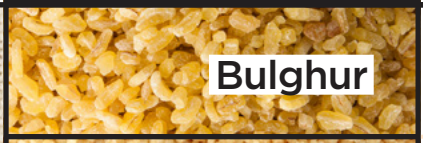
GRAINS	ON RINCE?	QUANTITÉ D'EAU POUR 1 T (250 ML) DE GRAINS	TEMPS DE CUISSON
 Bulghur		2 t (500 ml)	À COUVERT 10 à 15 min
 Couscous		1 t (250 ml)	À COUVERT Retirer du feu Laisser reposer 5 min
 Épeautre		2 t (500 ml)	À COUVERT 1 h
 Farro		3 t (750 ml)	À DÉCOUVERT 30 à 35 min Égoutter si nécessaire
 Freekeh		2 1/2 t (625 ml)	À COUVERT 25 à 30 min
 Millet		2 1/2 t (625 ml)	À COUVERT 25 min
 Orge perlé		2 t (500 ml)	À COUVERT 30 min
 Orge mondé		3 t (750 ml)	À COUVERT 1 h
 Quinoa	✓	1 2/3 t (410 ml)	À COUVERT 15 à 20 min
 Riz brun	✓	2 1/2 t (625 ml)	À COUVERT 45 min
 Riz basmati	✓	1 1/2 t (375 ml)	À COUVERT 20 à 25 min
 Riz sauvage	✓	3 t (750 ml)	À COUVERT 45 à 60 min Égoutter si nécessaire
 Sarrasin		2 t (500 ml)	À COUVERT 15 min