



Le grain ancien pour la vie moderne

Le blé khorasan KAMUT[®], avec sa saveur douce et son arôme de noisettes, est apprécié pour ses valeurs nutritionnelles et sa digestibilité légère.

Les valeurs nutritionnelles et l'énergie.

Le blé khorasan KAMUT[®] apporte plus d'énergie que le blé moderne et contient plus de protéines, d'acides aminés, de vitamines et de minéraux comme du zinc, du potassium, du fer, du phosphore, du magnésium et surtout du sélénium, un oligoélément réputé pour ses hautes qualités antioxydantes.

La digestibilité et la recherche.

Le blé khorasan KAMUT[®] n'a jamais été génétiquement manipulé et contient du gluten moins complexe et plus facile à digérer. C'est une excellente alternative au blé moderne. Une étude nous informe que la plupart des personnes, non coéliquies mais sensibles aux blés modernes, n'avaient pas de problèmes à manger des produits khorasan KAMUT[®].



Goûtez la différence.

Son goût unique et sa grande digestibilité font du blé khorasan KAMUT[®] la céréale idéale pour de nombreuses préparations allant de l'en-cas rapide au repas complet. La saveur douce de cette céréale élimine en outre le besoin en sucres supplémentaires dans les produits.

Au-delà de la farine, l'ingrédient de base du pain, des crêpes, des biscuits et des gâteaux, cette céréale est idéale pour les snacks, les céréales du petit déjeuner et le muesli, les pâtes, le boulgour, le couscous, la pizza, la boisson végétale, la bière, etc. Nos recettes sont disponibles sur www.kamut.com

L'origine.

L'ancêtre du blé moderne, le blé khorasan trouve son origine en Mésopotamie, dans le Croissant Fertile, une région du Moyen-Orient qui s'étend de l'Égypte jusqu'aux vallées du Tigre et de l'Euphrate.

La marque KAMUT[®] garantit :

- le grain khorasan ancestral
- toujours cultivé biologique
- jamais modifié génétiquement
- un taux de protéines 12-18%
- entre 400 et 1000 ppb ($\mu\text{g}/\text{kg}$) de sélénium
- dépourvu à 98% de signes de maladie
- dépourvu à 99% de contamination par le blé moderne

Que dit la science :

- hautes valeurs nutritionnelles
- des propriétés antioxydants et anti-inflammatoires
- bénéfique pour la microflore intestinale
- une amélioration des symptômes du côlon irritable
- une réduction des facteurs de risques cardiovasculaires
- bénéfique pour les personnes, non-coéliquies, sensibles au gluten
- protection contre l'évolution des complications diabétiques

Vous pouvez consulter l'ensemble du programme de recherche sur www.kamut.com

Tout cela est possible grâce à :

- la culture biologique
- des audits chez les distributeurs
- la haute qualité garantie par la marque KAMUT[®]
- la possibilité de contrôler la pureté des produits finaux

Où acheter.

Les produits khorasan KAMUT[®] sont disponibles dans la plupart des magasins biologiques et boulangeries biologiques.

Vous pouvez trouver tous les produits disponibles, par pays et par catégorie, sur www.kamut.com

Pour plus d'information, contactez nele.callebert@kamut.com

KAMUT[®]
MARQUE DU BLE KHORASAN



La farine

dans tous ses états

C'est un de vos atouts par rapport à la grande distribution : votre rayon farines ! Quand celles de blé et de maïs se sentent bien seules dans les rayons du conventionnel, les vôtres se multiplient et s'associent pour le plus grand plaisir des palais et le plus grand bien des organismes. On fait le point sur les différentes farines, avec ou sans gluten, qui nécessitent ou non une cuisson, sur les crèmes de céréales et les farines infantiles.

Les farines de céréales avec gluten...

La farine de blé (ou de froment)

Ce blé est aussi appelé « blé tendre » pour bien le différencier du « blé dur » qui sert lui à la confection des pâtes alimentaires françaises. Il est aussi plus riche en gluten. La demi complète (la T110) a de bonnes teneurs en protéines et en fibres. C'est LA farine à tout faire : pains, pâtisseries, liant pour les sauces, galettes...

