



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.




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	

Bouglour 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.



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 - Ebly 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://ciqual.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.