



FLOR DE PÈIRA

*Farines bio et locales
sur meules de pierre*



Précisions
nutritionnelles et
techniques pour
l'utilisation des
farines
Flor de Pèira®

FARINES BIO DU LANGUEDOC ROUSSILLON

Les richesses du grain de blé

GLUCIDES COMPLEXES (amidon) (70%)
PROTÉINES (10-15%)
LIPIDES INSATURÉS (2%)
ET MICRO-NUTRIMENTS

MICRO-NUTRIMENTS = MACRO INTÉRÊT

Les principaux micro-nutriments présents dans le germe et l'enveloppe sont :

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires ralentissent la digestion de l'amidon et prolongent l'effet de satiété. Elles améliorent le transit intestinal et le développement de la flore intestinale.

Elles retardent l'absorption du cholestérol =
Prévention du cancer du colon.

Vitamines E et B

La vitamine E a un rôle antioxydant en stoppant l'action des radicaux libres. Les vitamines B sont nécessaires au fonctionnement des cellules, du système immunitaire et à la production de globules rouges.

Minéraux / Magnésium

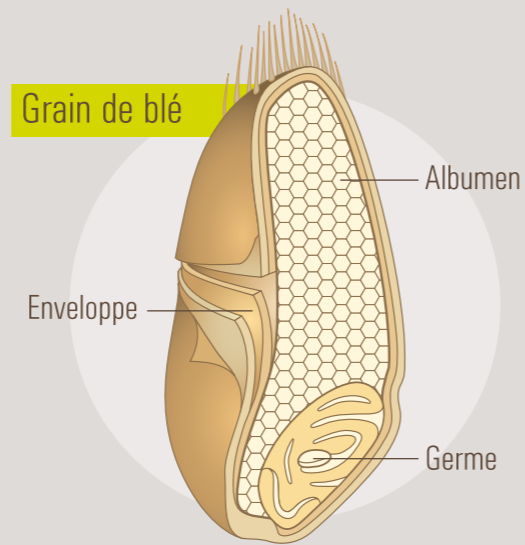
L'alimentation des français est déficiente en magnésium. Les variétés anciennes de blé contiennent plus de magnésium. La plupart de nos fonctions métaboliques dépendent du magnésium.

Cancer, Alzheimer, maladies cardio-vasculaires...

Anti-Oxydants / Caroténoïdes

Les caroténoïdes donnent sa couleur jaune au grain de blé. Ils offrent une protection contre les radicaux libres, particules chimiques pouvant endommager nos cellules.

Prévention du stress oxydant considéré comme une des principales causes de dysfonctionnement de notre métabolisme



LE PAIN BLANC CONVENTIONNEL = « CALORIES VIDES »

C'est une source d'énergie dépourvue des éléments protecteurs naturellement présents dans le grain de blé : l'extraction sur cylindre de la farine blanche permet de récupérer seulement 25% des micro-nutriments du blé.

LES BLÉS PRODUITS EN BIO ET ÉCRASÉS SUR MEULE SONT PLUS RICHES EN MICRO-NUTRIMENTS

Les variétés de blés modernes ont été sélectionnées pour leur forte teneur en gluten. C'est le gluten qui a permis à boulangerie moderne la mécanisation et la normalisation des étapes de la panification. Les glutens, plus diversifiés et en moindre quantité, des variétés de pays, des engrains et épeautres sont mieux tolérés par l'organisme.

Du blé à la farine...

Le grain de blé a la particularité d'accumuler, dans ses enveloppes externes et son germe, des fibres, des minéraux et des vitamines, importants pour couvrir les Apports Nutritionnels Conseillés en fibres et en minéraux majeurs (Magnésium) et pour leurs rôles dans la lutte contre les maladies dégénératives.

TYPE DE FARINE Le type est un bon indicateur de la qualité nutritionnelle des farines : plus le type de la farine (Type 55, 65, 80, 110, 150) est élevé, plus sa teneur en micro-nutriments sera importante, moins elle sera blanche. Une farine de Type 80 contient environ 0,80g de minéraux par 100g.

TYPE DE MOUTURE Les enveloppes et le germe du blé peuvent être entièrement éliminés par les procédés de mouture modernes sur cylindres pour produire des farines blanches (Type 55 ou 65), faiblement minéralisées. Cependant les meuniers peuvent confectionner des farines Type 80 en additionnant des remoulages à la farine blanche.

