

NOS HUILES VEGETALES

sont issues d'oléagineux produits selon les normes de l'agriculture biologique

Nos pratiques agricoles sont de surcroît basées sur des rotations longues et des cultures diversifiées. Ces modes de production favorisent naturellement la richesse du sol, la lutte contre les adventices et la prévention des maladies.



HUILE DE COLZA

Cette huile est très parfumée et a une belle couleur jaune qui rappelle la couleur de l'ambre.

Elle a une teneur en Omega-3 élevée et des proportions Oméga-3 / Oméga-6 / Oméga-9 en accord avec les besoins de notre organisme.

CONSEILS

Elle convient parfaitement à l'assaisonnement des crudités ou des légumes cuits à la vapeur, ceci, juste avant de les servir.

Elle conserve toutes ses qualités si on l'utilise à une température inférieure à 110°C.



Toutes nos huiles bio sont triturées selon la technique de la **PREMIERE PRESSION A FROID.**

Les graines sont nettoyées puis pressées mécaniquement, sans aucune intervention de solvant ou de produit chimique contrairement aux huiles raffinées de l'industrie. Ce procédé à basse température préserve le maximum des qualités nutritionnelles. La filtration est limitée pour que le goût conserve tous les arômes des graines.

HUILE DE TOURNESOL

Cette huile de Tournesol « Classique » ou linoléique est très fluide, a une saveur douce et rappelle le goût de la graine de tournesol fraîche.

Elle est riche en Oméga-6, en vitamine E, et apporte aussi des Oméga-9.

CONSEILS

L'huile de tournesol est recommandée pour les salades et crudités.

Elle accompagne très bien les légumes cuits, les pâtes et le riz.

Elle peut être utilisée pour des cuissons douces, idéalement à moins de 160°C.



LES BIENFAITS SANTE

Les huiles végétales sont riches en vitamines et en acides gras insaturés, les fameux Oméga bons pour la santé. Chaque huile en contient en proportions différentes, il est donc recommandé de varier leur consommation.

Les **Oméga-3** et les **Oméga-6** protègent le cœur, les artères et nourrissent le cerveau. Ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme et doivent donc être obtenus par l'alimentation.

Les **Oméga-9** abaissent le taux de « mauvais » cholestérol et favorise la régénérescence de la peau.

La **vitamine E** est un antioxydant participant à la lutte contre le vieillissement des cellules.

HUILE DE TOURNESOL OLEIQUE

Le tournesol oléique se distingue du tournesol linoléique par une haute teneur en Oméga-9 qui lui donne des propriétés similaires à celles de l'huile d'olive.

CONSEILS

Cette huile est la reine de la cuisson et des fritures, mais s'utilise aussi en assaisonnement.

Elle peut remplacer l'huile d'olive et le beurre en pâtisserie et en friture.

Son goût s'estompe à la cuisson.



LA FERME DE NEPRI cultive différentes céréales pour proposer une gamme de farines variées : blé, seigle, épeautre, maïs, blé ancien, mais aussi sarrasin, lupin et lentilles. Cette diversité est un levier considérable pour la fertilité et la lutte contre les adventices et les maladies.

Les pratiques culturales sont en évolution permanente pour viser la qualité des produits, la durabilité du système agricole et préserver l'environnement.



LA MEULE DE PIERRE au service du goût.

Notre moulin Astrié¹ à meules de pierre n'écrase pas le grain mais le déroule. Ce procédé permet de conserver la quasi-totalité des éléments nobles du blé et garantit au consommateur un bilan nutritionnel remarquable.

Nos farines sur meule de pierre revêtent un goût plus fin et plus subtil, qui redonne au pain la saveur d'antan.

¹ du nom de leurs inventeurs les frères Astrié

LES FARINES DE BLE

Le grain de blé renferme de nombreux nutriments qui sont principalement localisés dans l'enveloppe et le germe de la graine. Le blé contient notamment de la vitamine E dans le germe, et des vitamines du groupe B principalement dans les enveloppes externes.

Plus la farine est complète, moins elle est tamisée ou raffinée, et plus elle comporte de fibres et d'éléments nutritionnels.

La farine **BLANCHE** équivalent **T65** est finement tamisée. Elle est utilisée pour la préparation des pains blancs, pâtisseries, viennoiseries.

La farine **BISE** équivalent **T80** est la plus utilisée des farines bio pour la confection de pains de campagne, gâteaux...

La farine **1/2 COMPLETE** équivalent **T110** est tamisée plus grossièrement. Elle contient des particules de son. Elle est utilisée pour la fabrication du pain complet, pain d'épices...



LES BIENFAITS SANTE

Comparées aux farines raffinées de l'industrie, nos farines sont plus complètes, plus riches en fibres ce qui les rend plus digestes. Elles fournissent aussi deux à trois fois plus de fer, cuivre et vitamines.

Le gluten est la protéine qui apporte une mie aérée au pain. Il existe des alternatives pour les personnes intolérantes au gluten.

Farine sans gluten : sarrasin, lupin, lentilles...

Farine pauvre en gluten : farine d'épeautre, de seigle, de maïs.



LE SARRASIN

Aussi appelé « blé noir », le sarrasin est naturellement sans gluten et très riche en magnésium et protéine.

Il est très digeste et c'est un puissant reminéralisant.

La farine de **SARRASIN** est l'ingrédient de base des fameuses galettes bretonnes ainsi que du far breton et d'autres biscuits... Elle peut aussi entrer dans la composition du pain.



LOCALISATION



CONTACT

LA FERME DE NEPRI

8 Le Grand Chaudry
44116 Vieilleveigne
www.fermedenepri.sitew.fr



06 07 51 10 45

lafermedenepri@orange.fr