Rappels sur les types

Légalement, les farines sont classées en 6 types. Chacun de ces types correspond à un taux de cendres déterminé correspondant lui-même à un taux moyen d'extraction. Le taux de cendres est déterminé par le poids des cendres résultant de la combustion de 100 gr de farine. Ces cendres sont essentiellement des matières minérales principalement contenues dans la couche périphérique du grain. Le taux d'extraction est défini par la quantité de farine obtenue par la mouture de 100 kg de blé. Une farine d'un taux d'extraction de 85 % signifie donc que l'on a obtenu 85 kg de farine avec 100 kg de blé. Il est à noter que, pour un même taux d'extraction, du fait de la spécificité de sa mouture, une farine de meule présente toujours un taux de cendres plus élevé qu'une farine aux cylindres et est donc plus riche en éléments minéraux.

Farine	Taux d'extraction	Taux de cendres	Description
	70 à 76%	< 0,50	Farine très blanche
	75 à 78%	de 0,50 à 0,60%	Farine blanche
	77 à 80%	de 0,62 à 0,75%	Farine crème
	80 à 85%	de 0,75 à 0,90%	Farine bise
	85 à 90%	de 1 à 1,20%	Farine demi complète
	90 à 98%	> 1,40%	Farine intégrale

La farine d'épeautre et de petit épeautre

Ils appartiennent tous les deux à la même espèce : *Triticum*. Le petit épeautre est l'ancêtre du blé, cultivé il y a environ 10 000 ans. Il se réserve pour le pain et les pâtisseries. Le grand épeautre quant à lui est apparu un peu plus tard et a exactement la même utilisation en cuisine que le blé, avec un goût légèrement plus prononcé.

La farine de Kamut® (Blé de Khorasan)

Il s'agit d'une variété ancienne de blé. Même si cette farine contient du gluten, elle serait mieux tolérée par les intestins sensibles et pourraient être recommandée à ceux qui suivent un régime sans gluten de confort, tout comme le petit épeautre (mais pas à ceux suivant un régime sans gluten strict).

La farine d'avoine

Elle est surtout reconnue pour ses fibres solubles, les bêta-glucanes, qui boostent le microbiote intestinal et régulent ainsi les fonctions digestives. De plus, comme elles forment un gel dans l'estomac, elles freinent les pics de glycémie après les repas et seraient reliées à une moindre cholestérolémie. La farine d'avoine complète en apporte quasiment deux fois plus que la semi-complète. Comme elle contient une petite proportion d'acides gras polyinsaturés, susceptibles de rancir, certaines marques effectuent une pré-cuisson afin de rendre la farine plus stable. En cuisine, elle est parfaite pour apporter du moelleux aux recettes plutôt sucrées.

La farine de seigle

La complète T130, apporte des protéines mais aussi autant de fibres que la farine de blé intégrale, un peu de magnésium et du potassium. Elle se prête parfaitement à la réalisation de pains d'épices et de pains, en association avec du blé semi-complet ou complet.

La farine d'orge mondé

Sa composition nutritionnelle est proche de celle du blé intégral et de seigle. Elle est donc idéale pour réaliser des pains spéciaux, moitié-moitié avec de la farine de blé T80.

Les Mix et les préparations pour pains

On dit souvent qu'il faut mélanger plusieurs farines entre elles pour obtenir un pain d'une très bonne qualité nutritionnelle. Vous avez donc à votre disposition des préparations spécifiques pour confectionner rapidement un pain ou une brioche à l'aide d'une machine à pain, en ajoutant juste de l'eau et/ou du lait, du sucre et des œufs. Ces mix sont des mélanges de plusieurs types de farines, avec plus ou moins de graines, du levain et/ou de la levure de boulanger et du sel.

Les farines de céréales sans gluten

La farine de riz (complet, blanc)

La farine de riz complète contient 3 fois plus de fibres (3g/100g) que la farine de riz blanche mais nettement moins que celle de blé. Elle sert à la confection des feuilles de riz pour les nems, des nouilles chinoises et est aussi idéale pour alléger les pâtisseries. Attention toutefois aux diabétiques car son IG est élevé.

La farine de maïs

Elle est connue pour entrer dans la composition des pains sans gluten, salés ou sucrés. Sa belle couleur jaune est typique des tortillas et elle peut aussi se recommander dans les gâteaux ou pour alléger les crêpes. Pauvre en fibres, elle convient aux intestins fragiles.

La farine de teff

Cette farine est intéressante pour sa teneur en protéines, en fibres mais aussi en fer (7,6 mg/100g). Elle est idéale pour les crêpes et dans la pâtisserie.

La farine dans tous ses états

(suite)

Les farines de pseudo-céréales

La farine de sarrasin (blé noir)

Même si le sarrasin n'est pas une céréale mais une polygonacée, ses graines renferment autant de protéines que le blé tendre et un peu de fibres (4 g/100g).

