

NOS GRAINES BIO ET SANS GLUTEN



Lentilles vertes Lentilles corail

Trempage	Non requis
Temps de cuisson	10 à 25 min
Protéines pour 100 g	25 g et 26 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Riches en fer. Se marient avec les saveurs fumées, et se consomment aussi en salades froides.



Pois chiches Pois chiches décortiqués

Trempage	12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	20,5 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Source de fibres et de vitamine B9. Se consomment en salades, en accompagnement, et bien sûr en couscous, falafels ou houmous.



Pois cassés

Trempage	8 h
Temps de cuisson	35 à 45 min
Protéines pour 100 g	22,8 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Peuvent se déguster en purées, soupes, galettes, ou encore dans une potée de légumes.



Pois carrés

Trempage	12 h
Temps de cuisson	45 à 60 min
Protéines pour 100 g	25 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Leur goût se rapproche du pois chiche. Moins farineux, s'utilisent dans les mêmes recettes, houmous, veloutés, soupes, purées, ou encore en plats mijotés.



Haricots rouges

Trempage	12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	22,5 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Saveurs douces et texture légère. Se dégustent en salades, soupes, chili, poêlés, accompagnés de riz, et même en brownies.



Haricots blancs

Trempage	8 à 12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	19,1 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Saveurs douces idéales pour tous les plats mijotés. Se dégustent avec du lard, des saucisses et autres charcuteries, ou en salades composées.



Flageolets

Trempage	12 h
Temps de cuisson	60 à 90 min
Protéines pour 100 g	19,1 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Saveur douce et légèrement sucrée. Souvent consommés avec un gigot d'agneau ou une viande blanche, ils se mangent aussi avec une sauce tomate ou en salade.



Sarrasin décortiqué

Trempage	Non requis
Temps de cuisson	15 à 30 min
Protéines pour 100 g	12 g
DDM	1 an

Caractéristiques : S'utilise en accompagnement de viandes, poissons, de légumes. Sous forme de soupes, en gratins ou en salades.



Millet décortiqué

Trempage	Non requis
Temps de cuisson	20 min
Protéines pour 100 g	10 g
DDM	1 an

Caractéristiques : Se déguste en accompagnement, en gratins, farces ou soupes, mais également froid en salades.

