



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



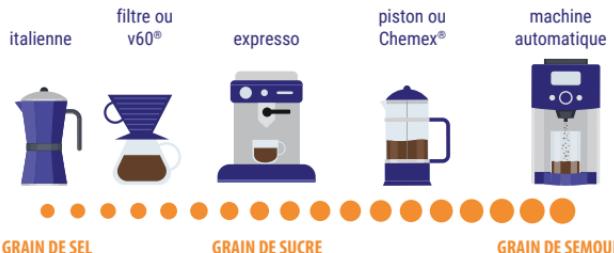
LE-SAIS-TU ?

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 moudre 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



Nolwen

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.



Jason

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



Karima

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 |  @latribudeskawas

LA TRIBU DES KAWAS • 35470 BAIN DE BRETAGNE



DÉPLIANT



1621-1228

Certifié PEFC

Ce produit est issu de

forêts gérées

durablement et de

sources contrôlées

www.pefc-france.org