

# Cuisson graines et légumineuses

## Pois chiches

### Trempage :

- Remplir un saladier avec 3 fois le volume d'eau et laisser reposer au moins 24h
- On peut ajouter du bicarbonate de soude
- On peut les laisser tremper plus longtemps (un article parlait de 72h), mais il faut changer l'eau toute les 24h

### Cuisson :

- **A la vapeur:** 1h après que le tourniquet de la cocotte tourne - les pois chiches sont supposés garder plus de valeurs nutritionnelles
- **A la casserole:** Entre 45 minutes et 1h30 après que l'eau se soit mis à bouillir
- **A l'autocuiseur:** 45 minutes

## Recette de pois chiches :

- Houmous (normal)

---

Révision #8

Créé 12 décembre 2020 21:46:01 par Admin

Mis à jour 19 mai 2021 19:13:59 par gurimarukin