la digestibilité + élimine en partie l'acide phytique
- Intérêt de la cuisson sans sel : cuisson homogène donc une meilleure digestibilité en laissant l'eau pénétrer au cœur de la légumineuse
- Intérêt de la cuisson avec carotte ou algue : absorber l'acide phytique qui empêche la bonne absorption intestinale des minéraux !
- Intérêt de la cuisson avec aromates : favoriser la digestibilité.

TEMPS DE TREMPAGE

- pois chiches 12 à 14h
- haricots et fèves 8 à 12h
- pois cassés 1 à 2h
- lentilles 20 à 30 min