

## Algues Wakamé Fraîches BIO 100 g

EAN: 8436563500770 FABRICANTE: DELIALGA



*Les algues fraîches biologiques dans du sel marin non raffiné de l'Atlantique sont une alternative très naturelle pour profiter des algues dans toute leur saveur et leurs propriétés.*

### LA DESCRIPTION

Ils sont conservés dans le garde-manger, ils n'ont pas besoin de réfrigérateur et une fois ouverts ils se conservent en parfait état pendant des mois. De plus, son emballage est 100% compostable !

### Comment cuisiner avec des algues déshydratées ?

Pour les manger, il suffit de retirer le sel en les lavant à l'eau. Ajoutez-les ensuite à vos plats préférés.

**Végétalien. Sans gras. ÉCHO. Source de fibres. Pas de sucre.**

### Saveur

Saveur **marine** délicate.

### Texture

Texture douce.

### Propriétés

*(Considérations générales pour 100 g d'algues déshydratées)*

- Dans sa composition, on distingue **les sels minéraux et les oligo-éléments**, comme le magnésium, le phosphore, le potassium, le fer, le cuivre, le zinc, l'iode ; et surtout, le calcium.
- **11 fois plus de calcium que le lait**.
- En vitamines, il se distingue généralement par sa composition en **vitamines A, K, C, B1, B2, B8 et B9**.
- Sa valeur moyenne **en protéines** est considérable.
- Comme le reste des algues, elle est pauvre en graisses et en sucres.



## Algues Wakamé Fraîches BIO 100 g

EAN: 8436563500770 FABRICANTE: DELIALGA



### Des idées pour en profiter

- Vous pouvez le manger cru ou cuit.
- **Cru, il est idéal pour les salades et les canapés .**
- Partant déshydraté, une fois trempé 10 minutes et saupoudré de citron, il est également idéal à consommer cru en salade (données du livre clément).
- **Essayez de le cuisiner avec du riz, des crèmes de légumes et des pâtes .**
- Utilisez-le dans vos garnitures pour empanadas, tartes salées et croquettes.
- **Vous pouvez également le griller** pour ajouter une touche croustillante à vos plats finis, il s'intègre parfaitement dans les salades et les crèmes.

