< retour

Epicerie

Farine d'Arrow root

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 : Farines

L'arrow root est une fécule extraite du rhizome du Maranta Arundinaea, une plante originaire d'Amérique du Sud.

QUE FAIRE AVEC ?

L'arrow root est un liant culinaire, il épaissit soupes, bouillies, voire remplace la farine dans les

gâteaux ou les entremets.

COMMENT PRÉPARER ?

Diluer 1 cuillère à soupe d'arrow foot dans 250 ml de potage, ou 3 cuillères à soupe dans 250 ml d'entremet. Le diluer dans un liquide froid.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'arrow root est riche en amidon et sans gluten.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
357 kcal	0,30 g	88,15 g	0,10 g	3,00 mg

calcium	sodium	phosphore	fibre	cuivre
40,00 mg	2,00 mg	5,00 mg	3,40 g	0,04 mg

zinc	fer	manganèse
0,07 mg	0,33 mg	0,47 mg

* Source de données : AFSSA

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

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16540

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16540