

Perli'Blé

cuisson rapide

Blé dur précuit entier

Poids net 5kg

Blé dur Français, issu des meilleures variétés, sélectionnées pour leurs saveurs.

- 🍷 Riche en fibres
- 🍷 Rendement élevé
- 🍷 Se consomme en entrée, garniture ou plat complet
- 🍷 Idéal pour une préparation dessert

Mode de cuisson

- 🍷 **Cuisson «créole»** : 1 volume de Perli'Blé pour 3 volumes d'eau salée.
 - Plonger Perli'Blé dans l'eau bouillante
 - Laisser cuire 10 à 12 minutes selon le moelleux désiré
 - Egoutter, égrainer
 - Assaisonner ou laisser refroidir pour une préparation en entrée ou salade.
- 🍷 **Cuisson «pilaF»** : 1 volume de Perli'Blé pour 1,5 volume d'eau salée
 - Faire revenir Perli'Blé dans de la matière grasse
 - Ajouter l'eau et laisser cuire pendant 10 minutes
 - Laisser en inertie 4 à 5 minutes
 - Egrainer.
- 🍷 **Cuisson «four vapeur» [100°C]** : 1 volume de Perli'Blé pour 1 volume d'eau salée
 - Cuire sans couvrir 20 à 22 minutes
 - Sortir du four, égrainer.



Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100 g

Energie	Matières grasses dont AG saturés	Glucides dont sucres	Protéines	Fibres	Sel	EAN 13	Désignation du produit	Poids Net	UVC/ Palette	Poids net Palette
1471 kJ (346 kcal)	1,5 g 0,3 g	76 g 1,5 g	13 g	8 g	< 0,125 g	3 03982 062804 7	Perli'Blé, blé précuit	5 kg	96	480 kg
						3 03982 062820 7	Perli'Blé, blé précuit	2,5 kg	200	500 kg



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

SOUFFLET ALIMENTAIRE - Rue du Petit Bruxelles - 59300 VALENCIENNES - Tél. : 03 27 20 09 09 - E-mail : pconjaud@soufflet-group.com