

Céréales : pilpil, boulghour, quinoa, millet, sarrasin

Ingrédients :

	Cocotte de base Plat intermédiaire porcelaine 2 pers.	Cocotte de base 6 pers.	Grande cocotte 8 pers.
Céréales au choix	150 g	300 g	500 g
Cube de bouillon	1/2 (facultatif)	1 (facultatif)	2 (facultatif)
Sel	facultatif	facultatif	facultatif
Eau	40 cl	75 cl	1,25 l
Eau au fond de la cocotte	3 c. à s.		

Préparation :

- 1 - Disposez les céréales de votre choix au fond de la cocotte (ou dans le plat intermédiaire).
- 2 - Émiettez le cube et ajoutez l'eau dans la cocotte.
- 3 - Salez légèrement (facultatif).
- 4 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

	25 mn	25 mn	35 mn
HAUT :	Maxi	Maxi 5 mn puis Mini	Maxi 10 mn puis Mini
BAS :	Maxi	Maxi 20 mn puis Mini	Maxi 25 mn puis Mini
ATTENTE AVANT D'OUVRIER :	5 mn	5 mn	5 mn

Conseils / Notes :

- Ajoutez selon vos goûts : beurre, fromage râpé, petits pois égouttés... Mélangez et servez.

.....

.....

.....

.....