

# SOUCHET ÉPLUCHÉ - Bio-équitable - 300g - Ecodées - INFINIE SANTE

**Produit** SOUCHET ÉPLUCHÉ - Bio-équitable - 300g - Ecodées

**Prix** 6.40 EUR

**Image produit**



**Résumé** Sphère cardiovasculaire.Capacité intellectuelle et stress.Effet coupe-faim est à souligner, dû à leur haute teneur en fibres.Le souchet, naturellement sucré, constitue une source d'énergie à assimilation rapide et est favorable au système nerveux et à la pression sanguine.Goût délicieux.Contenance : sachet 300gUtiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

**Description**

A savoir : Le souchet est le fruit de l'herbe "chufa" (cyperus esculentus), une variété de papyrus connue depuis l'antiquité égyptienne et utilisée principalement à l'époque pour faire de l'huile. De nos jours, il est consommé en Afrique de l'Ouest. En Europe, c'est en Espagne que cette plante est devenue la plus populaire, implantée suite aux invasions arabes. Dans la région de Valence, le souchet est la base d'une boisson traditionnelle nommée Horchata de Chufa, bénéficiant d'une Appellation d'Origine Contrôlée.Le souchet, naturellement sucré, consiste également une source d'énergie à assimilation rapide et est favorable au système nerveux et à la pression sanguine. Pour cette raison, cet aliment est particulièrement intéressant non seulement comme un ingrédient quotidien de notre cuisine, mais sa consommation est favorable au travail, à l'école et au sport.Utilisation : Les grains de souchet épluchés se consomment tels quels.Présentés dans le commerce sous forme séchée, on peut aussi les faire tremper quelques heures pour les amollir.En le mâchant, il se libère en bouche une saveur sucrée étonnante à laquelle on revient avec plaisir.Très appréciée des enfants.Effet coupe-faim est à souligner, dû à leur haute teneur en fibres. Bienfaits : Son goût inimitable gagne à être connu.Propriétés nutritionnelles :Le souchet est une source de protéines végétales de grande qualité et faciles à digérer, de nombreux minéraux et oligo-éléments (notamment potassium, phosphore, fer, calcium et magnésium), de la vitamine E et un taux d'acide oléique supérieur à celui de l'huile d'olive.Le souchet se distingue par sa teneur en fibres insolubles.Il contient toutes les substances dont le corps a besoin.Le souchet contient des enzymes,de la biotine (vitamine H),de la rutine\*,\* une flavonoïde qui stabilise les vaisseaux sanguins et protège efficacement les organes et les cellules des radicaux libres.