

Farine de seigle type 130

1kg

En bref : Le seigle est une céréale appréciée depuis des siècles et déjà au Moyen âge on trouvait le fameux pain de seigle. Sa saveur légèrement sucrée se marie très bien à des recettes de gâteaux et c'est l'un des ingrédients du traditionnel pain d'épice. En plus des avantages culinaires, le seigle est reconnu comme favorisant la circulation sanguine.

Nom scientifique de l'espèce : *Secale Cereale Sp. L.*

Description et origine :

Le seigle provient du Moyen-Orient, mais préfère les climats froids. C'est une plante biennale du genre *Secale* appartenant à la famille des Poacées (graminées). Le seigle n'a été une culture en soi que tardivement. Pendant longtemps, il sera récolté « accidentellement » en même temps que le blé ou l'orge sans avoir été expressément semé et se comportant plutôt comme une mauvaise herbe. C'est en s'apercevant que ses rendements étaient meilleurs que ceux des autres céréales que le seigle devint une « vraie » céréale. Elle sera rapidement adoptée en Scandinavie et en Allemagne, où les conditions climatiques et le type de sol lui sont favorables. De saveur plus sucrée et plus prononcée que le blé, il est aussi très intéressant d'un point de vue santé.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le seigle comprend les vitamines B, C et E, il est source de minéraux et protéines. Sa composition aurait des propriétés bénéfiques sur la circulation sanguine.

Utilisation :

La farine de seigle vous permettra de réaliser de délicieux pains qui auront l'avantage de bien se conserver.

Vous pourrez également confectionner votre pain d'épices maison.

Préparation : Pour obtenir une pâte levée, il est préférable de mélanger la farine de seigle à une farine de blé (type 80 ou type 110) dans une proportion 60-40 (60% de farine de seigle et 40 % de farine de blé).

Idée recette : PAIN D'ÉPICES MAISON

Autres farines : Celnat vous propose aussi de la farine de sarrasin et de la farine d'avoine.

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 :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	354 kcal/ 1544 kJ
Protéines	9,4 g
Glucides	77,5 g
Lipides	1,8 g
Fibres	14,6 g