

Farine de sarrasin

1kg

En bref :

Naturellement sans gluten, le sarrasin est une graine nutritive, riche en protéines et en magnésium. Sa saveur est très appréciée, notamment en galettes ou en pain.

Nom scientifique de l'espèce : *Fagopyrum Esculentum*

Description et origine :

Le sarrasin, appelé aussi « blé noir », fait partie des Polygonacées et non des graminées. Il s'apparente donc plus à l'oseille ou à la rhubarbe. Avec ses feuilles larges et ses graines triangulaires de couleur brune/grise, le sarrasin semble ne rien avoir en commun avec les autres céréales.

La graine de sarrasin possède une enveloppe cellulosique épaisse et inconsommable, c'est pourquoi on la décortique avant de la consommer.

Le sarrasin serait originaire de l'Asie du nord-est. On le retrouvera en Europe au Moyen-Âge, ramené par les Croisés.

Aujourd'hui cette graine est très consommée en Europe de l'Est où on la retrouve régulièrement au menu. Sa farine est très utilisée chez nous notamment en Bretagne (crêpes, far breton, hydromel chouchen...) ; au Japon on confectionne notamment les soba, de longues pâtes à base de farine de sarrasin.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le sarrasin est une céréale très digeste, naturellement sans gluten. Sur le plan nutritionnel, le sarrasin est supérieur à la plupart des autres céréales et c'est un puissant reminéralisant. La teneur en acides aminés de ses protéines est très proche des besoins de notre organisme et contrairement à la plupart des céréales, il n'a pas besoin d'être complété par d'autres aliments apportant des protéines complémentaires. Il est par ailleurs exceptionnellement riche en magnésium. (Source : *La Nouvelle Assiette* de Claude Aubert, éditions Terre Vivante.)

Utilisation :

La farine de sarrasin vous permettra de réaliser de délicieuses galettes (crêpes), mais aussi des gâteaux comme le far breton, des biscuits, des crèmes et autres préparations...

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

Idée recette : Bouillie de sarrasin

Autres farines : Celnat vous propose aussi de la farine de seigle type 130 et de la farine de blé khorasan Kamut®.

Origine matière première : France

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	335 kcal/ 1529 kJ
Protéines	12,6 g
Glucides	70,6 g
Lipides	3,1 g
Fibres	10,0 g