

<b>BOULGOUR QUINOA</b>
------------------------

**Présentation** Le mélange boulgour quinoa est obtenu après mélange de boulgour (55%) et de quinoa blond (45%)

**Origine** France

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

**Caractéristiques Physico-chimiques**

Critères	Tolérance
Humidité	14%
Cendres brutes	1,2% 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 481kJ / 381 kcal
Matières Grasses	3,9 g
dont ac gras saturés	0,5 g
Glucides	60 g
Dont sucres	4,3 g
Fibres alimentaires	12 g
Protéines	13 g
Sel	0,03 g

**Cuisson** Le mélange boulgour quinoa se consomme en garniture, en galettes ou en gratin. Compter environ 70 g par personne. Mélanger 1 volume de mélange boulgour quinoa dans 2,5 volumes d'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Egoutter et servir