


# DUO Boulgour et Quinoa


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

*pour 10 convives Adultes (à domicile) - 231 gr.*

Ingrédients	Quantité
- Eau <i>brut</i>	1.400 <i>litre</i>
- Boulgour gros bio <i>déshydraté</i>	0.600 <i>kg</i>
- Quinoa <i>déshydraté</i>	0.300 <i>kg</i>
- Huile d'olive bio	0.010 <i>litre</i>
- Sel blanc fin <i>déshydraté</i>	0.002 <i>kg</i>

## Progression de la recette

- Répartir le boulgour et la quinoa dans le bac gastro.
- Ajouter le sel et l'huile+ épices si on le souhaite et remuer.
- Ajouter l'eau ou du bouillon, 1 fois et demi le volume.
- Mettre au four environ 20min
- NE JAMAIS REMUER UNE CÉRÉALE QUI CUIT

Cette recette à base de céréales riches en protéines et glucides complexes constitue un bon accompagnement dans le cadre d'une diversification des sources de protéines.

Grammage portion (1 pers.) : 231 g

Coût portion (1 pers.) : 0.22 €

## Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 10.53 g

Lipides : 3.67 g (*dont ajoutés : 0.59 g*)

Glucides : 62.25 g (*dont sucres : 0.83 g*)

P / L : 2.87

Energie : 324.14 Kcal

1354.91 Kj

Calcium : 36.07 mg

Sel : 282.02 mg

## Données environnementales :

Facteur environnemental :	0.01 mPt/kg
Indice carbone :	0.05 kg CO2 eq/kg

### Allergènes :

- *Présence : gluten.*
- *Trace : aucun*