

## Préparation et cuisson des féculents

Tous les féculents se préparent souvent rapidement. Privilégier les féculents simples, non ultra-transformés.

Il existe aussi des féculents tout prêts en sachet qu'il ne reste plus qu'à réchauffer.

<b>Féculents</b>	<b>Conditionnement</b>	<b>Temps de préparation</b>	<b>Temps de cuisson</b>
Pâtes demi complètes ou complètes/crozets	Sèches	0	3 à 15'
Pommes de terre/patates douces/topinambour	Cru	10'	10 à 25'
	Cuite sous vide	0	0
	Purée en sachet	0	5'
Riz demi-complet ou complet	Cru	0	15 à 25'
Semoule demi complète ou complète	Crue	0	5'
Quinoa/millet	Cru	Rinçage	10'
Lentilles vertes ou beluga (noires)	Cru (sèches)	0	20'
	Sous vide	0	0
	En conserve	0	0
Haricots blancs ou rouges/flageolets	En boîte	0	5'
	Crus (sec)	24 à 48h de trempage	45' à 1h
Pois chiches	En boîte	0	5'
Lentilles « corail »	Cru	0	10 à 15'
Blé (Ebly)	Cru	0	10'
Boulgour	Cru	0	10'
Sarrasin	Cru	Rinçage	15'
Gruau d'avoine	Cru	24h de trempage	45' à 1h
Polenta (semoule de maïs)	Crue	0	2 à 3'
Petits pois	Crus	A écosser	5 à 15'
	En conserve	0	A réchauffer
	Surgelés	0	10'
Maïs	En conserve	0	
Fèves	Cru	A écosser	5'
Pois cassés	Précuits	0	30'
	Crus (secs)	24 à 48h de trempage	45' à 1h

Liste non exhaustive...

## Préparation et cuisson des légumes

Beaucoup de légumes se font en salade crus ou cuits ou en potage/soupe

Légumes	Conditionnement	Temps de préparation	Temps de cuisson
Asperge	Cru	5'	10 à 15' à l'eau
	En bocaux	0	0
Chou-fleur	Cru	5'	10 à 15' à l'eau ou
	Se consomme cru	5'	vapeur 0
Chou romanesco	Cru	5'	10 à 15' eau ou vapeur
Chou vert	Cru	5'	10 à 15' à l'eau ou vapeur
Courgette	Cru	5'	5 à 10' à la vapeur
	Se consomme crue	5'	0'
Melon/pastèque	Cru	0	0'
Avocats	Crus	0	0'
Betterave rouge	Cru	3'	45' vapeur
	Sous vide	0	0
Salade verte	Cru	5'	0
	Sous vide	0	0
Carotte	Cru	5'	10 à 15' Vapeur ou eau
	Se consomme crue (rapée)	10'	0
Artichaud	Cru	0	15 à 30' vapeur
Brocoli	Cru	5'	10 à 15' vapeur ou eau
Oignon, échalotte, ail Frais ou séché	Cru	5'	5' poele
	Se consomme cru	5'	
Haricot vert	Cru	15'	15 à 20' vapeur ou eau
	En boite ou bocaux	0	0 (salade), 5' (poêle)
Petit pois	Boite ou bocaux	0	5' réchauffé à la casserole
Aubergines	Crues	5'	10 à 15' au four
Radis	Cru	5'	0
Cèleri rave	Se consomme cru (rapé)	10'	0
Chou de Bruxelles	Cru	10'	10 à 15' eau ou vapeur
Endives	Crues	5'	0
Poireaux	Cru	5'	10' vapeur
Courge, potiron	Crues	10'	10' eau ou vapeur

## **Conseils :**

- Privilégiez la cuisson vapeur qui garde le goût et les vitamines et minéraux des légumes.
- Les légumes ne sont pas à manger forcément « nature ». Il est possible de faire une sauce salade, d'ajouter des épices, aromates ou herbes aromatiques, de les faire revenir quelques minutes à la poêle dans un filet d'huile.
- Pensez aux herbes aromatiques : Basilic, menthe, thym, aneth... Plutôt fraîches ou surgelées.
- Pensez aux épices : curry, colombo, cumin, gingembre...
- Pensez au jus de citron à presser sur le poisson, les salades, les plats de légumes...
- On trouve beaucoup de légumes surgelés crus ou cuits, déjà préparés. Privilégiez ceux qui sont bruts c'est-à-dire sans sauce.
- Pensez à cuisiner en grande quantité pour en garder pour le lendemain ou le soir. Des courgettes cuites peuvent très bien servir pour une salade composée.
- Il est bien de prévoir les menus de la semaine à l'avance afin de pouvoir faire une liste de courses précise.
- Cuisiner rapidement s'apprend « sur le tas ». Plus vous cuisinerez, plus cela sera facile et simple pour vous.