



le Petit Epeautre



- hautes qualités diététique et nutritionnelle,
- culture adaptée à notre région,
- préparation simple, s'utilise comme le riz

*Le petit épeautre appelé engrain, variété *Triticum Monococcum*, est la plus ancienne céréale cultivée et consommée par l'homme qui soit restée sous sa forme originelle.*

Le petit épeautre... une super céréale!

Le petit épeautre est incontestablement plus riche sur le plan nutritionnel et plus digeste que la plupart des autres céréales (peut-être parce qu'il n'est pas issu de modifications génétiques comme le blé ?). Très énergétique (375 calories aux 100 grammes), c'est une céréale complète, à forte minéralité (potassium, calcium, phosphore) et très vitaminée : plus de vitamines B1 et B2 que dans le blé, 4 fois plus de magnésium que le riz brun, 5 fois plus de phosphore que le soja ! Possède une teneur remarquable en antioxydants et plus particulièrement en lutéine.

100 grammes de petit épeautre suffisent à apporter la quantité de protéines dont l'organisme a besoin et il apporte les huit acides aminés essentiels, dont la lysine, souvent absente dans les céréales, et qui joue un rôle important dans la construction de notre système musculaire, c'est une protéine de la croissance... Il contient également deux fois plus de lipides que le blé et est très riche en fibres.

Utilisation :

Le petit épeautre devient très tendre après la cuisson et se consomme comme du riz. Il peut alors être agrémenté dans les salades, dans les risottos ou accompagné de légumes, de légumineuses, de viandes, de poissons, etc.

Préparation :

Prévoir environ un verre de céréales par personne. Faire tremper pendant une nuit. Jeter ensuite l'eau de trempage. Verser le petit épeautre dans 3 fois son volume d'eau froide salée et cuire pendant environ 1 heure après ébullition.

Bruno et Katia Fleury

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

