



Qualité suisse bio Bourgeon

Farines de noix et de graines

biofarm

Un parfum tellement prometteur ...

La production d'huile fournit un sous-produit appelé «tourteau», qui était jusqu'ici principalement utilisé comme aliment pour les animaux. Le tourteau est très riche en fibres alimentaires et en protéines. Il contient aussi de grandes quantités de minéraux. Suivant la méthode d'extraction, le tourteau se présente sous forme d'espèces de galettes dures ou ressemble plutôt à des granulés. Une fois la mouture effectuée, les farines de noix et de graines obtenues conviennent à merveille à l'alimentation humaine et constitue un formidable enrichissement pour la cuisine. En raison de leur faible teneur en glucides, ces farines sont très appréciées dans une alimentation pauvre en glucides. Cerise sur le gâteau: en plus de leur atout santé, les farines de noix et de graines apportent une formidable saveur aux produits de boulangerie, aux poêlées, aux mueslis, aux yogourts et aux smoothies.

Pour fabriquer de savoureux produits de boulangerie, elles peuvent se substituer à env. 10 % de la farine habituelle. En règle générale, il ne faut pas ajouter autant de farine de noix ou de graines en remplacement, mais par contre un peu plus de liquide. Et n'oubliez pas: c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans vos expérimentations et de délicieuses réalisations avec les nouvelles farines de noix et de graines!

De petites quantités de farines de noix et de graines apportent déjà un **bienfait pour la santé** car celles-ci contiennent une portion notable de protéines, des fibres alimentaires et de nombreux minéraux.

Des protéines végétales

Les protéines sont de longues chaînes composées d'acides aminés. De nombreux acides aminés peuvent être synthétisés par notre organisme. Il existe cependant 8 acides aminés dits essentiels que ce dernier ne peut pas fabriquer et qui doivent donc être absorbés par le biais de la nourriture.

Il existe différentes échelles et indices pour évaluer la qualité des protéines. La teneur en acides aminés essentiels des protéines est une manière simple d'estimer cette dernière. Les protéines végétales contiennent généralement moins d'acides aminés essentiels que les protéines animales. C'est la principale raison pour laquelle elles sont souvent considérées comme «de moins bonne qualité». Cependant, en combinant différentes protéines végétales, les besoins en acides aminés essentiels peuvent être intégralement couverts. C'est l'association habile et une diversité la plus importante possible qui est décisive. Qu'ils proviennent de protéines végétales ou animales, les acides aminés sont équivalents pour l'organisme. Par contre, il est préférable pour l'environnement de couvrir ses besoins en protéines avec des protéines végétales, du moins en partie. Les farines de noix et de graines peuvent clairement apporter leur pierre à l'édifice.

Un approvisionnement suffisant en protéines favorise le maintien de la musculature et de l'ossature et est donc important pour les enfants en croissance, mais aussi pour les personnes âgées qui perdent rapidement leur masse musculaire et osseuse. Les savoureuses farines de noix et de graines peuvent délicieusement agrémenter les mets, plaisant aux plus jeunes comme aux plus âgés. Elles peuvent ainsi contribuer à l'approvisionnement en protéines.



biofarm
Leinsamenmehl
Farine de graines de chanvre
Reich an Ballaststoffen, Proteinen und Mineralien.
Nicht zu hohen Temperaturen, geröstet und abgemahlen.

biofarm
Kürbiskernmehl
Farine de graines de courge
Reich an Ballaststoffen, Proteinen und Mineralien.
Nicht zu hohen Temperaturen, geröstet und abgemahlen.

biofarm
Leinsamenmehl
Farine de graines de lin
Reich an Ballaststoffen, Proteinen und Mineralien.
Nicht zu hohen Temperaturen, geröstet und abgemahlen.

biofarm
Baumnußmehl
Farine de noix
Reich an Ballaststoffen, Proteinen und Mineralien.
Nicht zu hohen Temperaturen, geröstet und abgemahlen.

Fibres alimentaires – fibreux n'est pas le mot

C'est connu: les fibres alimentaires soutiennent la digestion et procurent une sensation durable de satiété. Les fibres alimentaires sont de longs polymères de glucides qui ne peuvent pas être digérés par les enzymes de l'organisme présentes dans l'intestin. On les subdivise en fibres alimentaires soluble et insolubles. Les effets positifs d'un nutriment ou d'une liaison chimique qui peuvent être déclarés sur un aliment sont strictement réglementés dans la loi.

