

Galettes de riz complet

100g

En bref :

Fabriquées artisanalement avec beaucoup de soin, nos galettes ont un croustillant et une saveur incomparables.

Les galettes de riz complet s'utilisent comme des biscottes. Vous pouvez les consommer natures ou tartinées de diverses préparations salées ou sucrées. Naturellement sans gluten, le riz est la céréale la plus digeste. Le riz complet est riche en minéraux et vitamines.

Description et origine :

Nous fabriquons artisanalement avec beaucoup de soins nos galettes de riz. En effet nous lavons le riz et les autres grains, puis nous les laissons s'égoutter à température ambiante. L'eau de trempage des grains est additionnée de Tamari qui relève le goût des céréales. Une cuisson très brève suffit alors pour « souffler » les grains et les agglomérer en forme de galette dans un moule. Grâce à ces précautions, nos galettes ont un croustillant et une saveur incomparables.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le riz est une céréale particulièrement digeste et très appréciée car elle est naturellement sans gluten. Avec une teneur en amidon importante, le riz constitue un excellent « carburant » pour l'organisme au sein d'un repas équilibré. Suivant le raffinage du grain de riz (complet, demi-complet ou blanc), les apports nutritionnels sont différents. Le riz complet est riche en minéraux et vitamines.

Plus spécifiquement, c'est une bonne source de magnésium et de fibres alimentaires et une excellente source de sélénium et de manganèse.

Ingrédients : riz rond complet*, tamari* {soja jaune *, eau, sel marin, sake distillé* (shochu : alcool de riz), farine de soja*, ferment : *Aspergillus oryzae* (koji)}.
(* produits issus de l'agriculture biologique.

Utilisation :

Les galettes de riz complet s'utilisent comme des biscottes. Légères et très digestes, elles sont idéales en remplacement du pain pour les personnes qui consomment peu ou pas de gluten. Vous pouvez les déguster natures ou tartinées de diverses préparations salées (pâté, fromage, houmous, caviar d'aubergine, purée de sésame, d'amande, tapenade...) ou sucrées (confiture, pâte à tartiner au chocolat, purée de noisettes, beurre de cacahuètes...). Elles seront donc très pratiques à chaque repas, au petit-déjeuner, au goûter ou en pique-nique.

Conservation :

Pensez à bien refermer le sachet après utilisation pour que les galettes ne prennent pas l'humidité et conservent leur agréable croustillant.

Idée recette : Galettes de riz à la purée d'avocat.

Autres galettes de riz : galettes de riz sans sel, galettes de riz orge.

Origine matière première : Italie

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	362 kcal / 1523 kJ
Protéines	7,5g
Glucides	76,2g
Lipides	2,7g
Fibres	3,4g