

Petit Epeautre

Nom scientifique de l'espèce : *Triticum Monococcum*

En Bref :

Le petit épeautre, variété *Triticum Monococcum*, est la plus ancienne céréale cultivée et consommée par l'homme qui soit restée sous sa forme originelle. Il a ainsi conservé toute sa richesse nutritionnelle et sa saveur authentique.

Description et origine :

L'épeautre appartient au même genre botanique que le blé (*Triticum*). On considère l'épeautre comme une ancienne variété de blé. Il existe deux types d'épeautre commercialisés en France :

- le petit épeautre ou engrain
- le grand épeautre.

Le petit épeautre est celui que l'on cultivait traditionnellement dans les Alpes. Certains prétendent que le petit épeautre est une céréale authentique, c'est-à-dire issue directement d'une graminée n'ayant subi aucune manipulation génétique.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Le petit épeautre possède naturellement une teneur remarquable en antioxydants et plus particulièrement en lutéine (4 fois plus que le blé). Cette molécule est particulièrement renommée pour son action protectrice au niveau de l'oeil.

La richesse du petit épeautre en lutéine est facilement identifiable à l'oeil à l'oeil nu puisque cette dernière est le pigment jaune qui confère à la farine sa couleur dorée. De récents travaux de recherche tendent à démontrer la meilleure tolérance des protéines de gluten du petit épeautre. Ces résultats encourageant demandent toutefois à être confirmés avant de recommander la consommation de petit épeautre aux personnes intolérantes au gluten.

Utilisation :

Le petit épeautre devient très tendre après la cuisson et se consomme comme du riz. Il peut alors être agrémenté dans les salades, dans les risottos ou accompagné de légumes, de légumineuses, de viandes, de poissons, etc.

Préparation :

Prévoir environ un verre de céréales par personne. Faire tremper pendant une nuit. Jeter ensuite l'eau de trempage. Verser le petit épeautre dans 3 fois son volume d'eau froide et cuire pendant environ 1 heure après ébullition. Saler en fin de cuisson.

Idée recette : Galettes de Petit épeautre aux carottes râpées.

Autres produits à base de Petit épeautre : *Celnat vous propose aussi de la Farine complète de Petit Epeautre, de la Farine complète de Petit Epeautre & Avoine, des Flocons de Petit Epeautre, de la soupe de Petit épeautre, du muesli petit épeautre framboises et du muesli petit épeautre choco-ruits.*

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 :

Energie	kJ	1800	21%
	kcal	430	
Graisses	g	3,8	5%
dont acides gras saturés	g	0,8	4%
Glucides	g	75,4	29%
Fibres	g	9,9	40%
Protéines	g	16,4	33%
Sel	g	0,00	0%
Fer	mg	4,2	30%
Zinc	mg	4,9	49%
Cuivre	mg	0,6	58%
Lutéine	µg	680	

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	430 kcal/ 1800 kJ
Protéines	16,4 g
Glucides	75,4 g
Lipides	3,8 g
Fibres	9,9 g