



SEMOULE DE BLÉ DUR DE QUALITÉ SUPÉRIEURE
PRÉCUIE À LA VAPEUR

Ingrédients : Semoule de **blé** dur de qualité supérieure, précuite à la vapeur.

Informations nutritionnelles pour 100 gr :

Énergie :1488 Kj / 351 Kcal
Matières grasses : 1,7 g
(dont acides gras saturés : 0,3 g)
Glucides : 70,2 g (dont sucres : 2,4 g)
Fibres : 3,8 g
Protéines : 11,8 g
Sel : <0,01 g

Conseils de préparation ou d'utilisation : À la casserole.

1 verre de 125g pour 2 personnes.
Portez à ébullition l'équivalent d'1 verre d'eau salée avec une cuillère à café d'huile. Hors du feu, ajoutez un verre de couscous, couvrez et laissez gonfler 5 minutes environ. Ajoutez une noix de beurre. Réchauffez à feu très doux pendant 1 minute en égrenant avec une fourchette.

Consigne de stockage : À conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Intermarché SUPER Bezons - 75 Avenue Gabriel Péri, 95870 Bezons

COUSCOUS GRAIN MOYEN

