

# Gluten de blé

500g

## En bref :

Les protéines sont le principal composant du gluten de blé. Il constituera donc un remarquable apport en protéines dans vos recettes. Il est idéal dans le cadre d'une alimentation végétarienne.

**Nom scientifique de l'espèce :** *Triticum Sp. L.*

## Description et origine :

Les grains de blé sont constitués d'un sucre, l'amidon et d'un mélange complexe de protéines. Le gluten est la masse de protéines restante après extraction de l'amidon du blé. Le gluten est le composant de la farine qui donne toute l'élasticité et le moelleux au pain.

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Le gluten étant la protéine du blé, il est donc souvent consommé comme substitut de la protéine animale et conviendra particulièrement à une alimentation végétarienne.

## Utilisation :

Le gluten de blé entre dans la composition du seitan ou du minchin. « Seitan » veut dire « protéine » en japonais. C'est une pâte obtenue après avoir mélangé du gluten et de l'eau puis on y ajoute du tamari ou de l'huile d'olive, les recettes varient. Vous pourrez également rajouter le gluten dans vos recettes de pains, notamment celles à base de farine naturellement sans gluten.

## Préparation :

Pour faire un pain au gluten, remplacer 15% de votre quantité de farine par du gluten de blé.

**Idée recette :** PAIN AUX POMMES

**Autres produits :** Celnat vous propose aussi du son d'avoine et du son de blé.

**Origine matière première :** Italie

## 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	407 kcal/ 1716 kJ
Protéines	76,0 g
Glucides	16,0 g
Lipides	5,1 g
Fibres	0,4 g