Flocons d'avoine



Graines de courge



Baies de goji



Graines de sésame



LASEMAINE DU GOUT

Baies et graines



Sarrasin



Maïs pop-corn



Graines de pavot



Raisins secs





Semaine du goût : Baies et graines



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

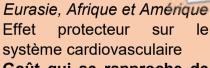


Riches en micronutriments, soutiennent les défenses immunitaires

Goût légèrement sucré et un peu acide

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

Pavot

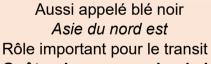


Goût qui se rapproche de celui des pignons de pin

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

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

Graines de sarrasin



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