

## LES NOUVEAUTÉS ET RECETTES DE SAISON MON FOURNIL

En cette fin d'année, la marque lance deux nouveautés : la farine d'avoine et la farine de souchet, qui permettent de revisiter des recettes classiques avec de nouvelles saveurs, tout en préservant sa santé et en répondant aux besoins de chacun (intolérants au gluten, sportifs, végétariens, diabétiques, seniors).



Mon  
Fournil

### FARINE D'AVOINE BIO SANS GLUTEN

La farine d'avoine peut être utilisée en remplacement de la farine de blé classique, seule ou mélangée à d'autres farines Mon Fournil. Les inconditionnels des flocons d'avoine seront séduits par son goût et son odeur. On l'utilisera notamment dans les recettes de gâteaux, crêpes, pancakes, gaufres, bowlcakes, pâtes à tartes... C'est une farine riche en fibres avec de nombreuses vertus nutritionnelles puisqu'elle est notamment riche en vitamines et en antioxydants et possède un faible indice glycémique. Elle participe au maintien d'un taux de cholestérol normal et a un effet rassasiant. Tout comme la farine de souchet, elle sera appréciée des sportifs, seniors, personnes diabétiques ou qui surveillent leur ligne.

Disponible en paquet de 400 g  
Vendue en GMS - 4,25€\* le paquet

#### Recettes :

Pancakes à l'avoine : recette [cliquez ici](#)

Bowlcake à l'avoine : recette [cliquez ici](#)

Barres de céréales aux fruits: recette [cliquez ici](#)

Cookies : recette [cliquez ici](#)



### FARINE DE SOUCHET BIO SANS GLUTEN

Le souchet est un petit tubercule originaire du bassin méditerranéen, plus connu sous le nom de *noix tigrée*. La farine de souchet peut s'utiliser seule ou mélangée à d'autres farines. Elle remplace la poudre d'amande et apporte autant de gourmandise aux recettes, avec moins de calories. On l'utilise pour sa texture et sa saveur dans les recettes de crumbles, gâteaux, muffins, biscuits, pâtes à tartes... Non allergène, elle est idéale pour les personnes allergiques aux fruits à coque. Elle a de très nombreuses vertus nutritionnelles puisqu'elle est riche en fibres, en Oméga 6, en vitamines et minéraux et possède un faible indice glycémique. Elle contribue également au maintien d'un taux de cholestérol normal et a un effet coupe faim. Elle plaira aux gourmands qui sont aussi sportifs, seniors, diabétiques ou qui surveillent leur poids.

Disponible en paquet de 400 g  
Vendue en GMS - 8,45€\* le paquet

#### Recettes :

Cake salé roquefort noix : recette [cliquez ici](#)

Sablés : recette [cliquez ici](#)

Tarte aux poires: recette [cliquez ici](#)



## LES NOUVELLES RECETTES DE SAISON :

### AVEC LES FARINES COMPLÈTES T150

Très riches en fibres et en minéraux, elles possèdent un indice glycémique plus bas que les farines raffinées. En remplacement ou complément d'une farine de blé classique, elles vous feront bénéficier ainsi de tous les apports nécessaires dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée.

Farine complète T150 bio, 1 kg - 2,35€\* le paquet / Farine d'épeautre complète T150 bio, p1 kg - 4,69€\* le paquet

#### Recettes:

Quiche aux poireaux : recette [cliquez ici](#)

Cake salé au saumon : recette [cliquez ici](#)



### AVEC LA FARINE TOUS USAGES SANS GLUTEN BIO

Unique sur le marché bio, ce mélange de farines (féculé de maïs, farine de riz, farine de millet) sans gluten remplace à merveille la farine de blé dans vos recettes habituelles. Idéale pour les intolérants au gluten ou les personnes souhaitant varier leur alimentation, il suffit de remplacer votre farine classique en quantité égale pour obtenir de délicieux pains, pizzas, gâteaux, pâte à tarte, pâtes fraîches...

6,65 €\* les 800 g (en vente en GMS)

#### Recettes:

Madeleines: recette [cliquez ici](#)

Gâteau au yaourt : recette [cliquez ici](#)



**Visuels téléchargeables dans ce lien:**

<https://bit.ly/2Qsi32m>



#### Contact presse :

Nathalie Lavirotte Communication  
22 rue de Vintimille - 75009 Paris  
Tél : 09 82 56 47 65  
Email : [info@nathalielavirotte.fr](mailto:info@nathalielavirotte.fr)

#### La Philosophie Mon Fournil

Promesse d'un pain toujours réussi, qualité gastronomique et démarche environnementale, telles sont les valeurs des produits Mon Fournil. L'entreprise a aussi développé toute une gamme de farines et préparations culinaires, salées et sucrées pour permettre à chaque cuisinier, du plus novice au plus expérimenté, de mettre la main à la pâte tout en apportant une petite touche personnelle à ses plats.

\*PVC: prix de vente constatés, il appartient au distributeur de fixer ses prix librement.

#### Plus d'informations et de produits sur :

<https://www.monfournil.fr/acheter-nos-produits/>

