

EDITION 2023



Granolas salés

AU COEUR DE L'INNOVATION ALIMENTAIRE

Recettes
innovantes

Composition simple et gourmande

Riches en
nutriments

Protéines, fibres et propolis pour
prendre soin de vous

Version complète



Sommaire

06



07



08



04

Notre histoire

Notre aventure, nos valeurs et nos engagements

06

Granolas au Basilic

Un mélange de flocons, du basilic et des tomates séchées.

07

Granolas au Paprika

Un mélange de flocons, du paprika, du maïs et des poivrons.

08

Granolas à la Provençale

Un mélange de flocons, des herbes de Provence et des petits pois.

10

Les bienfaits de nos granolas

12

Le rôle des fibres, de la propolis et des protéines

14

Idées recettes

Comment enrichir vos plats grâce à nos granolas?

20

Notre équipe

Qui sommes-nous?

Notre histoire et nos valeurs

Passionnées de sciences des aliments, nous sommes toutes les cinq étudiantes en licence professionnelle « développement de projets et innovations alimentaires » à l'IUT Lyon 1.

Nous avons nous-mêmes fait face à ce problème : comment se nourrir sainement lorsqu'on a peu de temps à consacrer aux repas et à la cuisine ? C'est ainsi que Gran Eat All est né. Des granolas salés riches en nutriments, à consommer sur le pouce ou en accompagnement, sans avoir besoin de passer du temps derrière les fourneaux. Nous souhaitons vous éviter de choisir entre manger rapidement et manger sain. Notre société nous pousse à aller toujours plus vite, trouver le temps de prendre soin de soi devient de plus en plus rare. Alors que se faire plaisir en mangeant reste un pilier du bien-être, nous avons tendance à le laisser de côté. Avec Gran Eat All, nous sommes persuadées qu'il est possible d'allier une vie trépidante à mille à l'heure avec une alimentation saine et équilibrée.

« QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE » - HIPPOCRATE.

Le lien entre l'alimentation et la santé n'est plus à prouver. Avec nos granolas salés, nous avons choisi de concentrer dans une petite portion, une grande partie des nutriments dont votre corps a besoin. Pour cela, nous avons sélectionné des ingrédients de qualité, tous issus de l'agriculture biologique. Nos recettes ont été conçues afin de vous apporter des protéines et des fibres tout en gardant un plaisir gustatif grâce aux différentes épices et aux nombreux légumes. Et nous avons encore beaucoup de nouvelles saveurs à vous faire découvrir !

UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

L'avenir de notre planète passe par notre alimentation. C'est pourquoi Gran Eat All s'engage pour le développement durable, en utilisant des emballages recyclables et des ingrédients bios mais également en privilégiant des matières premières françaises.





Nos granolas au basilic

Liste des ingrédients

Blanc d'œuf*, flocons de soja toastés*, inuline d'agave*, flocons de pois chiches*, graines (courge et tournesol)*, tomates séchées*3,9%, flocons d'avoine sans gluten*, huile d'olive*, basilic* 2,7%, sel, teinture mère de propolis 0,01%*.



Valeurs nutritionnelles

Pour 100 g

Energie : 1265kj / 304Kcal

Matières grasses : 15g

- dont acides gras saturés : 2.2g

Glucides : 13g

- dont sucres : 4.2g

Fibres alimentaires : 16g

Protéines : 21g

Sel : 0.73g

Nos granolas au paprika

Liste des ingrédients

Blanc d'œuf*, flocons de soja toastés*, inuline d'agave*, flocons de pois chiches*, graines (courge et tournesol)*, poivrons rouges déshydratés* 4,5%, maïs déshydratés 4,5%*, flocons d'avoine sans gluten*, huile d'olive*, paprika* 2,5%, piment doux* 0,9%, sel, teinture mère de propolis 0,01%*.



Valeurs nutritionnelles

Pour 100 g

Energie : 1280kj/ 307Kcal

Matières grasses : 15g

- dont acides gras saturés : 2.1g

Glucides : 16g

- dont sucres : 5.3g

Fibres alimentaires : 15g

Protéines : 20g

Sel : 0.66g

Nos granolas à la provençale

Liste des ingrédients

Blanc d'œuf*, flocons de soja toastés*, inuline d'agave*, flocons de pois chiches*, graines (courge et tournesol)*, petits pois déshydratés 4,7%*, herbes de Provence* 3%, huile d'olive*, flocons d'avoine sans gluten*, sel, ail*, teinture mère de propolis 0,01%*.



