



INRATABLE ET  
SI BON !

# Le lupin

## tout savoir sur sa préparation

C'EST SIMPLE COMME DU CAFÉ

**LOBODIS**  
DEPUIS 1988  
LE GOUÏT DE L'ENGAGEMENT

# Lupin torréfié

*un goût tout nouveau, tout bio  
qui a plein de qualités pour changer le monde*



TORRÉFIÉ ET CONDITIONNÉ  
AVEC DES PERSONNES  
EN SITUATION DE HANDICAP



CULTIVÉ DANS  
LE GRAND OUEST



ÉCONOME  
EN EAU



SANS INTRANTS  
CHIMIQUES



ENGAGÉ POUR LE  
HANDICAP



ENGAGÉ POUR LA  
PLANÈTE

Sache que le lupin est un allergène. Si tu es sensible aux fruits à coques ou à d'autres allergènes similaires, nous te recommandons de demander conseil à ton médecin.

Pour préparer ta boisson au lupin, pas besoin de matériel spécifique ; utilise simplement tes machines à café habituelles. Par contre, en fonction de ton choix lupin en grains ou lupin moulu, quelques réglages sont nécessaires. Nous allons te guider !

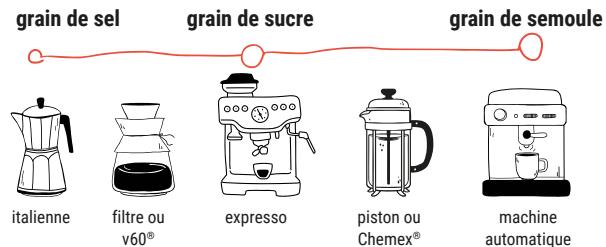
## Le lupin en grains

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.

### Info importante à retenir

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.

#### CHOISIS UNE TAILLE DE MOUTURE ADAPTÉE



## Préparation avec ton 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.



## Préparation avec ton 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.



## Le lupin moulu

## Préparation avec ta cafetière filtre, Chemex ou 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 !



## Préparation avec ta 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.



## Préparation avec ta 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.

RETRouve LES TUTORIAUX VIDÉOS  
EN FLASHANT LE QR-CODE



# *Quand on y goûte... on en redemande*

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

LAURETTE F.

SOPHIE L.

CHRISTELLE S.

VICTORIA C.

« J'ai trouvé cela vraiment très bon et très agréable à consommer. Odeur et goût parfait ! »

« C'est surprenant et très bon. »

« Il procure le même plaisir qu'un café habituel. Avec des notes gourmandes de noisettes. Aucune amertume, pas d'acidité. »

« Super alternative, très étonnant mais excellente surprise ! »



**LUPIN TORRÉFIÉ BIO**  
moulu ou grains

À RETROUVER EN GRANDES SURFACES  
ET DANS NOTRE E-SHOP  
[boutique.lobodis.com](http://boutique.lobodis.com)



Lobodis - 23 Rue Sabin - 35470 Bain-de-Bretagne  
Tél. + 33 2 96 71 36 20 • [contact@lobodis.com](mailto:contact@lobodis.com)



DÉPLIANT



PEFC

Certifié PEFC

Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées

[www.pefcfrance.org](http://www.pefcfrance.org)