



ÉPEAUTRE

L'épeautre est en fait un type de blé! Il était autrefois appelé le «blé des Gaulois», puisqu'il s'agissait d'un des aliments principaux de leur diète!

POURQUOI L'ADOPTER ?

Les aliments à grains entiers, comme l'épeautre, contiennent des nutriments importants comme des fibres, ainsi que des minéraux et des vitamines¹. En raison de leur teneur élevée en fibres, ils contribuent à diminuer le risque de maladies telles que le diabète de type 2, les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux². Ils favorisent également le bon fonctionnement du système digestif, réduisent le taux de cholestérol sanguin et procurent une sensation de satiété prolongée³.

Plantée à l'automne et résistante aux hivers québécois, l'épeautre a besoin de peu de fertilisants et de protection fongique, ce qui fait d'elle une céréale intéressante pour la production biologique⁴.

BON À SAVOIR

- Ajouter des fruits séchés après la cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent. Il est possible également d'incorporer des graines de chanvre au même moment.
- Le granola se conserve jusqu'à 3 mois dans un contenant hermétique!

GRANOLA À L'ÉPEAUTRE, AVOINE ET ÉRABLE



🕒 10 MINUTES 📅 40 MINUTES

Portions: environ 4 ½ tasses

INGRÉDIENTS

- 150 g (1 ½ tasse) de flocons d'épeautre
- 150 g (1 ½ tasse) de flocons d'avoine
- 60 g (1/2 tasse) de graines de tournesol
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- 185 g (1 tasse) de canneberges séchées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150°C (300°F)
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'épeautre, les flocons d'avoine, les graines de tournesol et la cannelle. Réserver.
3. Dans une petite casserole, à feu moyen, cuire le sirop d'érable, la cassonade et l'huile de canola jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Incorporer le mélange liquide aux ingrédients secs et bien mélanger.
5. Étaler le granola en une couche uniforme sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
6. Cuire au four environ 30-35 minutes, en remuant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que le granola soit doré et croustillant.
7. Ajouter les canneberges et laisser refroidir complètement avant de transférer dans un contenant hermétique.

Source : Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>

2. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>

3. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fibres.html>

4. Vanasse, A. (2018). Guide de production : céréales d'automne. Centre de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec. p 24.

Une initiative de santé
planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada





CRÊPES À L'ÉPEAUTRE



🕒 20 MINUTES 📅 20 MINUTES

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 225 g (1 ½ tasse) de farine d'épeautre entière (ou blanche)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre
- 2 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola, plus un peu pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger la farine et la poudre à pâte. Ajouter le sucre et bien mélanger.
2. Dans un autre bol, ajouter le vinaigre au lait. Laisser reposer 10 minutes.
3. Mélanger le lait vinaigré et les œufs. Verser ce mélange dans les ingrédients secs et mélanger jusqu'à consistance homogène. Ajouter l'huile de canola et mélanger.
4. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen). Ajouter une petite quantité d'huile de canola dans la poêle. Verser environ 60 ml (¼ tasse) de pâte par crêpe. Cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface. Retourner la crêpe et cuire 1 minute de plus. Réserver au chaud. Répéter avec le reste de la pâte, en ajoutant de l'huile de canola au besoin.
5. Réserver dans une assiette et couvrir pour les garder au chaud.
6. Servir immédiatement.

Source : Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

BON À SAVOIR

- Garnir de fruits frais ou congelés
- Pour faire changement, remplacer le sirop d'érable par du beurre au miel : Faire fondre 80 g (6 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli au micro-onde. Ajouter 45 ml (3 c. à soupe) de miel et fouetter jusqu'à consistance crémeuse et le tour est joué ! Le miel liquide peut aussi être remplacé par du sirop d'érable !
- Pour varier, utiliser un beurre de noix ou un fromage frais (p. ex. cottage, ricotta, à la crème)

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

Essayez la farine d'épeautre dans votre prochaine recette de pain pour un goût plus prononcé aux arômes de noisettes ! Si vous voulez cuisiner les grains d'épeautre (à l'instar du faro), trempez-les pour faciliter la cuisson.

POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE ?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

→ **Pour en savoir plus : lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**



Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

