

# GRAINES DE PAVOT

## GOÛT ET UTILISATION

Le pavot Ourdaller, de grande qualité et à la saveur de noisette, est obtenu exclusivement à partir du pavot gris.

## CULTURE ET PRODUCTION

Les graines de pavot Ourdaller sont constituées des graines à maturité de la plante de pavot gris, qui est cultivé sans engrais chimiques.



## COMPOSANTS | 472 kcal par 100 g

40,45 g de matières grasses	4,20 g de glucides
0,0 g de sel	20,2 g de protéines
4,84 g d'acides gras saturés	20,5 g de fibres
31,14 g d'acides gras polyinsaturés	

Les graines de pavot sont riches en fer, magnésium, oligo-éléments et vitamines B et E. Les petites graines de pavot ou grains de pavot ont un réel pouvoir, elles font partie des aliments les plus riches en calcium ! Elles protègent le cœur, le cerveau, les muscles et renforcent les nerfs (effet décontractant et calmant). Les graines de pavot sont également **sans gluten**.

# RECETTES AVEC DES GRAINES DE PAVOT

Recette ohne s? Ist nur 1 Rezept  
DE - auch Mohnkörner schreiben anstelle von Mohn?

## TARTE AU PAVOT

### Ingrédients

- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 6 petits œufs, séparés
- 245 g de graines de pavot Ourdaller moulues
- Sucre glace
- Huile et chapelure
- 1 forme de 26 cm de diamètre
- Backpapier

### Préparation

Badigeonnez d'huile les bords du moule et saupoudrez-les de chapelure. Tapissez le fond avec du papier sulfurisé.

Battez le beurre avec le sucre. Séparez les œufs et incorporez progressivement les jaunes d'œufs, puis les graines de pavot. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les à la pâte. Versez la pâte dans le moule et lissez-la.

Faites cuire la tarte dans un four préchauffé à 175°C (chaleur tournante) pendant 40-45 minutes. Déposez ensuite la tarte aux graines de pavot sur une grille et saupoudrez-la de sucre glace une fois refroidie.



# Ourdaller

## SARRASIN ET PAVOT

# NATUR PUR VUN DER OUR

# FARINE DE SARRASIN

## GOÛT ET UTILISATION

La farine de sarrasin, à la saveur douce et à l'arôme de noix, peut être utilisée pour la cuisine et la pâtisserie. La farine de sarrasin acidulée « Tatarischt » est particulièrement adaptée à la spécialité luxembourgeoise que sont les « stäerzelen ».

## CULTURE ET PRODUCTION

Au cours d'un processus de décorticage délicat, les enveloppes extérieures sont ôtées, mais sans détruire le germe et l'extérieur de la graine. Les grains sont broyés et tamisés à la meule en pierre de manière douce.

## COMPOSANTS | 319 kcal par 100 g

par richtig?

8,12 % de protéines	1,4 % de fibres
1,5 % de matières grasses	Calcium
73,9 % d'amidon	Vitamines du groupe B

La particularité du sarrasin est la haute valeur biologique des protéines qu'il contient et sa forte teneur en oligo-éléments essentiels, acides organiques et vitamines du groupe B.

Et le plus intéressant avec le sarrasin, c'est qu'il est **sans gluten** !



# PÂTES AU SARRASIN

## GOÛT ET UTILISATION

Les pâtes au sarrasin, plus foncées, se caractérisent par un goût de noisette.

## FABRICATION

Les pâtes au sarrasin sont fabriquées à partir de la farine de sarrasin Ourdaller de haute qualité, de semoule de blé dur et d'œufs.



## COMPOSANTS | 319 kcal par 100 g

8,12 % de protéines	73,9 % d'amidon
1,5 % de matières grasses	

Les pâtes au sarrasin Ourdaller ont une teneur élevée en acides aminés essentiels, tels que la lysine, l'arginine et le tryptophane, ainsi qu'en vitamines B et E et en minéraux comme le potassium, le calcium et le fluor.

## PÂTES AU SARRASIN : VEGAN ET SANS GLUTEN

Également disponible chez Ourdaller : une variante plus claire à base de farine de sarrasin et de gomme de guar. Ces macaronis sont **sans gluten** et **sans œufs**.



# RECETTES

## WËLLKNIEDDELEN STÄERZELEN

### Ingrédients

- 1 litre d'eau
- Un peu de sel
- 400 g de farine de sarrasin (Tatarisch)

Un groß?

### Préparation

Portez l'eau à ébullition, salez. Ajoutez toute la farine en une seule fois et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Formez des boulettes à partir de ce mélange avec une cuillère trempée dans l'eau chaude et déposez-les sur un plat chaud. Versez ensuite de la crème, du lait ou du café.

Les stäerzelen froids peuvent très bien être réchauffés à la poêle. Mettez un peu de lard et d'huile de colza Ourdaller dans une poêle et faites-y frire les stäerzelen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## TARTE AUX POMMES

### Ingrédients

- 200 g de beurre
- 250 g de sucre
- 2 p. de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 300 de farine de sarrasin
- 2 c.à.c. de levure chimique
- 1 tasse de lait
- 6-8 pommes
- Cannelle et sucre glace

### Préparation

Fouettez le beurre avec le sucre, le sucre vanillé et le sel jusqu'à ce qu'il mousse, ajoutez les œufs progressivement. Incorporez la farine de sarrasin tamisée, la levure chimique et le lait. Pelez et coupez les pommes en quatre. Placez la pâte sur un moule à gâteau graissé et répartissez les pommes sur le dessus. Saupoudrez de cannelle et faites cuire au four à chaleur tournante à 180°C. Une fois la tarte refroidie, saupoudrez-la de sucre glace.



2 pincées  
Abkürzung?

braucht man :  
? auch bei DE

