



GUIDE
DES

Pains

Bio



La Vie Claire

LA BIO CLAIREMENT ENGAGÉE



LE PAIN, PLAISIR DES SENS ET BIENFAITS NUTRITIONNELS.

Nân, Lavash, de mie, noir ou encore en baguette, la consommation de pain ne date pas d'hier ! Grand témoin des disettes et périodes d'opulence, le pain fut un aliment de base pour de nombreuses cultures à travers le monde. C'est avec l'industrialisation massive des décennies de l'Après-Guerre que le pain est relégué au rang de produit industriel.

La qualité, souvent moindre, des produits de grandes surfaces et les alertes des nutritionnistes quant à sa tendance à faire grossir ont fait drastiquement réduire sa consommation.



Henri-Charles Geffroy, fondateur de La Vie Claire, fut l'un des premiers à tenter de redorer le blason du pain, le vrai, convaincu par ses bienfaits nutritionnels.

Henri-Charles Geffroy est issu d'une famille d'éditeurs parisiens, souffrant des conséquences de son exposition au gaz yperite durant la Première Guerre mondiale, il fait à l'époque le choix radical de repenser entièrement sa manière de s'alimenter.

Pour sa propre consommation et dans l'espoir d'accroître son espérance de vie, il a imaginé un régime basé sur les céréales, les fruits et les légumes.

« Vous n'êtes pas malade mais seulement affaiblis »



Soucieux de la qualité des aliments et s'opposant à l'industrialisation de l'alimentation, cet homme visionnaire s'engage alors dans la défense d'une agriculture respectueuse des lois naturelles et développe un engagement fort au service du corps et de l'esprit.

Afin de partager ses méthodes d'alimentation saine, Henri-Charles Geffroy crée le journal La Vie Claire en août 1946.

Face au succès rencontré et à la demande de ses lecteurs, il décide de développer et de commercialiser des aliments en phase avec les normes recommandées dans la revue et son premier cheval de bataille fut la réhabilitation du pain !

Scandalisé par la détérioration de la qualité de ce produit de consommation de base, il mène une véritable campagne de sensibilisation auprès des consommateurs afin qu'ils prennent conscience de l'importance de la qualité des aliments qu'ils ingèrent.

En 1952, après avoir alerté à de multiples reprises la Confédération Nationale de la Boulangerie de l'époque et à la demande de ses lecteurs consommateurs, il décide de fabriquer son propre pain qu'il vend dans sa coopérative La Vie Claire selon ses propres standards de qualité.

Encore aujourd'hui, chez La Vie Claire, certaines de nos recettes sont toujours élaborées selon les préceptes d'Henri-Charles Geffroy qui privilégient des pains à base de levain.



« par une nourriture de mauvaise qualité »

Henri-Charles Geffroy

QUELS SONT LES BIENFAITS DU PAIN ?

• Le pain : un allié pour toute la journée

Ses glucides complexes (en moyenne 55 g pour 100 g), se libèrent lentement, au fur et à mesure de nos besoins, apportant du carburant aux muscles et au cerveau, tout en évitant la sensation de faim et le coup de pompe !

Le + bio

Le pain bio peut apporter des protéines végétales, des lipides, des fibres, des vitamines B, PP et E, des minéraux et des oligo-éléments, ainsi que des acides gras oméga 3.

• Source de fibres

En France, une personne sur cinq souffre de constipation. Pour réduire ce problème, il faut consommer davantage de fibres. En pratique, toutes les variétés de pain sont sources de fibres, mais certaines en contiennent plus que d'autres.

Le + bio

Les pains spéciaux (complets, aux germes, au son, aux céréales...) conservent nettement mieux les qualités nutritionnelles du grain.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Par sa composition, riche en fibres et glucides complexes, le pain procure un sentiment de satiété qui évite de grignoter entre les repas ! Par ailleurs, généralement pauvre en lipides (0,3 g à 1,2 g / 100 g, dont la moitié sont polyinsaturés), le pain permet de rééquilibrer la ration alimentaire au profit des glucides complexes sans ajout de matières grasses.

Le + bio

L'indice glycémique (IG) des pains complets bio (au levain) est modéré (inférieur à 70), meilleur que celui des pains à la levure (95) et dépourvu d'acides organiques.



**CHEZ LA VIE CLAIRE,
NOUS SOMMES TRADITIONNELLEMENT
ENGAGÉS DANS LA REVALORISATION
DU PAIN ! CHAQUE JOUR NOUS VOUS
PROPOSONS 35 RECETTES DE PAIN BIO
DONT 20 RECETTES EXCLUSIVES.**

Toutes les étapes de fabrication sont rigoureusement contrôlées.

