

SOUCHET ENTIER - 3 X 400g - digestion et omega 3 - Chufa Nature et Partage - INFINIE SANTE

Produit SOUCHET ENTIER - 3 X 400g - digestion et omega 3 - Chufa Nature et Partage

Prix 19.00 EUR

Image produit



Résumé

Teneur élevée en fibres alimentaires Protéine végétale de grande qualité et facile à digérer, Minéraux et oligo-éléments Matière grasse au taux élevé en acides gras non saturés. A consommer nature, comme un fruit sec, pour un en-cas équilibré. Pour réaliser également la "horchata de chufa" (lait de souchet). 3 Sachets : Contenance 400g soit 1,2Kg Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

Ce qu'il faut savoir : Connue depuis l'Antiquité égyptienne, le souchet est le fruit du *Cyperus esculentus* connue depuis les égyptiens. Appelé également amande de terre ou noix tigrée. C'est un tubercule à une teneur élevée en fibres alimentaires et au goût agréable. Haute teneur en fibres insolubles. Propose une protéine végétale de qualité et facile à digérer. Propose de nombreux minéraux et oligo-éléments. Propose une matière grasse au taux élevé d'acides gras non saturé. 100% tubercule de souchet entier* (*Cyperus esculentus*) Composition : 100% tubercule de souchet entier* (*Cyperus esculentus*) Conseil d'utilisation : Faire tremper les tubercules de souchet pendant 24h. Le souchet entier est un excellent en-cas nutritif à toute heure de la journée il peut également être utilisé pour réaliser un lait de souchet maison. 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 1/2 litre d'eau et mixer pour réduire en purée. Ajouter le 1/2 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. A conserver à l'écart de l'humidité.