

## MISOS & SOUPES MISO

Le miso est un élément essentiel et quotidien de l'alimentation des japonais. C'est une pâte fermentée à base de soja, de sel et souvent d'une autre céréale en petite proportion pour nourrir les ferments.

Ceci explique le miso d'orge et de riz n'ont besoin que d'une année pour accomplir une fermentation complète. L'origine du miso remonte à des siècles (bien avant celle de la sauce Shoyou).

### Soupe Miso instantanée Bio

60 g (6 sachets x 10 g)

#### Description et origine :

La soupe miso et le riz sont les piliers de l'alimentation traditionnelle japonaise.

Un proverbe résume également cette dernière par « Une soupe, un plat », tant les Japonais ont une alimentation sobre et simple.

La soupe miso instantanée bio se compose de miso de riz complet et de miso d'orge ainsi que d'algues wakame et kombou. Le miso de riz complet possède les avantages du riz complet et contient donc la majeure partie des éléments nutritifs de cette céréale. Les algues kombou et wakame viennent relever le goût de cette soupe tout en apportant leurs bienfaits.

#### Intérêt diététique et nutritionnel :

Le miso est reconnu pour ses multiples bienfaits : il aide à la digestion et régénère la flore intestinale. C'est également un détoxifiant. Les algues apportent de nombreuses vitamines et nutriments tels que fer, phosphore. L'algue wakame se distingue par une forte teneur en calcium.

#### Utilisation :

Dans la tradition japonaise la soupe miso est un élément incontournable de l'alimentation quotidienne.

Cette soupe miso instantanée bio vous permettra d'obtenir rapidement et simplement un met savoureux d'une grande qualité nutritionnelle.

**Ingrédients :** Miso de riz complet\* (eau, soja\*, riz complet\*, sel marin, ferment), miso d'orge\* (eau, soja\*, orge\*, sel marin, ferment), algues wakamé et laminaria. (\*issu de l'agriculture biologique).

Produit sans utilisation d'OGM, conformément au mode de production biologique.

**Préparation :** mettre votre sachet dans un bol et recouvrir d'eau bien chaude.

Laisser gonfler 2 minutes avant de déguster.

**Autre produit celnat à base de soupe miso :** Soupe miso instantanée blanche & soupe miso instantanée rouge

**Origine matière première :** Japon

**Certification :** logo AB + logo européen

**Organisme certificateur :** ECOCERT

#### Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique 303 kcal/ 1277 kJ

Protéines 22,1 g

Glucides 33,0 g

Lipides 9,2 g