

Flocons d'avoine



Graines de courge



Baies de goji



Graines de sésame



LA SEMAINE DU GOÛT

DU 11 AU 17 OCTOBRE 2021

Baies et graines



Sarrasin



Maïs pop-corn



Graines de pavot



Raisins secs



Graines de sésame

Afrique

Goût proche de la graine de tournesol, une fois torréfiée elles libèrent un goût de noisette

Utilisées pour agrémenter les salades, poissons, viandes et dans certaines pâtisseries



Pop-corn

Grain de maïs éclaté

Amérique

Effet satiétogène

Goût plutôt neutre

Texture croquante

Souvent consommé sucré ou salé le pop-corn peut également être ajouté dans des plats pour ajouter de nouvelles textures



Graines de courge

Amérique du nord et du sud
Rôle dans le maintien du bon fonctionnement de l'appareil urinaire

Goût légèrement sucré
Séchées ou grillées, intégrées à des pâtisseries des cakes ou encore du pain



Baies de goji

Chine

Riches en micronutriments, soutiennent les défenses immunitaires

Goût légèrement sucré et un peu acide

Consommées tel quel ou réhydratées dans les smoothies en garniture ou encore dans des yaourts



Pavot

Eurasie, Afrique et Amérique

Effet protecteur sur le système cardiovasculaire

Goût qui se rapproche de celui des pignons de pin

Utilisé en boulangerie ou en pâtisserie, on peut aussi en saupoudrer sur les salades composées ou dans les sandwiches

Une fois moulu, le pavot est un très bon épaississant pour les sauces ou les gâteaux



Graines de sarrasin

Aussi appelé blé noir

Asie du nord est

Rôle important pour le transit

Goût qui se rapproche de la noisette

Principalement utilisé sous forme de farine qui donne un goût particulier aux préparations, elle peut aussi être une alternative pour accompagner les légumes



Raisins secs

Europe

Riches en oligoélément, agissent contre le stress et la fatigue

Goût plus ou moins sucré en fonction des fruits
Principalement consommés en encas, les fruits secs sont également ajoutés à de nombreuses préparations salées comme sucrées (sauces, muffins, gâteaux)



Flocons d'avoine

Europe

Riche en fibres alimentaires
Goût qui se rapproche de la noisette

Utilisés en flocons ou en farine, ils peuvent remplacer la farine dans les recettes, être ajoutés aux yaourts ou consommer comme céréales au petit déjeuner

