



DES FIBRES POUR LA SANTÉ - LES LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES



Féveroles

25% fibres



	8h
	5'
	2l/kg

Flageolets verts

23% fibres



	8-12h
	1h-1h15
	5l/kg

Lentilles vertes, brunes, belugas 16% fibres



	8-12h
	25'
	2l/kg

Haricots rouges, noirs, blancs 16% fibres



	8h
	60'
	2-3l/kg

Pois chiches

16% fibres



	12-24h
	1-1h30
	3l/kg

Lentilles corail

15% fibres



	0h
	10'
	2l/kg

Seigle

15% fibres



	8h
	45'
	2.5l/kg

Pois cassés jaunes

11% fibres



	1h
	45'-1h
	3l/kg

Privilégier des denrées de production suisse et biologique.



Temps de trempage



Temps de cuisson



Quantité d'eau par kg d'aliment



Pain



Risotto



Pâtes



Soupe



Gratin



Purée, dahl



En salade, dans poke bowl



Ragoût, en sauce



DES FIBRES POUR LA SANTÉ - LES LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES



Pois cassés verts

11% fibres



- 1h
- 45'-1h
- 3l/kg



Pâtes complètes

11% fibres



- 0h
- 10-15'
- 10l/kg



Avoine

11% fibres



- 8h
- 20'
- 2.5l/kg



Épeautre

11% fibres



- 8h
- 30'
- 2.5l/kg



Blé dur

11% fibres



- 8h
- 45'
- 2.5l/kg



Amarante

11% fibres



- 0h
- 15'
- 3l/kg



Boulgour complet

10% fibres



- 0h
- 15'
- 2.5l/kg



Orge perlé

9% fibres



- 12h
- 40'
- 2.5l/kg



Privilégier des denrées de production suisse et biologique.



Temps de trempage



Temps de cuisson



Quantité d'eau par kg d'aliment



Pain



Risotto



Pâtes



Soupe



Gratin



Purée, dahl



En salade, dans poke bowl



Ragoût, en sauce



DES FIBRES POUR LA SANTÉ - LES LÉGUMINEUSES ET CÉRÉALES



Quinoa

7% fibres



	0h
	15'
	2l/kg



Couscous complet

7% fibres



	0h
	10'
	1l/kg



Sorgho

7% fibres



	8-12h
	40'
	3l/kg



Sarrazin

6% fibres



	0h
	10-15'
	2l/kg



Blé pré-cuit - Eby

6% fibres



	0h
	10-12'
	1.5l/kg



Riz complet

5% fibres



	0h
	30-45'
	3l/kg



Millet

4% fibres



	0h
	15-20'
	2l/kg



Création: octobre 2025

Sources:

- <https://naehrwertdaten.ch/de/>
- <https://cqual.anses.fr>

D'autres informations proviennent des indications nutritionnelles figurant sur les emballages et dans les livres de cuisine.

Les informations se réfèrent au poids sec.

Privilégier des denrées de production suisse et biologique.



Temps de trempage



Temps de cuisson



Quantité d'eau par kg d'aliment



Pain



Risotto



Pâtes



Soupe



Gratin



Purée, dahl



En salade, dans poke bowl



Ragoût, en sauce