

SEMAINE DU GOÛT

LE TAMARIN



CONNU POUR SA RICHESSE EN FIBRES, IL FACILITE LE TRANSIT INTESTINAL



SON GOÛT VA DE L'ACIDE AU SUCRÉ, EN FONCTION DES VARIÉTÉS ET DU TERROIR



IL S'ACCOMMODE AUSSI BIEN EN PRÉPARATION SUCRÉE QUE SALÉE



UNE CONSOMMATION EXCESSIVE EST IRRITANTE POUR LE SYSTEME DIGESTIF



Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI
FAMILLES

LES ASTUCES AVEC LE TAMARIN



**ÉCOSSEZ PUIS LAISSER TREMPER
LES FRUITS DANS L'EAU POUR QUE
LA PULPE SE DÉTACHE**

**POUR ADOUCIR SON ACIDITÉ,
AJOUTEZ DU MIEL OU DU SUCRE DE
CANNE FINEMENT DOSÉ**

**LE TAMARIN APPORTE UNE TOUCHE
AIGRE-DOUCE AUX SAUCES POUR
LES VOLAILLES, POISSONS OU
CRUSTACÉS**

**LE FRUIT SE CUEILLE À MATURITÉ.
IL CONTIENT UN CONSERVATEUR
NATUREL, QUI LUI ASSURE UNE
PRÉSERVATION OPTIMALE**



Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

**DÉFI
FAMILLES**