< retour

Epicerie

Flocons d'avoine

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Céréales

Origine : Asie

Famille : Graminées

L'avoine préfère les climats tempérés et humides, mais elle s'adapte aisément à d'autres conditions; elle pousse facilement dans des terrains pauvres là où la culture de la plupart des autres céréales est impossible. Cette plante annuelle, qui peut atteindre de 60 cm à 1,5 m de haut, a des épis composés de 10 à 75 épillets semblables à ceux du millet et qui jaunissent à maturité. Il en existe plusieurs centaines de variétés, regroupées en avoine

d’hiver et en avoine d’été.

Le principal avantage de l’avoine est son contenu en fibres solubles qui contribuent à réduire le taux de cholestérol sanguin.

VARIÉTÉS

Les grains peuvent être blancs, jaunes, gris, rouges ou noirs et recouverts de nombreux poils dans la plupart des variétés.

Les flocons d’avoine roulée à l’ancienne : Les flocons d’avoine roulée à l’ancienne sont faits à partir de grains décortiqués, cuits à la vapeur et roulés en flocons plats. Pour la cuisson, on utilise 2 à 3 parties d’eau pour 1 partie d’avoine et on cuit de 10 à 25 min.

Les flocons d’avoine roulée à cuisson rapide : Les flocons d’avoine roulée à cuisson rapide sont simplement des flocons d’avoine roulée à l’ancienne coupés en plus petits morceaux afin d’abréger le temps de cuisson. La valeur nutritive des flocons d’avoine à cuisson rapide est égale à celle des flocons d’avoine roulée à l’ancienne mais sa saveur est moindre. La cuisson plus rapide s’effectue en 3 à 5 min dans 2 1/2 parties de liquide pour 1 partie d’avoine.

COMMENT CHOISIR ?

Les flocons peuvent être commercialisés sous des grosseurs différentes. Ils peuvent aussi être plus ou moins fins, avec leur son ou sans le son.

QUE FAIRE AVEC ?

Le gruau est probablement l’usage le plus connu de l’avoine. L’utilisation de cette céréale est cependant beaucoup plus variée; on met l’avoine entre autres dans les granolas, les müeslis, les muffins, les biscuits, les galettes, les crêpes et le pain (elle doit alors être mélangée avec de la farine de blé à raison d’environ 1 litre ou 500 g pour 250 ml ou 180 g d’avoine).On se sert de l’avoine pour épaissir soupes, pains de viandes, pâtés et puddings et pour confectionner carrés aux dattes, croustades aux fruits, gâteaux, gelées, bières et boissons. Les cuisines écossaise et autrichienne utilisent l’avoine dans les ragoûts et les farces de viande et de charcuterie.

COMMENT PRÉPARER ?

Les flocons d'avoines sont traditionnellement consommés cuits, avec du lait chaud. Ils sont la base du porridge anglais mais ils peuvent également être mélangés, sans cuisson dans du yaourt ou du fromage blanc.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le flocon d'avoine est très sensible à l'humidité, il faut le conserver au sec.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Contrairement à la plupart des céréales, l'avoine conserve pratiquement tous ses éléments nutritifs après le décorticage, car le son et le germe adhèrent à l'amande. Elle est très nourrissante. La qualité nutritionnelle des protéines est bonne. Cependant, comme dans toutes les céréales, certains acides aminés essentiels sont présents en moindre quantité. Le gruau est une bonne source de magnésium et de thiamine; il contient du phosphore, du potassium, du fer, de l'acide pantothénique et du cuivre; il est également une source de fibres.

Non cuit, le son d'avoine est une excellente source de magnésium, de thiamine et de phosphore; il est une bonne source de potassium et contient du fer, du zinc, de l'acide folique, de l'acide pantothénique et du cuivre.

L'avoine contient un antioxydant naturel qui la rend très résistante au rancissement. Elle renferme de l'acide phytique et de la lipase, un enzyme qui prend un goût savonneux en présence de certaines substances tels le bicarbonate de sodium, l'huile de palme ou l'huile de coco. La lipase est inactivée lorsque le grain d'avoine subit un traitement thermique.

Son contenu en auxine (hormone végétale qui favorise la croissance en longueur des plantes), la rendrait bénéfique aux enfants et sa richesse en silice aurait un effet diurétique.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
356 kcal	11,70 g	61,70 g	7,00 g	130,00 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
53,00 mg	10,00 mg	1,50 g	425,00 mg	1,30 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
8,50 g	0,40 mg	3,10 mg	5,00 mg	4,29 mg

vitamin B1

0,47
mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Céréale probablement originaire d'Asie. Plusieurs découvertes archéologiques démontrent clairement que l'avoine rouge sauvage serait l'ancêtre de toutes les variétés d'avoine. Ce n'est pas avant le début de notre ère que l'on retrouve des écrits mentionnant la culture de l'avoine. Les premiers usages de l'avoine auraient été plutôt médicinaux qu'alimentaires. Elle fut longtemps considérée comme une mauvaise herbe, particulièrement du temps des Grecs et des Romains. La culture de l'avoine était très importante en Europe et ce, bien avant la découverte de l'Amérique. En effet, jusqu'au xixe siècle, l'avoine est restée un aliment de base de l'alimentation en Écosse, en Scandinavie, en Allemagne et en Bretagne. Cette céréale fut introduite en Amérique du Nord au début du xviie siècle par les premiers colons écossais. La Russie est maintenant le plus important pays producteur d'avoine suivi des États-Unis, puis du Canada, de l'Allemagne, de la Pologne et de la Finlande.

Flapjacks - biscuit anglais aux flocons d'avoine [3]

En savoir plus [3]

Salade de fruits et granola au chocolat [4]

En savoir plus [4]

Croquettes de brocoli à l'avoine et au chèvre [5]

En savoir plus [5]

Cookies aux flocons d'avoine [6]

En savoir plus [6]

Barres à la figue [7]

En savoir plus [7]

Cookies aux pépites de chocolat et flocons d'avoine [8]

En savoir plus [8]

Biscuits tararua [9]

En savoir plus [9]

Muesli craquant aux pistaches, noisettes, amandes et pralines [10]

En savoir plus [10]

Biscuits anzac [11]

En savoir plus [11]

Petits rochers d'avoine [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15440

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15440

[3] https://www.qooq.com/recipes/flapjacks-biscuit-anglais-aux-flocons-davoine

[4] https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fruits-et-granola-au-chocolat

[5] https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-brocoli-lavoine-et-au-chevre

[6] https://www.qooq.com/recipes/cookies-aux-flocons-davoine

[7] https://www.qooq.com/recipes/barres-la-figue

[8] https://www.qooq.com/recipes/cookies-aux-pepites-de-chocolat-et-flocons-davoine

[9] https://www.qooq.com/recipes/biscuits-tararua

[10] https://www.qooq.com/recipes/muesli-craquant-aux-pistaches-noisettes-amandes-et-pralines

[11] https://www.qooq.com/recipes/biscuits-anzac

[12] https://www.qooq.com/recipes/petits-rochers-davoine

[13] https://www.qooq.com/ingredients/flocons-davoine?page=1

[14] https://www.qooq.com/ingredients/flocons-davoine?page=2