Indispensable à la confection des galettes bretonnes, elle peut aussi remplacer la farine de blé pour des blinis à l'apéritif et est aussi la base des nouilles japonaises (soba).

Côté nutriments, c'est une bonne source de magnésium (157mg/100g) et de potassium. Elle apporte également du fer, du zinc, de la vitamine B3 et B5.

La farine d'amarante

Elle est riche en protéines (15g/100g) et en fibres. Tout comme le quinoa, elle fait partie de la classe des chénopodiacées et à ce titre, serait plutôt alcalinisante par rapport aux autres farines de céréales. Elle est idéale mélangée à une autre farine contenant du gluten pour réaliser des crêpes, des biscuits et des pâtisseries plus moelleuses. Pour confectionner du pain avec, il faut compter un quard de cette farine maximum.

La farine de quinoa

Tout comme l'amarante, elle est riche en protéines (13g/100g) et son petit goût de noisettes donne une saveur originale aux crêpes, biscuits et gâteaux. Pour réaliser du pain, il faut également compter un quart de cette farine et trois quart de farines panifiables (blé, épeautre).

La farine de manioc

Essentiellement riche en glucides, elle n'apporte que très peu de fibres et peut donc être recommandée aux intestins les supportant mal.

Elle est idéale pour les boulettes de poissons, de viandes ou végétariennes ou encore pour réaliser des beignets.

L'IG des farines

Si vos clients surveillent leur poids et/ou leur glycémie, mieux vaut éviter de les orienter vers de la farine de blé blanche ou de riz qui possèdent un IG élevé et préférer les farines de blé complètes ou semi-complètes qui ont un IG modéré ou encore opter pour la farine de sarrasin, d'avoine, d'épeautre, de Kamut® ou de légumineuses dont l'IG est plus bas.

Les farines de légumineuses et châtaignes

La farine de châtaignes

Elle contient un peu de protéines, est une bonne source de fibres mais surtout de minéraux (calcium, magnésium, zinc, manganèse et notamment potassium : 847mg/100g). Elle se démarque aussi par son excellente teneur en vitamine B9 (215 µg/100g).



Sans gluten, elle ne se conseille généralement pas seule mais en mélange avec d'autres farines traditionnelles dans les galettes végétales, le pain (¼ maximum) ou grâce à sa saveur douce sucrée dans les desserts (pâtisseries, gâteaux, crêpes, crumble, pâte à tarte...)

La farine de pois chiche

Aux 100 g, elle apporte près de 20 g de protéines et plus de 15 g de fibres. Elle s'utilise dans les pâtisseries, les pains non levés, les galettes et crêpes, ainsi que dans les plats typiques comme la socca ou les beignets de Sicile (les panelles). Elle peut aussi se conseiller pour épaissir les sauces, confectionner des pâtes à frire ou des terrines sans œuf.

La farine de lentilles vertes

Elle possède une très bonne teneur en protéines (24g/100g), est naturellement sans gluten et s'utilise dans les crêpes, les galettes et dans la confection de pâtes végétaux.

La farine de lupin blanc

C'est une des farines les plus riches en protéines (39g/100g), garantie sans gluten et avec une excellente teneur en fibres (32g/100g). De plus, comparée aux autres farines, elle n'apporte que très peu de glucides (13g/100g).

Elle peut être associée à d'autres farines (1/3 maximum) mais possède surtout une très bonne capacité émulsifiante. Elle remplace donc partiellement l'œuf ou le beurre dans les viennoiseries, les cakes ou les sauces type mayonnaise végétale en donnant à ces préparations une belle couleur jaune.

La farine de soja précuit/toasté

Elle est reconnue pour sa forte teneur en protéines (45g/100g) et en fibres (20g/100g). Tout comme le lupin, elle fournit très peu de glucides et peut aussi être associée à raison de 30% maximum de la quantité totale de farine utilisée.

Les farines qui peuvent être consommées crues

La très grande majorité des farines nécessite une cuisson à haute température pour être consommée afin d'éliminer leurs anti-nutriments (inhibiteurs d'alpha-amylase par exemple). Certaines farines, celles de fruits, font pourtant figures d'exceptions et peuvent donc être conseillées à tous vos clients, même les crudivores.

