

FARINE de SOUCHET - 3 X 300g - digestion et omega 3 - Nature et Partage - INFINIE SANTE

Produit FARINE de SOUCHET - 3 X 300g - digestion et omega 3 - Nature et Partage

Prix 6.30 EUR

Image produit



Résumé farine de souchet entier (Cyperus esculentus) de culture biologique. Sans gluten, farine de souchet bio riche : en fibres alimentaires (33 g pour 100 g), en vitamine E, en minéraux (magnésium, fer, potassium). 3 Sachets : Contenance 300g soit 900g. Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

Ce qu'il faut savoir : Obtenue après broyage des tubercules du souchet entier, la farine de souchet bio est à utiliser dans vos préparations cuites ou crues. À utiliser seule ou mélangée à d'autres farines. Sans gluten, farine de souchet bio riche : en fibres alimentaires (33 g pour 100 g), en vitamine E, en minéraux (magnésium, fer, potassium). Saveur délicate en la consommant crue, saupoudrée sur des mueslis, des fruits et des compotes. S'intégrera aussi à des différentes préparations : pâtes à tarte, pâtes à pain, pâtisseries. Composition : 100% farine de souchet entier (Cyperus esculentus) de culture biologique. Conseil d'utilisation : À consommer crue, saupoudrée sur des mueslis, fruits ou compotes. À intégrer à différentes préparations avant cuisson. Recette : La horchata de chufas se sert bien fraîche, accompagnée de fartons, des petits bâtonnets de pain brioché qu'on trempe directement dans le verre. Je vous donnerai la recette dans un prochain billet. Pour info, c'est la viennoiserie qu'on aperçoit sur ma photo, derrière le verre de horchata. Matériel nécessaire : 1 blender, un chinois et son pilon ou une passoire fine et un pilon. Facultatif : un torchon fin pour tamiser le mélange (voir note). À préparer la veille. Ingrédients pour 1 litre : 250 g de souchet (chufas), 1 litre d'eau, 40 à 60 g de sucre en poudre (voir note). Réalisation : La veille, mettre les tubercules de souchet à ramollir dans de l'eau froide pendant 12 heures. Le lendemain, égoutter et disposer dans le blender. Ajouter un ½ litre d'eau et mixer pour réduire en purée. Ajouter le ½ litre d'eau restant et mixer longuement. Filtrer à l'aide d'un chinois ou d'une passoire fine. À ce stade, on peut ajouter 30 cl d'eau à la purée filtrée et filtrer à nouveau si on veut une horchata un peu plus liquide. Ajouter le sucre au liquide filtré (goûter pour ajuster la dose à votre convenance) et mélanger. Mettre au frais quelques heures avant de servir. Bien remuer avant de verser dans les verres, et servir bien frais, accompagné de fartons. Contre-indications : Déconseillé pour des enfants de moins de 12 ans. Produit irritant pour les yeux. Ce produit ne doit pas remplacer une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. Tenir le psyllium hors de portée des jeunes enfants qui pourraient le mettre à la bouche et s'étouffer. À conserver à l'écart de l'humidité.