

Blé tendre à germer

Nom scientifique de l'espèce : *Triticum Sp. L.*

Description et origine :

Le blé est une plante annuelle appartenant à la famille des Graminacées et plus exactement au groupe des monocotylédones. En France, la production de blé est très importante et il existe de nombreuses variétés cultivées. On distingue deux grandes variétés :

- les blés tendres. Ils se prêtent particulièrement à la mouture mais également à la germination. Il est le plus cultivé et le plus consommé en France.
- les blés durs, utilisés pour la fabrication des pâtes alimentaires, du couscous ou du boulgour.

Intérêt diététique et nutritionnel :

La germination des graines modifie profondément leur composition et augmente leur valeur nutritionnelle.

Les nutriments et micronutriments deviennent plus assimilables : consommation partielle de l'amidon, transformation des protéines en acides aminés libres, libération des minéraux et oligo-éléments (dégradation de l'acide phytique).

De plus, la germination augmente considérablement la teneur en composés bénéfiques : vitamines et enzymes.

Utilisation :

Le blé tendre est surtout conseillé pour la germination qui augmente la teneur en vitamines, enzymes, oligo-éléments de la céréale.

Préparation :

Faire germer les grains de blé tendre et consommer les pousses germées en salades ou légèrement revenues au wok ou à la poêle, avec des légumes.

Ustensile indispensable : notre germoir en grès Max Labbé (voir fiche produit associé)

Lecture conseillée : « Ces étonnantes graines germées » de Max Labbé.

Autres produits à base de blé tendre : Celnat vous propose aussi des farines de blé (types 65, 80, 110,150) du gluten et du son de blé.

Origine matière première : France

Informations allergènes :

Traces possibles de soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Energie			
	kJ	1450	17%
	kcal	340	
Graisses	g	2,0	3%
dont acides gras saturés	g	0,3	1%
Glucides	g	62,7	24%
dont sucres	g	2,2	2%
Fibres	g	9,6	38%
Protéines	g	11,7	23%
Sel	g	0,01	0%
Magnésium	mg	140	37%
Vitamine B1	mg	0,41	37%

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	340 kcal/ 1450 kJ
Protéines	11,7 g
Glucides	62,7 g
Lipides	2,0 g
Fibres	9,6 g