

Farine de maïs

500g

En bref : Le maïs est apprécié pour sa composition naturellement sans gluten. C'est une céréale à la saveur douce, légèrement sucrée qui prend place dans de nombreuses spécialités culinaires.

Description et origine :

Le maïs est à l'origine une plante tropicale herbacée de la famille des *Poacées*. Les mayas commencèrent à la cultiver environ 2500 ans avant notre ère. Ils avaient même fait de cette plante une de leur divinité. Plus tard, chez les Amérindiens le maïs fut bien plus qu'un aliment, c'était une monnaie d'échange.

De nos jours, le maïs reste très largement consommé en Amérique et en particulier au Mexique. En France la consommation du maïs a pris son importance dans certaines régions notamment en Savoie ou dans le pays basque avec la polenta ; dans le Sud-Ouest on consomme traditionnellement le milla fait à partir de farine de maïs.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le maïs a une composition nutritionnelle assez proche des autres céréales mais c'est surtout pour son caractère sans gluten que cette céréale est appréciée. Parmi les quatre grains céréaliers les plus répandus (maïs, blé, avoine, riz), le maïs serait celui qui possède le plus d'antioxydants.

Utilisation :

Cette farine de maïs vous permettra de réaliser de délicieux pains salés ou sucrés, des galettes, des muffins, des beignets, des crêpes et des gâteaux. La farine de maïs est également employée pour la fabrication des «millas» du Sud-Ouest, des «gaudes» du Jura et de nombreuses recettes mexicaines.

Préparation :

Comme cette farine est naturellement sans gluten et donc non panifiable, pour faire un pain au maïs bien levé, mélangez 1/4 de farine de maïs à 3/4 de farine de blé type 80.

Idée recette : MUFFINS A LA FARINE DE MAÏS

Autres farines : Celnat vous propose aussi de la farine d'amarante et de la farine de sarrasin, de quinoa et de riz complet et blanc.

Origine matière première : Italie

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	322 kcal/ 1566 kJ
Protéines	7,0 g
Glucides	70,0 g
Lipides	1,5 g