- Une grande partie de nos pains est élaborée à partir d'un levain naturel.
- Le pétrissage, le façonnage et la fermentation sont réalisés dans le respect des traditions.
- Nos pâtes sont hydratées avec de l'eau non-filtrée.
- Nos pains sont cuits dans un four à sole de pierre (sauf les pains moulés cuits dans un four rotatif).
- Toutes nos farines sont tracées, certifiées AB, et font l'objet d'un cahier des charges avec notre meunier.
- Nos pains sont certifiés biologiques par ECOCERT®.

Sans oublier que notre partenaire, spécialiste du pain bio, est issu de trois générations de boulangers !

LA FABRICATION DU PAIN CHEZ LA VIE CLAIRE

8. LE DÉFOURNEMENT ET LE RESSUAGE

Le pain tout chaud est sorti du four puis laissé à refroidir (le ressuage).

7. LA CUISSON

De la vapeur est injectée dans le four à 250° avant l'enfournement de pâtons. Le pain prend peu à peu sa forme définitive : la mie se forme et la croûte durcit.



6. L'APPRÊT

Disposés dans des toiles de lin, les pâtons prennent leur volume pendant ce 3^{ème} temps de fermentation.



1. LE PÉTRISSAGE

Tous les ingrédients sont mélangés pour obtenir une pâte homogène, élastique et qui retient l'air.

2. LE POINTAGE

Le 1^{er} temps de fermentation.



3. LE PESAGE ET LE BOULAGE

La pâte est divisée en pâtons de taille et poids identiques.

4. LA DÉTENTE

Le 2^{ème} temps de fermentation.

5. LE FAÇONNAGE

Le façonnage donne sa forme définitive au pain.

Focus sur le levain, une pâte en fermentation composée de farine et d'eau. Le levain représente une véritable culture de ferments et de bactéries lactiques (comme dans le fromage). Ces bactéries lactiques développent la saveur du pain bio au lieu de se contenter, comme les levures, de faire seulement lever la pâte. De plus, le levain s'adapte mieux aux farines complètes, plus complexes que la farine blanche, car il rend les minéraux digestes pour notre organisme grâce à un procédé d'acidification. Le levain permet également de conserver le pain plus longtemps.

Nos incontournables

Rustique Meule de Pierre



INGRÉDIENTS :

Farine de blé*
Meule de Pierre T80 45%,
eau, levain de blé*,
farine de blé* T65 8%,
sel, levure.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses
- Source de fibres

Un pain qui conserve les minéraux et micronutriments grâce à l'écrasement à la meule de pierre, il se dégustera avec de la confiture ou pourra servir de base à l'élaboration de tartines salées !

Baguette nature

INGRÉDIENTS :

Farine de blé* T 65 55%,
eau, levain de blé*,
sel, levure.



ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

Un incontournable de nos tables qui se marie avec vos envies sucrées ou salées.

Baguette céréales



INGRÉDIENTS :

Farine de blé* T65 44%,
eau, levain de blé*,
graines* 12% (sésame*, lin brun*,
millet*, tournesol*), sel, levure.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

La baguette aux céréales se marie parfaitement
avec des fromages type Beaufort ou Comté.

Pavé



INGRÉDIENTS :

Farine de blé* T65 33%,
farine de blé* T110 22%,
eau, levain de blé*,
sel, levure.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses

Le Pavé est un incontournable qui se mariera avec vos plats
préférés de viandes, salades ou encore les charcuteries
et fromages à pâtes fraîches type Ricotta.

Pavé céréales



INGRÉDIENTS :

Farine de blé* T65 47%,
eau, levain de blé*,
graines* 7% (sésame*, lin* brun,
millet*, tournesol*), sel, levure.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

Le Pavé aux céréales accompagnera parfaitement vos plats
de viandes marinées, en sauce ou vos terrines.

Pain petit épeautre



INGRÉDIENTS :

Farine petit **épeautre*** intégrale 54%,
eau, levain de **blé***, sel, levure.
Pastille La Vie Claire¹.

*Le pain petit épeautre
accompagnera vos diners légers.
Il agrémentera vos soupes
d'hiver ou salades d'été.*

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de Petit Épeautre intégrale origine France
- Conserve toutes les composantes du grain dont le son et le germe
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses
- Source de protéines

Pain pur petit épeautre en barquette

INGRÉDIENTS :

Farine petit **épeautre***
intégrale 59%,
eau, levain de grand **épeautre***,
sel, levure. Pastille La Vie Claire¹.