La mouture sur meules de pierre a la particularité de "poncer" le grain sans le chauffer et non de l'écraser. Cette action permet d'incorporer des particules de sons et de germe dans la farine, ce qui l'enrichit nettement en minéraux et micronutriments.

Les farines de meules issues de blés bios contiennent 50 % de Magnésium en plus que les farines conventionnelles produites sur cylindres.

De la farine au pain...

SUR LE PLAN NUTRITIONNEL, UN BON PAIN DOIT :

Être réalisé avec des farines de type 80 et plus

Elles contiennent plus de fibres, magnésium, oligoéléments et vitamines.

La consommation de céréales moins purifiées réduit les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de certains cancers.

Être issu de mouture sur meule de pierre

Le broyage sur meule de pierre permet de conserver une partie du germe et des enveloppes du grain et d'apporter plus de fibres, minéraux et vitamines.

Contenir moins de sel

pour limiter les risques d'hypertension

Ne pas être trop aéré

pour être considéré comme un « sucre lent » avec un effet de satiété durable

IL EST NÉCESSAIRE D'AMÉLIORER LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DU PAIN À TOUTES LES ÉTAPES DE SON ÉLABORATION :

Sélection de blé de haute valeur nutritionnelle, procédés de mouture et de panification spécifiques.



UN PÉTRISSAGE COURT ET LENT

[Un frasage long peu suffire]

LIMITE L'OXYDATION DES CAROTÉNOÏDES

La couleur jaune/marron de la mie reflète la présence de ces pigments aux vertus anti-oxydantes



AU LEVAIN

Le levain doit être fait à base de farine fraîche et avec une température de fermentation supérieure à 26°C.

La pâte plus acide active des bactéries différentes et des levures sauvages. Ses avantages sont :

- meilleure assimilation des minéraux car les bactéries et les enzymes "phytases" rendent solubles les minéraux concentrés dans l'enveloppe.
- meilleure tolérance digestive suite à la modification de la structure du gluten.
- meilleure assimilation des glucides complexes (amidon) car vitesse d'absorption diminuée.
- meilleure conservation car une texture du pain modifiée en profondeur.
- moins besoin de sel car plus de goût.

AVEC PEU DE LEVURES

La respiration très intense des levures de boulangerie produit beaucoup de CO₂.

Une fermentation (>12h) longue avec un apport modéré de levure permet d'obtenir des pains riches en vitamines B et en arômes, et ainsi réduire la dose de sel. C'est le principe de pré-fermentation appelé "poolish" : quelques heures à plus de 25°C suivi d'un stockage à 11°C jusqu'à panification le lendemain.



Quelques arguments pour vendre son pain « Flor de Pèira »

Pourquoi le pain semi-complet est-il meilleur que le pain blanc ?

Le pain blanc courant n'est pas idéal sur le plan nutritionnel parce que la farine blanche ne contient qu'une faible part des composés nutritionnels du grain de blé. Par rapport à un pain courant confectionné avec une farine de type 55, un pain type 80, ou autrement appelé "semi-complet" ou "bise" apporte :

- plus de fibres (+ 40%)
- plus de magnésium (+ 40%)
- davantage d'oligoéléments et de vitamines

Qu'est-ce que le Type de la farine ?

Les fibres, les minéraux et les vitamines du blé se concentrent dans les enveloppes externes et le germe du grain. Elles peuvent être entièrement éliminées par les procédés de mouture sur cylindres pour produire la farine blanche. Plus le type est faible, plus la farine est blanche (type 55 ou 65), moins elle contient de micronutriments bons pour la santé.

Le T55 signifie que 100 g de farine contiennent environ 0,55 g de minéraux et le T80, 0,8 g de minéraux par 100 g.

Pourquoi du pain au levain ?

Les pains au levain sont plus intéressants sur le plan nutritionnel : Le type de fermentation qu'il implique le levain augmente fortement l'assimilation digestive des minéraux en libérant les enzymes phytases qui empêchent la rétention. Les enzymes modifient aussi la structure du réseau de gluten ce qui améliore la tolérance digestive des pains au levain. Cette fermentation optimale est obtenue sur levain naturel exclusivement et va donner au pain tout son caractère. Le levain est l'élément vivant du pain, il permet une conservation d'une semaine voir plus. Il est aussi la signature du pain et révèle les arômes naturels de la céréale, ce qui permet d'écartier tout recours à des agents de saveur extérieurs, même naturels, tels que l'utilisation de blés maltés ou de farine de maïs torréfiée.

