

PIGNONS DE CÈDRE de sibérie - Bio-équitable - 140g - Ecodées - INFINIE SANTE

Produit PIGNONS DE CÈDRE de sibérie - Bio-équitable - 140g - Ecodées

Prix 3.73 EUR

Image produit



Résumé Riches en acides gras, protéines et nutriments essentiels. Ces pignons feront merveille en en-cas ou mélangés à d'autres fruits secs. Apparentés aux populaires pignons de pin, les pignons de cèdre de Sibérie ont un goût plus prononcé. Contenance : sachet 140g. Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute.

Description

A savoir : Le cèdre de Sibérie couvre des milliers d'hectares de forêts sauvages, éloignées de toute activité industrielle ou agricole humaine. Récoltées dans les contrées reculées, dans des paysages grandioses, les « pommes de cèdre » considérées comme « l'or de la Taiga » sont populaires en Russie pour leur saveur de pin sucrée. Elles mettent plusieurs années à mûrir et à produire leur graine, un véritable concentré de goût et de richesse nutritionnelle. Riches en acides gras, protéines et nutriments essentiels, ces pignons feront merveille en en-cas ou mélangés à d'autres fruits secs. Apparentés aux populaires pignons de pin, les pignons de cèdre de Sibérie ont un goût plus prononcé. Samia Huber, co-gérante d'Ecoïdées, s'est rendue en Sibérie pour visiter les sites de récolte et de production, et nous pouvons attester de visu non seulement de l'impact favorable de cette production sur l'économie locale, mais aussi d'un esprit solidaire très respectueux des récoltants et de tous les acteurs de la filière, ce qui répond à nos exigences éthiques en matière d'approvisionnement. Ce produit est d'origine naturelle, et nous garantissons une absence totale d'OGM, de pesticides, de gluten, de résidus de produits chimiques. Il n'a été exposé à aucune stérilisation ni irradiation ionisante. Produit non déshydraté de qualité crue. Utilisation : A grignoter à toute heure. Peut être incorporé dans des smoothies, salades de légumes et de fruits, mueslis et desserts variés. Notre suggestion : les pignons de cèdre s'associent particulièrement bien avec des baies goji. Les pommes de cèdre se prêtent également à la réalisation de pesto, en les écrasant avec du basilic frais, du sel et de l'huile d'olive. Bienfaits : Le sucre de fleur de coco est original et goûteux. Le goût de caramel et sa couleur brune résultent de la cuisson qui caramélise la sève, ce n'est donc pas un produit cru. Comparé aux autres sucres (betterave, canne à sucre, agave) c'est la production la plus écologique. En effet, les cocotiers restent en place et continuent à donner des fleurs qui serviront à produire des noix de coco, du sucre, de l'alcool et/ou du vinaigre. En comparaison avec le sucre blanc, qui fournit des calories vides, le sucre de coco apporte vitamines et minéraux, principalement des polyphénols, du potassium, du zinc et du fer. Il contient aussi un prébiotique appelé inuline (fibre alimentaire soluble métabolisée par la flore intestinale). Le sucre de fleur de coco se distingue des autres types de sucre par son indice glycémique très bas. En effet, celui-ci est à 24.5 en Europe (35 aux Etats-Unis – le calcul de l'index glycémique n'étant pas le même sur ces deux continents, l'un utilisant le pain blanc comme référence et l'autre le glucose)) alors qu'à titre de comparaison, le sucre blanc est à 70 et le sucre de canne à 65. Composé de fructose, de saccharose, et de glucose, le sucre de coco est riche en vitamines du groupe B et C. Il est reconnu comme le sucre le plus durable par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. Gandhi le qualifiait de « contrepoison de la misère » car sa récolte garantit des revenus aux populations pauvres. Il existe un sucre de fleur de coco de couleur claire avec un parfum atténué, et un de couleur foncée avec un goût plus prononcé. Top dans un yaourt, un thé, un jus de citron dilué dans de l'eau froide, il fond très rapidement. On remplacera avec une quantité légèrement diminuée par rapport au sucre de canne (cristaux) ou sirop d'agave (liquide), car leur pouvoir sucrant est plus élevé. Nutrition : Valeurs nutritionnelles pour 100 g VNR* Valeur énergétique 677 kcal / 2757 kJ Matières grasses 62,3 g 89 % dont acides gras saturés 4,24 g 21,20 % Glucides 7,5 g 2,88 % dont sucres 6,1 g 6,78 % Fibres alimentaires 5,6 g Protéines 19,1 g 38,20 % Sel 0,0015 g 0,03 %
