

Couscous blanc

500g

Ingrédient : semoule blanche de blé dur*. (**)issu de l'agriculture biologique*

En bref : Préparé à partir de semoule de blé dur, le couscous a un processus de fabrication spécifique. Le blé dur et par conséquent le couscous sont composés en majeure partie de glucides complexes, qui sont le carburant des cellules nerveuses et musculaires. Agrémentés de légumes et d'épices ou encore de légumineuses (pois chiches...), vous pourrez réaliser de délicieux couscous et taboulés.

Description et origine :

Préparé à partir de semoule de blé dur, le couscous a un processus de fabrication spécifique. Traditionnellement, les femmes "roulaient" le couscous à partir de la semoule qu'elles humidifiaient. Elles formaient ensuite des grains qui étaient calibrés en se servant d'un tamis. Les particules trop fines qui passaient à travers le tamis, étaient reprises pour être à nouveau travaillées. Une fois formés, les grains de couscous étaient cuits puis séchés au soleil. Ces opérations prenaient beaucoup de temps, c'est donc pour cela que le procédé est maintenant industrialisé tout en ayant conservé le même principe.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le blé dur est source de multiples nutriments : phosphore, manganèse, magnésium, zinc, sélénium, cuivre. Il est pourvu en vitamines B1, B3, B6 et E.

Le blé dur et par conséquent le couscous sont composés en majeure partie de glucides complexes, qui sont le carburant des cellules nerveuses et musculaires. Dans notre alimentation quotidienne, les glucides doivent représenter 50% des apports énergétiques :

- la majorité (80%) sous forme de glucides complexes – riche en amidon : produits céréaliers ou féculents (couscous, pâtes...).

- la minorité (20%) sous forme de glucides simples – sucres rapides : fruits, miel...

Les glucides complexes permettent d'atteindre un sentiment de satiété et évitent le grignotage. D'autre part, ils alimentent le corps en fonction des besoins et l'apport énergétique associé se diffuse de façon progressive.

Pour un repas équilibré, nous vous conseillons d'associer au couscous des légumes et des légumineuses.

Utilisation :

Agrémentés de légumes et d'épices ou encore de légumineuses (pois chiches...), vous pourrez réaliser de délicieux couscous et taboulés. Dans la tradition orientale, le couscous peut aussi s'utiliser en version sucrée, accompagné de fruits secs...

Préparation :

Prévoir environ 50 g par personne. Mélanger 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive à votre couscous. Verser 1 volume d'eau bien chaude ou bouillante pour 1 volume de couscous. Laisser gonfler 5 à 7 minutes. Eventuellement, cuire ensuite 15 minutes à la vapeur en détachant les grains à la fourchette. Assaisonner à votre convenance.

Idée recette : galettes bédouines

Autre couscous Celnat : Couscous complet et 1/2 complet

Origine matière première : France / Italie

Informations allergènes :

Traces possibles de soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

| | |
|--------------------|-------------------|
| Valeur énergétique | 3540kcal/ 1485 kJ |
| Protéines | 11,0 g |
| Glucides | 72,0 g |
| Lipides | 2,0 g |