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de Petit Épeautre intégrale origine France
- Conserve toutes les composantes du grain dont le son et le germe
- Levain de grand épeautre origine France
- Source de protéines
- Faible teneur en matières grasses

*Le pain pur petit épeautre est idéal
dans le cadre d'une alimentation saine.
Il accompagnera vos repas tout au long de la journée !*

¹Ingrédients de la pastille La Vie Claire : amidon de maïs*, féculé de pomme de terre*, poudre de cacao*, sucre*, caramel*, émulsifiant : lécithine de tournesol*.

Pain des champs



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T110 46%,
eau, levain de **blé***,
graines de lin* brun,
graines de tournesol*, sel,
levure. Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

Notre pain des champs saura accompagner votre brunch dominical. Il se déguste en mouillettes avec des oeufs ou en tartines sucrées ou salées.

Boule à l'épeautre



INGRÉDIENTS :

Farine grand **épeautre***
intégrale 27%, eau, levain de **blé***,
farine de **blé*** T65 16%,
farine de **blé*** T110 10%, sel, levure.
Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine Grand Épeautre intégrale origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses

La boule à l'épeautre est idéale dans le cadre d'une alimentation saine. Elle accompagnera vos repas tout au long de la journée !

Boule multigraines

INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 36%, eau, levain de **blé***,
mélange de graines* 8% (lin* brun,
sésame*, tournesol*, pavot*),
farine de **blé*** T110 5%,
farine de maïs*,
graines de tournesol* 0,9%,
lin* brun 0,6%,
graines de **sésame*** 0,7%, graines
de lin* brun 0,6%, graines de pavot* 0,4%,
sel, **gluten de blé***, levure.



ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

Notre boule multigraines saura accompagner votre brunch dominical. Elle se déguste en mouillettes avec des oeufs ou en tartines sucrées ou salées.

Boule campagne



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 33%,
eau, farine de **blé*** T110 22%,
levain de **blé***, sel, levure.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses

Notre boule de campagne se marie à merveille avec les charcuteries et fromages. Elle est donc idéale pour les pique-niques en famille ou entre amis.

Boule noix-noisettes



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 29%,
eau, farine de **blé*** T110 19%,
levain de **blé***, **noix*** brisées 4%,
noisettes* 4%, sel, levure.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

Notre boule noix-noisettes accompagnera vos salades ou vos plateaux de fromage. Elle se marie avec les fromages frais, à pâtes molles et persillés.

Baguette quinoa



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 42%, eau, graines de lin*, quinoa* soufflé 3%, graines de tournesol*, graines de courge*, extrait d'orge* malté, semoule de sarrasin*, levain de **seigle*** complet déshydraté, stabilisant : gomme de guar*, fibres de pomme*, sel, levure, émulsifiant : lécithine de tournesol*, extrait d'acérola*.

Pour les gourmands avides de saveurs nouvelles, notre baguette de quinoa accompagnera vos envies sucrées ou salées.



Mes pains gourmands

Gâteau aux épices

INGRÉDIENTS :

Miel* 23%, farine de **seigle*** T85, sucre* de canne blanc, **beurre***, eau, poudre d'**œufs***, poudre levante* (amidon de maïs*, poudres à lever : bicarbonate de sodium, tartrate monopotassique), fibres d'acacia*, épices* 0,3% (cannelle*, anis*, coriandre*, gingembre*, girofle*, cardamome*), sel.



ORIGINE :

- Farine de seigle origine France

Au petit-déjeuner ou au goûter, pour les amoureux des épices, il fera l'unanimité !

Brioche

INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 44%, eau, **beurre***, poudre d'**œufs***, sucre de canne*, levain d'**épeautre***, sel, levure.



ORIGINE :

- Farine de blé origine France

Pour vos petit-déjeuners, accompagnée de confiture ou de pâte à tartiner.

Petit pain gourmand aux fruits rouges



INGRÉDIENTS :

Farine de blé* T65 38%, eau, levain de blé*, mûres* blanches 7%, raisins* sultanes 4%, canneberges* 4%, noix de cajou*, noix du Brésil*, mélange de fruits rouges* 2% (fraises*, framboises*, myrtilles*), amandes*, noisettes*, levure, sel, huile de tournesol*.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Un pain gourmand qui porte bien son nom, grâce à son savoureux mélange de fruits rouges et de fruits secs.

