



Quelques infos sur les farines

Méjeanette

Farines de meule produites au Moulin de la Borie

Type	Teneur en matières minérales		Santé	Utilisations conseillées
Claire	Entre 1 et 1.2%	Plus la farine est complète plus elle est riche en enveloppe et plus elle a donc besoin d'être hydratée mais plus elle aura de goût.		Brioche, pâtes difficiles à lever
Bise	Entre 1.2 et 1.4%		Apports équilibrés	Conseillé pour une utilisation au quotidien Pain, gâteaux, tartes, ...
Complète	Plus de 1.4%		Riche en fibre, conseillé pour les problèmes de transit et pour les diabétiques	Pâtes non levées : pâtes brisées, biscuits, ...

Céréale	Apports nutritifs	Bienfaits santé	Gluten	Utilisations conseillées
Blé	Apports en minéraux	Réduits les risques cardiovasculaire	Entre 8 et 14%	Pâtisserie Pains Pâtes à tartes ...

Grand épeautre	Les 8 acides aminés essentiels Vitamines B Magnésium		Entre 10 et 12%	Comme une farine de blé Gout plus prononcé que le blé Particulièrement savoureux en pain
Petit épeautre (Engrain)	Les 8 acides aminés essentiels Riche en protéines, minéraux, oligo-éléments	Réputé très digeste	Environ 7%	Saveurs de noix et miel Crêpes Pâtes à tartes, biscuits Pain (cuit en moule)
Orge	Riche en minéraux	Régule le taux de cholestérol Antiseptique intestinal Bonne digestibilité	Environ 6 %	Saveur se rapprochant du grand épeautre Crêpes Pâtes à tartes Gâteaux, biscuits Non panifiable seul
Seigle	Riche en protéines, vitamines B, minéraux et surtout en fibres	Excellent pour le transit intestinal et la circulation sanguine	Réseau glutenique différent du blé	Saveurs rustique et corsée Pain Pain d'épices Biscuits Levain

Sarrasin	Riche en protéines végétales et en fibres	Favorise la santé cardiovasculaire Pouvoir antioxydant	Sans gluten*	Galettes bretonnes Bourriols Pâtes à tartes Gâteaux
Lentille	Riche en protéines, en fer, en fibres et en vitamines B		Sans gluten*	En préparations salées : tartes, quiches, cakes, ... Galettes Panisses, Socca
Riz	Riche en glucides Apports en fibres, potassium, phosphore, vitamines B		Sans gluten*	Goût légèrement sucré Recettes sucrées ou salées Pâtisseries Nouilles chinoises Feuilles de riz
Maïs	Riche en provitamine A Apports en minéraux	Pouvoir antioxydant	Sans gluten*	Tortillas Polenta Pain de maïs Biscuits

nos farines étant toutes produites sur les mêmes meules de pierre elles peuvent toujours contenir des traces de gluten