La farine dans tous ses états

(suite)

La farine de coco

Garantie sans gluten, elle est pauvre en glucides (20g/100g) et c'est une excellente façon d'apporter facilement des protéines (18g/100g) et des fibres insolubles et solubles. Elle se conseille dans le muesli, les smoothies, les yaourts, les soupes froides. Elle apporte un goût spécifique aux desserts (crêpes, gaufres, cookies, gâteaux, salades de fruits...). Elle peut aussi être délayée dans un peu d'eau pour réaliser une boisson coco et elle remplace parfaitement les poudres d'oléagineux dans les recettes crues.

La farine de caroube

Crue et sans gluten, elle apporte une quantité non négligeable de protéines (10 g/100g), de fibres, de minéraux et bien sûr des glucides (45g/100g). D'un goût naturellement sucré, elle se marie bien avec les jus de fruits, les salades de fruits et le cacao cru en poudre. Elle peut aussi être ajoutée en tant qu'épice dans les plats salés.

La farine de lucuma

Surnommé « l'Or des Incas », sa farine est très riche en glucides (85g/100g). Elle est surtout intéressante pour sa teneur en fibres (22g/100g). Légèrement sucrée, elle se dilue facilement dans de l'eau ou un jus de fruits. Elle est parfaite dans les desserts et les préparations à base de chocolat.

La farine de souchet

Cette farine de « noix tigrée », naturellement sans gluten apporte très peu de glucides, mais des nutriments intéressants : oméga-9, vitamine E antiâge et un peu de rutine protectrice des vaisseaux sanguins. Elle se marie aussi bien avec les préparations salées (sa-

lades composées, crudités) que sucrées (muesli, yaourts, salades de fruits, crêpes).

Les crèmes de céréales précuites

On appelle « crème », une mouture de farine très fine d'une ou plusieurs céréales ou assimilées, précuites doucement à la vapeur. Cette pré-cuisson permet de garder intact la majeure partie des nutriments. Il suffit juste d'y ajouter 125 ml d'eau froide par cuillère à soupe de crème de céréales précuites, et une fois bien diluée, il ne reste plus qu'à la faire chauffer à feu doux-moyen de 3 à 7 minutes selon la consistance voulue.

Elles peuvent servir à :

- épaissir et enrichir les soupes et les potages,
- confectionner des sauces types béchamel,
- réaliser des bouillies onctueuses, nutritives et digestes pour les bébés, les jeunes enfants ou encore les personnes âgées le matin en remplacement du pain ou du muesli.

Les farines infantiles

Les premières céréales pour bébé se présentent sous forme de poudres farineuses, qui se diluent facilement dans le lait maternel ou les laits infantiles (lait de suite ou lait de croissance). À privilégier plutôt sans gluten au début de la diversification, après l'introduction des légumes et des fruits, ces farines infantiles pourront progressivement contenir cette protéine. Ces céréales complètes instantanées se déclinent en version nature ou encore en plusieurs

parfums naturels (vanille, chocolat, fruits...). Elles donnent donc de la saveur mais surtout de la consistance aux diverses préparations. Les versions « sans sucre » ajoutés sont un réel plus pour éviter que bébé ne s'habitue à ce goût et celles préparées à partir de grains de céréales complets (farine, son et germe) garantissent l'intégralité des nutriments naturellement présents. Elles sont idéales pour la préparation de bouillies, dès 6 mois.

Angélique Houibert
Nutritionniste

Crème de...	Gluten ?	Teneur en protéines (g/100g)	Informations
Avoine	OUI	10	Précuite à la vapeur pour éviter le rancissement de ses acides gras. 3,5 g/100g de fibres, en majorité solubles, donc douces pour les intestins et qui ont une action sur la cholestérolémie.
Kokkoh	NON	10	Faite à base de riz, quinoa, haricots azukis. Saveur agréable du haricot rouge du Japon très digeste. Elle fournit du fer et du cuivre.
Millet	NON	11	Très digeste. 8,5 g de fibres aux 100g. Elle apporte aussi des vitamines B et des minéraux (magnésium, fer, zinc, cuivre).
Orge	OUI	12	Un peu moins calorique que les autres, elle se distingue par son incroyable teneur en mucilages (17,3 %) qui deviennent visqueux au contact de l'eau et améliorent donc le transit intestinal de façon douce en rendant les selles plus volumineuses et moins fermes.
Quinoa	NON	13	Elle renferme du fer, du cuivre et du manganèse.
Riz	NON	8	La version complète est plus riche en vitamines, minéraux (magnésium surtout), oligo-éléments (sélénium, manganèse) et fibres douces (3,5 %).
Sarrasin	NON	13	Elle renferme des fibres (10 %) et du magnésium utile en cas de stress. À l'inverse de l'orge, elle est plutôt recommandée en période hivernale.