

Arrow-root

250g

En bref :

L'arrow-root est une féculé très fine et très digeste. Riche en amidon elle permet de lier les sauces et les potages ainsi que de préparer des bouillies et entremets.

Description et origine :

L'arrow-root est une féculé brute, très digeste, extraite des rhizomes de plantes tropicales de la famille des chénopodiacées.

Historiquement, on en retrouve la trace à partir des années 1600 où il était surnommé «aruru», qui signifie «mets entre les mets». «Arrow-root» signifie «racine à flèche», en référence aux vertus thérapeutiques que les Indiens attribuaient aux sucres des rhizomes, contre les blessures par flèches. Aux Antilles, les Arawaks considèrent l'arrow-root comme un ingrédient essentiel dans l'alimentation quotidienne. Aujourd'hui on l'utilise en cuisine mais aussi dans les produits cosmétiques.

Intérêt diététique et nutritionnel :

En phytothérapie, elle est indiquée pour les indigestions, contre l'acidité gastrique, la diarrhée, la colique ou les hémorroïdes.

Utilisation :

Fine, brillante, riche en amidon et particulièrement digeste, cette féculé s'utilise pour préparer des bouillies pour les enfants, pour lier des sauces, des potages. Vous pourrez également l'incorporer dans vos recettes d'entremets, de crèmes ou de flans.

Idée recette : Crème au chocolat

Autre féculé : Celnat vous propose aussi du tapioca et du kouzou

Origine matière première : Inde

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	340 kcal/ 1454 kJ
Protéines	0,3 g
Glucides	85,0 g
Lipides	0,1 g
Fibres	3,4 g