

**BOULGOUR GROS**

**Présentation** Le boulgour est obtenu à partir de blé de qualité supérieure concassé

**Origine** France

**Process** Nettoyage, Triage, Pré-cuisson, Séchage, Décorticage, Concassage, Tamisage, Conditionnement

**Caractéristiques Physico-chimiques**

Critères	Tolérance
Humidité	14%
Cendres brutes	2,5% Max

**Contaminants** Conforme aux dispositions en vigueur

**Conservation** 24 mois à l'abri de l'humidité et de la lumière

**Valeurs nutritionnelles**

Critères	Moyenne pour 100gr
Energie	1 484kJ / 381 kcal
Matières Grasses	2 g
dont ac gras saturés	0,3 g
Glucides	66,5 g
Dont sucres	1,6 g
Fibres alimentaires	7,3 g
Protéines	13 g
Sel	0,03 g

**Cuisson** Le boulgour se consomme en garniture, en galettes ou en gratin. Compter environ 60 à 80 g par personne. Mélanger 1 volume de boulgour à 2,5 volumes d'eau bouillante salée pendant 7 minutes. Couvrir et gonfler hors du feu. Egoutter et servir

Capital Social 100 000€ - RCS Le Puy En Velay