

# Semoule complète de blé dur

500g

## En bref :

Vous apprécierez les multiples possibilités de préparation de la semoule de blé dur : taboulé, gâteaux, pains, bouillies, gnocchis...

**Nom scientifique de l'espèce :** *Triticum Durum*

## Description et origine :

Le grain de blé débarrassé du son et du germe, puis moulu grossièrement, s'appelle semoule, du latin *simila*, « fleur de farine ».

Le blé est une plante annuelle appartenant à la famille des Graminacées et plus exactement du groupe des monocotylédones. Le blé est une céréale qui s'adapte à des sols et à des climats variés. Il existe différentes variétés de blé ; celle utilisée pour la semoule est donc du blé dur, cultivé avant tout dans les pays de climat chaud et sec (bassin méditerranéen).

## Intérêt diététique et nutritionnel :

Le blé dur est source de multiples nutriments : phosphore, manganèse, magnésium, zinc, sélénium, cuivre. Il est pourvu en vitamines B1, B3, B6 et E.

Le blé dur et par conséquent la semoule sont composés en majeure partie de glucides complexes, qui sont le carburant des cellules nerveuses et musculaires.

Dans notre alimentation quotidienne, les glucides doivent représenter 50% des apports énergétiques :

- la majorité (80%) sous forme de glucides complexes – riche en amidon : produits céréaliers ou féculents (couscous, pâtes...).

- la minorité (20%) sous forme de glucides simples – sucres rapides : fruits, miel...

Les glucides complexes permettent d'atteindre un sentiment de satiété et évitent le grignotage. D'autre part, ils alimentent le corps en fonction des besoins et l'apport énergétique associé se diffuse de façon progressive.

## Utilisation :

La semoule de blé dur s'utilise de multiples façons et entrera dans la composition de soupes, de couscous, de bouillies ; mais aussi dans les recettes d'entremets, de gâteaux, de soufflés, pour les gnocchis ou les quenelles ou encore dans le pain.

**Préparation :** La finesse de la semoule fait qu'il n'est pas nécessaire de la cuire. Par exemple pour un taboulé à la semoule de blé dur, mettez tous les ingrédients dans un saladier, quelques cuillères à soupe d'huile d'olive, mélangez et laissez reposer pendant 2 heures au réfrigérateur. La semoule gonflera pendant le temps de repos.

**Autre semoule :** Celnat vous propose aussi de la polenta (semoule de maïs).

**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	360 kcal/ 1491 kJ
Protéines	12,7 g
Glucides	72,8 g
Lipides	1,0 g
Fibres	3,9 g