



BLÉ CULTIVÉ EN FRANCE

Ebly®

L'ORIGINAL

10 MINUTES CUISSON



5 kg



Ebly®

L'ORIGINAL



100% Naturel

10 MIN 1kg 16f

AMÉLIORE LA RÉMUNÉRATION DES AGRICULTEURS



FLORENT AGRICULTEUR PRESTIGIAIRE

Blé cultivé en France

Par portion après préparation (Portion pour 100g de blé non-cuit) (100g)
Energie 1000 kcal
Matières grasses 10g
Protéines 12g
Glucides 75g
Fibres 15g
Sel 0,5g

*Apport de référence pour un adulte-type (homme de 70kg) (100g)
*Valeur énergétique exprimée en kcal

Ebly®

Blé Ebly®

L'ORIGINAL

100 % blé dur précuit



20 MIN - 5 KG
= 100 portions



10 MIN - 1 KG
= 20 portions

UN PRODUIT FRANÇAIS EGALim
à décliner pour vos entrées,
plats ou desserts



PROCÉDÉ BREVETÉ :
GRAINS INCOLLABLES



RENDEMENT DE 3 :
50 G DE BLÉ CRU
= 150 G DE BLÉ CUIT

Nos engagements :

- Produit en France
- Ingrédients : blé précuit à la vapeur
- Allergènes : blé
- Garanti sans additif ni conservateur artificiels
- Certifications usine : respect des critères de qualité définis par Mars Food Europe : ISO 9001:2015, ISO 22000:2018, HACCP
- Certification environnementale de niveau 2 : éligible EGALim
- Amélioration de la rémunération des agriculteurs
- Blé cultivé à moins de 50 km de l'atelier de production à Châteaudun dans la Beauce
- Respect de l'environnement





Blé Ebly® L'ORIGINAL



Conseils d'utilisation :

- Cuisson pilaf :** dans une poêle, faire revenir des oignons dans un peu de matière grasse. Ajouter un volume de blé pour 2 volumes d'eau ou de bouillon. Porter à ébullition et cuire jusqu'à absorption totale du liquide (environ **10 min** ou **20 min** selon le produit).
- Cuisson au four vapeur :** dans un gastronome 1/1 de 6,5 cm ; mettre 1,2 kg de blé Ebly® pour 3 l d'eau ou de bouillon. Assaisonner et cuire au four vapeur à 100°C pendant **40 min** pour le Ebly® 5 kg / **20 min** pour le Ebly® 1 kg.
- Cuisson créole :** cuire **20 min** ou **10 min** selon produit. dans un grand volume d'eau bouillante. Egoutter et passer sous l'eau froide.

Blésotto d'Ebly® aux champignons de Paris



Ingrédients pour 10 personnes

- 750 g de blé Ebly® 20 min
- 60 g de beurre
- 2 oignons hachés
- 2,25 l de bouillon de légumes
- 200 g de parmesan râpé
- 35 cl de vin blanc
- 500 g de champignons de Paris
- Sel et poivre

Préparation

- 1 Coupez les champignons en grosses lamelles. Réservez.
- 2 Faites revenir l'oignon haché dans une grande casserole avec le beurre. Quand l'oignon est translucide, ajoutez le blé Ebly®, et faites-le cuire quelques secondes en remuant, puis déglacez avec le vin blanc. Remuez de nouveau.
- 3 Une fois que le vin blanc s'est presque évaporé, ajoutez une louche de bouillon de légumes tout en remuant pour que le blé ne s'accroche pas au fond de la casserole. Salez et poivrez.
- 4 Ajoutez les champignons. Ajoutez ainsi de suite le bouillon, louche après louche jusqu'à la fin de la cuisson du blé (environ 15 min).
- 5 En fin de cuisson, ajoutez le parmesan râpé. Couvrez, et laissez reposer 10 min avant de servir.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de blé cuit

Référence	Valeur énergétique	Glucides	Matières grasses	Protéines	Fibres	Sel
Blé Cuisson 20 min	117 kcal / 495 kJ	23,3 g dont sucres 0,5 g	0,4 g dont acides gras saturés 0,1 g	4,0 g	1,9 g	0,0 g
Blé Cuisson 10 min	135 kcal / 571 kJ	27 g dont sucres 0,5 g	0,5 g dont acides gras saturés 0,1 g	4,7 g	2,2 g	0,01 g

RÉFÉRENCE	EAN	PCB	DLUO
Blé cuisson 20 min	 3487400000040	1	36 mois
Blé cuisson 10 min	 3487400004437	10	36 mois

Conseil de conservation : à conserver dans un endroit frais et sec avant et après ouverture.

MARS
Foodservice

Mars PF France - SAS au capital de 403 512 580 € - 7 Boulevard des Chenêts - 45 550 Saint Denis de l'Hôtel
Tel : 02 38 59 61 61 - Siren : 494 887 631 RCS Orléans - TVA 14 494 887 631 - Visuels non contractuels