



# SON DE BLE

Le son de blé est riche en minéraux, phosphore, magnésium et fer. Contrairement au son d'avoine, il n'a pas de vertus amaigrissantes. Le captage des calories pour les rendre impropre à la digestion n'est pas son point le plus fort... Ce sont son action de régulateur sur le transit (par action mécanique douce) et son effet sur la constipation qui font du son de blé un excellent allié santé. Il favorise la digestion.

Constitué de fibres cellulosiques insolubles, le son de blé permet également de gonfler le bol alimentaire au niveau de l'estomac et apporter une sensation de rassasiement. Comme le son d'avoine, il limite les grignotages intempestifs s'il est consommé régulièrement. Il retarde aussi l'absorption des sucres et stocke moins facilement les graisses, y compris le cholestérol, en les emprisonnant dans ses fibres qui les captent avec elles dans le transit. Il transforme même les sucres rapides en sucres lents.

**Conseil de préparation** : Se consomme cru en saupoudrage sur vos plats de crudités ou de légumes. Le son de blé peut aussi s'incorporer dans des préparations boulangères pour supplémenter en fibres.

**Agriculture locale et circulaire** : Notre son de blé, en plus d'être vendu aux particuliers, sert à nourrir les cochons en plein air de la ferme Equilibre d'Espanes.

## **Idée recette : Biscuits au son de blé et farine du moulin de Montbrun**

Temps de préparation: <15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

### **Ingrédients bio (4 personnes) :**

100g de farine Biograneta du moulin de Montbrun

50g de son de blé Biograneta

65g de beurre ou margarine végétale

35g de sucre de canne

1 œuf

1 cuillère à café de levure ou poudre à lever

1 pincée de sel

### **Préparation :**

- Mélangez le sucre et le beurre (ou margarine végétale)

- Ajoutez l'œuf et mélangez

- Ajoutez la farine, le son de blé, le pincée de sel et enfin le levure

- Un fois votre pâte homogène, la réserver au frigo pendant au moins une demie-heure

- Un fois cette demie-heure passée, sortez la pâte et abaissez là.

Il ne faut pas que ce soit trop épais

- Coupez, à l'aide d'un emporte pièce de votre choix, les petits biscuits

- Un fois cette demie-heure passée, sortez la pâte

- Enfournes 15 minutes à 180 °C.

**Variante** : il est très savoureux de rajouter quelques pépites de chocolat ou graines de lin