

Farine de châtaignes France

500g

En bref :

Cultivée dans l'arrière pays méditerranéen, la châtaigne est à la base de cette farine goûteuse. La farine de châtaignes est appréciée dans les desserts et les crêpes car elle apporte de la consistance à la pâte et une saveur douce sucrée.

Description et origine :

Le châtaignier est un arbre plutôt ancien. Des feuilles et une châtaigne fossilisées ont été retrouvées à Saint-Bauzile en Ardèche et ont été datées à 8,5 millions d'années, soit l'ère tertiaire. Il y a toujours eu des châtaigneraies : l'homme a très vite su greffer, bouturer et tailler. C'est au Moyen-âge qu'une vraie culture de la châtaigne s'est instaurée. Petit à petit ce fruit se répandit mais c'est surtout dans l'arrière pays méditerranéen que sa culture se développa. Les châtaignes furent pendant longtemps la base de l'alimentation dans les régions montagneuses. Aujourd'hui, la production est bien plus modeste. En France les châtaignes sont principalement cultivées en Ardèche, en Dordogne, en Lozère et en Corse. Il existe aussi une culture en Provence et plus particulièrement dans le massif des Maures. D'un point de vue mondial, l'Italie est le premier producteur suivi de l'Espagne, du Portugal et de la Grèce.

Intérêt diététique et nutritionnel :

La châtaigne est bonne pour le tonus. Sa valeur énergétique est comparable à celle d'une céréale. Elle est fortement pourvue en sucres lents qui présentent l'intérêt de libérer progressivement leur énergie. Elle est donc excellente pour les sportifs et la résistance à l'effort. Elle est particulièrement généreuse en potassium et en magnésium et apporte aussi calcium et fer. La châtaigne est exempt de gluten, d'où l'intérêt de ce fruit pour les personnes souhaitant limiter la consommation de cette protéine.

Utilisation :

La farine de châtaignes apportera une saveur subtile à vos recettes de gâteaux, galettes, crêpes, pâtes à tarte...

Vous pourrez également faire du pain en mélangeant la farine de châtaignes à une autre farine panifiable.

Préparation : Comme cette farine est naturellement sans gluten et donc non panifiable, pour faire un pain bien levé au bon goût de châtaignes, mélangez 1/4 de farine de châtaignes à 3/4 de farine de blé type 80.

Idée recette : Crêpes à la farine de châtaignes

Autres farines : Celnat vous propose aussi de la farine de lentilles vertes et de la farine de pois chiches.

Origine matière première : France (Ardèche)

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen
Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g

Valeur énergétique	369 kcal/ 1562 kJ
Protéines	5,0 g
Glucides	78,4 g
Lipides	3,9 g