

# SuperFarines

by GreendOz'

MEUNIER  
TU DOORS ?



# La marque qui vient réveiller le rayon farine !

Sans vouloir faire de généralités, force quand même est de constater que, dans une immense majorité des cas, demander à sa famille ou ses amis qui a envie d'un cookie, d'une crêpe, d'une gaufre ou d'une tranche de quatre-quarts déclenche un enthousiasme autrement plus débordant que lorsqu'on leur propose des betteraves ou des épinards. **On a beau savoir que les légumes sont bénéfiques pour garder la forme et la ligne, on rechigne encore trop souvent à les intégrer à notre alimentation. Et ce constat est encore plus évident chez les enfants, dont les parents usent et abusent de subterfuges pour leur faire apprécier le bon goût des carottes et des courgettes (le mixage en purée pour faire diversion, l'avion, une cuillère pour Mamie... on aura pourtant tout essayé).**

5 fruits et légumes par jour ? Objectivement, on en est parfois un peu loin. Si les fruits, sources de plaisir et d'une collation gourmande, sont finalement assez présents dans notre quotidien, c'est du côté des légumes que cela pêche un peu. Quel dommage lorsqu'on sait qu'ils représentent pourtant une source très privilégiée de micronutriments essentiels à notre organisme. **Ah, si seulement on pouvait les consommer sous une forme nouvelle, permettant de profiter de tous leurs bienfaits tout en y trouvant un réel plaisir gustatif ?** C'est à partir de cette ambitieuse feuille de route que Sabine Andria (Diététicienne-Nutritionniste et Enseignante en Sciences de l'Alimentation) a imaginé SuperFarines by GreendOz', la marque qui vient révolutionner le rayon endormi des farines (quoi de plus normal, on sait bien que le meunier dort !).

Non, contrairement aux apparences, ces 4 références ne sont pas des farines. Ce sont des SuperFarines, et ça, ça change tout ! Leurs nuances vives (garanties sans colorant et dont on imagine déjà tout le potentiel instagrammable pour nos prochaines recettes) annoncent de suite la couleur : ce sont bien de légumes qu'elles sont composées. **Pour être tout à fait précis, elles contiennent très exactement 70% de légumes et légumineuses et 30% de céréales, le parfait équilibre en somme pour apporter un maximum de nutriments et lutter contre les calories vides.** C'est d'autant plus appréciable que notre alimentation, reposant en grande partie sur des céréales, trop souvent raffinées de surcroît, conduit souvent à des carences en micronutriments qui empêchent d'être en parfaite santé mentale comme physique.

Puisque consommer davantage de légumes est le moyen le plus simple pour faire le plein d'éléments essentiels, on adopte ces farines saines permettant d'être cuisinées comme une farine classique et pouvant ainsi s'intégrer à toutes les recettes que nous réalisons le plus souvent. **Courgette, épinard, courge, carotte, betterave, carotte... grâce à leur haute teneur en légumes déshydratés et en légumineuses (pois chiches, lentilles, pois cassé et lupin), les SuperFarines by GreendOz'**

**possèdent des propriétés nutritionnelles exceptionnelles.** Sources de fibres, protéines végétales complètes, minéraux, fer, calcium, magnésium, zinc... c'est peu de dire que d'un point de vue diététique, ces farines ne nous roulent pas... dans la farine !

Vegan, sans gluten et dotées d'un indice glycémique plus bas que celui de la farine classique grâce à la présence des fibres et des protéines qui diminuent l'absorption intestinale du glucose, ces SuperFarines sont en prime *made in France* et 100% certifiées bio (et donc sans pesticide). **Mieux encore, SuperFarines by GreendOz' est une solution intéressante pour créer une nouvelle source de valorisation pour les légumes « moches » dont les dimensions et l'aspect ne sont pas conformes aux exigences de la distribution, un bon point pour lutter contre l'inacceptable gâchis alimentaire.** En valorisant les cultures bio de légumes et de légumineuses naturellement présents sur nos sols, la marque participe en prime activement à la préservation des sols et de la biodiversité.

