

Faire bouillir la même quantité d'eau que de couscous (250gr / 4 personnes) avec éventuellement du bouillon. Verser sur le couscous, laisser agir 5-7 minutes, égrainer à la fourchette.

Conserver dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et à température ambiante.



Couscous



Mon épicerie en vrac

Acheté le :

Magasin :

À consommer de préférence avant le :

@cocquy.be

L'amande est hypocholestérolémiante, elle diminue les risques cardiovasculaires et de diabète de type 2 et protège contre le cancer.

L'amande contient des **fibres**, des **protéines végétales**, des **antioxydants**, de la **vitamine B2 et E**, du **magnésium**, du **manganèse**, du **cuivre**, et dans une moindre mesure, du **phosphore**, du **fer**, du **zinc**, et du **calcium**.

Consommer **30g d'amandes 5 fois par semaine**, comme en-cas au lieu de sucré ou avec un fruit (meilleure absorption du sucre).



Amandes



Mon épicerie en vrac

Acheté le :

Magasin :

À consommer de préférence avant le :

@cocquy.be

Les graines de lin sont une source d'acide alpha linoléique, une substance qui fait partie des acides gras **omega-3**.

Il faut **broyer la graine** de lin avant de l'absorber sinon elle ne libère pas ses bienfaits et ressort intacte de l'organisme.

Remède efficace contre la **constipation** (10g écrasées dans un verre d'eau 2 à 3x / jour), elle réduit le **mauvais cholestérol**, soulagent les symptômes de la **ménopause** et protège de certains **cancers** (sein), réduit les symptômes du **TDAH** et soigne les **côlons irritables**.



Graines de lin



Mon épicerie en vrac

Acheté le :

Magasin :

À consommer de préférence avant le :

@cocquy.be

Conserver au sec et à l'abri de la lumière.

Chapelure fabriquée à partir de pain maison contenant les farines suivantes :



Chapelure



Mon épicerie en vrac

@cocquy.be

Fabriqué le
A consommer de préférence avant le :

