



Saviez-vous que le seigle continue à pousser même à 0,50 Celsius et qu'il résiste à des températures allant jusqu'à -350 Celsius¹?

POURQUOI L'ADOPTER ?

Les aliments à grains entiers, comme le seigle, contiennent des nutriments importants comme des fibres, ainsi que des minéraux et des vitamines. 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 cérébraux. Ils favorisent également le bon fonctionnement du système digestif, réduisent le taux de cholestérol sanguin et procurent une sensation de satiété prolongée.

La culture de céréales d'automne, comme le seigle, consiste à semer ces céréales avant l'hiver pour que le système racinaire s'établisse avant les premières neiges. La croissance reprend tôt au printemps après avoir survécu à l'hiver. Cette technique culturale permet de protéger le sol de l'érosion. Elle améliore les propriétés biologiques et physiques du sol et retient mieux l'azote, essentiel à la croissance des plantes.

De plus, ces cultures sont à long terme plus productives que les céréales semées au printemps et sont bénéfiques aux rendements des autres cultures en rotation.

Elles requièrent moins d'intrants (engrais et pesticides) que d'autres cultures comme le maïs.

BON À SAVOIR

- Les biscuits se conservent bien emballés, à température ambiante pendant plusieurs jours ; à congeler pour un stockage plus long.
- Cette recette est très pratique pour les boîtes à lunch (sans noix ni arachides)!
- Si vous avez du temps et l'envie, vous pouvez rouler la pâte et découper les biscuits à l'emporte-pièce.
- Pour le chocolat, vous pouvez évidemment le choisir équitable, c'est encore mieux!

1. <https://www.bienmangerbonmarche.ca/fr/trucs-et-astuces/seigle>

BISCUITS AU SEIGLE



🕒 15 MINUTES 📅 15-20 MINUTES

Portions: environ 22 biscuits

INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) de farine de seigle entière
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 125 ml (½ tasse) de beurre fondu
- 60 ml (¼ tasse) de compote de pommes
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 oeuf
- 125 ml (½ tasse) de brisures de chocolat
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 ° F. Graisser légèrement (ou tapisser de papier parchemin) deux plaques à pâtisserie.
2. Dans un grand bol, mélanger le sucre, le beurre, le sel, l'extrait de vanille, la compote de pommes et le bicarbonate de soude, en battant jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
3. Ajouter l'œuf en battant à nouveau jusqu'à ce que le tout soit lisse. Grattez le fond et les parois du bol avec une spatule pour vous assurer que tout est bien mélangé. Incorporer la farine, puis les brisures de chocolat.
4. Incorporer la farine, puis les brisures de chocolat et les canneberges séchées.
5. Utiliser une cuillère pour déposer des boules de pâte sur les plaques à pâtisserie préparées, en laissant de l'espace entre elles de tous les côtés (les biscuits s'étalent pendant la cuisson).
6. Cuire les biscuits au four 15 minutes, jusqu'à ce que leurs bords soient châtain et leurs sommets légèrement dorés, presque blonds. Retirer les biscuits du four et les laisser refroidir sur la plaque jusqu'à ce qu'ils aient suffisamment pris pour bouger sans se casser. Répétez avec le reste de la pâte.

Source: Inspiré par la Milanaise, adapté par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre



Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada





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](#)

BON À SAVOIR

- Les pancakes doivent être petits tel que suggéré dans la recette car sinon, ils se cassent au moment de les retourner!
- Pour une version totalement végétale, utiliser un œuf végétalien (15 mL graines de lin moulues trempées 5 minutes dans 45 mL d'eau) et de la boisson végétale.
- Cette recette est idéale pour sauver des bananes très mûres, elle fonctionnerait même avec des bananes mûres décongelées, en les égouttant bien!
- La cuisson à l'huile ou au beurre peut grandement changer le goût auquel vous êtes habitué(e)s. Pour une transition en douceur, débiter avec la cuisson au beurre si c'était habituel et essayer avec l'huile de canola pour une prochaine fois!
- Étant donné la présence de fruits et les condiments qui seront peut-être sucrés, le sucre ajouté à la recette peut être omis. Vous pourriez les utiliser à la fois pour des repas salés (comme des blinis par exemple) ou sucrés. Malin!
- Pour économiser davantage, le meilleur truc c'est de ne pas gaspiller! Conservez votre farine de seigle au congélateur et/ou l'acheter en vrac selon la quantité requise.
- Pour rendre les pancakes plus gourmands et brillants, on peut faire fondre au bain marie du miel avec du beurre, dans les proportions que vous aimez. Verser cette préparation chaude sur les pancakes (elle fige lorsqu'elle refroidit).

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI?

- Pour faciliter la cuisson des grains de seigle, mieux vaut les faire tremper toute la nuit avant leur cuisson! Vous pourrez ainsi l'utiliser comme substitut au quinoa dans vos salades ou l'ajouter à votre soupe au légumes!
- En flocons, ajoutez-le à votre recette préférée de muesli ou de granola!

PANCAKES AU SEIGLE



🕒 10 MINUTES 📅 ENVIRON 30 MINUTES

Portions : 15 à 20 pancakes

INGRÉDIENTS

- 500 mL (2 tasses) de farine de seigle entière (240 g)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 300 ml (1 1/4 tasse) de lait ou de boisson végétale
- 1 œuf
- 2 pommes râpées (ou 2 bananes écrasée à la fourchette)
- 1 c. à thé de cannelle ou gingembre moulu ou de vanille au goût

PRÉPARATION

1. Dans un saladier, verser la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Mélanger.
2. Râper les pommes avec une râpe à gros trous, pour éviter d'en faire une purée trop juteuse. Si vous avez choisi l'option banane, vous pouvez les écraser à la fourchette.
3. Ajouter au mélange sec l'huile, l'œuf et le lait ainsi que la vanille. Mélanger à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet. En dernier, ajouter les pommes ou les bananes.
4. Dans une poêle bien huilée, à feu moyen-fort, déposer une bonne cuillère à soupe de pâte. L'étaler de la taille d'une paume de main.
5. Lorsqu'ils font des bulles et commencent à sécher au-dessus, retourner les pancakes et les laisser cuire sur l'autre face.
6. La pâte à pancake se garde une nuit au réfrigérateur au besoin, mais elle gonfle mieux en cuisson si utilisée immédiatement.

Source : Recette inspirée de "Les douze farines de Kim Boyce", revisitée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

