

Seigle à germer

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

En bref :

Ce seigle s'utilise surtout pour la germination qui augmente la teneur en vitamines, enzymes et oligo-éléments de la céréale ; ou peut être réduit en farine pour réaliser des pains de seigle ou pains d'épices. Le seigle est réputé favorable pour la circulation sanguine et convient particulièrement aux personnes sédentaires.

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 la 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 :

La germination des graines modifie profondément leur composition et augmente leur valeur nutritionnelle.

Les nutriments et micronutriments deviennent plus assimilables : consommation partielle de l'amidon, transformation des protéines en acides aminés libres, libération des minéraux et oligo-éléments (dégradation de l'acide phytique).

De plus, la germination augmente considérablement la teneur en composés bénéfiques : vitamines et enzymes.

Faire germer le seigle pendant 24h produit autant de vitamines C que l'orge ou le blé après 4 jours. (Source : Ces étonnantes Graines Germées de Max Labbé, éditions Max labbé).

Utilisation et préparation :

L'orge à germer est recommandée pour la germination. Faites germer les grains et les déguster dans vos recettes de salades, dans un sandwich ou faites les légèrement sautés au wok ou à la poêle avec des légumes.

Ustensile indispensable : notre germeoir en grès Max Labbé (voir fiche produit associé)

Lecture conseillée : « Ces étonnantes graines germées » de Max Labbé.

Autres produits à base de seigle : Celnat vous propose aussi de la farine de Seigle Type 130 (recette de pain d'épices) et des flocons de Seigle.

Origine matière première : France/Espagne

Informations allergènes :

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

Certification : logo AB et logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

| | | | |
|--------------------------|------|------|-----|
| Energie | kJ | 1450 | 17% |
| | kcal | 340 | |
| Graisses | g | 2,5 | 4% |
| dont acides gras saturés | g | 0,3 | 1% |
| Glucides | g | 56,2 | 22% |
| dont sucres | g | 1,0 | 1% |
| Fibres | g | 13,6 | 54% |
| Protéines | g | 14,8 | 30% |
| Sel | g | 0,02 | 0% |
| Magnésium | mg | 121 | 32% |
| Vitamine B1 | mg | 0,32 | 29% |

Les valeurs présentées se réfèrent à la composition du grain de seigle. Au cours de la germination, les valeurs nutritionnelles évolueront en fonction du stade de germination et des conditions de germination, et notamment de la qualité de l'eau utilisée.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

| | |
|--------------------|-------------------|
| Valeur énergétique | 340 kcal/ 1450 kJ |
| Protéines | 14,8 g |
| Glucides | 56,2 g |
| Lipides | 2,5 g |
| Fibres | 13,6 g |