

Tableau de cuisson : légumineuses SANS trempage

	Quantité avant cuisson	Temps de cuisson	Quantité après cuisson
	Lentilles vertes (250 ml) - petites - régulières	20 à 25 min. 40 à 45 min.	550 à 650 ml 600 à 700 ml
	Lentilles brunes (250 ml) - rouges' - françaises	20 à 25 min. 15 à 20 min. 20 à 25 min.	550 à 650 ml 500 ml 550 à 650 ml
	Pois cassés (250 ml)	1 heure	500 à 600 ml
	Haricots adzukis (250 ml)	1 ½ heure	500 à 600 ml
	Flageolets (250 ml)	1 1/2 heures	625 ml
	Gourganes (fèves des marais) (250 ml)	2 heures	300 ml
	Haricots mungo (250 ml)	45 à 60 min.	500 ml
	Haricots de soya concassés (250 ml)	15 min.	500 ml

1. Les lentilles rouges sont des lentilles brunes décortiquées.

Tableau de cuisson : légumineuses AVEC trempage (de 8 h à 12 h)

	Quantité avant cuisson	Temps de cuisson	Quantité après cuisson (rendement)
	Pois chiches (250 ml)	2 à 2 ½ heures	600 à 700 ml
	Pois secs jaunes (250 ml)	3 heures	600 à 700 ml
	Pois secs verts (250 ml)	3 heures	600 à 700 ml
	Haricots blancs (250 ml) - petits - moyens - rognons	1 à 2 heures. 1 ½ à 2 heures 2 heures	500 à 600 ml 625 ml 500 à 600 ml
	Doliques à oeil noir (250 ml)	40 min.	500 ml
	Haricots de Lima (250 ml) - petits - géants	1 à 1 ¼ heure 1 à 1 ½ heure	500 à 600 ml 500 ml
	Haricots noirs (250 ml)	1 à 1 ½ heure	500 ml
	Haricots pintos (250 ml)	2 à 2 ½ heures	500 ml

	Haricots romains (250 ml)	30 à 45 min.	500 à 600 ml
	Haricots roses (250 ml)	1 ½ heure	500 ml
	Haricots rouges (250 ml) - petits Chili - rognons	1 ½ à 2 heures 1 à 1 ½ heure	600 à 650 ml 500 à 600 ml
	Haricots de soya (250 ml) - réguliers - noirs	2 ½ à 3 heures	500 à 600 ml
		2 ½ à 3 heures	600 à 700 ml

*source: passeport santé