

TOUT SAVOIR SUR LA FARINE AU LIN



CINQ QUESTIONS/REPONSES POUR MIEUX GUIDER VOS CLIENTS :



Quelles sont les particularités de la graine de lin?

La graine de lin est **la graine la plus riche en Oméga 3**, c'est une graine particulière puisqu'elle a développé une enveloppe très rigide pour se protéger des agressions extérieures. Cette enveloppe, très solide, d'une part contient des facteurs toxiques (facteurs cyanogènes), d'autre part contient des facteurs antinutritionnels qui empêchent sa dégradation par les sucs digestifs, et ce afin de protéger la matière grasse contenue dans l'amande de la graine. Il n'y a donc pas beaucoup d'intérêt nutritionnel à consommer la graine de lin telle quelle !



Que sont les Oméga 3 ?

Les Oméga 3 (autrefois appelés Vitamine F) sont des **acides gras essentiels et indispensables** au bon fonctionnement de notre organisme. Ils interviennent dans de nombreuses fonctions de régulation et jouent un rôle primordial dans la prévention de maladies de civilisation (ex. diabète, cancers, cholestérol, maladies cardio-vasculaires,...). Aujourd'hui, en France, nous consommons seulement le tiers de nos besoins quotidiens recommandés par les nutritionnistes (fixés à 2,2 g/jour), c'est pourquoi il est important de privilégier les sources d'oméga 3 dans notre alimentation.



Qu'est-ce que la thermo-extrusion ?

La thermo-extrusion est un procédé qui permet de cuire les graines et les broyer finement. L'intérêt de ce procédé est double : la cuisson va permettre **d'éliminer des facteurs anti-nutritionnels** contenus dans les graines et la fragilisation des membranes puis le fait de les broyer va **rendre les Oméga 3 disponibles et assimilables pour l'Homme**. Grâce à la thermo-extrusion, celui-ci bénéficiera alors de tous les bienfaits de ces acides gras essentiels contrairement à une graine de lin entière !



Comment conserver une farine au lin aussi longtemps ?

Les Oméga 3 sont des acides gras très sensibles à l'oxydation (phénomène de dégradation des acides gras qui peut donner un «goût de rance»). Pour palier à ce phénomène, la **thermo-extrusion** dans un premier temps permet de détruire un maximum de molécules pro-oxydantes (molécules qui activent l'oxydation). L'extrait naturel de romarin agit ensuite sur les molécules pro-oxydantes qui n'ont pas été détruites lors de la thermo-extrusion. Cet **extrait naturel a un rôle protecteur** pour la matière grasse contenue dans la farine au lin. La combinaison de ces deux techniques associées à **la mise sous atmosphère modifiée** permet de garantir une **durée de vie (DLUO) de 9 mois** au produit.

De plus, son **sachet ZIP refermable** permet de la conserver 2 mois après ouverture, dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière. Ainsi, jour après jour, dégustez dans toute sa saveur !



Pourquoi ne pas faire une farine 100% lin ?

La thermo-extrusion permet d'extraire la matière grasse (donc les Oméga 3) contenue dans la graine. Une fois cette matière grasse libérée, il est nécessaire de la stabiliser **pour obtenir une matière type farine** (et non une matière type beurre !!). Les farines de froment et de sarrasin agissent donc comme buvard ; elles se gorgent de la matière grasse extraite de la graine de lin. Il en ressort un produit facilement conditionnable et utilisable.



Y-a t'il un intérêt nutritionnel à l'incorporation du blé dans la Linette ?

Dans la linette, nous utilisons de la farine de froment, donc du blé tendre. Le blé est une céréale contenant **beaucoup de glucides**, à hauteur de 65,8% **dont peu de sucre totaux** (2,4%). Les glucides représentent la principale source d'énergie utilisée par l'organisme. De plus, le blé est **riche en fibres alimentaires** (9,6%), ces nutriments ont un rôle important dans le transit intestinal. Elles augmentent la sensation de satiété, et permette donc de manger moins.



Et pour le sarrasin ?

Nous avons créé une gamme de Linette associant lin et sarrasin tout d'abord par choix d'utiliser une matière première **sans gluten**, car de nombreuses personnes y sont intolérantes, aussi pour **l'identité régionale bretonne** du sarrasin. Comme le blé, le sarrasin contient beaucoup de glucides à hauteur de 78%, et possède donc les mêmes caractéristiques à ce niveau. Le sarrasin possède aussi l'avantage de contenir **les 8 acides aminés essentiels à notre organisme** (que nous trouvons en totalité dans les produits animaux) et de présenter une **faible teneur en graisses saturées**.



Comment consommer la Farine au lin ?

Dans votre alimentation quotidienne, consommez **10 g de farine au lin** (l'équivalent de deux cuillérées à soupe par jour ou de 5% à 10% du poids de farine dans vos préparations culinaires).

- Dans vos yaourts, fromages blancs et compotes
- En saupoudrant salades ou crudités
- Dans vos recettes de pains, pâtisseries, quiches,...



Testez de nouvelles recettes et étonnez vos amis grâce aux fiches recettes farine au lin !