

## Coquillettes blé dur et quinoa

**Ingrédients** : semoule blanche de blé dur\*, farine de quinoa\*(7%), eau.  
(\*issus de l'agriculture biologique)

### **Description et origine :**

Depuis le temps de Romains, la Sicile a été considérée comme "la grange à blé" de l'Italie et même aujourd'hui, on considère toujours le blé dur venu de Sicile comme un des meilleurs au monde pour faire des pâtes de grande qualité. Depuis 1911, notre fournisseur a su perpétué un savoir-faire hérité de plusieurs générations, et ne travaille qu'avec du blé issu de l'agriculture biologique. Particulièrement attentif aux caractéristiques de ce blé de haute qualité, il emploie des techniques développées et respecte un processus de fabrication lente. Ainsi, toute la différence est là, en termes de saveurs et de texture ces pâtes sont uniques. Ces coquillettes sont élaborées à partir de semoule blanche de blé dur, de farine de quinoa et d'eau pure puisée à l'une des sources de l'Etna. Une fois pétries et façonnées, ces pâtes sont séchées lentement à basse température.

### **Intérêt diététique et nutritionnel :**

L'alliance du blé et du quinoa est à l'origine de ces pâtes goûteuses. Le blé dur et par conséquent les pâtes sont essentiellement constitués de glucides complexes, qui sont le carburant des cellules nerveuses et musculaires.

Il est recommandé de manger des glucides complexes riches en amidon (produits céréaliers ou féculents) à chaque repas car ils doivent représenter environ 50% des apports énergétiques quotidiens.

Les pâtes sont naturellement riches en glucides complexes. Elles procurent une sensation de satiété et permettent de ne pas grignoter entre les repas car l'énergie qu'elles apportent au corps va se diffuser progressivement au fil des heures.

Les pâtes blanches sont moins nutritives que les pâtes complètes ou bises ; en revanche, elles peuvent s'avérer plus digestes et sont des sucres lents appréciés par les sportifs et les étudiants.

### **Utilisation :**

Vous pourrez déguster ces coquillettes en accompagnement de chacun de vos plats, natures avec simplement un filet d'huile d'olive, en gratins, avec une sauce tomate, une sauce au basilic (pesto) ou encore froides en salades...

### **Préparation :**

Prévoir environ 80 g de pâtes par personne. Faire cuire vos coquillettes blé dur et quinoa dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 12 minutes.

**Idée recette** : salade de pâtes au chèvre et aux noix

**Origine matière première** : Italie (Sicile)

**Informations allergènes** : pas de trace d'allergènes.

**Certification** : logo AB + logo européen

**Organisme certificateur** : ECOCERT Italie

**Valeurs nutritionnelles :**

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g**

Valeur énergétique	351 kcal/ 1495 kJ
Protéines	11,0 g
Glucides	75,0 g
Lipides	0,9 g
Fibres	2,6 g