



[< retour](#)

*Épicerie*

# Inuline

Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

**Type :** Épaississants et sels pour sphérification

L'inuline est un épaississant naturel végétal principalement extrait des racines de chicorée.

## VARIÉTÉS

L'inuline est une fibre végétale et un prébiotique reconnu. Elle peut être ajoutée à vos préparations quotidiennes. Peu calorique, elle est utile en tant qu'aide culinaire pour substituer l'effet texturant des matières grasses comme le beurre dans les desserts (sauf les pâtes types feuilletées ou briochées). Ex : préparations enrichies en fibres, crèmes et glaces allégées

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**168**  
kcal

glucide

**96,00**  
g

sucré

**96,00**  
g

fibre

**86,40**  
g

\* Source de données : AFSSA

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

---

### **Liens**

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16199>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16199>