

NOTICE D'UTILISATION DE LA BOUILLOTTE SECHE

Vous pouvez l'utiliser chaude :

- **au micro-ondes** : 650W pendant 1 minute pour éviter tout risque de brûlure. Puis ajoutez 30 secondes par 30 secondes en fonction de la chaleur recherchée. Déposez une petite coupelle remplie d'eau lors du temps de chauffe afin de préserver la qualité des graines de lin.
- **au four traditionnel** à 90°C pendant 8 à 10 minutes en l'emballant dans du papier cuisson. Déposez une petite coupelle remplie d'eau lors du temps de chauffe.

Attention : vous devez toujours vérifier la température de la bouillotte avant de l'utiliser.

Vous pouvez l'utiliser froide :

- **au réfrigérateur ou au congélateur** pendant 1 à 3 heures en la mettant dans un sac hermétique.