< retour

Epicerie

Farine de noix de coco

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

La farine de noix de coco est obtenue à partir de chair de noix de coco séchée, dégraissée puis broyée.

QUE FAIRE AVEC ?

La farine de noix de coco s'utilise mélangée à d'autres farines, et entre dans la composition

de gâteaux, entremets, cookies, crêpes, boissons, chauds ou froids.

COMMENT PRÉPARER ?

Utiliser 15 à 25 % de farine de noix de coco par rapport aux autres farines auxquelles elle est mélangée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La farine de noix de coco a des propriétés nutritionnelles intéressantes : sans gluten, elle est très riche en fibres et contribue à abaisser l'index glycérique du repas. Elle est par ailleurs riche en sélénium aux propriétés antioxydantes.

calories	protéines	glucide	lipide	calcium
233 kcal	18,00 g	20,80 g	8,10 g	30,80 mg

sodium	fibre	fer	vitamin B1
80,20 mg	41,60 g	5,76 mg	18,70 mg

* Source de données : AFSSA

Biscuits végétaliens aux protéines de riz [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16541

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16541

[3] https://www.qooq.com/recipes/biscuits-vegetaliens-aux-proteines-de-riz