

	CONDITIONNEMENT	Taille agrandie
Pois cassés	5 - 10 - 25 Kg	
Pois chiches 29/30 (petits calibres)	5 - 10 - 25 Kg	
Pois chiches 48/50 (gros calibres)	10 Kg	
Lentilles Blondes 4 mm	5 - 10 - 25 Kg	
Lentilles Blondes 6 mm	5 - 10 - 25 Kg	
Lentilles Vertes	5 - 10 - 25 Kg	
Lent. vertes Du Puy AOC	5 Kg	
Lingots blancs	5 - 10 - 25 Kg	
Haricots blancs	10 - 25 Kg	
Cocos blancs	5 - 10 - 25 Kg	
Chevriers verts	5 - 10 - 25 Kg	
Haricots rouges	5 - 10 - 25 Kg	
Haricots rouges TEX MEX	5 Kg	



Un éventail de saveurs pour une alimentation saine et équilibrée...

Reconnus pour leur apport nutritionnel important (le tiers environ de nos besoins en sels minéraux et la presque totalité des acides aminés indispensables à notre organisme), les légumes secs représentent les produits de base idéaux pour un grand choix de préparation. Natures, chauds ou froids, en purée ou en salade, ils flatteront les palais des plus gourmands.



	VALEURS NUTRITIONNELLES AUX 100 Gr					MODE DE PRÉPARATION		
	Energie (Kcal)	Protéines en gr	Glucides en gr	Lipides en gr	Fibres alimentaires en gr	Trempage	TEMPS DE CUISSON	
							à la casserole ou Steam	à l'autocuiseur
Poids Cassés Verts	338	22,1	58,2	2,4	6,3	inutile	30 mn dans 5 fois leur volume d'eau	15/20 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Pos Chiches 29/30	320	21,3	49,6	5,4	10,7	12 h env.	2h30 dans 5 fois leur volume d'eau	1h/1h15 dans 3 fois leur volume d'eau
Pois Chiches 48/50	320	21,3	49,6	5,4	10,7	12 h env.	2h30 dans 5 fois leur volume d'eau	1h/1h15 dans 3 fois leur volume d'eau
Lentilles Blondes 4 mm	309	24,3	48,8	1,9	8,9	inutile	30/45 mn dans 5 fois leur volume d'eau	20/35 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Lentilles Blondes 6 mm	309	24,3	48,8	1,9	8,9	inutile	30/45 mn dans 5 fois leur volume d'eau	20/35 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Lentilles Vertes	309	24,3	48,8	1,9	8,9	inutile	20/35 mn dans 5 fois leur volume d'eau	10/15 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Lentilles Vertes du Puy	309	24,3	48,8	1,9	8,9	inutile	20/35 mn dans 5 fois leur volume d'eau	10/15 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Lingots Blancs	261	21,1	41,4	1,2	18,1	12 h env.	1h30 à 2h dans 5 fois leur volume d'eau	30/45 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Haricots Blancs	261	21,1	41,4	1,2	18,1	12 h env.	1h30 à 2h dans 5 fois leur volume d'eau	30/45 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Cocos Blancs	261	21,1	41,4	1,2	18,1	12 h env.	1h30 à 2h dans 5 fois leur volume d'eau	30/45 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Chevriers Verts	277	22,1	44,1	1,4	15,7	12 h env.	1h30 à 2h dans 5 fois leur volume d'eau	30/45 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Haricots Rouges	277	22,1	44,1	1,4	15,7	12 h env.	1h30 à 2h dans 5 fois leur volume d'eau	30/45 mn dans 3 fois leur volume d'eau
Haricots Touges TEX MEX	277	22,1	44,1	1,4	15,7	12 h env.	1h à 1h30 dans 5 fois leur volume d'eau	25/40 mn dans 3 fois leur volume d'eau