



< retour

Epicerie

Epeautre



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Céréales

L'épeautre (*Triticum speltum*) est une variété de blé qui fut longtemps cultivée intensivement en Europe, soit en Allemagne, en Suisse et en France et ce, jusqu'au début du xx e siècle. Les grains de l'épeautre sont petits et bruns; ils adhèrent fortement à la balle (l'enveloppe extérieure du grain) contrairement aux autres sortes de blé. Ils peuvent être utilisés comme le riz une fois décortiqués, qu'ils remplacent avantageusement (ils cuisent

en 1 heure). L'épeautre mélangé avec du blé dur est panifiable. Sa valeur nutritive est semblable à celle du blé tendre. Le grain de blé doit être décortiqué, car son écorce extérieure (la balle) est indigeste pour l'être humain. Le grain décortiqué comporte trois parties principales : l'endosperme, le germe et le son.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
338 kcal	14,57 g	70,19 g	2,43 g	136,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
27,00 mg	8,00 mg	0,41 g	401,00 mg	6,82 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
10,70 g	0,51 mg	3,28 mg	4,44 mg	2,98 mg
vitamin B1				
0,36 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Risotto d'épeautre aux champignons d'automne [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Epeautre aux petits légumes comme un risotto [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16444>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16444>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-depeautre-aux-champignons-dautomne>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/epeautre-aux-petits-legumes-comme-un-risotto>