

UMAMI

Umami de Base	Substances Umami Synergétique
Parmigiano regiano Roquefort Anchois Gruyère Fromage bleu Shiitake séché Noix grenoble Tomate séchée Sauce de poisson (Nuoc mam) Sauce soya Miso Gouda Camembert Emmenthal Jambon Sardine Cheddar vieilli Pois vert Mais Patate	Shiitake séché Calmar Coquille st-Jacques Crevette Crabe Thon Maquereau Poulet Porc Sardine Pate anchois Saumon Bœuf

- Combiner un aliment de la colonne de gauche à un de la colonne de droite pour intensifier l'umami.
- Faire mijoter ou cuire doucement la viande pendant une longue période va intensifier l'umami.

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.