< retour

Epicerie

Konjac

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 : Epaississants et sels pour sphérification

Le konjac (gomme ou farine de konjac) est un épaississant végétal. Issu de tubercules poussant principalement en Asie, il est la base principale d'une préparation traditionnelle culinaire Japonaise.

VARIÉTÉS

Très utile en tant qu'aide culinaire, le konjac est un épaississant très efficace et peu calorique. Sa texture "grasse en bouche" et "collante" vous permet de substituer la matière grasse de vos recettes de dips ou garnitures tout en gardant une impression agréable. Ex : dips allégés, crème au chocolat, garniture pour macarons, farce au fromage…

QUE FAIRE AVEC ?

Le konjac s'utilise généralement à 2g (1 sachet) pour 400 à 800 ml de préparation finale, selon l'épaississement souhaité. Plus sa concentration est élevée (ex : 2g pour 200ml), plus votre préparation sera épaisse.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	sodium	fibre
9 kcal	0,10 g	2,30 g	10,00 mg	2,20 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/16200

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16200