Valeurs nutritionnelles

Pour 100 g

Energie : 1291kj/ 310Kcal

Matières grasses : 15g

- dont acides gras saturés : 2.2g

Glucides : 14g

- dont sucres : 4.4g

Fibres alimentaires : 16g

Protéines : 21g

Sel : 0.69g

Notre coffret gourmand

Nous avons rassemblé nos 3 recettes dans ce coffret pour vous offrir une expérience gustative gourmande dans le but de découvrir nos 3 gammes de granolas.



Le coffret contient 3 sachets de 50g

- Coffret gourmand 5.50 euros

Nos prix pour un sachet de 200g:

- Granolas au Paprika 6.99 euros
- Granolas au Basilic 6.40 euros
- Granolas à la Provençale 5.90 euros

Pourquoi choisir



Produits issus de
l'agriculture biologique



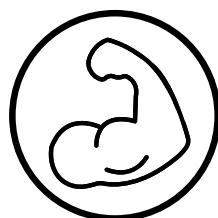
Riches en fibres qui
participent à la régulation
du transit intestinal



Nutri-score A avec
des ingrédients
naturels



nos granolas salés ?



Riches en protéines:
importantes pour le maintien
de la masse musculaire



Contenant de la
propolis boostant
votre vitalité



Sans gluten



TOUS CES ÉLÉMENTS SONT
ASSEMBLÉS AFIN DE FAVORISER
VOTRE BIEN ÊTRE !

Le rôle des fibres

Les fibres sont d'origine végétale. Elles ne sont ni digérées, ni absorbées dans l'intestin grêle mais permettent d'alimenter et donc d'améliorer notre flore intestinale.

Les fibres se trouvent dans les légumes, les fruits, les céréales complètes, le son, etc. Selon l'ANSES, un apport entre 25 à 30g par jour permet de couvrir notre besoin journalier. On distingue deux types de fibres qui doivent être apportées en quantité similaire :

- Les fibres solubles se trouvant dans les pommes, les poires, les pêches, etc.
- Les fibres insolubles présentes dans les céréales complètes, le son d'avoine, les légumes, les fruits, les légumineuses, etc.

Les fibres ont plusieurs rôles tels que :

- Réguler le transit intestinal
- Améliorer le confort digestif
- Réguler la glycémie
- Favoriser la satiété
- Renforcer les fonctions du système immunitaire
- Protéger du cancer du colon
- Diminuer l'absorption des lipides

Les fibres alimentaires sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et au maintien d'une bonne santé. Elles favorisent le confort digestif, il faut toutefois les consommer avec modération afin d'éviter tous risques d'effets indésirables.



La propolis

La propolis est une substance résineuse récoltée par les abeilles sur les bourgeons et les écorces des arbres. Cette substance est prélevée au printemps et à l'automne par les apiculteurs, c'est à ces périodes que la propolis est enrichie de sécrétions salivaires et de cire d'abeille.

Les abeilles l'utilisent comme ciment pour colmater, combler les fissures et les brèches dans la ruche. La propolis garde ainsi l'humidité et la température ambiante stable de la ruche. Les abeilles l'utilisent également comme désinfectant naturel au sein de la ruche.

La propolis a une composition très complexe. La molécule la plus présente dans la propolis sont les flavonoïdes. Cette molécule serait responsable d'un certain nombre d'activités pharmacologiques grâce à sa capacité anti-inflammatoire et son effet anti-oxydant. C'est pourquoi depuis l'Antiquité, la propolis est utilisée pour soigner les plaies grâce à son activité antiseptique.

En effet, elle aurait de nombreux bienfaits tels que des actions antimicrobiennes, antivirales, immunostimulantes, anti-inflammatoires...

La propolis est déconseillée aux personnes allergiques aux produits de la ruche ou aux piqûres d'abeilles, mais également aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de trois ans. Il est utile de demander un avis médical avant de consommer des produits à base de propolis.

Pour notre produit, nous recommandons de manger 50 grammes de granolas salés afin d'obtenir les effets désirés de la propolis.



Le rôle des protéines

Les protéines sont des molécules contenant de l'azote et sont constituées d'une chaîne d'acides aminés. Elles sont essentielles à l'organisme. Elles ont un rôle structural de par leur présence dans les muscles, le tissu conjonctif ou encore la peau. Elles participent au renouvellement cellulaire (des tissus musculaires, des phanères (cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse, de la peau, etc.). Elles permettent le maintien de la masse maigre. Elles ont également des rôles fonctionnels très variés en prenant la forme d'enzymes, d'hormones, de neurotransmetteurs ou d'anticorps par exemple.