Bon pour la planète, bon pour l'organisme mais surtout bon tout court ! Impossible en effet de résister aux douces saveurs de ces SuperFarines polyvalentes et ultra-gourmandes qui s'intègrent à merveille dans toutes nos préparations sucrées ou salées. **Bien sûr, on les utilisera plus spontanément en pâtisserie (cakes, muffins, pancakes, crêpes, pâtes à tarte, biscuits, flans...) et en boulangerie (pain, brioche, pâte à pizza, bagels, scones, gaufres...) mais les plus imaginatifs en trouveront 1 000 autres usages.** Dans un risotto, une omelette, une soupe, une purée... et comme autant d'occasions d'enrichir nos recettes en légumes bienfaits, tout est possible. Les adeptes de plats *veggie*, dont on connaît la débordante créativité, imaginent sans doute déjà comment les utiliser pour pimper leurs falafels, steaks végétariens, galettes végétales, houmous... Pas de doute, SuperFarines by GreendOz' va très vite se faire une place de choix dans notre cuisine : ses farines sont *in* !

Farine Orange Carotte & Courge  
SuperFarines by GreendOz'  
Sachet refermable 220g, 5€25



## Superfarine orange

Gourmande et chaleureuse, il y a de l'orange dans l'air avec cette association Courge et Carotte.

### Les bonnes associations...

**En sucré :** zeste d'orange, vanille, amande amère, chocolat.  
**En salé :** paprika, curry, safran, cumin, ail, fromages.

## La révolution des légumes

4 références pour varier les plaisirs !

Farine Verte Courgette & Épinard  
SuperFarines by GreendOz'  
Sachet refermable 220g, 5€25



## Superfarine rose

Douce et *funky*, on a jamais autant kiffé la Betterave !

### Les bonnes associations...

**En sucré :** rose, fruits rouges, vanille, amande, chocolat blanc.  
**En salé :** ail, baies roses, fromages de brebis et fromages persillés.

## Superfarine verte

Fraîche et équilibrée, cette association Courgette et Épinard a tout pour plaire.

### Les bonnes associations...

**En sucré :** pistache, citron vert, kiwi, thé vert, matcha, menthe, basilic, pomme.  
**En salé :** olive, wasabi, ail, coriandre, cumin, citronnelle, herbes vertes.

## Superfarine jaune

Panais & Carotte, cette farine au goût discret s'intègre partout.

### Les bonnes associations...

**En sucré :** citron, citronnelle, poire, noix de coco, vanille.  
**En salé :** muscade, gingembre, citronnelle, ail, fromage.

Farine Jaune Panais & Carotte  
SuperFarines by GreendOz'  
Sachet refermable 220g, 5€25





# SuperFarines

by GreendOz'

## Ingrédients

### Pancakes

Cette recette vous offrira des pancakes légers et moelleux.

4 pancakes apportent 10g de protéines, 5g de fibres et 15% des ANC en calcium, en fer et en magnésium.

**50 g de farine classique + 50 g de SuperFarines by GreendOz'.**

**4 g de levure chimique** (soit 1 petite càc).

**250 ml de lait** ou boisson végétale.

**2 œufs.**

**20 g de beurre** ou d'huile.

**25 g de sucre fin** ou d'un sucrant alternatif (stévia, du xylitol ou de l'érythritol).

**1 belle càc de vanille liquide.**

**1 pincée de sel.**

## Préparation

1. Fouetter le sucre et les jaunes d'œufs.

2. Sur feu doux, dans une casserole faire fondre doucement le beurre dans le lait.

3. Verser ce liquide tiédi sur le mélange jaunes-sucre, en y ajoutant la vanille et mélanger.

4. Verser la farine avec la levure sur le mélange liquide (en la tamisant si besoin).

5. Mélanger bien l'ensemble au fouet.

6. Monter les blancs en neige et les intégrer doucement.

7. Cuire les pancakes dans une poêle chaude légèrement huilée. Pour cela verser une petite louche de pâte et l'étaler un peu avec le dos de la louche. Continuer la cuisson à feu doux. Peu après l'apparition de petites bulles, retourner le pancake. Surveillez la coloration pour ne pas trop le griller et garder la belle couleur des légumes.



Les **SuperFarines by GreendOz'** sont disponibles en boutiques bio.

Crédit photo : Manon Lagnado