

Y'a du nouveau

A la ferme de Bara'Laezh,

Cher.e.s fidèles clientes et clients, nous sommes heureux de vous annoncer l'arrivée d'un petit nouveau dans notre gamme, dès la semaine prochaine, vous pourrez commander du

Pain au levain 100 % petit épeautre

D'où vient le petit épeautre ?

Cultivée depuis plus de 10 000 ans, cette céréale (de la famille des graminées) aussi appelée *engrain*, était tombée en désuétude et retrouve aujourd'hui ses lettres de noblesse grâce notamment au travail de paysans sur les variétés anciennes de céréales et au retour de la panification au levain.

Sa culture avait été délaissée car moins productive que celle du blé (un épi donne moins de grains) et son décorticage, plus long et complexe, exige plus de travail. Sa panification est également plus complexe et peu adaptée au travail sur levure. Le prix de sa farine est donc plus élevé que les autres céréales.



Alors pourquoi le petit épeautre ?

Car panifié au levain naturel, il révèle toutes ses saveurs et ses qualités nutritionnelles :

Il est super riche ! :

→ en **protéines**, en **vitamines B1 et B2**, en **minéraux** (zinc, calcium, phosphore et magnésium), en **fibres**, en **lipides**, ainsi qu'en **lysine** ce qui augmente l'assimilation des **protéines** lors de la digestion. Son amidon est plus long à digérer ce qui a pour effet de diminuer l'index glycémique (facteur de prévention du diabète de type 2).

Il est super pauvre !

→ en **gluten**

Consommer du pain au levain est important car le gluten se trouve pré-digéré et donc plus facile à assimiler pour le corps. Le petit épeautre présente l'avantage d'être dès le départ plus pauvre en gluten et donc encore plus digeste. Ce pain est donc adapté aux personnes très peu tolérantes au gluten.

Il est super bon !

→ Il a tout pour plaire : une belle couleur dorée, une texture fondante ... on espère que vous aimerez !