

paysans d'ici

DES TORSADES 100% BIO ET ÉQUITABLES ORIGINE FRANCE AUX LÉGUMINEUSES GERMÉES ET BLÉ COMPLET

UNE SYNERGIE NUTRITIONNELLE PUISSANTE POUR FAIRE LE PLEIN DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Depuis 2019, l'ANSES offre une place de choix aux légumineuses et céréales parmi ses recommandations. Place à la pratique avec les 4 recettes de torsades Paysans d'ici. Un panel complet pour faire le plein d'acides aminés dont l'absorption et la digestion sont facilitées grâce à un process spécifique. Le tout 100% équitable, bio, origine Occitanie. De la culture à la transformation !

8 acides aminés, pas un de moins

La combinaison légumineuses et blé permet de garantir les 8 acides aminés nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Les céréales ne contiennent pas de lysine à la différence des légumineuses. **Leur mariage rend le spectre complet.**

Des légumineuses plus facilement absorbées

Privilégiées dans les régimes végétariens, les légumineuses peuvent être source d'inconfort au moment de la digestion ou réduire la biodisponibilité de certains aliments. **Pré-germées** puis transformées en farine, cette préparation **favorise la bonne assimilation** de leurs nutriments comme leur **digestion**.

8 acides aminés nécessaires au corps pour son bon fonctionnement

La germination des légumineuses augmente la quantité disponible de **protéines, minéraux** (calcium, fer, magnésium) et de **vitamines** (B5, B6).

Culture bio
100% origine France

Prix équitable

Fabrication traditionnelle
(tréfilage au bronze)
dans l'Aude

Source de **fibres**

Source de **protéines**

Indice glycémique faible

Cuisson rapide
(3 à 5 min)
et bonne tenue
dans l'assiette



100% ORIGINE OCCITANIE



Équitable et bio

Blé, lentille, pois jaune ou pois chiche proviennent de la coopérative Qualisol, partenaire de Paysans d'ici depuis 2016. Basée dans le Gers, terre de tradition céréalières, Qualisol accompagne depuis une dizaine d'années ses membres dans la culture bio en soutenant des pratiques agro-écologiques avec l'introduction de légumineuses dans les rotations.

Un prix équitable basé sur les coûts de production associé à des contrats pluriannuels **accélère cette dynamique forte de conversion et de développement de la bio.**

Fabrication traditionnelle

Les torsades sont tréfilées au bronze dans un atelier basé dans l'Aude. Une fabrication qui leur apporte une **texture artisanale** qui s'associera avec les sauces imaginées par tous les aficionados de pâtes.



La germination des légumineuses offre de **nombreux avantages nutritionnels**. Elle permet notamment :

- une augmentation du taux de protéines
- une baisse des inhibiteurs tryptiques pouvant impacter la digestion des protéines
- une meilleure préparation des sucres (passage de complexes à simples) pour la digestion.

UN PROCÉDÉ INNOVANT

1



..... **Lavage**

2



..... **Trempage**

3



Germination (48-72h)

.....
Transforme les sucres complexes en simples pour une meilleure digestibilité

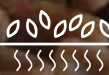
4



Pré-cuisson

.....
Température modérée (65°C)
Diminution des inhibiteurs de trypsine, enzymes permettant la digestion des protéines

5



..... **Séchage**

Basse température (45-50°C)

6



Dépelliculage

.....
Limite les tanins présents dans la pellicule et permet une meilleure biodisponibilité des protéines

7







..... **Transformation en farine**

4 RECETTES AUTHENTIQUES ET VARIÉES





Prix
3,61€



-  Source de fibres
Source de protéines
-  67% blé tendre complet
33% lentilles vertes germées
-  3 min al dente
5 min fondante
-  Une touche végétale associée au bon goût céréale du blé complet





Prix
3,55€



-  Source de fibres
Source de protéines
-  67% blé tendre complet
33% pois chiches germés
-  3 min al dente
5 min fondante
-  Un léger goût noisette


Prix
3,78€



-  Riche en fibres
Riche en protéines
-  54% blé tendre complet
36% pois jaunes germés
10% graines de lin
-  3 min al dente
5 min fondante
-  Légèrement sucrées, ces torsades apportent une touche gourmande au blé complet

Prix
2,29€



-  Source de fibres
Source de protéines
-  100% blé tendre complet
-  3 min al dente
5 min fondante
-  Des saveurs authentiques qui mettent en avant le goût intense du blé complet

L'association blé complet et légumineuses germées permet de conserver **une texture qui se maintient parfaitement** pour une cuisson al dente, comme fondante.

UN PRIX ÉQUITABLE POUR FAVORISER L'ÉLAN DU BIO

La coopérative Qualisol située dans le Gers est une organisation historique dans la région. Elle rassemble des producteurs de céréales, de graines et de légumineuses.

Dans cette région qui accueillait autrefois des fermes en polyculture, l'élevage s'est fragilisé et a peu à peu disparu. **Pour maintenir leur activité sur des fermes moyennes et petites, les producteurs ont fait le pari du bio et de la transformation au sein de la coopérative.**

Un prix rémunérateur associé à des pratiques agro-écologiques permet aux 450 producteurs de maintenir un revenu sur leur ferme (70 ha/ferme en moyenne), loin des modèles des grands céréaliers du centre de la France.

Le commerce équitable offre un contexte favorable et sécurisant pour les producteurs souhaitant se convertir :

- la contractualisation pluriannuelle garantit des débouchés pour leur culture à moyen terme
- des prix rémunérateurs soutiennent les pratiques agro-écologiques des paysans nécessitant plus de temps sur les parcelles : désherbage manuel, ajout de légumineuse en rotation dans les cultures pour apporter de l'azote, faux semis, non labour, couvert végétal, lâchers de parasitoïdes...



+25%

de producteurs convertis
à la bio en 4 ans
entre 2014 et 2018

paysans d'ici

SCOP ETHIQUABLE : Allée du Commerce Équitable - 32500 Fleurance

Contact presse : Cécile Charrier • 01 53 27 19 75 • 06 81 09 06 17 • ccharrier@ethiquable.coop • www.ethiquable.coop