



Féculents et légumes secs : les repères

Exemples de quantités pour deux adultes, à adapter à l'appétit et au repas. Poids avant cuisson, après épluchage pour les légumes. Les temps sont des repères : taille, matériel et produit peuvent les modifier.

Aliment	Préparation / état	Quantité pour 2	Mode de cuisson	Eau / liquide	Temps indicatif	Trempage	Comment vérifier ?	ALIMENT CUIT au réfrigérateur*
Pâtes sèches	Pâtes ordinaires	150 g	Eau bouillante	1,5 L environ	8-12 min ; voir paquet	Aucun	Goûter : cœur cuit, texture souhaitée.	48 h
Riz basmati	Sec ; rincer	120 g	Eau bouillante puis égoutter	Au moins 500 ml	10-12 min ; voir paquet	Aucun	Grain tendre ; égoutter et laisser reposer 3 min.	24 h ; voir note
Couscous précuit	Semoule moyenne	120 g	Hors feu, à couvert	Env. 150 ml d'eau bouillante ; voir paquet	Env. 5 min de repos	Aucun	Égrainer à la fourchette ; grains souples.	48 h
Lentilles vertes	Sèches ; rincer	150 g	Eau froide puis frémissement	450-600 ml ; ajouter si besoin	20-30 min	Aucun	Tendres au centre, sans cœur dur.	48 h
Lentilles corail	Sèches ; rincer	150 g	Eau puis frémissement	450 ml environ	10-15 min	Aucun	Tendres ; elles se défont facilement.	48 h
Pois chiches	Secs ; égoutter après trempage	150 g secs	Eau neuve ; frémir après ébullition	Env. 1 L ; rester bien couverts	60-90 min, parfois plus	12 h au froid	Un pois s'écrase facilement ; prolonger si dur.	48 h
Haricots blancs	Secs ; égoutter après trempage	150 g secs	Bouillir 10 min, puis frémir	Env. 1 L ; rester bien couverts	60-90 min au total, parfois plus	12 h au froid	Haricot tendre jusqu'au centre.	48 h

Quand lancer le chronomètre ? Casserole classique, sans pression. Les durées commencent après ébullition ; le repos du couscous commence après ajout d'eau bouillante.

Le geste utile : Tremper les légumes secs dans une grande quantité d'eau au réfrigérateur, puis égoutter, rincer et cuire dans une eau neuve. Les produits précuits suivent leur emballage.

* Conservation : 48 h maximum comme repère prudent pour les restes cuits ; exception : riz cuit, 24 h. Compter depuis la préparation, pas depuis le réchauffage. Pour le riz, refroidir idéalement en 1 h. Réfrigérer rapidement en petits contenants propres et fermés, sans dépasser 2 h à température ambiante ; zone froide à 4 °C maximum. Ces durées supposent une chaîne du froid respectée et ne concernent pas les aliments crus.