À déguster au petit-déjeuner ou pour vos pauses gourmandes.

Petite boule tomate aux graines de chia



INGRÉDIENTS :

Farine de blé* T65 45%, eau, olives* vertes en lamelles 12%, tomates* séchées 8%, huile d'olive* 4%, graines de chia* (*Salvia hispanica*) 2%, sel, levure, correcteur d'acidité : acide citrique.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France

Pour l'apéritif ou pour réaliser de délicieuses bruschettas.

Bâtard pomme Cannelle Gingembre



INGRÉDIENTS :

Farine de blé* T65 43%, eau, cubes de pommes* 13%, gingembre* confit 6% (gingembre*, sucre de canne*), sel, levure, cannelle 0,4%. Pastille La Vie Claire¹.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France

Pour vos pauses gourmandes, accompagné d'une tasse de thé.

¹Ingrédients de la pastille La Vie Claire : amidon de maïs*, féculé de pomme de terre*, poudre de cacao*, sucre*, caramel*, émulsifiant : lécithine de tournesol*.

Pain gourmand



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 44%, eau, levain de **blé***, cubes d'oranges* 4% (écorces d'orange*, sucre*, sirop de riz*), mélange de fruits* secs et graines* 4% (raisins* secs (raisins*, agent d'enrobage : huile* végétale (tournesol* ou coton*)), cubes d'abricots* secs (abricots*, agent d'enrobage : farine de riz*), cubes de figues* séchées (figues*, agent d'enrobage : farine de riz*), graines de tournesol* décortiquées, graines de lin* brun, **noisettes*** hachées grillées, **noix*** brisées 4%, huile de palme*, sel, levure. Pastille La Vie Claire¹.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Pain gourmand avec son délicieux mélange de fruits secs et de graines.

À déguster lors de vos pauses gourmandes ou au petit-déjeuner.

Pain brioché raisins



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 24%, farine de **blé*** T110 16%, eau, raisins* secs 13%, levain de **blé***, huile de palme*, sucre de canne*, huile de tournesol*, sel, levure. Pastille La Vie Claire¹.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France

À déguster au petit-déjeuner ou au goûter.

Pain brioché sésame



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 27%, farine de **blé*** T110 18%, eau, levain de **blé***, huile de palme*, graines de **sésame*** 5%, sucre de canne*, sel, levure. Pastille La Vie Claire¹.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

À déguster accompagné de confiture au petit-déjeuner.

Nos pains complets

À découvrir, notre sélection de pains complets et notre pain intégral.

Ils sont notamment à privilégier dans le cadre d'une alimentation saine.

À déguster le matin pour éviter le petit creux de 11h ou à midi pour accompagner votre déjeuner !

Pain complet miché



INGRÉDIENTS :

Farine complète de blé* T110 53%, eau, levain de blé*, sel, levure. Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Source de fibres
- Faible teneur en matières grasses

Pain complet sans sel ajouté



INGRÉDIENTS :

Farine complète de blé* T110 54%, eau, levain de blé*, levure. Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses
- Sans sel ajouté

Pain complet au lin



INGRÉDIENTS :

Farine complète de **blé*** T110 47%,
eau, levain de **blé***, lin* brun 8%,
sel, levure. Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Source de fibres

Pain complet



INGRÉDIENTS :

Farine complète de **blé*** T110 53%,
eau, levain de **blé***, sel, levure.
Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses

Pain intégral



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** intégrale T150 51%,
eau, levain de **blé***, sel,
son de **blé***, levure.
Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé intégrale origine France
- Conserve toutes les composantes du grain dont le son et le germe
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses
- Source de fibres

¹Ingrédients de la pastille La Vie Claire : amidon de maïs*, féculé de pomme de terre*,
poudre de cacao*, sucre*, caramel*, émulsifiant : lécithine de tournesol*.



Nos pains spéciaux

Pain muesli fruits secs



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de seigle origine France
- Source de fibres

INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T110 33%, eau, mélange de fruits* secs et graines* 12% (raisins* secs (raisins*, agent d'enrobage : huile* végétale (tournesol* ou coton*)), cubes d'abricots* secs (abricots*, agent d'enrobage : farine de riz*), cubes de figes* séchées (figes*, agent d'enrobage : farine de riz*), graines de tournesol* décortiquées, graines de lin* brun, **noisettes*** hachées grillées), levain de **blé***, mélange de flocons* 6% (flocons de **blé***, flocons d'**orge***, flocons d'**avoine***, flocons de **seigle***, flocons de riz*), **noix*** brisées 3%, raisins* secs 3%, **beurre***, graines de **sésame***, huile de tournesol*, sucre*, sel, levure.