Pourquoi une mouture sur meules de pierre ?

Le broyat sur meules de pierre, si possible en un seul passage pour éviter les oxydations, permet de ne garder que le meilleur du grain.

Dans cette méthode, seuls les sons sont écartés et ainsi l'intégralité du germe est conservée.

le saviez-vous ?

S'il s'agit d'une farine de type 80 issue d'un broyage sur meules de pierre, la couleur de la mie ne peut pas être blanche et donc une couleur naturelle gris-crème est un bon repère pour le choix des consommateurs.

le saviez-vous ?

Lorsque les Français consommaient plus de 500 grammes de pain par jour, il était intéressant de réduire la teneur en fibres des farines pour diminuer l'encombrement digestif.

Actuellement, la consommation de fibres est en moyenne insuffisante, d'où l'intérêt de consommer des pains confectionnés avec des farines moins purifiées.

Quels sont les avantages des farines bios ?

Les blés issus de l'agriculture biologique sont plus riches en micronutriments que les blés conventionnels. Les grains sont en effet de plus petite taille avec une proportion relative de germe et d'enveloppe plus importante (car moins "forcés" avec de l'azote de synthèse). Par conséquent, ils sont aussi plus pauvres en protéines (contenues dans l'albumen), donc en gluten. L'agriculture biologique interdit l'utilisation de pesticides, herbicides et engrais de synthèse, exclut le recours aux OGM et respecte au mieux les systèmes écologiques existants.

En restreignant l'utilisation d'intrants extérieurs (utilisation principalement d'engrais organique bio ou de substances naturelles), les blés doivent chercher dans la terre et ses différentes couches les nutriments nécessaires à leur développement.

Sur le plan social, l'agriculture biologique préserve la santé des producteurs et des consommateurs par la non utilisation de pesticides et herbicides et augmente le taux d'emploi agricole en milieu rural.

Pourquoi la certification officielle Bio ?

De cette manière uniquement, vous pouvez assurer à vos clients que vos pains sont « Bio ».

Vous leur assurez l'utilisation exclusive de farines et d'ingrédients secondaires bio dans vos pains. Une fois par an, au minimum, la boulangerie est contrôlée par un organisme certificateur indépendant.



Pour plus d'information voir la fiche métier :
Mon projet Bio : Boulangerie
sur le site de Sud et Bio
<http://www.sud-et-bio.com>
dans la section Entreprises

Quels sont les avantages des farines issues de céréales de «pays» ?

Les céréales de variétés de pays sont bien adaptées au terroir où elles se cultivent. Elles forment des populations, c'est-à-dire un ensemble de lignées proches les unes des autres qui s'adaptent à leur terroir, au climat, au fil des générations. Le gluten, présent en moindre quantité que dans les blés des variétés modernes, est de composition variée, donc plus digeste.

La grande valeur des blés de variétés anciennes réside dans leur large palette nutritionnelle, leur capacité à engendrer des pains plus digestes car contenant des glutens mieux assimilables par l'organisme mais aussi des pains expressifs en goût, en odeur et en couleur.

VARIÉTÉS DE PAYS

Vos farines sont-elles exemptes de tout additif ?

Dans les farines conventionnelles sont souvent rajoutés des facilitateurs de panification ou des améliorants de goût : gluten, acide ascorbique, enzymes, malt... D'un point de vue nutritionnel, rien ne doit être rajouté aux farines et surtout pas de glutens additionnels. L'excès de gluten dans l'alimentation humaine est très certainement à la base des sensibilités, intolérances et allergies au gluten. Les farines doivent être utilisées très fraîches, afin de préserver les arômes par nature volatils et les qualités nutritives fragiles comme les vitamines ou les antioxydants.

Pourquoi diminuer la quantité de sel dans le pain ?

Le pain blanc est habituellement plutôt riche en sel (20 à 22 grammes de sel/kg de farine), or notre alimentation est généralement trop salée (environ 10gr/jour) par rapport aux recommandations (environ 5gr/jour). L'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) encourage les boulangers à réduire progressivement à 18gr/kg l'ajout de sel dans le pain car c'est un facteur qui favorise l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.

