FICHE TECHNIQUE

EARL LES ROUCHOUX

POIS CHICHE

Présentation	<i>Définition</i>	Graines de couleur jaunâtre avec une forme particulière de tête de bélier appartenant à la famille des légumineuses et destiné à l'alimentation humaine
	<i>Origine</i>	France
	<i>Process</i>	Nettoyage, calibrage

Caractéristiques physico-chimiques	<i>Humidité</i>	14% max	
	<i>Matières minérales étrangères</i>	0,5% max	
	<i>Matières végétales étrangères</i>	0,25% max	
	<i>Graines</i>	Impropres	0,5% Max
		Vertes	0,3% Max
		Marrons	1% Max
<i>Conservation</i>	36 mois à l'abri de la chaleur et de l'humidité		

Contaminants	<i>Pesticides</i>	Conformes aux dispositions légales en vigueur
---------------------	-------------------	---

Valeur Nutritionnelles	<i>Energie</i>	320kcal ou 1355kj	<i>Fer</i> 5,5 mG
	<i>Protéines</i>	21,3 G	<i>Magnésium</i> 130 mG
	<i>Glucides</i>	49,6 G	<i>Phosphore</i> 310 mG
	<i>dont sucres</i>	2,6 G	<i>Zinc</i> 3 mG
	<i>Lipides</i>	5,4 G	<i>Vit E</i> 2,88 mG
	<i>dont AG Saturés</i>	0,5 G	<i>Vit B1</i> 0,39 mG
	<i>Fibres</i>	10,7 G	<i>Vit B2</i> 0,24 mG
	<i>Sodium</i>	39 mG	<i>Vit B5</i> 1,59 mG
			<i>Vit B6</i> 0,53 mG
			<i>Vit B9</i> 180 uG

Cuisson	Tremper 60g de pois par personne dans de l'eau froide pendant 12H. Puis faire cuire dans une casserole avec 5 fois leur volume d'eau pendant 50 à 1h15 environ
----------------	---