Idéal pour le petit-déjeuner, adieu la fringale de 11h !

Ingrédients de la pastille La Vie Claire : amidon de maïs, féculé de pomme de terre*, poudre de cacao*, sucre*, caramel*, émulsifiant : lécithine de tournesol*.

Pain nordique

INGRÉDIENTS :

Eau, farine de **blé*** T65, graines de tournesol*, farine de **seigle*** T130, grains de **seigle*** concassés, grains de **blé*** concassés, graines de lin brun*, farine de **blé*** T110 3%, **gluten de blé***, malt d'**orge***, levure, sel, levain de **seigle*** dévitalisé, fibres de **blé***, farine de **blé*** malté, acide ascorbique. Pastille La Vie Claire¹.



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de seigle origine France
- Faible teneur en matières grasses
- Source de protéines
- Idéal dans le cadre d'une alimentation équilibrée

Dégusté au petit-déjeuner, il saura vous apporter suffisamment de satiété pour tenir jusqu'au déjeuner ! Laissez-vous tenter par le petit-déjeuner scandinave, saumon/fromage fouetté saupoudré d'aneth !

Pain de seigle

INGRÉDIENTS :

Farine de **seigle*** T85 39%, eau, farine de **blé*** T110 13%, levain de **blé***, sel, **gluten de blé***, levure. Pastille La Vie Claire¹.



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de seigle et de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses
- Idéal dans le cadre d'une alimentation équilibrée

Il se marie parfaitement avec les fruits de mer ou avec des fromages au caractère affirmé.

Pain sportif

INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T110 33%, eau, levain de **blé***, graines de courge*, **noisettes***, abricots* en morceaux, figues* en dés, canneberges*, sucre*, sel, levure, farine de riz*, huile de tournesol*.



BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de seigle et de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Source de fibres

À déguster au petit-déjeuner, le pain sportif La Vie Claire, sera VOTRE allié pour toute la journée.

Mon Pain Sans Gluten EN SACHET



INGRÉDIENTS :

Eau, flocons d'avoine*
sans gluten 22%, farine de riz*,
(amidon de pomme de terre* et de tapioca*),
huile de tournesol*, poudre de cosses
de psyllium*, farine de pois chiche*,
sel, levure, sirop de glucose*.

INFORMATIONS

ADDITIONNELLES :

- Garanti sans Gluten
- Idéal dans le cadre d'un régime sans gluten

À tout moment de la journée !

Pain spécial au maïs



INGRÉDIENTS :

Eau, farine de **blé*** 29%,
billettes de maïs* extrudé 11%,
farine de maïs* torréfié 5%, semoule de
blé* dur, semoule de maïs* 3%, graines
de tournesol*, levain de **blé d'épeautre***
dévitalisé déshydraté, **gluten***, sel,
miel* déshydraté (miel*, amidon de maïs*
0,4%), levure, curcuma*.

ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France

Le pain au maïs est une belle découverte si vous êtes en quête de nouvelles saveurs. Alors n'hésitez pas à le découvrir, il vous accompagnera à tout moment de la journée.

Pain bis



INGRÉDIENTS :

Farine de **blé*** T65 42%,
eau, levain de **blé***,
farine de **blé*** T110 10%,
sel, levure. Pastille La Vie Claire¹.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Farine de blé origine France
- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses

Le pain bis se déguste à tout moment de la journée.

Pavé Kamut®



INGRÉDIENTS :

Farine de blé*
khorasan Kamut® 51%,
eau, levain de blé*,
sel, levure.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Levain de blé origine France
- Faible teneur en matières grasses
- Source de fibres
- Source de protéines

Le farine de Kamut est issu du blé Khorasan qui fait partie des « grains anciens » dont la culture remonte à la préhistoire et qui ont peu évolué depuis. Il est très apprécié pour son petit goût de noisettes.

Pain à l'épeautre aux graines de chia



INGRÉDIENTS :

Eau, farine de blé* T110 28%,
farine de blé grand épeautre* 19%,
levain de blé*, graines de chia*
(*Salvia hispanica*) 5%, graines
de tournesol* 2%, sel, levure.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS ET ORIGINE :

- Levain de blé origine France
- Source de fibres
- Source de protéines

Il accompagnera parfaitement vos poissons, crustacés et fruits de mer.