Son utilisation devrait être réduite : seulement 15g de sel au kilo de farine, ce qui permet de mettre en avant le vrai goût du pain.

Le pain bio type 80 se conserve-t-il bien ?

Le pain type 80 a une mie un peu plus dense que le pain blanc, ce qui favorise sa conservation.

La présence d'enveloppes du grain de blé favorise la fixation de l'eau et retarde ainsi le rassissement du pain.

FLOR DE PÈIRA répond à un objectif de santé publique : accroître la proportion de glucides complexes de qualité dans l'alimentation. Elle assure aussi le maintien d'une agriculture régionale biologique, créatrice d'emplois et qui préserve l'environnement.



La Filière Flor de Pèira®

La filière Flor de Pèira® associe agriculteurs, organismes stockeurs, et meuniers du Languedoc Roussillon. Cette filière a pour objectif de proposer des farines biologiques issues d'une mouture sur meule de pierre aux boulangers qui souhaitent avoir une farine bio régionale sans additif, ni gluten rajouté.

Flor de Pèira regroupe

- des céréaliers de la région produisant du blé tendre de variétés inscrites et/ou de pays selon le cahier des charges de l'agriculture biologique et celui de la Filière;
- des organismes stockeurs, certifiés bio, assurant la traçabilité des lots de blés de la parcelle au moulin;
- des meuniers, certifiés bio, attentifs au respect des propriétés nutritionnelles des farines, grâce à la maîtrise d'un savoir-faire ancestral;
- des boulangers et des consommateurs qui apprécient la qualité de ces farines

Nos produits

Des farines de blés biologiques écrasés sur meules de pierre, de type 80 minimum, sans aucun améliorant ou additif, sans gluten rajouté, qui valorisent la diversité variétale des céréales et la diversité des terroirs.

2 gammes de farines de blé tendre :

- Flor de Pèira «Toutes variétés»
- Flor de Pèira «Variétés de Pays» exclusivement.

La filière propose aussi des farines d'engrain (petit épeautre), de grand épeautre, de sarrasin et de seigle.

Pour avoir une liste actualisée des meuniers Flor de Pèira, consultez www.bio-aude.com, www.sud-et-bio.com ou flashez le QR code ci-dessous.



FLOR DE PÈIRA

Pour toute information complémentaire

Biocivam de l'Aude
04.68.11.79.38

biocivam.animation@orange.fr
www.bio-aude.com

Sud et Bio
04.67.06.23.48

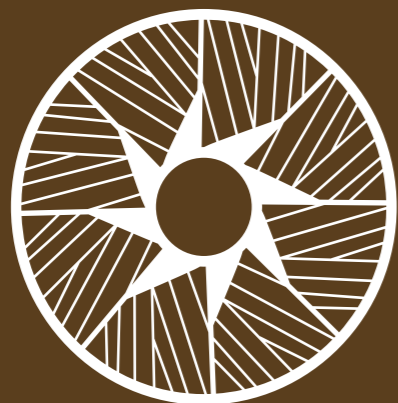
contact@sud-et-bio.com
www.sud-et-bio.com

Fiche réalisée par Kristel Moinet, Biocivam de l'Aude, sur base des travaux du Dr. Fanny Leenhardt, Docteur en nutrition, avec l'aide avisée des acteurs de la filière.



Credit photo: Biocivam 11, Philippe Lauzes.

Design by www.karactere.fr



FLOR DE PÈIRA



Les farines Flor de Pèira sont issues de céréales produites et écrasées sur meules de pierre en Languedoc Roussillon. La production en bio et le type de mouture leur assurent une excellente qualité gustative et nutritionnelle.

*Farines bio et locales
sur meules de pierre*



- sans additif
- sans gluten
rajouté

Flor de Pèira assure le maintien d'une agriculture biologique régionale créatrice d'emplois et qui préserve l'environnement.



Flor de Pèira
Biocivam Aude
04.68.11.79.38
biocivam.11@orange.fr
www.bio-aude.com

FARINES BIO DU LANGUEDOC ROUSSILLON





FLOR DE PÈIRA



Les farines Flor de Pèira, gamme Variétés de Pays, sont issues exclusivement de céréales anciennes produites et écrasées sur meules de pierre en Languedoc Roussillon. En plus de leur haute qualité nutritionnelle, leurs glutens sont plus digestes et les cultures parfaitement adaptées aux terroirs régionaux.

