

Le teff, la mini céréale qui est maxi

Graminée comparable au millet, la graine de teff d'origine Ethiopienne est une super-mini-céréale qui ne contient pas de gluten et a des propriétés nutritionnelles particulièrement intéressantes.



Très riche en fer, cette céréale contient également du calcium et a une teneur en protéines intéressante car elle renferme tous les acides aminés essentiels, contrairement à de nombreuses autres céréales exemptes de lysine. De plus, son apport de fibres alimentaires principalement insolubles contribue au sentiment de satiété ce qui aide la gestion du poids tout en diminuant l'apport énergétique.

Avec un index glycémique faible, elle est d'autant plus intéressante pour toute personne voulant éviter les coups de barre, les diabétiques, les sportifs d'endurance et encore pour les individus voulant maîtriser leur poids.

Mais où trouver le teff ?

Dans tous les magasins diététiques, soit sous forme de grain servi en accompagnement comme le quinoa, soit sous forme de farine pour la préparation de galettes, crêpes ou gâteaux.

Recette de la galette éthiopienne Injera

La veille :

portez à ébullition 7 dl d'eau, puis versez-la dans une terrine. Ajoutez-y 300g de farine de teff et 1 c.à soupe de levure sans gluten. Mélangez et laissez à couvert 24 heures à température ambiante.

Le lendemain :

mélangez la pâte et ajoutez 1 pincée de bicarbonate de soude.

Comme pour des crêpes, versez la pâte dans une poêle. A couvert, faites cuire à feu doux durant 5minutes. Ne pas retourner la galette qui restera humide. Garnir selon les envies... A déguster délicatement

Vitalité Nutrition, conseils nutritionnels à Aigle et Attalens