



# Fiche technique

## EPEAUTRE GRAINS

PRODUIT BELGE ET BIO



L'épeautre (*Triticum spelta*) est un céréale ancienne appartenant à la famille des graminées, souvent considéré comme un cousin du blé. Son grain est de taille moyenne, allongé et de couleur beige à légèrement dorée. Sa texture est ferme, avec une coque extérieure robuste qui doit être enlevée avant la consommation. L'épeautre est apprécié pour sa saveur de noisette, légèrement sucrée, et sa richesse en fibres, protéines, vitamines (notamment B1, B3, et E) ainsi qu'en minéraux comme le magnésium, le fer et le zinc. Il est souvent utilisé en grains pour la cuisson, en farine pour la pâtisserie ou pour la fabrication de pains, apportant une note gustative unique et nutritionnelle à vos préparations.

L'épeautre est un grain nutritif qui peut contribuer à une alimentation équilibrée, apporter de l'énergie durable, améliorer la digestion, et fournir des nutriments essentiels pour la santé globale. En choisissant les produits Graines de Curieux, vous soutenez non seulement une agriculture bio et locale, mais aussi un prix équitable pour des produits de qualité.



BE-BIO-01  
Agriculture Belgique  
België Landbouw

GROWN  
  
IN BELGIUM

**LAND FARM AND MEN** sa  
Rue du Tronquoy 10,  
5380 Fernelmont

TVA: BE0 563 746479  
[info@grainesdecurieux.be](mailto:info@grainesdecurieux.be)  
[www.grainesdecurieux.com](http://www.grainesdecurieux.com)



## INGRÉDIENTS

Épeautre\* (Gluten)

\*Issu de l'agriculture biologique

## VALEURS NUTRITIONNELLES (PAR 100 G)

Energie (kJ / kcal)	1414 kJ / 338 kcal
Matières grasses (g)	2.4 g
Dont acides gras saturés (g)	0,4 g
Glucides (g)	60 g
Dont sucres (g)	0.5 g
Fibres alimentaires (g)	11 g
Protéines (g)	15 g
Sel (g)	<0,1 g

*Apport de référence pour un adulte moyen (8400 kJ / 2000 kcal)*

## CONSERVATION

Conserver au frais (max. 20°) et au sec. A l'abri de la chaleur et de la lumière  
Bien refermer l'emballage après utilisation.

Date de durabilité minimale garantie à la livraison: **90 jours**

Date de durabilité minimale: 12 mois



BE-BIO-01  
Agriculture Belgique  
België Landbouw

GROWN  
  
IN BELGIUM

## LISTE DES ALLERGÈNES MAJEURS

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| + Céréales avec gluten  | - Crustacés et dérivés |
| - Oeufs et dérivés      | - Poissons et dérivés  |
| - Soja et dérivés       | - Sésame et dérivés    |
| - Lait                  | - Fruits à coques      |
| - Céléri                | ~ Moutarde             |
| - Sulfite (E220 - E228) | - Lupin                |
| - Mollusques            | - Arachides            |

Présence: +

Absence: -

Statut inconnu: ?

Contamination croisée possible: ~

## CRITÈRES MICROBIOLOGIQUES

Flore aérobie mésophile	< 200 000 ufc/g
Coliformes totaux	< 10 000 ufc/g
Levures	< 10 000 ufc/g
Moisissures	< 10 000 ufc/g
Salmonelles	Absence dans 25 g

## CRITÈRES PHYSICO-CHIMIQUES

Couleur	Brun clair
Apparence	Grains entiers
Résidus de pesticides	Non détectés
Cadmium	< 0.2 mg / kg
Plomb	< 0.2 mg / kg
Mycotoxines	< 4 µg / kg
Humidité	Max 15%



## ACCEPTABLE DANS LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

 Végétarien  Végétalien  Lacto-végétarien

## CONDITIONNEMENTS POSSIBLES



20 kg

## PRÉPARATION / SUGGESTION D'UTILISATION

1 tasse d'épeautre/ pers. Cuire dans 3 x son volume d'eau pendant 45-55 min après ébullition.



BE-BIO-01  
Agriculture Belgique  
België Landbouw

GROWN  
  
IN BELGIUM

## AUTRES DÉCLARATIONS

### 1. Emballage

Le fabricant confirme que les emballages primaires sont adaptés au contact alimentaire. Les emballages primaires sont conformes aux règlements (CE) N° 1935/2004, (UE) N° 2023/2006 et (UE) N° 10/2011 et à leurs amendements.

Le fabricant garantit que l'emballage utilisé n'altère pas la composition et les caractéristiques organoleptiques de l'aliment. En outre, le fabricant garantit la conformité avec REACH (règlement (CE) n° 1907/2006 et ses amendements) et certifie l'absence de toutes les substances préoccupantes (SVHC) publiées à l'annexe XIV de ce règlement. Le fournisseur garantit l'absence de bisphénol A (BPA) et de phtalates dans ses emballages.

### 2. Garantie d'absence de nanoparticules

Le fabricant certifie que des nanoparticules n'ont pas été utilisées dans ses produits. En outre, les nanotechnologies n'ont pas été utilisées pour fabriquer ses produits (au sens du règlement (UE) n° 1169/2011, art 2, paragraphe 1, point h). Le fabricant s'assure que les emballages en contact direct avec le produit ne contiennent pas de nanomatériaux.

### 3. Garantie « sans OGM

Le fabricant certifie que tous les produits qu'il fournit sont produits sans l'utilisation d'organismes génétiquement manipulés (OGM) ou de leurs métabolites. Ces produits sont conformes à la réglementation en vigueur et ne nécessitent pas d'étiquetage spécifique, conformément aux règlements (CE) n° 1829/2003, (CE) n° 1830/2003 et (CE) n° 1981/2006 et leurs modifications, relatifs à la traçabilité et à l'étiquetage des OGM et des denrées alimentaires dérivées d'OGM.

### 4. Garantie de non-ionisation

Le fabricant certifie que tous les produits qu'il fournit et que toutes les matières premières qui composent ces produits n'ont pas été traités par des radiations ionisantes au cours du processus.

### 5. Contaminants chimiques

Le fabricant certifie que tous les produits qu'il fournit et que toutes les matières premières qui composent ces produits sont conformes au règlement 915/2023/UE.

