

# FARINE DE SOUCHET bio 400g - Ecoïdées- Ecoïdées - INFINIE SANTE

**Produit** FARINE DE SOUCHET bio 400g - Ecoïdées- Ecoïdées

---

**Prix** 6.99 EUR

---

**Image produit**



---

**Résumé** Source de protéines végétales de grande qualité et faciles à digérer, de nombreux minéraux et oligo-éléments (notamment potassium, phosphore, calcium et magnésium), de la vitamine E et un taux d'acide oléique supérieur à celui de l'huile d'olive..Offre un effet coupe-faim.Haute teneur en fibres.Contenance : sachet 400gUtiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

---

A savoir : Le souchet est le fruit de l'herbe « chufa » (cyperus esculentes), connue depuis l'Antiquité égyptienne. La partie souterraine de la plante est la plus intéressante : elle développe de larges racines en forme de tubercules dotées de caractéristiques particulières, car leur teneur en fibres alimentaires est élevée, tout en ayant un goût très agréable... une combinaison que l'on trouve rarement dans d'autres aliments. Le souchet se distingue particulièrement par sa teneur en fibres insolubles. De plus, il offre une protéine végétale de grande qualité et facile à digérer, de nombreux minéraux et oligo-éléments ainsi qu'une matière grasse au taux élevé en acides gras non saturés. Le souchet se présente en tubercules entiers séchés à consommer tel quel (leur goût délicieux ne se révélant qu'après l'avoir bien mastiqué) ou en farine à mélanger au muesli, aux céréales, au yaourt, au fromage blanc, au lait, aux crudités, ainsi qu'en farine à pâtisserie. De plus, il est sans gluten. Le souchet est une source de protéines végétales de grande qualité et faciles à digérer, de nombreux minéraux et oligo-éléments (notamment potassium, phosphore, calcium et magnésium), de la vitamine E et un taux d'acide oléique supérieur à celui de l'huile d'olive ! Il contient toutes les substances dont le corps a besoin. Pour cette raison, le biologiste et chimiste allemand Dr. Walter Scharz de Bad Wörishofen l'a qualifié de « nourriture de survie ». 30 g quotidiens de souchet suffiraient en effet à couvrir les besoins fondamentaux en substances nutritives. Pour cette raison, cet aliment est particulièrement intéressant non seulement comme un ingrédient quotidien de notre cuisine, mais son usage est favorable au travail, à l'école et au sport. Comme la sensation de faim est nettement réduite, le souchet peut également être intégré dans les régimes amincissants. Utilisation : Pour ses vertus nutritionnelles elle peut être consommée crue mélangées dans des laits végétaux et surtout dans les mueslis auxquels elle apporte une saveur unique. Cuite, on la saupoudre sur les gratins de légumes, en fond de tarte aux fruits (s'associe merveilleusement bien avec la pomme ou la poire), on l'incorpore dans des cookies, pâte à crêpe et autres pâtisseries. On l'associe souvent la farine de millet brun dans un mélange hautement nutritif, avec du miel et de l'huile d'olive. Bienfaits : Grâce aux fibres alimentaires, le souchet apporte du volume dans l'appareil digestif, ce qui accélère considérablement le passage de la nourriture dans l'intestin qui gonfle de volume. Les fibres de souchet, insolubles dans l'intestin grêle, provoquent dans le gros intestin une action très bénéfique sur la flore intestinale. Les ferments lactiques - auparavant réprimés par des agents de putréfaction - retrouvent rapidement leur rôle premier. Elles nourrissent la flore et le tapis bactérien de la muqueuse intestinale, et renforcent les germes symbiotiques tout en repoussant les micro-organismes nocifs. Par la suite, le milieu intestinal évolue de l'état à risque de dysbiose à l'état très souhaité d'eubiose. Il n'est donc pas étonnant que des résultats remarquablement positifs aient été obtenus avec un régime à base de souchet, présenté par le Dr. Walther Zimmermann au milieu des années 80 lors du premier projet scientifique traitant des malades souffrant de maladies intestinales graves. Le souchet contient de nombreuses substances, dont certaines combinaisons sont devenues rares dans l'alimentation « civilisée ». On peut mentionner des enzymes, la biotine (vitamine H), la rutine, un flavonoïde qui stabilise les vaisseaux sanguins et protège efficacement les organes et les cellules des radicaux libres. La farine de souchet est naturellement sans gluten ! Pour ses vertus nutritionnelles elle peut être consommée crue mélangées dans des laits végétaux et surtout dans les mueslis auxquels elle apporte une saveur unique. Cuite, on la saupoudre sur les gratins de légumes, en fond de tarte aux fruits (s'associe merveilleusement bien avec la pomme ou la poire), on l'incorpore dans des cookies, pâte à crêpe et autres pâtisseries. On l'associe souvent la farine de millet brun dans un mélange hautement nutritif, avec du miel et de l'huile d'olive. Le souchet, naturellement sucré, constitue également une source d'énergie à assimilation rapide, est favorable au système nerveux et à la pression sanguine.

## Description