

Maud Montagard (Tel : 06.01.93.45.65)

Farine sur meule de pierre issue de l'Agriculture Biologique
Céréales locales issues de semences paysannes



	Blés populations T80 ou T110	Grand Epeautre doré T80
Sac 3 Kg	8€ soit 2€67/ kg	11€ soit 3€66/ kg
Sac 5 Kg	13€ soit 2€60/ kg	18€ soit 3€60/ kg
Sac 25kg	53€ soit 2€12/ kg	79€ soit 3€16/ kg

Qu'est-ce qu'un mélange population ?

Un mélange population se distingue des variétés pures qui sont reconnues pour :

- Leur distinction : elles sont définies par des caractéristiques propres.
- Leur homogénéité : tous les individus sont semblables.
- Leur stabilité : elles conservent leurs caractéristiques au cours des multiplications successives.

Les mélanges populations ont toujours existés, à l'inverse des variétés pures qui datent du siècle dernier. Les blés sont de tailles différentes, barbus ou non, de couleurs variées... et s'adaptent suivant le milieu et les conditions météorologiques dans lesquels ils poussent. Les semences sont reproductibles.

Ils évoluent, les individus les plus adaptés prenant le dessus au cours des multiplications successives.

Par ailleurs, je préfère la notion de « blés populations » à « variété ancienne » qui peut prêter à confusion (comme « tradition »).

Quelle que soit l'année, le rendement est toujours à peu près le même, 20 quintaux/ ha (35 à 50 qtx/ ha pour un blé moderne bio).

Sur le plan nutritionnel, ces variétés sont reconnues pour leur plus grande digestibilité (les chaînes de protéines et donc de gluten étant plus courtes) et leur plus grande teneur en nutriments.

L'acquisition d'un moulin de type Astrié (meule de pierre) pour moudre ces blés populations, cultivés en Agriculture Biologique, vous propose un produit de la meilleure qualité possible.

Quels sont les bénéfices du Grand Epeautre ? Comment l'utiliser ?

Le Grand Epeautre possède une enveloppe très résistante (glumelle) qui protège le grain de la pollution environnementale. C'est une céréale rustique qui est facile à cultiver et bien adaptée à nos climats (à la différence du petit épeautre qui est plus adapté au climat sec).

Au Moyen – Age, la consommation de cette céréale a été très encouragée par l'abbesse et médecin - naturopathe Sainte Hildegarde von Bingen (1098 – 1179) qui la qualifiait « Reine des céréales ».

L'Epeautre est très riche en protéines et acides aminés mais aussi en minéraux (calcium, magnésium, phosphore, zinc, fer...) et en vitamines. Il aide à améliorer l'immunité et à stabiliser le taux de glucose dans le sang grâce à son indice glycémique bas. Il contient aussi beaucoup de fibres solubles, aidant au transit intestinal.

La farine d'Epeautre s'utilise de la même façon que le blé, en pain, pâtisserie... Nous la produisons en T80.