

ADZUKI ROUGE

Avec la fève Mung, le haricot adzuki est parmi les germes de légumineuses le plus facile à digérer. Une excellente source de protéines de qualité à très faible teneur en gras et calories avec un pourcentage élevé de nutriments. Comme la plupart des fèves, le haricot adzuki est riche en fibres solubles. Il ajoute de la texture et a un goût prononcé de haricot blanc qui en fait un aliment polyvalent pour tous vos plats.

| Trempage *** | Germination *** | Pousse *** | Arrosage *** | Conservation *** |
|-----------------|--------------------|---------------|-----------------|---------------------|
| 12 heures | 4 jours | 6 jours | 2 fois / jour | 6 jours (frais) |



Goût De consistance à la fois croquante et moelleuse avec une saveur s'approchant du haricot blanc.

Aspect Un haricot rouge de forme ronde et son germe, court et blanc.

Nutriments Réputé pour sa richesse en protéines, vitamines B1, B2, fer, calcium et potassium.

Utilisation Le haricot adzuki germé s'utilise dans les salades et céréales, auxquelles il ajoute une consistance à la fois croquante et moelleuse.

Astuce Laver les graines et retirer celles qui sont cassées ou abîmées. Après la récolte, rincer et bien égoutter.