

La farine est le produit issu du broyage des grains de céréales ou légumineuses. La plus couramment utilisée en France est la farine de blé.

Depuis la tendance du « sans gluten », les rayons farines se sont grandement diversifiés. C'est l'occasion de tester de nouvelles recettes, des goûts et textures variés et d'ouvrir les possibles selon ses appétences.

Le lien entre les MICI et le gluten n'est aujourd'hui pas établi. Nous nous garderons donc de donner quelconque conseil sur sa consommation. L'objectif de cette fiche sera de donner un aperçu des différentes farines existantes et de leurs utilisations possibles.

⊕ FARINE ET FÉCULE, QUELLE DIFFÉRENCE ?

La farine résulte du broyage des grains de céréales. Elle contient en quantité plus ou moins importante l'enveloppe de la céréale en question, influençant la quantité de fibres et modifiant son appellation. La farine est utilisée principalement en boulangerie pâtisserie pour la confection de pain, gâteaux, biscuits et parfois en aide culinaire pour les sauces et/ou crèmes. La féculé correspond à l'amidon extrait des grains de céréales, de racine ou de tubercule (féculé de pomme de terre, de maïs, de manioc, ...). La poudre est très blanche, beaucoup plus fine que la farine et très volatile. Elle est surtout utilisée comme aide culinaire à la confection de sauces et/ou crèmes.

⊕ LES FARINES CONTENANT DU GLUTEN

Farine de blé

Plus la farine est complète, plus sa composition nutritionnelle se rapproche du grain de blé avec un apport intéressant en fibres, vitamines B3, B9, E, fer, manganèse et potassium. La différence est significative entre la T55 et T150. La richesse en fibres des farines induit un effet rassasiant plus important qu'avec une farine blanche et un goût différent. Il peut ainsi être intéressant de tester plusieurs farines afin d'améliorer la qualité nutritionnelle, de mesurer sa tolérance digestive et un goût satisfaisant.

⊕ LA QUESTION DU GLUTEN...

Les grains de céréales contiennent des glucides et des protéines que l'on retrouve dans la farine issue de ces céréales. Le gluten est une protéine contenue dans certaines céréales telles que le blé, le seigle, l'orge et l'avoine.

Le gluten se transforme en réseau élastique en présence d'eau. Ce réseau permet au gaz issu de la fermentation farine/levain ou levure de boulanger de se loger dans les alvéoles en faisant gonfler la pâte. Ainsi, il est possible d'obtenir les pâtes levées du pain, de la pâte à pizza, des brioches, ...

Le gluten est à évincer totalement de l'alimentation en cas de maladie cœliaque.

Certaines personnes décrivent une amélioration de leur confort digestif en le supprimant. La littérature scientifique est encore floue à ce sujet, notamment dans le cadre des MICI. Une diminution des aliments sources de gluten peut effectivement être testée.



⊕ LES DIFFÉRENTS TYPES DE FARINES DE BLÉ

T45 - Farine blanche, pauvre en fibres, utilisée en pâtisserie

T55 - Farine blanche ordinaire, pauvre en fibres, confection pains blancs, pâtes à tarte et pizza

T65 - Farine blanche, pauvre en fibre, confection pains spéciaux, pizzas et gâteaux

T80 - Farine bise ou semi-complète, source de fibres, confection de pains spéciaux et gâteaux

T110 - Farine complète, riche en fibres, confection pain bis, pains complets et gâteaux

T150 - Farine intégrale, très riche en fibres, confection de pains au son

FARINE DE SEIGLE

Panifiable et pauvre en gluten, elle est idéale pour la réalisation de pain d'épices, de gaufres et de pain de seigle (farine de seigle + farine de blé).

FARINE D'ÉPEAUTRE

Panifiable, elle donne un petit goût de noix. Le grand épeautre ressemble beaucoup au blé, alors que le petit épeautre se différencie par d'autres qualités. Le petit épeautre est très riche en minéraux, très digeste, moins riche en gluten et est source de protéines de bonne qualité. C'est une farine utilisée en boulangerie, pour les pâtes alimentaires, les gâteaux et les biscuits.



LES FARINES SANS GLUTEN

FARINE DE SARRASIN (BLÉ NOIR)

Avec son goût de noisette, elle est connue pour son utilisation dans la confection de galettes bretonnes, moins pour les blinis mais parfaite également.

FARINE DE RIZ

Très utilisée dans la cuisine asiatique, elle est l'ingrédient principal des nouilles et galettes de riz. Elle peut également être utilisée comme épaississant des sauces et crèmes.

FARINE DE CHÂTAIGNE

De saveur douce au petit goût de noisette, elle peut être utilisée (seule ou combinée avec la farine de blé) pour les crêpes, les pancakes, les biscuits sablés et pâtes à tarte.

FARINE DE MAÏS

La farine de maïs est différente de la Maïzéna (fécule de maïs), elle est jaune pâle et permet la confection de tortillas et de polenta.

FARINE DE POIS CHICHES

Douce et aux saveurs herbacées, elle possède des propriétés émulsifiantes, cuite avec de l'eau, elle donne une masse figée, dense et moelleuse. Elle est très utilisée dans la cuisine méditerranéenne (socca niçoise et panisses) et indienne.

FARINE DE QUINOA

Avec son goût légèrement amer, elle est surtout utilisée en association avec d'autres farines.



GALETTES DE SARRASIN

Pour 10 galettes

- 350 g farine de blé noir
- 10 g de gros sel
- 75 cl d'eau
- 1 œuf

Dans un saladier, mélanger la farine et le gros sel. Faire un puit, et y casser l'œuf. Mélanger en ajoutant progressivement l'eau.

Laisser reposer au réfrigérateur 1 à 2h puis réaliser les crêpes.



BISCUITS PETIT ÉPEAUTRE

Pour 3 personnes

- 250 g de farine de petit épeautre
- 75 g de sucre roux
- 1 pincée de sel
- 110 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- Ingrédients « bonus » : pépites de chocolat, raisins secs,...
- Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger la farine, le sucre, le sel, le beurre pommade puis les jaunes d'œuf. Ajouter l'ingrédient « bonus ». Former des rouleaux puis réserver au réfrigérateur 30 minutes. Couper ensuite des rondelles de 1 cm d'épaisseur. Enfourner 15 minutes, laisser refroidir et déguster.

PANISSES

Pour 4 personnes

- 250 g de farine de pois chiches
- 1 l d'eau froide
- 2 càs d'huile d'olive
- 10 g de sel

La veille ou quelques heures avant le repas, mélanger la farine de pois chiche dans un saladier avec la moitié de l'eau. Réserver au réfrigérateur.

Dans une grande casserole, porter le reste de l'eau à ébullition avec l'huile et le sel, puis verser la préparation précédente en mélangeant.

Transvaser le tout dans la casserole, porter à ébullition et faire cuire sur feu moyen en mélangeant à la spatule pendant 20 min. Le mélange doit devenir dense, ferme et lié.

Verser la pâte dans un moule verre, couvrir, laisser refroidir, puis réserver au réfrigérateur quelques heures.

Démouler, couper la pâte en tranche ou bâtonnets. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les panisses de chaque côté.

Saupoudrer de fleur de sel, de thym et de poivre moulu. Déguster chaud !

Source : 180°C Spécial Confinement

CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

→ Permanences nutrition téléphoniques tous les

mardis de 14h à 18h

→ nutrition@afa.asso.fr

➤ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

→ Sur le site Internet de l'afa

➤ LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

➤ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT