

Gruau d'Avoine

Nom scientifique de l'espèce : *Avena Sativa L.*

En bref :

L'avoine est une céréale fortifiante, source de vitalité et d'énergie. Celle-ci réchauffe l'organisme et donc est idéale en saisons ou régions froides.

Le gruau d'avoine est délicieux en céréale d'accompagnement, en potées, soupes, galettes de céréales, gratins...

Description et origine :

Le gruau d'avoine correspond au grain entier d'avoine qui a été uniquement débarrassé de son enveloppe.

L'origine et l'évolution de l'avoine restent indéterminées car il existe de nombreuses espèces et sous-espèces de plantes de la famille Avena que l'on a retrouvé dans les régions allant de l'Asie Mineure au Turkménistan en passant par la Transcaucasie et l'Iran. Sa culture s'est ensuite répandue dans le reste du monde. Autrefois elle était l'aliment de base pour les peuples de l'Europe du Nord, (Vikings, Germains, Ecossais, Irlandais). Elle convient tout à fait au climat des pays scandinaves mais on la retrouve également en France où sa culture est essentiellement biologique. Depuis quelques années, on reconnaît à l'avoine de véritables propriétés bienfaites pour la santé.

Approvisionnement France : Nord de la Loire

L'avoine est réputée être une culture peu contraignante. Elle est toutefois exigeante en conditions climatiques pour exprimer son plein potentiel : apprécie des températures fraîches mais résiste peu aux fortes gelées, nécessite des précipitations abondantes au printemps mais limitées en été... Nous nous approvisionnons ainsi auprès des producteurs situés dans les régions au climat le plus favorable à cette culture soit majoritairement situés au nord de la Loire.

Lien direct avec les agriculteurs

Nous privilégions les achats en direct auprès des agriculteurs biologistes dans un esprit de partenariat à long terme. Nous sommes particulièrement attentifs aux besoins et problématiques des producteurs concernant la spécificité de cette céréale, pour sélectionner les meilleures variétés, les plus adaptées aux conditions agroclimatiques, hydriques et aux techniques culturales de chacun.

La qualité

Pour offrir la meilleure qualité d'avoine nous travaillons exclusivement des variétés « vêtues », c'est-à-dire possédant une enveloppe (glumelle). A contrario, il a été développé -par sélection génétique- des avoines dépourvues d'enveloppes, appelées « avoines nues ». Ces graines permettent un gain de temps évident pour le transformateur, ne nécessitant pas le méticuleux décorticage... Cependant, non protégée, la graine d'avoine est soumise aux agressions et contaminations. Ainsi, les graines peuvent être contaminées, tâchées et oxydées : soit pertes de qualités sanitaires, organoleptiques et nutritionnelles. En décortiquant notre avoine au fur et à mesure des besoins, c'est l'assurance d'une qualité de matière première préservée.

Intérêt diététique et nutritionnel :

L'avoine est nutritionnellement la céréale la plus complète. Elle contient des substances essentielles nécessaires pour une bonne alimentation : une quantité importante de protéines, de glucides complexes, d'acides gras essentiels, de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments. Mais l'intérêt principal de l'avoine réside dans ses fibres alimentaires particulières nommées bêta-glucanes.

Ces fibres solubles exercent une action extrêmement bénéfique au niveau intestinal :

- réduction du cholestérol sanguin ;
- modération de la vitesse de digestion des glucides ;
- régulation des fonctions digestives, notamment en stimulant la microflore intestinale.

(Source : Commission Européenne, Règlement n° 432/2012 du 16/05/2012)

Lecture conseillée : Se soigner avec l'avoine, Dr. Pros , éditions RBA.

Utilisation :

Le gruau d'avoine est délicieux en céréale d'accompagnement (se consomme comme du riz), en potées, soupes, galettes de céréales, gratins...

Préparation :

Prévoir 1 verre de céréales par personne. Faire tremper l'avoine pendant une nuit et jeter ensuite l'eau de trempage. Verser le volume d'avoine dans 3 fois son volume d'eau froide. Cuire à feu doux en couvrant, de 45 minutes à 1 heure à partir de l'ébullition. Saler en fin de cuisson.

Idée recette : Potée de céréales en grains.

Autres produits à base d'avoine : Celnat vous propose aussi de la Farine d'avoine, des Gros et Petits Flocons d'avoine, du Son d'avoine, de la Crème d'Avoine et du Boulgour d'avoine.

Origine matière première : France / UE

Informations allergènes :

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

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles pour 100g :

Energie	kJ	1600	19%
	kcal	380	
Graisses	g	6,9	10%
dont acides gras saturés	g	1,2	6%
Glucides	g	55,7	21%
Fibres	g	10,6	42%
Protéines	g	16,9	34%
Sel	g	0,01	0%
Magnésium	mg	177	47%
Vitamine B1	mg	0,8	69%

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	380 kcal/ 1600 kJ
Protéines	16,9 g
Glucides	55,7 g
Lipides	6,9 g
Fibres	10,6 g