

## LES CÉRÉALES

Voici les céréales consommées le plus fréquemment:

- Le maïs est assez riche en magnésium et surtout en carotènes antioxydants et il est une bonne source de vitamine C.
- Le blé entier est une céréale très riche nutritionnellement, offrant un bon apport de protéines riches en gluten, de vitamine B et des minéraux.
- Le riz est avant tout un aliment riche en glucides et une bonne source de vitamine B.
- L'avoine apporte 60% de glucides et est riche en fer et calcium.
- L'orge est une bonne source de fibres et de thiamine.
- Le seigle est une céréale tendre similaire au blé du point de vue nutritionnel ; elle est riche en minéraux, particulièrement en fer, et en vitamine B.
- Le triticale est un hybride moderne fabriqué par l'homme grâce à un croisement du seigle avec le blé. Il s'agit d'une bonne source de vitamine B.
- Le millet contient beaucoup de protéines, de vitamine B ainsi que de fer mais, comme les autres céréales, il est déficient en lysine.
- Le quinoa n'est pas une véritable céréale, mais il se fait remarquer du point de vue nutritionnel car il est riche en protéines. Egalement il représente une bonne source de fer, magnésium, phosphore et potassium. Sa saveur est délicate et légère.

## TABLEAUX DE LA CUISSON DES DIFFÉRENTES CÉRÉALES

Pour faciliter la cuisson de différentes variétés de riz, nous avons choisi de mesurer la quantité d'eau à rajouter en «cup» (verre doseur livré avec le CRC400E et CRC800E).

La quantité d'eau pourra être légèrement variée pour obtenir la cuisson que vous préférez.

Riz blanc long	CRC 800E	CRC 400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombre de personnes
130 g	oui	oui	1	1	1 à 2
260 g	oui	oui	2	2	2 à 3
390 g	oui	oui	3	3	3 à 4
520 g	oui	oui	4	4	4 à 6
650 g	oui	non	5	5	6 à 8
780 g	oui	non	6	6	8 à 10
1 kg	oui	non	8	8	10 à 12

Riz basmati, thai, surinam	CRC 800E	CRC 400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombres de personnes
130 g	oui	oui	1	2	1 à 2
260 g	oui	oui	2	3	2 à 3
390 g	oui	oui	3	5	3 à 4
520 g	oui	oui	4	6	4 à 6
650 g	oui	non	5	7	6 à 8
780 g	oui	non	6	8	8 à 10
1 kg	oui	non	8	10	10 à 12

Riz rond sushi riz gluant	CRC 800E	CRC 400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombres de personnes
130 g	oui	oui	1	2	1 à 2
260 g	oui	oui	2	3	2 à 3
390 g	oui	oui	3	4	3 à 4
520 g	oui	oui	4	5	4 à 6
650 g	oui	non	5	6	6 à 8
780 g	oui	non	6	7	8 à 10
1 kg	oui	non	8	9	10 à 12

Riz sauvage riz arborio	CRC 800E	CRC 400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombres de personnes
130 g	oui	oui	1	2	1 à 2
260 g	oui	oui	2	4	2 à 3
390 g	oui	oui	3	5	3 à 4
520 g	oui	oui	4	6	4 à 6
650 g	oui	non	5	7	6 à 8
780 g	oui	non	6	9	8 à 10
1 kg	oui	non	8	10	10 à 12

Blé, boulghour quinoa	CRC 800E	CRC 400E	Cup de céréales	Cup d'eau	Nombres de personnes
150 g	oui	oui	1	1	1 à 2
300 g	oui	oui	2	2	2 à 3
450 g	oui	oui	3	3	3 à 4
600 g	oui	oui	4	4	4 à 6
750 g	oui	non	5	5	6 à 8
900 g	oui	non	6	7	8 à 10

Semoule de blé	CRC 800E	CRC 400E	Cup de blé	Cup d'eau	Nombres de personnes
120 g	oui	oui	1	1	1 à 2
240 g	oui	oui	2	2	2 à 3
360 g	oui	oui	3	3	3 à 4
480 g	oui	oui	4	4	4 à 6
600 g	oui	non	5	5	6 à 7
720 g	oui	non	6	6	6 à 8
840 g	oui	non	7	7	8 à 10
960 g	oui	non	8	8	10 à 12

\*Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive par cup de semoule de blé.



