

Petits flocons d'avoine

500g

En bref : Ces flocons d'avoine complète préculs à la vapeur sont très pratiques, digestes et faciles à utiliser. Céréale fortifiante, l'avoine est une source de vitalité et d'énergie. Ses fibres solubles favorisent la baisse du taux de cholestérol sanguin.

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

Description et origine :

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. L'avoine contient des acides gras susceptibles de faire rancir les produits issus de cette céréale. Notre farine d'avoine est préculs afin d'éviter cela, vous garantissant ainsi un produit plus stable.

Depuis quelques années, on reconnaît à l'avoine de véritables propriétés bienfaisantes pour la santé.

Les flocons sont constitués des grains de céréales entiers nettoyés et décortiqués puis culs à la vapeur.

Intérêt diététique et nutritionnel :

L'avoine est une céréale fortifiante, source de vitalité et d'énergie. Elle contient de multiples nutriments : manganèse, magnésium, fer et sélénium. Elle est pourvue en vitamine B1. L'avoine est particulièrement reconnue pour sa teneur en bêtaglucanes, fibres solubles qui favorisent l'amincissement et la baisse du taux de cholestérol sanguin (dans le cadre d'un régime adapté).

Utilisation : Ces flocons se consomment au petit déjeuner (müeslis, porridge) ou ajoutés dans des potages, gratins, dans la pâte pour confectionner des galettes végétales, gâteaux et pains.

Préparation : Ces flocons peuvent se consommer tels quels au petit déjeuner simplement réhydratés avec du lait ou dans un yogourt (et mélangés à des fruits frais ou fruits secs et d'autres céréales soufflées ou en flocons). Vous pouvez également les faire cuire. Prendre 4 c. à s. par personne et cuire 5 minutes dans 100 ml d'eau bouillante ou du lait pour réaliser un porridge (délicieux petit-déjeuner anglo-saxon pour l'hiver) puis laisser gonfler hors du feu pendant 2 minutes.

Autrement, incorporer directement vos flocons à vos préparations de recettes salées ou sucrées telles que gratins, soupes, galettes végétales, beignets, gâteaux, biscuits, pains...

Idée recette : Gratin savoyard

Autres flocons d'avoine: Celnat vous propose aussi des Gros flocons 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	377 kcal/ 1587 kJ
Protéines	11,1 g
Glucides	61,5 g
Lipides	7,1 g
Fibres	11,5 g