

OLÉAGINEUSES

Aliments ressourçants

- ◆ les oléagineuses conservées soigneusement (non rances et sans moisissures), cultivées et conservées sans additifs
- ◆ beurres de noix dérivés de ces oléagineuses (bio ou fabrication maison)

Aliments de soutien

- ◆ les oléagineuses* non bio, rôties et salées de type apéritif

Aliments de dépannage

- ◆ les préparations commerciales (gâteaux & biscuits, beurre de cacahuète, etc.) avec des oléagineuses* non bio, souvent avec des huiles partiellement hydrogénées, des additifs, colorants ou agents de stabilité

* **oléagineuses**, aussi « noix et assimilés », souvent appelés « fruits secs » (dans l'ordre de prévalence nutritionnelle) : amandes, noix de Grenoble, graines de sésame, noisettes, graines de citrouille, pignons de pin, noix de cajou, cacahuètes (arachides), noix de pécan, noix du Brésil, pistaches. Les cacahuètes ou arachides sont reprises ici, bien que techniquement elles soient des légumineuses

Les critères pour acheter du bon pain. « La farine provient exclusivement de céréales cultivées et stockées sans produit chimique de synthèse, en agriculture raisonnée, idéalement en bio. Les grains sont moulus sur meule de pierre. La pâte doit avoir fermenté au moins sept heures dans un environnement acide. La farine doit être sans ajout de son, ni de 36 céréales, ni de ces certaines d'adjuants de fabrication dont ne peuvent plus se passer nos petits camarades boulangers. »

PAIN ET ASSIMILÉS

voir aussi à « Céréales »



Aliments ressourçants

NB Pour être ressourçant, le pain est confectionné avec une seule céréale, cultivée sans produits de synthèse, moulue en farine sur pierre, conservée sans additifs, sans graisses ajoutées autres que ressourçantes.
* **dérivés** : tous les produits réalisés avec les farines blanches : biscuits, biscottes, pizzas, pâtisseries, etc. Les pains sont souvent réalisés à partir de céréales à gluten « dur » : blé/froment, kamut, épeautre (petit ou grand épeautre), seigle.

Aliments de soutien

- ◆ Pain au vrai levain (non pas « sur » levain à la française), à base d'épeautre, de kamut ou de blé
- ◆ Biscottes idem
- ◆ Pain à la levure à montée de 8 heures (comme ma recette de *Pain Mi-Mi*), à base d'épeautre, de kamut ou de blé
- ◆ Pain de blé germé (à base d'épeautre, de sarrasin, de kamut ou de blé, etc.)

Aliments de dépannage

- ◆ Pain complet à la levure non manipulée, réalisé avec une seule céréale, sans additifs, sans farine de soja, sans huiles hydrogénées
- ◆ Pain sur levain, avec levure non manipulée génétiquement
- ◆ Biscottes idem
- ◆ Galettes de riz non soufflées, galettes de sarrasin ou quinoa (marque *Pain des Fleurs*)
- ◆ la plupart des pains et biscottes* préparés avec des farines blanches, avec additifs et conservants, avec farine de soja, avec des huiles hydrogénées
- ◆ les pains multicéréales en non bio (souvent à la levure manipulée génétiquement)
- ◆ biscottes idem
- ◆ galettes de riz soufflées (même bio, avec sucre ajouté...)
- ◆ pain sans gluten (avec amidons et additifs)