< 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.



Biscuits végétaliens aux protéines de riz [3]

En savoir plus [3]

Liens

- [1] https://www.goog.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