

LÉGUMINEUSE	TREMPAGE	CUISSON (à partir de l'ébullition)	VOLUME D'EAU pour 1 volume de légumi- neuses à ajouter à la cuisson	QUANTITÉ par personne	CUISSON sans trempage
Haricots azukis	12 h	1 h	2,5	60 g	1 h 30
Haricots (cocos, noirs, rouges, blancs...)	12 h	1 h	2,5	60 g	
Haricots mungos			2,5	60 g	2 h
Flageolets			2,5	60 g	1 h 30
Lentilles vertes	4 h (facultatif)	30 min	2,5	60 g	45 min
Lentilles corail			2,5	60 g	10 à 15 min
Pois cassés	2 h	30 min	2	100 g (purée) 80 g (soupe)	1 h
Pois chiches	12 h	1 h	2,5	60 g	