

# Les céréales

Lorsque l'on parle de céréales, on parle du blé, sous toutes ses formes -farine- pain- pâtes- semoules- boulgour- flocons- biscuits, mais aussi de maïs – farine- maïzena- polenta-, riz, quinoa, avoine, sarrasin, seigle, orge, millet pour les plus courantes.

Les céréales ont été cultivées dès le début de la sédentarisation. Sèches, elles se conservent longtemps à l'abri de l'humidité et des insectes, parasites. Certaines sont en partie constituées d'un complexe protéique appelé gluten, qui peut provoquer des allergies ou intolérances chez certains d'entre nous, entraînant des malabsorptions intestinales.

*Le riz, quinoa, millet, sarrasin, ne contiennent pas de gluten.*

## Nutrition / Vertus

Riche en glucides complexes, dégradés en plus petites molécules de manière progressive, les céréales sont une bonne source d'énergie dont notre corps à besoin pour fonctionner correctement.

Source de fibres si la céréale est complète, non raffinée; ces fibres participent à réguler le transit intestinal, à favoriser la satiété.

## Formes commerciales

- en vrac, en sachets,
- frais ou déshydratées (pâtes)
- en salades
- en sachet micro-ondables
- en surgelés

## Idées recettes

En salades, taboulé  
Quiche, tarte salée...  
En plat principal  
En galettes, en crêpes, pancakes...  
A la crème, sauce tomate, lait de coco...  
En pâtisserie, cake, tarte...



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*

*En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)*