

Le Fonio : L'Avenir de l'Alimentation Sans Gluten

Découvrez le fonio, une céréale ancienne d'Afrique de l'Ouest. Sans gluten, nutritive et durable, elle répond aux besoins des producteurs de farine, restaurateurs et brasseurs artisanaux.





Avantages du Fonio

1 Sans Gluten

Parfait pour les personnes intolérantes ou cœliaques.

2 Nutritif

Riche en protéines, fibres et minéraux essentiels.

3 Polyvalent

Utilisable dans diverses préparations culinaires.



Origine et Durabilité

1

Culture

Cultivé au Bénin et en Guinée par des coopératives agricoles.

2

Méthodes

Utilisation de techniques traditionnelles respectueuses de l'environnement.

3

Impact

Soutien à l'autonomie économique des petits producteurs locaux.

Applications Culinaires

Boulangerie

Farine pour pains, pâtisseries et pâtes à pizza sans gluten.

Cuisine

Couscous, salades et plats chauds variés.

Brasserie

Ingrédient innovant pour bières artisanales sans gluten.

Valeurs Nutritionnelles

Calories	367 kcal
Protéines	7 g
Glucides	78 g
Fibres	4 g
Fer	8 mg



1.76%

These values are cut in a
nutrient-percentage of 100 percent.



1.55%
of fresh diets



156%

Restriction on diving



Cooling eucalyptus



37%

From us are low for some copious
practical of reaction by connections.

Four Times

134%



Digging a unclad
on Feals



8.5% along

For nutrients accides each bon
the fruit in a very pestrens.

You're & nutrients



Once dly con moderate

\$4.50.0%

Safe ignored for four of
nutrie in dug perices

\$1.597

Lives andy cue ar
mitions, late deysins



For hke
nutrines



oecites



+2.225
crofolits

25%

From l alsreds pectien,
disceres, deparand drfrem culls



Nov If you, encense cased
or niator of ficilde.

Deyleard to love of deldens

10% 67%

Damp my with l friend you tious need a
nutriens, and aples and a peprization.





Méthodes de Cuisson

1

Vapeur

Cuisson à la vapeur comme du couscous, pendant 5 minutes.

2

Eau

Cuisson à l'eau bouillante, ratio 1:2, pendant 5 minutes.

3

Bouillie

Cuisson progressive dans l'eau froide, en remuant constamment.

Transformations Possibles



Farine

Pour pâtisseries et pains sans gluten.



Couscous

Alternative sans gluten au couscous traditionnel.



Bière

Pour la production de bières artisanales sans gluten.





Contactez-nous

Adresse

974 Rue Suppère, Mont-Tremblant, Québec

Téléphone

[+1 \(514\) 835-4495](tel:+15148354495)

Contact

Julien Kakpovi, Digitalcode Services