

le Pain d'épeautre au levain naturel

- riche en fibres, vitamines et minéraux assimilables,
- se conserve plusieurs jours,
- richesse gustative



à base de farines de blé et de grand épeautre pour moitié, semi complètes biologiques, d'eau de source et de sel gris de Guérande.

- mode de production biologique: non traité, sans conservateur.
- farines moulues dans notre moulin meule de granit à rotation lente.
- pétrissage lent dans un pétrin à bras (évite l'oxydation).
- fermentation naturelle au levain pour une transformation enzymatique optimale.
- cuisson dans un four alimenté au bois.

Intérêts principaux du pain au levain à l'épeautre:

- saveur accrue
- riche en minéraux et oligo-éléments: magnésium, phosphore, calcium, fer, silicium...
- riche en vitamines B.
- l'épeautre contient du thiocyanate (propriétés anti-inflammatoires et antiallergiques) et est assez équilibré en acides aminés essentiels.
- le levain neutralise l'acide phytique qui protège les grains et la fermentation transforme et prédigère l'amidon : meilleur assimilation des nutriments.
- très digeste, surtout rassis.
- se conserve plusieurs jours

Bruno et Katia Fleury

Ferme de Fontenelle • 77320 Saint Mars Vieux Maisons
01 64 01 91 37 • bioferme.fleury@orange.fr

