

# Les céréales

## Boulghour



*Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante*

## Couscous blanc



*Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante*

## Couscous complet



*Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante*

## Couscous d'épautre



*Pas de cuisson. Laisser gonfler dans l'eau bouillante*

## Quinoa



*Cuire à feu doux dans 2 fois leur volume d'eau pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le petit germe blanc se détache de la graine. Couvrir et laisser gonfler hors du feu.*

## Polenta



*Verser lentement la semoule en remuant sur feu vif jusqu'à ce qu'elle épaississe. Ôter du feu après 2 à 3 minutes*

## Petit épautre



*Faire tremper le petit épeautre 12 heures pour diminuer le temps de cuisson. Le plonger dans 3 fois son volume d'eau salée. Porter doucement à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes.*