

# PERLI'BLE BLE DUR ENTIER PRECUIT

Référence PQG007-6.6.5  
Version F  
Date d'application : 12/12/2014

Page 1/2

<b>Présentation</b>	<b>Définition</b>	Blé dur de couleur dominante jaune ambre. Il se présente sous forme de grains entiers.	
	<b>Origine</b>	France	
	<b>Dénomination légale</b>	Blé dur entier précuit	
	<b>Process</b>	Nettoyage, pré-cuisson, séchage, tamisage.	
	<b>Conservation</b>	36 mois à l'abri de la chaleur et de l'humidité	
<b>Caractéristiques physico-chimiques</b>	<b>Critères d'analyses</b>	<b>Moyenne/Tolérance</b>	<b>Méthodes</b>
	Humidité	8,5% (11% max)	NF V03707
	Brisures et petites graines (<4mm)	8% max	
	Impuretés minérales	Absence	
	Impuretés végétales	Absence / 0,25% max	
<b>Microbiologie</b>	Il n'existe pas de réglementation concernant les exigences microbiologiques pour ce produit.		
<b>Contaminants</b>	<b>Pesticides</b>	Conforme à la réglementation en vigueur	
	<b>Métaux lourds</b>	Conforme à la réglementation en vigueur	
	<b>Mycotoxines</b>	Conforme à la réglementation en vigueur	
	<b>OGM</b>	Absence d'OGM, conforme à la réglementation CE 1829 / 2003 et 1830 / 2003 et leurs modifications.	
	<b>Allergènes</b>	Gluten	
<b>Ionisation</b>	Absence de traitement ionisant sur la matière livrée.		

# PERLI'BLE BLE DUR ENTIER PRECUIT

Page 2/2

<b>Energie</b>	<b>Energie</b>	346 kcal / 1471 kJ	<b>Protéines</b>	13 g	
	<b>Matières grasses</b>	1,5 g		<b>Sel</b>	<0,125g
	<b>Dont AG saturés</b>	0,3 g		<b>Fer</b>	1 mg
	<b>Glucides</b>	76 g		<b>Magnésium</b>	40 mg

## Valeurs nutritionnelles

**Dont sucres** 1,5 g  
**Fibres** 8 g

**Phosphore** 200 mg  
**Potassium** 300 mg  
**Calcium** < 10 mg

Valeurs données sur la base d'une analyse (pour 100 g de produit sec)

## Applications

Prévoir 60g par personne en garniture, 40g pour une entrée / hors d'œuvre.

- Cuisson en excès d'eau : 1 volume de perli'blé pour 3 volumes d'eau salée. Plonger perli'blé dans l'eau bouillante. Laisser cuire 10 à 12 minutes selon le moelleux désiré. Egoutter, assaisonner ou laisser refroidir pour une préparation en entrée ou salade.
- Cuisson "pilaf" : 1 volume de blé pour 1,5 volume d'eau salée. Faire revenir le blé dans de la matière grasse. Ajouter l'eau et laisser cuire pendant 10 minutes. Laisser en inertie 4 minutes. Egrainer.
- Cuisson four vapeur : 1 volume de blé pour 1 volume d'eau salée. Cuire sans couvrir 20 minutes. Sortir du four. Egrainer.

Aspect après cuisson :

- couleur : jaune ambré à brun très pale
- texture : ferme
- goût : prononcé de blé



**PERLI'BLE DURUM WHEAT  
PRECOOKED**

Reference PQG007-6.6.5  
Version F  
Application date : 12/12/2014

Page 1/2

<b>Presentation</b>	<b>Definition</b>	This selected wheat is cream coloured. It appear under shape of whole grains		
	<b>Origin</b>	France		
	<b>Legal naming</b>	Precooked whole durum wheat		
	<b>Process</b>	Cleaning, meadow-cooking, drying, sieving		
	<b>Storage</b>	36 months in a cool and dry place		
<b>Physico-chemical characteristics</b>		<b>Analysis</b>	<b>Average/Allowance</b>	<b>Methods</b>
		Moisture	8,5% (11% max)	NF V03707
		Broken	8% max	
		Inorganic matter	Absence	
		Organic matter	Absence / 0,25% max	
<b>Microbiology</b>	There are no regulations concerning the microbiological requirements for this product.			
<b>Contamination</b>	<b>Pesticides</b>	According to legislation in place		
	<b>Heavy metals</b>	According to legislation in place		
	<b>Mycotoxins</b>	According to legislation in place		
	<b>GMO</b>	Absence of GMO in compliance with the regulations CE n°1829 / 2003 and 1830 / 2003 and their modifications.		
	<b>Allergens</b>	Gluten		
	<b>Ionization</b>	Absence of ionizing treatment on the delivered material.		

## PERLI'BLE WHOLE DURUM PRECOOKED

Page 2/2

<b>Nutritional values</b>	<b>Energy</b>	346 kcal / 1471 kJ	<b>Proteins</b>	13 g
	<b>Fat</b>	1,5 g	<b>Salt</b>	<0,125g
	<b>Of which saturated</b>	0,3 g	<b>Iron</b>	1 mg
	<b>Carbohydrates</b>	76 g	<b>Magnesium</b>	40 mg
	<b>Of which sugar</b>	1,5 g	<b>Phosphorus</b>	200 mg
	<b>Fibers</b>	8 g	<b>Potassium</b>	300 mg
			<b>Calcium</b>	< 10 mg
Values given on the basis of an analysis (for 100 g of dry product)				
Plan 60g a person in side dish, 40g for an entrance.				

## Application

- Cooking in excess of water: 1 volume of perli' wheat for 3 volumes of salt water. Plunge perli' wheat into the boiling water. Let cook 10 in 12 minutes according to the wished softness. Drain, flavour or let cool for a preparation in entrance or salad.
- "Pilaf" cooking : 1 volume of wheat for 1,5 volume of salted water. Brown the wheat in fat, add water and let cook 10 minutes. Rest during 4 minutes. Break solid lumps with a fork.
- Steam oven cooking : 1 volume of wheat for 1 volume of salt water. Cook uncovered during 20 minutes. Remove from the oven. Break solid lumps with a fork.

Product appearance as cooked :

- colour : yellow ambre to very pale brown
- texture : firm
- taste : pronouncement of wheat