## TABLEAUX DE CUISSON DE DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE LÉGUMES SECS OU FRAIS

Il n'est pas possible d'utiliser l'arrêt automatique pour la cuisson des légumes secs ou frais, car les légumes doivent tremper dans leurs jus de cuisson pour éviter de dessécher. Certains légumes secs doivent tremper 6 à 8 heures dans l'eau pour se réhydrater avant d'être mis en cuisson.

Dans les tableaux suivants les légumes secs ont été mesurés en cup avant le temps de réhydratation. Il est préférable de cuire les différents légumes secs ou frais sans le couvercle du cuiseur à riz pour éviter les débordements dus à l'écume générée pendant la cuisson.

Pois chiche, lentilles	CRC 800E	CRC 400E	Cup de légumes	Cup d'eau	cuisson	Nombres de personnes
130 g	oui	oui	1	3	40 mn	1 à 2
260 g	oui	oui	2	5	45 mn	2 à 4
390 g	oui	oui	3	6	45 mn	4 à 6
520 g	oui	non	4	8	50 mn	6 à 8
650 g	oui	non	5	10	50 mn	8 à 10
780 g	oui	non	6	12	50 mn	10 à 12

Haricots blancs coco, soissons	CRC 800E	CRC 400E	Cup de haricots	Cup d'eau	cuisson	Nombres personnes
130 g	oui	oui	1	4	1 h	1 à 2
260 g	oui	oui	2	6	1 h	2 à 3
390 g	oui	oui	3	8	1 h 15	3 à 5
520 g	oui	non	4	10	1 h 20	5 à 6
650 g	oui	non	5	12	1 h 30	6 à 8
780 g	oui	non	6	14	1 h 30	8 à 10

## TABLEAU DE CUISSON À LA VAPEUR

ALIMENTS	QUANTITÉ	NOTES	CUP D'EAU	CUISSON
asperges	125 g	Tronçons de 10 cm	50 ml	12 mn
brocolis	200 g	Couper en sommité	40 ml	10 mn
carottes	300 g	Couper en morceau	80 ml	15 mn
Chou fleur	300 g	Couper en sommité	80 ml	15 mn
courgettes	300 g	Couper en morceau	50 ml	12 mn
Haricots verts	200 g	Entier fin	80 ml	15 mn
Pommes de terre	300 g	Couper en deux	100 ml	20 mn
Petits pois	200 g	Frais ou surgelé	80 ml	15 mn
poireaux	250 g	Tronçons de 10 cm	100 ml	20 mn
artichauts	300 g	Cœur moyen	100 ml	20 mn
poisson	300 g	En filet moyen	80 ml	15 mn
coquillages	300 g	Coque, palourde ...	100 ml	20 mn
Noix de st jacques	200 g	fraîches	60 ml	10 ml
Crevettes, gambas	300 g	décortiquées	80 ml	15 mn
Œufs durs	5 pièces	Frais, taille moyenne	80 ml	15 mn
Œufs coques	5 pièces	Frais, taille moyenne	40 ml	7 mn
poulet	300 g	Escalope, filet	100 ml	20 mn
Saucisse, boudin	400 g	Frais entier	160 ml	30 mn
Raviolis chinois	200 g	frais	80 ml	15 mn

La quantité d'eau versée dans la cuve intérieure détermine le temps de cuisson à la vapeur.

A titre d'indication, pour 160 ml d'eau (1 cup) le temps de cuisson sera de 30 minutes environ et pour 80 ml (1/2 cup) il sera de 15 minutes etc...