

Sarrasin soufflé au miel (garanti sans gluten)

150g

Ingrédients : sarrasin soufflé*, miel de fleurs*. (**)issus de l'Agriculture Biologique*

En bref :

Le sarrasin est une céréale très digeste, naturellement sans gluten. Commencer sa journée avec notre Sarrasin soufflé, c'est l'assurance d'une énergie durable, sans « coup de pompe » durant la matinée.

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, ses graines triangulaires de couleur brun/grisé 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 (les fameuses galettes de « blé noir », far breton, hydromel chouchen de sarrasin, ...). 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 et sans gluten.

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.

Le sarrasin est par ailleurs exceptionnellement riche en cuivre, un oligo-élément essentiel pour le bon fonctionnement de l'immunité naturelle (Source : La Nouvelle Assiette de Claude Aubert, éditions Terre Vivante).

Utilisation :

Vous pourrez déguster ces céréales soufflées au petit-déjeuner mais aussi au goûter arrosé d'un lait végétal ou avec un yogourt.

Préparation :

Dans un bol, versez 40g de Sarrasin soufflé et dégustez accompagné de lait végétal.

Autres mueslis : Celnat vous propose aussi le Blé khorasan KAMUT® soufflé et les Corn flakes traditionnels.

Origine matière première : UE

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	382 kcal/ 1619 kJ
Protéines	5,5 g
Glucides	85,5 g
- dont sucres	20,0 g
Lipides	1,6 g
- dont acides gras saturés	0,3 g
Fibres	1,6 g
Sel	0 g