

Les  
Céréales



Dans mon  
assiette

## LE PETIT EPEAUTRE

### Quels sont ses bienfaits?

- Riche en fibres, il contient les 8 acides aminés essentiels.
- Il contient peu de gluten.
- Riche en vitamines B, zinc, calcium, cuivre, magnésium, phosphore, fer.
- Protège le cœur et les vaisseaux sanguins.
- Régule la glycémie.
- Favorise la satiété.
- Fort pouvoir antioxydant.

### Comment en profiter?

· **La graine entière:**

Ajouter la graine complète dans vos soupes, ou consommer le de la même façon que le riz. Il a l'avantage d'être très digeste.

·

· **La farine de petit épeautre :**

Donne du moelleux aux crêpes et aux gâteaux. Elle a petit goût de noisette.

· **Faire germer:**

Le germe du petit épeautre est riche en vitamines B, C et E.

Tremper les graines de petit épeautre 4 à 6 heures.

Rincer abondamment. Les graines seront moelleuses après 3 à 4 jours de germination.

**Les comptoirs de la bio**  
**Par passion**

## Mini-madeleine

**Les courses (pour 9 madeleines) :**



- 1 œuf
- 20 g de sucre
- 1 c. à soupe de miel d'acacia
- 40 g d'huile de noix de coco
- 50 g de farine petit épeautre
- 1/2 sachet de poudre à lever

**En cuisine :**



1. Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus.
2. Laisser reposer au moins 1 heure à température ambiante.
3. Verser 1 cuillère à soupe de pâte dans chaque moule à madeleines.
4. Enfourner à 160°C, le temps que les madeleines soient dorées sur le dessus (attention cuisson rapide).

**Bon appétit!**

**Le petit truc :**

Réservez la pâte au réfrigérateur pour deux heures. Le contraste entre le chaud et le froid va aider à faire monter la bosse de la madeleine. Sans bosse, ce n'est pas une madeleine !