

Informations sur le Quinoa de France

- Traditionnellement appelé «riz des Incas», d'origine des hauts plateaux d'Amérique du Sud, le Quinoa s'est parfaitement adapté au doux climat de l'Anjou. Sans gluten, avec une teneur élevée en protéines, minéraux, vitamines, antioxydants, ce Quinoa de France répond aux besoins essentiels d'une alimentation saine et équilibrée.
- Considéré à tort comme céréale, le Quinoa appartient à la famille des betteraves et des épinards.
- La mise en oeuvre du Quinoa de France permet une utilisation variée; froid en salade, hors d'oeuvre, chaud en garniture, et également en dessert.

Mode cuisson : Prévoir 60 à 70 gr de Quinoa sec par personne - Bien rincer le Quinoa et l'égoutter.

• Méthode de cuisson par absorption totale :

- Prévoir 1 volume de Quinoa pour 2 volumes d'eau froide salée
- Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire pendant 12 à 14 minutes
- Servir si vous souhaitez le déguster nature. Pour une utilisation en hors d'œuvre froids, ou en association avec d'autres ingrédients, nous vous recommandons de bien le laisser refroidir.

• Méthode de cuisson par excès d'eau:

- Porter à ébullition un grand volume d'eau salée
- Ajouter le Quinoa et laisser cuire 12 minutes
- Egoutter et servir ou continuer la recette désirée

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines	Sel
354 kcal (1494 kJ)	6,1 g Dont AG saturés 0,7 g	57,2 g Dont sucres 4,9 g	7 g	14,1 g	0,01 g

EAN 13	Désignation du produit	Poids Net UVC	UVC/ Colis	Colis/ Palette	Poids net Palette	Hauteur totale palette
3 03982 0630217	QUINOA de France 2,5 kg	2,5 Kg	6	50	750 kg	140 cm



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

SOUFFLET ALIMENTAIRE - Rue du Petit Bruxelles - 59300 VALENCIENNES - Tél. : +33 (0) 3 27 20 09 09 - E-mail : pconjaud@soufflet-group.com