Farine de grand épeautre

Histoire

Le grand épeautre est un ancêtre du blé tendre, pauvre en gluten.
C'est une évolution de l'engrain (petit épeautre).

Utilisations

- En boulangerie,
- dans les pâtes alimentaires,
- dans les gâteaux,
- en biscuiterie...

Caractéristiques

Le grand épeautre est apprécié pour son petit goût de noisettes.
La farine d'épeautre est plus riche en protéines, mais aussi en magnésium, zinc, fer et cuivre que la farine de blé.
Ses protéines sont plus riches que celles d'autres céréales en lysine, un acide aminé essentiel qui ne peut pas être synthétisé par l'organisme humain, et doit donc être apporté par l'alimentation.



ABC
ARTISAN
BOULANGER
CONVAINCU