Aucune affirmation relative à des effets nutritionnels positifs ne peut être faite pour le terme générique «fibre alimentaires». Cela est dû au fait qu'il s'agit d'un groupe très hétérogène et qu'il est extrêmement difficile de démontrer un lien de causalité pour des bienfaits spécifiques sur la santé dans une population en bonne santé.

C'est pourtant ce qui est exigé! Gardons simplement en tête que la Société Suisse de Nutrition attribue aux fibres alimentaires solubles un effet sur la diminution du cholestérol et sur le ralentissement de l'absorption des glucides ainsi qu'une action probiotique (c'est-à-dire qui favorise une flore intestinale saine); les fibres alimentaires insolubles, quant à elles, ralentiraient la vidange de l'estomac et augmenteraient le volume des selles. Les farines de noix et de graines de Biofarm fournissent naturellement beaucoup de fibres alimentaires! Pour cette raison aussi, justement, on devrait veiller à absorber suffisamment de liquide lorsqu'on consomme ces produits.

Et à quoi servent tous ces minéraux?

Les minéraux sont des substances vitales. Ils assument une grande diversité de fonctions dans le corps. Par exemple, le calcium est important pour une ossature saine, une fonction musculaire normale et le bon fonctionnement de la transmission des signaux entre les cellules nerveuses. Le phosphore est aussi nécessaire au maintien des os et des dents. Le magnésium est connu pour son importance dans le fonctionnement des muscles et est donc indispensable aux sportifs; il est toutefois aussi essentiel pour le métabolisme énergétique, le bilan des électrolytes, le système nerveux et pour une fonction psychique normale. Le potassium est également important pour le système nerveux et la fonction musculaire. Il contribue aussi à maintenir une pression artérielle normale. Le fer est quant à lui important pour la production des globules rouges et pour le transport de l'oxygène, ainsi que pour les fonctions cognitives du cerveau et le bon fonctionnement du système immunitaire. Le zinc est également indispensable au système immunitaire. Il est aussi considéré comme «la substance minérale de la beauté» car il contribue au maintien des cheveux, de la peau et des ongles, il soutient l'équilibre acido-basique et le métabolisme des lipides ainsi que la synthèse des protéines et protège les cellules du stress oxydatif. Le manganèse et le cuivre sont sans doute moins connus. Tous deux contribuent à la formation du tissu conjonctif. Ils sont aussi importants pour un métabolisme énergétique normal et protègent les cellules du stress oxydatif. De plus, le manganèse est important pour les os. Le cuivre, quant à lui, contribue à la pigmentation de la peau et des cheveux et participe au fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux.

Malgré tous ces formidables effets bénéfiques sur la santé, il faut renoncer à toute consommation excessive. Une portion de 2 cuillères à soupe de nos farines de noix et de graines (environ 30 g) participe déjà grandement à la couverture des besoins quotidiens en minéraux. De plus, ces farines sont de véritables explosions de saveurs.



Farine de graines de lin bio

Comme toutes les farines de noix et de graines, la **farine de graines de lin** contient une part importante de fibres alimentaires et de protéines. Elle contient également de nombreux minéraux: riche en magnésium, manganèse, cuivre et phosphore, elle est aussi une source de fer, de potassium et de zinc. Une portion de 2 cuillères à soupe (environ 30 g) contribue déjà significativement à couvrir les besoins quotidiens en ces minéraux. Par ailleurs, on a découvert que les graines de lin contenaient des lignanes. Ces substances présentent une structure semblable aux œstrogènes (phyto-œstrogènes) et leurs effets positifs sur les troubles de la ménopause ainsi que sur le cancer du sein sont en cours d'évaluation. On étudie aussi si elles pourraient exercer un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire. Pour les personnes soucieuses de leur santé, en particulier les femmes, la farine de graines de lin est donc particulièrement intéressante.

La farine de graines de lin procure une délicieuse saveur de noix au pain et autres produits de boulangerie ainsi qu'aux mueslis et aux poêlées. De plus, grâce à son pouvoir gonflant, elle peut être utilisée pour lier des sauces, des soupes ou des smoothies ainsi que pour réaliser diverses préparations cuites à la poêle, telles que des crêpes ou des galettes. En raison de ses propriétés liantes, elle peut se substituer à l'œuf dans les plats végétaliens; env. 0.5 à 1 cuillère à soupe de farine de graines de lin + 2 à 3 cuillères à soupe d'eau remplacent un œuf. La farine gonflant beaucoup, elle devrait toujours être consommée avec suffisamment de liquide.

