



[< retour](#)

Épicerie

Guar

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Épaississants et sels pour sphérisation

Le guar (farine ou gomme de guar) est un épaississant naturel végétal extrait d'une graine de légumineuse cultivée surtout en Inde contenant de la "guaran".

VARIÉTÉS

Très utile en tant qu'aide culinaire, le guar est un épaississant efficace. Il permet entre autres d'améliorer la texture des préparations boulangères sans gluten en leur apportant du moelleux et de l'aération (en association avec la xanthane). Il améliore également leur conservation dans le temps. Ex : pains sans gluten, boissons épaissies

QUE FAIRE AVEC ?

Le guar s'utilise généralement à 2 g (1 sachet) pour 200 à 400 g de préparation finale (pâte ou liquide).

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories

glucide

sodium

* Source de données : AFSSA

286
kcal

86,00
g

28,00
mg

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16198>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16198>