

Les produits alimentaires liquides en Vrac

de supers produits et une bonne pratique



A POP nous vous proposons actuellement 5 produits alimentaires liquides en vrac :
Le **vinaigre de cidre** et le **vinaigre de vin rouge** qu'on ne présente plus

L'huile de colza : elle fait partie des huiles les plus équilibrées en matière d'acides gras insaturés, avec un très bon ratio oméga-6/oméga-3. Elle supporte très mal d'être chauffée et s'emploie presque toujours pour assaisonner vos assiettes, au même titre que l'huile de noix, l'huile de noisette ou l'huile de lin. Afin de profiter des bienfaits de l'huile de colza, utilisez-la nature ou dans un mélange froid, sans la chauffer.

Le sirop d'érable :

Pourquoi l'utiliser ? moins calorique que le sucre à quantité égale, le sirop d'érable regorge d'antioxydants et il détient un autre avantage de taille par rapport à tous les autres agents sucrants : il se compose essentiellement de sucrose et ne contient pas de fructose pur.

Comment l'utiliser ? Pour sucrer son bol de flocons d'avoine du matin, dans une sauce aigre-douce. Quelques idées de recettes [ici](#). Et bien évidemment sur les pancakes ou les crêpes !

La **sauce tamari** est une sauce provenant de la longue fermentation des fèves de soja ne contenant pas de blé et donc pas de gluten. Elle est plus prononcée en goût que les autres sauces soja mais s'utilise exactement de la même manière.

Pourquoi l'utiliser ? Pour le goût bien sûr ! Si la sauce soja/tamari permet de saler le plat, elle apporte en plus le fameux 5ème goût, **l'Umami** ! Et qu'il est important cet Umani pour donner du pep's à nos plats, notamment si on se passe de viande.

Comment l'utiliser ? C'est la version saine et liquide du bouillon cube, idéale pour intensifier les goûts des plats mijotés des bouillons ou des soupes (1 cuillère à soupe au lieu d'un cube de bouillon). En fin de cuisson des légumes sautés ou d'un wok . Elle est parfaite dans une marinade ou une vinaigrette revisitée : huile olive/colza/sésame, sauce tamari, gingembre/ail râpé .

Résistant à la cuisson, la sauce tamari est aussi un allié santé du fait de sa concentration à la fois en protéines, en minéraux comme le Potassium, Magnésium et Phosphore et en oligoéléments comme le Manganèse, Chrome, Molybdène et le Sélénium.

Avec le vrac liquide je réduis ma consommation de verre et mon empreinte écologique.