



[< retour](#)

*Epicerie*

# Farine de noix de coco



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)  
[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov  
déc

**Type :** Farines

La farine de noix de coco est obtenue à partir de chair de noix de coco séchée, dégraissée puis broyée.

## QUE FAIRE AVEC ?

La farine de noix de coco s'utilise mélangée à d'autres farines, et entre dans la composition

de gâteaux, entremets, cookies, crêpes, boissons, chauds ou froids.

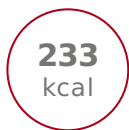
## COMMENT PRÉPARER ?

Utiliser 15 à 25 % de farine de noix de coco par rapport aux autres farines auxquelles elle est mélangée.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La farine de noix de coco a des propriétés nutritionnelles intéressantes : sans gluten, elle est très riche en fibres et contribue à abaisser l'index glycémique du repas. Elle est par ailleurs riche en sélénium aux propriétés antioxydantes.

calories



protéines



glucide



lipide



calcium



\* Source de données :  
AFSSA

sodium



fibre



fer



vitamin  
B1



## Biscuits végétaliens aux protéines de riz [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16541>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16541>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/biscuits-vegetaliens-aux-proteines-de-riz>