

## Riz soufflé

375g

**Ingrédients :** riz soufflé\*, sirop de blé\*. (\*)*issus de l'Agriculture Biologique*

### En bref :

Le riz est une céréale très digeste, naturellement sans gluten. Commencer sa journée avec notre Riz soufflé, c'est l'assurance d'une énergie durable, sans « coup de pompe » durant la matinée.

### Description et origine :

Le riz est une céréale de la famille des *Poacées* ou *Graminées*, cultivée dans les régions tropicales, subtropicales et tempérées chaudes pour son fruit, ou caryopse, riche en amidon. Pour une même surface cultivée, le riz rapporte 2 fois plus de protéines et de calories que le blé ou le maïs, et peut donc nourrir proportionnellement plus de personnes. Il est donc un élément fondamental de l'alimentation. C'est la première céréale mondiale pour l'alimentation humaine, la deuxième après le maïs pour le tonnage récolté.

Pour cette recette, les grains de riz sont soigneusement lavés puis mis à sécher à température ambiante. Une cuisson brève permet de les souffler. Ces grains sont ensuite enrobés délicatement de sirop de blé. Cette recette légère sera appréciée pour sa saveur délicate et son croustillant incomparable.

### 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.

Le sirop de blé constitue un bon apport en énergie lors d'activités physiques ou intellectuelles. Il apporte aussi des minéraux et est donc préférable du point de vue nutritionnel aux sucres de canne et de betteraves issues d'un raffinage poussé (qui en font des sucres acidifiants et déminéralisants).

### Utilisation :

Vous pourrez déguster ces céréales soufflées au petit-déjeuner mais aussi au goûter arrosé d'un lait végétal ou avec un yogourt.

### Préparation :

Dans un bol, versez 40g de Riz soufflé et dégustez accompagné de lait végétal.

**Autres mueslis :** Celnat vous propose aussi le Blé khorasan KAMUT® soufflé et les Corn flakes traditionnels.

**Origine matière première :** UE

### 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	386 kcal/ 1643 kJ
Protéines	4,3 g
Glucides	90,6 g
Lipides	0,8 g