Notre organisme ne faisant pas de réserves, il faut en reconstituer le stock chaque jour.



On détermine la qualité des protéines en fonction de leur capacité à couvrir les besoins en protéines mais également en acides aminés essentiels. Ces acides aminés particuliers ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent donc être apportés par l'alimentation directement.

Les protéines animales sont celles qui en contiennent le plus. Par ailleurs, leur digestibilité est plus élevée, permettant une meilleure absorption par l'organisme. On les trouve dans les œufs, le poisson, la viande et les produits laitiers. Le blanc d'œuf a été pendant longtemps la protéine de référence afin de déterminer la qualité d'une protéine, remplacé maintenant par une référence modèle. Côté végétal, les légumineuses et les céréales sont les aliments les plus riches en protéines. Afin d'obtenir un apport complet en acides aminés essentiels, il est utile d'associer ces différents aliments. Par exemple, une association entre l'avoine et les pois chiches permet d'équilibrer l'apport en lysine, faible dans l'avoine mais élevé dans les légumineuses, et l'apport des acides aminés soufrés, faible dans les légumineuses mais élevé dans le blé. L'essentiel est donc de varier les apports.

La référence nutritionnelle pour des adultes en bonne santé est de 0,83 g de protéines par kilo de poids corporel par jour selon l'ANSES. On estime que l'apport en protéines doit représenter entre 10 et 20% de l'apport énergétique total de la journée. Cette référence nutritionnelle varie selon les besoins physiologique (activités physiques intenses, cicatrisation, hypercatabolisme, femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées,...).

Nos idées Recettes



Salade aux légumes

Ingrédients pour 1 personne :

- 150 g de laitue
- 50 g de carottes coupées en lamelle
- 15 g de parmesan
- 10 g de noix
- 40 g de poivrons

Pour le dressage :

- 10 g de tahini (optionnel)
- 10 g d'huile d'olive
- Une pincée de sel
- Une cuillère à soupe (environ 10 ml) de vinaigre balsamique

Pour saupoudrer :

- 50g de granolas salés

Méthode :

1. Laver les légumes et couper les finement.
2. Ajouter les noix et le fromage
3. Préparer le dressage : mélanger l'huile, le tahini et le vinaigre ensemble puis ajouter le sel.
4. Ajouter les granolas juste avant de servir pour éviter qu'il ne ramollisse.

Flan salé,

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 ml de lait ½ écrémé/ lait d'amande si recette végan
- 40 g de maïzena
- Une pincée de sel
- Une pincée de noix de muscade
- Une pincée de poivre noir moulu
- 50g de granolas salés pour saupoudrer le flan

Méthode :

1. Dissoudre la maïzena dans le lait
2. Ajouter le sel et la noix de muscade au mélange
3. Sur feu doux, porter à ébullition sans cesser de mélanger jusqu'à épaississement
4. Retirer du feu et verser dans des petits pots
5. Mettre au réfrigérateur pendant au moins 1h
6. Ajouter à la surface le granola salé avant de servir

Servir froid !



Velouté au chou fleur

Ingrédients pour 2 personnes :

- 225 g de chou fleur
- 85 g de pommes de terre
- 70 g de tomme de Savoie
- 40 g d'oignons
- 500 ml d'eau
- sel
- 50 g de granolas salés

Méthode :

1. Faire cuire le chou fleur en fleurettes, les pommes de terre épluchées en morceaux et les oignons émincés dans l'eau salée pendant 15 minutes

2. Mixer

3. Ajouter la tomme

4. Mixer de nouveau

5. Ajouter les granolas avant de déguster.





Nous avons choisi de prendre soin de votre bien-être.

Équipe GRAN EAT ALL

Notre équipe:



ANTWAN Maryam

Diététicienne nutritionniste
et étudiante en Licence
professionnelle DPIA

LEPEC Elodie

Issue d'un DUT génie biologique
et étudiante en Licence
professionnelle DPIA



MORINI Laëtitia

Issue d'un DUT génie biologique
et étudiante en Licence
professionnelle DPIA

Notre équipe:



REVERSAT Marjorie

Diététicienne nutritionniste
et étudiante en Licence
professionnelle DPIA

TUPINIER Marina

Issue d'un BTSA Sciences et
technologies des aliments et
étudiante en Licence
professionnelle DPIA



Contactez-nous



gran.eat.all@gmail.com



<https://graneatall.github.io/granola/>



Suivez-nous sur
Instagram :