Farines bio et locales sur meules de pierre

Flor de Pèira assure le maintien d'une agriculture biologique régionale créatrice d'emplois et qui préserve l'environnement.



VARIÉTÉS DE PAYS

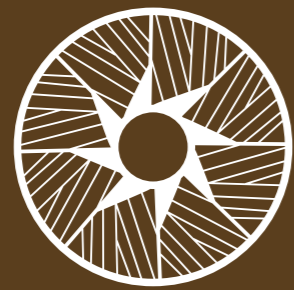
- sans additif
- sans gluten
rajouté



Flor de Pèira
Biocivam Aude
04.68.11.79.38
biocivam.11@orange.fr
www.bio-aude.com

FARINES BIO DU LANGUEDOC ROUSSILLON





FLOR DE PÈIRA



FLOR DE PÈIRA



Farines bio et locales sur meules de pierre



- sans additif
- sans gluten
rajouté

Farines bio et locales sur meules de pierre



VARIÉTÉS DE PAYS

- sans additif
- sans gluten
rajouté

Les farines Flor de Pèira sont issues de céréales produites et écrasées sur meules de pierre en Languedoc Roussillon. La production en bio et le type de mouture leur assurent une excellente qualité gustative et nutritionnelle.

Les farines Flor de Pèira, gamme Variétés de Pays, sont issues exclusivement de céréales anciennes produites et écrasées sur meules de pierre en Languedoc Roussillon. En plus de leur haute qualité nutritionnelle, leurs glutens sont plus digestes et les cultures parfaitement adaptées aux terroirs régionaux.

Flor de Pèira assure le maintien d'une agriculture biologique régionale créatrice d'emplois et qui préserve l'environnement.



Flor de Pèira assure le maintien d'une agriculture biologique régionale créatrice d'emplois et qui préserve l'environnement.



FARINES BIO DU LANGUEDOC ROUSSILLON

FARINES BIO DU LANGUEDOC ROUSSILLON





FLOR DE PÈIRA



LES PAINS BIO FLOR DE PÈIRA POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

Farines bio et locales sur meules de pierre

le saviez-vous ?

- Un pain semi-complet bio, issu de farines sur meules de pierre qui apporte **plus de fibres, plus de minéraux, plus d'oligo-éléments et plus de vitamines.**
- La fermentation au levain qui rend les glutens **plus assimilables par l'organisme**, permet une **meilleure conservation** et **révèle les arômes** des céréales.
- Une filière régionale bio réunissant des céréaliers, des organismes collecteurs, des meuniers et des boulangers dans le **respect des produits, des personnes et de l'environnement.**

- sans additif
- sans gluten rajouté
- un goût unique

FLOR DE PÈIRA répond à un objectif de santé publique : accroître la proportion de glucides complexes de qualité dans l'alimentation.



L'introduction de pain Flor de Pèira dans la restauration collective peut engendrer un léger surcoût mais ce n'est pas systématique car il est d'environ **30% moins gaspillé** que le pain conventionnel. Le pain devient un réel aliment nutritif et bon pour la santé.

Flor de Pèira assure le maintien d'une agriculture et d'un artisanat de proximité, **créateurs d'emploi et qui préserve l'environnement.**



C'est également un bon support éducatif auprès des jeunes pour aborder les liens entre alimentation, agriculture et environnement.



Les produits Flor de Pèira®

Il existe plusieurs gammes de pains et farines Flor de Pèira® :

- Flor de Pèira blé tendre «Toutes variétés»
- Flor de Pèira blé tendre «Variétés de Pays» exclusivement.
- Et aussi Flor de Pèira à base d'engrain (petit épeautre), de grand épeautre, de seigle, de blé dur et de sarrasin.

Plus d'information sur les caractéristiques des pains et farines Flor de Pèira® et sur les fournisseurs :

www.flordepeira.com
www.bio-aude.com
www.sud-et-bio.com

Votre contact :

Flor de Pèira
Biocivam Aude
04.68.11.79.38
biocivam.animation@orange.fr



Dessiné par www.karactere.fr® Crédit photo : Le pain levain





FLOR DE PÈIRA