Notre farine de graines de lin est fabriquée à partir de graines de lin brun, d'où sa couleur chocolat. Le goût de noix est particulièrement marqué dans la farine de graines de lin brun. L'huile de lin est pressée à froid si bien que le tourteau n'est que légèrement échauffé par les forces mécaniques de la presse et en ressort sous forme d'espèces de granulés. La mouture doit être effectuée très soigneusement afin que la quantité relativement importante d'huile qui subsiste ne s'échappe pas et que le moulin ne bourre pas.

La farine de graines de lin Biofarm de production biologique suisse, disponible en boîtes de 250 g.





Pour lier sauces,
smoothies ou soupes

Substitut végétalien de l'œuf

Riche en minéraux

Procure un goût de noix

Farine de graines
de lin brun

Farine de graines de courge bio

La **farine de graines de courge** se distingue par sa couleur aux tonalités vertes et en particulier par son extraordinaire parfum de graines grillées. Parmi nos farines de noix et de graines, c'est celle qui contient le plus de protéines: près de 60 % de la farine sont des protéines végétales! Elle fournit aussi des fibres alimentaires, est riche en magnésium, en manganèse, en cuivre, en phosphore ainsi qu'en zinc. Elle est également une source de fer et de potassium. La farine de graines de courge est la formule idéale pour les sportifs. Elle peut tout à fait rivaliser avec les protéines en poudres traditionnelles, tout en étant 100 % naturelle et végétale, ce qui est bénéfique pour l'environnement. De plus, grâce à sa teneur élevée en magnésium, elle soutient la synthèse des protéines, le métabolisme énergétique et la fonction musculaire. Le sel qu'elle contient aide à rééquilibrer le bilan des électrolytes en cas de forte transpiration durant la pratique d'un sport.

Des pains irrésistibles, ainsi que toutes sortes d'autres produits de boulangerie, tels que des biscuits, des crackers, des barres ou des muffins, peuvent être confectionnés avec la farine de graines de courge. La saveur des plats à base de courge (comme la soupe ou le risotto à la courge) est harmonieusement renforcée. Cette farine est également exquise dans le muesli du matin ou le yogourt et apporte une saveur particulière aux mets sucrés. Mais attention : celui qui se hasarde à goûter un yogourt au chocolat avec de la farine de graines de courge risque fort de devenir accro ...

Avant d'être pressées, les graines de courge sont soigneusement grillées. Elles sont alors additionnées d'un peu de sel suisse non iodé et non fluoré (1.5 %/kg de graines de courge), lequel se retrouve entièrement dans le tourteau. C'est la seule farine de la gamme qui contient du sel ajouté. Il s'agit d'un procédé traditionnel dans la fabrication d'huile de graines de courge. Cela procure une couleur plus verte à l'huile et améliore le rendement en huile. Avec cette technique d'extraction de l'huile consistant à griller les graines, le pressage s'effectue par portions, ce qui produit des tourteaux en forme de galettes. Ces derniers doivent d'abord être concassés puis soigneusement moulus.

La farine de graines de courge

Biofarm de production
biologique suisse,
disponible en
boîtes de 250 g.



The background is a dark, textured wooden surface. In the bottom right corner, a wooden spoon is filled with a bright green, powdery substance, with some of the powder spilled onto the wood around it. On the left side, there is a vertical line of small, dark, oval-shaped seeds or grains.

Source de protéines

Pour des pains irrésistibles

Avec du sel non iodé et non fluoré

**Aide à équilibrer le bilan
des électrolytes**

Farine de graines de chanvre bio

La **farine de graines de chanvre** est actuellement très tendance; la particularité de celle de Biofarm est qu'elle provient exclusivement, comme les trois autres farines de noix et de graines, de l'agriculture biologique suisse et pas, comme souvent, d'Europe de l'Est ou de Chine. De nombreux sportifs apprécient cette farine nutritive en raison de ses précieuses protéines de chanvre car celles-ci sont particulièrement digestes grâce à l'absence d'inhibiteurs de la trypsine et elles présentent un profil en acides aminés favorable. Des études indiquent aussi un effet positif des protéines de chanvre sur la santé des vaisseaux et le système cardiovasculaire. On suppose que cela est dû à la teneur élevée en arginine, un acide aminé qui pourrait avoir comme effet d'élargir les vaisseaux et d'abaisser ainsi la tension artérielle. Par ailleurs, certains constituants des protéines semblent empêcher le rétrécissement des vaisseaux sanguins. Qu'elles soient sportives, intéressées par les tendances alimentaires ou soucieuses de leur santé, toutes ces personnes trouvent leur compte avec la farine de graines de chanvre.

