

Les légumineuses et céréales **doivent subir un trempage** car elles sont aussi riches en acide phytique et se rincent ensuite abondamment avant d'être cuites.

Non dégradé, cet acide bloquerait l'absorption intestinale de minéraux essentiels comme le calcium, le cuivre, le fer, le zinc. Pour désactiver cette substance anti-nutritive, il suffit de faire tremper pendant quelques heures. Le trempage permet aux enzymes, aux lactobacilles et autres micro-organismes utiles de dégrader et de neutraliser l'acide phytique. Par la même occasion, les protéines contenues dans les légumineuses et céréales, particulièrement difficiles à digérer pour des tubes digestifs fragilisés (le gluten du blé, par exemple), seront prédigérées par le début de fermentation

Les céréales

Certaines céréales sont plus riches en phytates que d'autres et devraient idéalement tremper une nuit : ce sont les céréales à gluten (blé/froment, épeautre, Kamut, orge, seigle, avoine – cette dernière étant la plus riche en phytates).

Le riz et le millet en sont moins riches, donc à tremper quelques heures.

Les céréales cuisent quasi toutes de la même façon, pâtes exceptées :

- Rincez les céréales
- Versez-les dans une casserole
- Faites-les accessoirement griller à peine, à sec, à feu moyen pendant 2 à 3 minutes.
- Mouillez d'eau bouillante ou de bouillon maison jusqu'à 2 doigts au-dessus de la surface
- Portez à ébullition
- Baissez le feu dès le premier bouillon et laissez cuire à feu doux, pendant le temps indiqué, à couvert
- Ôtez du feu. Laissez reposer à couvert 5 minutes avant de servir.

Petite astuce :

Jetez une algue kombu dans l'eau de cuisson, amènera des minéraux, protéines... et rehaussera le goût de la céréale par son glutamate naturel et la rendra plus digeste.

Ajoutez des morceaux de gingembre pendant la cuisson, ou curcuma... antioxydants

Temps de cuisson sans trempage préalable

(si trempées, cuisent 2 fois plus vite !)

Céréale	Cuire (minutes)	Repos (minutes)	Volume d'eau
Boulghour	0 (gonfle à l'eau bouillante)	10	2-3 fois
Couscous	0 (gonfle à l'eau bouillante)	10	2 fois
Épeautre	45	2	3 fois
Flocons de céréales	3-8	2	Dépend de la recette
Millet	20	5	2-3 fois
Orge mondé	120	10	3-4 fois
Quinoa	10-15	5	2 fois
Riz complet	45	5	2-3 fois
Riz basmati ou blanc	15	5	2.5 fois

Les légumineuses

Le temps de trempage dépend de l'âge de la légumineuse. Dans ce dernier cas, bien renouveler l'eau de trempage matin et soir si plusieurs jours. Ensuite, jeter l'eau et cuire avec de l'eau fraîche.

Faites-les cuire dans 2 fois le volume en eau froide, ne salez surtout pas ! Vous les empêcheriez de cuire ! Surveillez la cuisson et goûtez de temps en temps pour voir si la légumineuse est cuite.

Petite astuce :

Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de bicarbonate de soude ou un peu d'algue ou du cumin ou de la sarriette (cela vous permettra de les digérer encore mieux et aussi d'accélérer le temps de cuisson).

Les pseudo-céréales

Le **quinoa** et le **sarrasin** ne sont pas des céréales sur le plan botanique (pseudo-céréales) et ne doivent pas être trempées **mais doivent être rincées plusieurs fois** car contiennent des saponines (« savons ») qui sont aussi délétères pour votre intestin.

Pour info

Mes recettes de cuisson à la vapeur du riz, quinoa (j'aime bien le tricolore 😊) et lentilles

Cuisson du quinoa ou le riz à la vapeur :

- Dans un ravier en verre posé dans le cuit-vapeur, je mets une tasse de quinoa rincé au préalable (ou riz), 1 tasse d'eau (même volume que le quinoa ou riz)
- J'ajoute un ½ morceau de cube gingembre bio émietté
- 10 min de cuisson puis je mélange à la fourchette pour que le cube se répartisse bien partout.
- À nouveau 10 min de cuisson (adaptez le temps de cuisson en fonction du volume)

Cuisson des lentilles vertes à la vapeur, c'est la même chose mais je ne mets pas le cube pour ne pas durcir les lentilles. Il faut aussi ~20 min (à vérifier pour avoir des lentilles encore al dente). Après cuisson, j'ajoute de l'huile d'olive et épices (si je les sers chaudes) et si froides, j'ajoute du jus de citron, des zestes de citron, des herbes aromatiques, des petits légumes (soit crus ou cuits à la vapeur ou au four).

Ma recette de cuisson des pois chiche (cuisson dans une grande casserole d'eau et pas à la vapeur) : Je prépare tout le paquet pour gagner du temps

- Versez les pois chiches dans un grand récipient et immergez-les complètement dans de l'eau fraîche et laissez tremper minimum toute une nuit.
- Rincez et mettez-les dans une casserole et ajoutez de l'eau pour les recouvrir en comptant 5 cm de plus, salez et faites cuire pendant ~2 heures à feu doux (vérifiez de temps en temps pour que les pois chiches ne soient pas trop cuits, quand ils sont encore un peu *al dente*, ils sont plus faciles à digérer).
- Égouttez et congelez en petites portions. Vous pourrez ainsi en avoir sous la main pour divers préparations (houmous, salade, soupe, plats orientaux...).

Les légumineuses : tableau récapitulatif



	TREMPAGE	CUISSON
 LENTILLES VERTES	4 h	25 min
 LENTILLES BLONDES	4 h	25 min
 LENTILLES BELUGA	1 h	20 min
 LENTILLES CORAIL	-	15 min
 POIS CASSES	2 h	1 h
 POIS CHICHES	12 h	1 h
 HARICOTS BLANCS	12 h	1 h 30
 HARICOTS NOIRS	12 h	1 h 30
 HARICOTS ROUGES	12 h	1 h 30
 HARICOTS AZUKIS	12 h	1 h
 SOJA VERT	12 h	2 h

www.lasantedanslassiette.com    