Pain maïs riz sarrasin pétales de maïs



INGRÉDIENTS :

Eau, farine de riz* complet 21%,
farine de sarrasin* complète 19%,
farine de maïs* 5%, flocons de pomme
de terre*, graines de lin* brun, sel,
levure, pétales de maïs* 0,23 %,
extrait de romarin*.

BÉNÉFICES NUTRITIONNELS :

- Faible teneur en matières grasses

Il accompagnera parfaitement vos plats salés dont vos poissons.

Ingrédients de la pastille La Vie Claire : amidon de maïs, féculé de pomme de terre*, poudre de cacao*, sucre*, caramel*, émulsifiant : lécithine de tournesol*.



Toasts au roquefort

POÊLÉE DE CHAMPIGNONS ET POIRES CARAMÉLISÉES

 20 min  30 min  2

- 2 poires
- 1 c.à.s de miel
- 300 g de champignons (ici nous avons mélangé : girolles, shiitakés et champignons de Paris)
- 2 c.à.s d'huile de noix bio (ou à défaut d'huile d'olive)
- 1 grosse poignée de noix
- 1 c.à.s de graines de courge
- 4 belles tranches de pain complet
- 100 g de roquefort
- 5 c.à.s de crème soja cuisine
- Sel et poivre
- Un peu de persil plat (optionnel)

Commencez par préchauffer votre four à 180°C sur chaleur tournante.

Tartinez les tranches de pain avec le roquefort. Réservez environ 30 g de roquefort pour la sauce.

Lavez et épluchez les poires avant de les couper en petits dés.

Dans une poêle, faites chauffer le miel à feu doux. Une fois que des bulles se forment, ajoutez les poires et laissez caraméliser pendant 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, lavez les champignons et coupez-les en lamelles.

Enfournez les toasts au roquefort pendant 10 à 12 minutes pour que le roquefort soit légèrement fondu et le pain grillé.

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen avant d'y ajouter les champignons. Laissez cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes. A mi-cuisson, ajoutez les graines de courge et les noix concassées. Une fois les champignons bien cuits, ajoutez la crème soja, le reste de roquefort, salez et poivrez. Mélangez le tout et laissez chauffer quelques minutes.

Dressez les toasts en ajoutant les champignons en sauce sur le roquefort fondu et surmontez le tout des poires caramélisées. Ajoutez un peu de persil pour la garniture !

Recette et stylisme photo par Green & Pepper pour La Vie Claire



Brioche perdue **AU CARAMEL ET AU CHOCOLAT**



INGRÉDIENTS :

- 1 pain brioché
- 20 g de sucre
- 20 g de beurre
- Quelques fraises déshydratées

POUR LA GARNITURE :

- 1 œuf
- 50 g de lait
- 15 g de sucre de coco

POUR LA CRÈME AU CARAMEL :

- 120 g de sucre
- 100 g de crème
- 80 g de chocolat au lait
- 40 g de beurre

Coupez la brioche la veille et laissez-la sécher.

Mélangez l'œuf battu avec le lait et le sucre de coco.

Plongez-y la brioche coupée et laissez-la tremper pendant 2 ou 3 minutes. Puis réservez.

Pour le caramel, faites fondre le sucre dans une casserole, à feu doux. Quand il est de couleur brun chocolat, ajoutez le beurre et le chocolat puis laissez-les fondre. Une fois qu'ils ont fondu, ajoutez la crème et mélangez jusqu'à ce qu'elle épaississe. Réservez hors du feu.

Dans une poêle, faites chauffer un peu de beurre puis placez la brioche trempée dans la poêle : elle doit être dorée des deux côtés. Placez-la dans une assiette, et versez-y le caramel. Décorez de fraises déshydratées. Bon appétit !

**BLÉ FRANÇAIS...
LE BON GOÛT DE CHEZ NOUS !**

**+ DE 35 RECETTES DE PAINS,
À CHAQUE GOURMAND
LA SIENNE !**

**UN LARGE CHOIX
DE RECETTES EXCLUSIVES
RIEN QU'À NOUS !**

**NOTRE SAVOIR-FAIRE BIO
DEPUIS 1948,
QUOI DE MEILLEUR ?**



La Vie Claire
LA BIO CLAIREMENT ENGAGÉE



SIAZ RCS C 518 212 717. Imprimé sur papier PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.
Direction Artistique : ZAKKA. Crédits photos : Shutterstock, Retail Me More, Green&Pepper Agency.