



NOS CONSEILS À SUIVRE POUR

# BIEN PRÉPARER TON LUPIN



# LUPIN TORRÉFIÉ

**TA BOISSON 100% NATURELLE ET BIO**

sans caféine,  
sans gluten

aussi facile  
à préparer que du café  
en suivant nos conseils

lupin origine  
Grand Ouest

se consomme  
chaud ou froid,  
nature ou latte



**Un projet  
handi-  
solidaire**

**Ancré  
dans le  
territoire**

**Bonne nouvelle, tes machines à café habituelles fonctionnent également pour le lupin. Par contre, en fonction de ta préférence pour le grain ou le moulu, quelques réglages sont nécessaires.**

**Suis bien les conseils de la Tribu !**

## POUR TON LUPIN GRAINS



### LE-SAIS-TU ?

La mouture du lupin gonfle plus que celle du café. Si la quantité de mouture est trop importante ou la mouture trop fine, l'extraction ne se fera pas correctement.

Tu souhaites moulin ton lupin avec ton moulin manuel, électrique ou automatique ? Sache que les grains de lupin sont un peu plus durs que ceux du café. Ce serait dommage de réduire ton lupin en farine ! Alors selon tes équipements choisis une taille de mouture adaptée.

### CHOISIS UNE TAILLE DE MOUTURE ADAPTÉE

italienne

filtre ou  
v60®

expresso

piston ou  
Chemex®

machine  
automatique



GRAIN DE SEL

GRAIN DE SUCRE

GRAIN DE SEMOULE



Nolven

## Tu as un moulin manuel ou électrique

### INSTRUCTIONS :

Si tu as un moulin manuel, augmente l'ouverture des meules d'environ 20% par rapport au réglage que tu utilises pour ton café.

Si tu as un moulin électrique, réduis légèrement le temps de broyage.



## Tu as un broyeur automatique

### INSTRUCTIONS :

- 1- Vide et nettoie bien le réservoir de ta machine.
- 2- Remplis le réservoir de lupin en grains et suis les réglages que nous te conseillons.

### RÉGLAGES :

**Mouture :** règle ton broyeur sur la mouture la plus grossière.

**Quantité de mouture :** ajuste là au minimum ou à un niveau moyen. Evite le réglage maximal afin de garantir une extraction optimale.

**Volume d'eau :** privilégie un réglage de faible à moyen. N'hésites pas à tester pour trouver le réglage idéal adapté à ton goût.

## POUR TON LUPIN MOULU



## Tu as une cafetière filtre, une Chemex ou une V60

### QUANTITÉ :

8 g (environ 1 c.à.c) pour 100 mL d'eau, prévois 10 g pour une boisson plus corsée.

### INSTRUCTIONS :

- 1- Humidifie le filtre papier pour éliminer tout arrière-goût
- 2- Ajoute le lupin moulu à l'emplacement prévu
- 3- Pour la Chemex et la V60, verse 1/4 de l'eau en effectuant des mouvements circulaires
- 4- Répète cette étape 3 fois
- 5- C'est prêt, bonne dégustation !



Denis

## Tu as une cafetière à piston

### QUANTITÉ :

8 g (environ 1 c.à.c) pour 100 mL d'eau, infusion 5 min, eau à 94°. Pour une boisson plus corsée, prévois 10 g ou laisse infuser 2 min de plus.

### INSTRUCTIONS :

- 1- Ajoute le lupin moulu, puis verse l'eau et mélange
- 2- Laisse infuser environ 5 min
- 3- Presse délicatement en t'arrêtant un peu avant le niveau de lupin pour limiter les particules dans la tasse
- 4- Il ne reste qu'à servir et déguster.



Michelle

## Tu as une cafetière italienne

### QUANTITÉ :

Mets de l'eau chaude jusqu'à la valve  
Ajoute le lupin moulu uniquement jusqu'à la moitié de l'insert et pas au dessus car la mouture gonfle avec l'eau !

### INSTRUCTIONS :

- 1- Remplis le réservoir d'eau chaude et ajoute le lupin moulu dans l'insert sans tasser
- 2- Visse la cafetière et place-la sur le feu
- 3- Retire-la dès que le lupin s'écoule de façon continue
- 4- Voilà un bon lupin bien chaud.

Tu préfères une explication  
en vidéo ? C'est par ici...



# PRENDS LA PAROLE LA TRIBU C'EST TOI

Témoignages recueillis au cours des dégustations et campagnes collaboratives effectuées auprès de consommateurs



**Yasmine S.**

« Le fait que la production soit locale est bénéfique à l'agriculture et aussi écologique donc moins d'impacts sur l'environnement. »



**Audrey D.**

« J'apprécie ce lupin torréfié parce qu'il faut faire fonctionner les circuits courts lorsque c'est possible pour un impact positif sur la sauvegarde de notre planète. »



**Halima M.**

« C'est important pour moi que ce soit une production locale parce que cela soutient l'agriculture locale, réduit l'empreinte carbone liée à l'importation, et garantit une meilleure traçabilité des produits. »



[www.latribudeskawas.fr](http://www.latribudeskawas.fr) |  [@latribudeskawas](https://www.instagram.com/latribudeskawas)

LA TRIBU DES KAWAS • 35470 BAIN DE BRETAGNE



DÉPLIANT

