



EN CUISINE

**LES SPAGHETTIS
DE KONJAC**

Le produit :
c'est un ingrédient
traditionnel de la
culture nippone.
Une plante
consommée depuis
deux mille ans
par les Asiatiques
qui apprécient
ses bienfaits
thérapeutiques.
Cette racine est
riche en fibres
solubles, et très
pauvre en calories.
Elle ne contient
ni gluten, ni lactose,
ni OGM, et s'avère
une belle alternative
aux pâtes et au riz.

Le plat du moment :
les spaghettis de
konjac et avoine,
sautés à la poêle
avec des légumes
ou une sauce
tomate.

Une astuce :
vu sur [Liv Happy](#)
[Food](#), les spaghettis
de konjac sont prêts
à réchauffer pendant
2 minutes dans une
poêle accompagnés
d'une sauce non
grasse – 35 kcal
pour 100 g. C'est
healthy et gourmand.

Où les trouver ?

Dans 50 Franprix

parisiens et sur

Liv-happyfood.com

Véronique André