

■ GUIDE DES LÉGUMINEUSES & FÉCULENTS

Cuisson, quantités, conservation, astuces zéro déchet — Miss PurpleGreen

■ 1. CUISSON & QUANTITÉS PAR PERSONNE

Légumineuse / féculent	Trempage	Cuisson (eau bouillante)	Eau (pour 1 part)	Quantité crue / pers.	Ratio cru → cuit
Lentilles vertes (bio)	Non requis	25–30 min	2,5x vol.	60–70 g	× 2,5
Lentilles corail (bio)	Non requis	12–15 min	2x vol.	50–60 g	× 2
Pois chiches (bio)	8–12 h	60–90 min (ou 25 min cocotte)	3x vol.	60–80 g	× 2,5
Haricots rouges (bio)	8–12 h	45–60 min (15 min cocotte)	3x vol.	60–70 g	× 2,5
Haricots blancs (bio)	8–12 h	60–90 min	3x vol.	60–70 g	× 2,5
Haricots noirs (bio)	8–12 h	60–90 min	3x vol.	60–70 g	× 2,5
Pois cassés (bio)	2–4 h (opt.)	30–40 min	3x vol.	60–70 g	× 2,5
Fèves séchées (bio)	12 h	60–90 min	3x vol.	60 g	× 2,5
Quinoa (bio)	Rincer	12–15 min	2x vol.	50–60 g	× 3
Riz blanc (bio)	Non requis	12–15 min	1,5x vol.	60–70 g	× 3
Riz complet (bio)	Non requis	35–45 min	2x vol.	60–70 g	× 3
Sarrasin / graines (bio)	Rincer	12–15 min	2x vol.	50–60 g	× 2,5
Épeautre (bio)	8 h (opt.)	45–60 min	3x vol.	60 g	× 2,5

Quantités indicatives pour 1 adulte en plat principal. Adapter selon appétit et composition du repas.

■ **Haricots rouges et blancs** : faire bouillir à gros bouillons les **10 premières minutes** sans couvercle pour détruire la phasine, une lectine toxique. Ne jamais cuire à basse température (slow cooker) sans cette étape.

■ 2. ASTUCES DE CUISSON

Légumineuse	Astuce clé
Lentilles vertes	Ne pas saler en début de cuisson (durcit la peau). Saler à mi-cuisson.
Lentilles corail	Fondent à la cuisson — idéales pour les soupes et dals. Surveiller la texture.
Pois chiches	Ajouter une feuille de laurier et du cumin dans l'eau de cuisson. Cuisson cocotte = gain de temps majeur.
Haricots rouges	Changer l'eau de trempage. Gros bouillons 10 min obligatoires (phasine).
Quinoa	Rincer abondamment pour enlever la saponine (amer). Cuire comme du riz, à couvert, puis laisser reposer 5 min.
Riz complet	Tremper 30 min réduit le temps de cuisson. Laisser reposer 10 min hors feu, à couvert.
Tous	L'eau de cuisson des légumineuses (aquafaba) se congèle et remplace l'œuf en pâtisserie !

■ 3. CONSERVATION — CRUS & CUITS

Légumineuse / féculent	Crus (sec) — lieu frais & sombre	Cuits — frigo	Cuits — congélateur
Lentilles (toutes)	2-3 ans	4-5 jours	4-6 mois
Pois chiches	2-3 ans	4-5 jours	4-6 mois
Haricots (tous)	2-3 ans	3-4 jours	4-6 mois
Pois cassés / fèves	2-3 ans	3-4 jours	3-5 mois
Quinoa	2-3 ans	5-7 jours	8-12 mois
Riz blanc	2-5 ans	3-4 jours	6 mois
Riz complet	6-12 mois*	3-4 jours	6 mois
Sarrasin / épeautre	1-2 ans	3-5 jours	4-6 mois

* Le riz complet contient des huiles naturelles qui rancissent plus vite. Stocker au frais.

■ **Stockage idéal à sec** : bocaux en verre hermétiques, à l'abri de la lumière, de l'humidité et des variations de température. Étiqueter avec la date d'achat. Les légumineuses trop vieilles ne sont pas dangereuses mais cuisent moins bien et restent plus dures.

■ 4. BATCH COOKING & CONGÉLATION

- Cuire **2 à 3 fois la quantité nécessaire** puis congeler en portions individuelles.
- Les **pois chiches et haricots cuits** se congèlent parfaitement — idéal pour remplacer les boîtes.
- Cuire une **grande quantité de quinoa** le dimanche → base de salades et bowls toute la semaine.
- Les **soupes de lentilles** se congèlent très bien en portions (bocal verre, laisser 2 cm d'espace).
- L'**aquafaba** (eau de cuisson des pois chiches) se congèle en glaçons — merveille en pâtisserie vegan.

Mémo réalisé par Miss PurpleGreen • misspurplegreen.com • À imprimer et afficher sur le réfrigérateur ■