



## UNE GAMME COMPLÈTE DE FARINES SPÉCIALES !

La marque possède maintenant une gamme complète de farines spéciales bio et sans gluten, permettant ainsi de revisiter des recettes classiques avec de nouvelles saveurs, tout en répondant aux besoins de chacun (intolérants au gluten, sportifs, végétariens, diabétiques, seniors). Ces farines ont chacune des vertus nutritionnelles (riches en protéines, riches en fibres, indice glycémique bas...) qui assurent notre capital santé, tout en mangeant varié et équilibré.

### Farine d'avoine bio & sans gluten

Cette farine peut être utilisée en remplacement de la farine de blé classique, seule ou mélangée à d'autres farines Mon Fournil. 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, grâce à ses vitamines et antioxydants qui lui confèrent également un faible indice glycémique. Elle participe au maintien d'un taux de cholestérol normal et a un effet rassasiant. Elle sera vivement appréciée des sportifs, seniors, personnes diabétiques ou qui surveillent leur ligne ! L'avoine permet également d'apporter une petite saveur douce à toutes les préparations.

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

Recette :  
Gaufres avoine et souchet : [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*. Cette farine 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 comme aux sportifs, seniors, diabétiques ou ceux qui surveillent leur poids.

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

Recette :  
Crumble de mirabelles au souchet : [cliquez ici](#)



### Farine de châtaigne bio & sans gluten

Riche en protéines et fibres, la farine de Châtaigne peut être mélangée à une farine de blé classique ou être utilisée seule pour les recettes sans gluten. Elle donne une saveur raffinée et subtile aux pains, gâteaux, pâtes à tarte, crêpes, crèmes, flans et même aux soupes ou sauces. Elle s'associe particulièrement bien avec le chocolat, les amandes, les noisettes et le miel, et est régulièrement utilisée dans toutes les recettes sans gluten.

Disponible en paquet de 350 g. Vendue en GMS - 7,59€\* le paquet

Recette :  
Fondant marron chocolat blanc par Hervé Cuisine : [cliquez ici](#)



### Farine de coco bio & sans gluten

Cette farine est riche en fibres et en protéines, pauvre en glucides (3 à 4 fois moins qu'une farine de blé classique) et possède un indice glycémique bas, ce qui en fait un ingrédient idéal pour les sportifs, les végétariens, les diabétiques et les personnes qui surveillent leur poids ou leur cholestérol. Avec son petit goût doux et naturel sucré, elle peut être utilisée pour apporter une touche exotique aux gâteaux, crêpes, biscuits, pains, brioches, smoothies, chocolat chaud, granola... On peut aussi l'ajouter directement dans un smoothie, une compote, un yaourt, un lait végétal, pour ainsi garder tous les nutriments. Cette farine a également la particularité de ne pas contenir d'acide phytique (substance à base de céréales qui empêche l'absorption des minéraux).

Disponible en paquet de 400 g. Vendue en GMS - 4,69€\* le paquet

Recette :  
Moelleux abricot coco : [cliquez ici](#)



### Farine de maïs bio & sans gluten

Riche en nutriments, la farine de maïs est source de protéines, d'énergie, de fibres, de calcium, de fer, de magnésium, de phosphore et de potassium. Elle possède un goût plutôt neutre, légèrement sucré, qui donnera une jolie couleur et de la consistance à toutes ses préparations. Elle fait partie des farines les plus utilisées dans le régime sans gluten. Cette farine est parfaite pour réaliser la polenta, les tortillas pour des wraps ou encore les célèbres pains au maïs portugais.

Disponible en paquet de 500 g. Vendue en GMS - 3,25€\* le paquet

Recette :  
Crêpes à la farine de maïs : [cliquez ici](#)



### Farine de pois chiche bio & sans gluten

Riche en protéines et fibres, cette farine peut remplacer les protéines animales dans un régime végétarien. Elle entre dans la réalisation de nombreuses recettes sucrées comme salées : crêpes, cakes, veloutés, galettes végétales... Et on la trouve également dans beaucoup de recettes régionales et de cuisine "du monde": socca niçoise, panisse marseillaise, pakora (Inde), farinata (Italie), falafels et houmous (Moyen-Orient). Riche en protéines végétales, elle peut également servir de base pour un shampoing ou un masque de beauté faits maison.

Disponible en paquet de 500 g. Vendue en GMS - 3,99€\* le paquet

Recette :  
Bagel végétarien à la farine de pois chiche : [cliquez ici](#)



### Farine de sarrasin bio & sans gluten

La farine de sarrasin est également connue également sous le nom de farine de blé noir. Elle apporte une touche d'originalité à toutes les recettes, sucrées comme salées. Seule, elle permettra de réaliser les fameuses galettes bretonnes. Mélangée à d'autres farines, elle servira à la confection de pains et petits gâteaux. Trois fois plus riche en magnésium que la farine de blé complète, elle renferme également un antioxydant anti-inflammatoire.

Disponible en paquet de 500 g. Vendue en GMS - 3,65€\* le paquet

Recette :  
Pancakes à la farine de sarrasin et farine de maïs : [cliquez ici](#)



### Farine complète de Riz bio & sans gluten

Riche en minéraux et en fibres, la farine de riz est principalement utilisée en remplacement de la farine de blé par les intolérants au gluten. Elle apporte les minéraux nécessaires au régime végétarien et constitue une bonne source d'énergie grâce à la présence de glucides. Elle pourra également être utilisée dans la réalisation de bûches et brioches, en pâtisserie (flans, clafoutis, crumbles, cookies...) où elle apportera de la légèreté ou encore dans la préparation de béchamels ou sauces comme épaississant. Cette farine peut être associée à d'autres farines de blé ou farines spéciales, à la fécule de maïs ou de pomme de terre.

Disponible en paquet de 400 g. Vendue en GMS - 3,29€\* le paquet

Recette :  
Moelleux chocolat framboise : [cliquez ici](#)



Visuels téléchargeables dans ce lien : <https://bit.ly/3oB82yM>



Contact presse :  
Nathalie Lavirotte  
Communication  
22 rue de Vintimille  
75009 Paris  
Email : 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.

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

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

