

Boulgour gros 1/2 complet

500g

Ingrédient : blé dur demi-complet*. (**)issu de l'agriculture biologique*

En bref : Le boulgour est une céréale dont on a retiré l'enveloppe, qui est précuit à la vapeur, séché puis concassé. Le procédé de fabrication de nos boulgours permet de conserver la majeure partie des intérêts nutritionnels contenus dans le grain entier de la céréale. Ils sont aussi naturellement pauvres en lipides.

Vous pourrez utiliser ce boulgour gros pour la préparation d'un taboulé express. Il sera un accompagnement idéal de vos plats de légumes et légumineuses, de poissons ou de viande et remplacera le riz ou les pâtes. Il pourra aussi servir de base pour de délicieux desserts.

Description et origine :

« Boulgour » est un mot d'origine turque. Traditionnellement ce mot désigne du blé dur dont on a retiré l'enveloppe, qui est précuit à la vapeur, séché puis concassé. Chez Celnat, nous avons décidé d'étendre ce mot à l'ensemble des céréales (blé, avoine, riz...) qui ont bénéficié de notre procédé exclusif de fabrication préservant les qualités nutritionnelles de la céréale. Cette précuisson vous permet d'obtenir un plat de céréales demi-complètes cuites en seulement 15 minutes !

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le procédé de fabrication de nos boulgours permet de conserver la majeure partie des intérêts nutritionnels contenus dans le grain entier de la céréale. Ils sont aussi naturellement pauvres en lipides.

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.

Utilisation :

Vous pourrez utiliser ce boulgour gros pour la préparation d'un taboulé express.

Il sera un accompagnement idéal de vos plats de légumes et légumineuses, de poissons ou de viande et remplacera le riz ou les pâtes. Il pourra aussi servir de base pour de délicieux desserts.

Préparation :

Prévoir environ 50 g par personne.

Versez votre volume de boulgour gros dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée.

Laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux en couvrant. Laissez gonfler 10 minutes hors du feu. Assaisonnez ensuite à votre convenance avec un filet d'huile d'olive, d'aromates et agrémentez de tomates, d'oignons et de légumes sautés.

Idée recette : galettes Istanbul

Autre boulgour Celnat : boulgour fin de blé dur

Origine matière première : 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	331 kcal/ 1405 kJ
Protéines	11,7 g
Glucides	66,8 g
Lipides	1,9 g