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 bycarbonate 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 nutrionelles
- **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 2020-12-12 20:46:01 UTC par Admin
Mis à jour 2021-05-19 17:13:59 UTC par gurimarukin