Les céréales

quinoa, boulgour, petit épeautre, polenta, sarrasin

En plus des pâtes et des riz présentés dans une précédente édition de Mercredi Pop, vous trouverez dans notre rayon vrac une bonne variété de céréales : couscous, boulgour, petit épeautre, polenta, millet, sarrasin, quinoa.
Les céréales contiennent une teneur en amidon, un sucre qui sert de carburant à l'organisme et apportent des protéines de qualité remarquable, un bon complément aux protéines animales voire une alternative à celles-ci pour les végétariens ou ceux qui s'efforcent de manger moins de viande.
Certaines de ces céréales polenta, millet, sarrasin, quinoa) sont une bonne alternative au blé pour les coopérateurs-rices intolérant-es ou sensibles au gluten.
On ne vous présente plus l'intérêt nutritionnel que représentent le **quinoa** (riche en protéines, en antioxydants, en vitamines B, en minéraux et en oligo-éléments) et le **sarrasin** (faible en matières grasses et en sucres et riches en fibres solubles), car vous les avez bien adoptés compte tenu des chiffres de vente.
Le **couscous** : composée avec de la farine de blé dur, la semoule est un féculent moins calorique que le pain. Elle est également une bonne source de vitamine B et de minéraux (fer, potassium, magnésium, zinc).
Le **boulghour** est obtenu à partir du blé dur débarrassé de son enveloppe puis concassé. Côté nutrition, c'est une excellente source de glucides complexes, de vitamine B et de magnésium. Il est riche en fibres alimentaires et contient de la bétaïne anti-inflammatoire.
Le petit Épeautre : est une excellente source de fibres, d'acides gras oméga-3, de vitamine B12, une bonne source de glucides complexes (lentement assimilés), etc. Grâce à sa composition, il a de multiples bienfaits pour la santé : il facilite la digestion, améliore la circulation sanguine et contribue à normaliser le taux de glucose dans le sang. Quant au goût, c'est une céréale au goût plus prononcé que celui du blé.
La cuisson de l'épeautre complet ou non, va dépendre du temps que vous l'avez laissé trempé au préalable. Elle peut durer de 30 minutes à 1h.
La **polenta** est une mouture fine ou grossière qui résulte du maïs. Elle est riche en glucides complexes et donc très nourrissante (à consommer avec modération!!). Elle est également source de fibres et de protéines, de fer, de magnésium, de zinc, de caroténoïdes et d'antioxydants. En termes de valeurs nutritives et de calories, la polenta présente un bon équilibre car elle est pauvre en sodium et en graisse.

N'hésitez pas à varier les plaisirs et découvrir ou faire découvrir aux autres ces produits à la fois délicieux et bons pour la santé :-)