Parmi nos farines de noix et de graines, c'est la farine de graines de chanvre qui contient le plus de fibres alimentaires ainsi que le moins de graisses. Riche en fer, en magnésium, en phosphore et en cuivre, c'est aussi une source de zinc.

Notre farine de graines de chanvre apporte une portion supplémentaire d'énergie au muesli du matin et aux smoothies. De plus, avec un peu de cette farine, des mets sucrés à base de fruits se métamorphosent en une explosion de saveurs. Cette farine peut aussi être utilisée dans des poêlées ou des dips et elle apporte une saveur légèrement herbacée aux crackers et autres produits de boulangerie. Celui qui l'apprécie aura sûrement du mal à en trouver suffisamment.

Comme l'huile de lin, l'huile de chanvre est aussi pressée à froid- Cela signifie que l'huile n'est extraite que par des procédés mécaniques. Les graines de chanvre ne sont donc pas grillées et sont pressées en continu. Cela ne donne pas des tourteaux individuels mais une longue «ficelle» ininterrompue qui ressemble un peu à des flips de maïs et fournit, après avoir été soigneusement moulue, la précieuse farine de graines de chanvre.

La farine de graines de chanvre

Biofarm de production
biologique suisse,
disponible en
boîtes de 250 g.





Particulièrement digeste

Teneur élevée en fibres alimentaires

**Pour les mets sucrés à base
de fruits**

Faible teneur en graisses

Farine de noix bio

Véritable rareté, la **farine de noix** n'est pas seulement intéressante en raison de son impressionnante teneur en protéines: elle en contient 44 % et 30 g couvrent déjà un quart des besoins quotidiens en protéines d'un adulte moyen. Cette portion de farine couvre aussi une part considérable des besoins quotidiens en potassium, en manganèse, en cuivre et en phosphore et constitue aussi une source de magnésium et de zinc. Quiconque aime le goût des noix mais n'en consomme que des quantités modérées en raison de leur teneur élevée en graisses trouve ici pleinement son compte: une petite quantité de farine de noix renferme tout l'arôme des noix grillées et fait battre plus fort le cœur des gourmets.

Le pain est particulièrement savoureux avec une petite part de farine de noix. Et les pâtisseries, telles que les biscuits ou les gâteaux, ainsi que le granola ou le muesli faits maison se transforment en une expérience culinaire inédite en ajoutant un peu de cette farine. Avant d'être pressée, les noix sont libérées de leurs enveloppes. Comme les graines de courge, les cerneaux de noix sont grillés, mais ils ne sont pas additionnés de sel. Le rendement en huile des noix est déjà très élevé sans cela ce qui, d'un autre côté, rend la farine de noix encore plus rare et précieuse. Puisqu'elle ne contient pas de sel ajouté et grâce à sa teneur élevée en potassium, cette farine est intéressante pour les personnes qui doivent surveiller leur pression artérielle. L'extraction de l'huile se déroule comme pour l'huile de graines de courge: les cerneaux sont pressés par portions, un tourteau dur se forme et celui-ci est concassé puis finement moulu.

La farine de noix
Biofarm de production
biologique suisse,
disponible en
boîtes de 250 g.



A top-down photograph of a metal sieve filled with a fine, brown powder, likely walnut meal, resting on a dark, textured wooden surface. The powder has spilled slightly around the sieve. In the bottom left corner, there is a small pile of whole, light-brown walnuts. The lighting is warm, highlighting the textures of the wood and the powder.

Contient 44 % de protéines

Rareté

Provient de noix grillées

**Teneur élevée en
potassium**







DEPUIS 1972 nous produisons et récoltons le meilleur de ce que la nature nous offre et le transformons soigneusement en délicieux produits, frais et de haute qualité, pour votre plaisir et notre joie.

Biofarm Coopérative
Beim Bahnhof | CH-4936 Kleindietwil

T +41 62 957 80 50
F +41 62 957 80 59

info@biofarm.ch
www.biofarm.ch