

Si on parlait farine

Les différentes farines de blé

Il existe de nombreuses sortes de farines de blé.

On les classe par "type" (T) selon le degré de raffinage de la mouture :

T45 : la plus blanche. Pour la pâtisserie fine

T45 renforcée. Pour les viennoiseries.

T55 : blanche basique, tous usages.

T65 : idem, mais éviter pour les viennoiseries.

T80 : quasi universelle, presque tous usages !

T110 : semi-complète, à utiliser en la mélangeant avec de la farine blanche.

T150 : complète, idem.

T170 : intégrale, idem.

Au supermarché, on trouve la plupart du temps sous le terme « farine de blé » des farines T45 ou T55, parfois de la farine bise, mais rarement davantage. C'est dans les magasins bios que les types de farine sont les plus nombreux (et que l'on trouvera également des variétés anciennes, pour des saveurs plus rustiques).

Comment choisir sa farine de blé ?

De ce que vous voulez faire :

Plus la farine est complète, moins elle lève et plus elle donne des préparations compactes : c'est pourquoi il faut souvent la mélanger avec de la farine blanche, notamment pour le pain.

Un bon compromis pour de nombreuses préparations est la farine T80 : pas totalement raffinée, elle garde encore une bonne partie de ses nutriments, mais elle n'est pas non plus « trop complète » et elle se prête donc à la pâtisserie : pâte à tarte, gâteaux, pains...

Cependant, **il est très difficile de faire des viennoiseries à la mie filante et aérée si l'on utilise de la farine T65 ou plus.**

Du goût que vous recherchez

Plus la farine est complète, plus elle apporte un goût rustique, que l'on peut rechercher dans certaines préparations comme le pain, les gâteaux...

Des bienfaits que vous voulez en retirer

Plus la farine est complète, plus elle a conservé ses nutriments et plus elle est intéressante nutritionnellement parlant. Autrement dit, les glucides complexes des farines « T80 et plus » diffusent une énergie de meilleure qualité et plus longtemps, alors que les farines « T65 et moins » n'ont presque que des « calories vides » et peu intéressantes.

A retenir :

Pour les **préparations à pâte levée** (pain, brioche, pâte feuilletée...) : **T45 ou T45 renforcée, T55 ou au maximum T65.**

On peut éventuellement ajouter 1/3 de farine « autre ».

Pour les cakes et les gâteaux : **T45 pour les préparations très fines au goût subtil** (cake au thé matcha, financiers...), **T55 ou T65 pour les gâteaux basiques**, ou bien **T80** si l'on recherche un **goût un peu rustique.**

Pour les pâtes à tarte : T45, T55 ou T65 pour une pâte classique au beurre. Cependant, la T80 est une merveille pour une pâte à tarte à l'huile d'olive (sucrée ou salée).

En **petite quantité dans les pains, les pâtes à crêpes, à tarte : les farines T110 et plus.**

Les meilleures farines de blé bio : T45, T55 et T65

Les autres farines avec du gluten

Le blé n'est pas la seule céréale dont la farine contienne du gluten. Précisons que la présence de gluten est importante : c'est lui qui donne de l'élasticité aux préparations, parfois indispensable (brioches, pains...), parfois moins (tartes, crêpes...).

Dans la famille du blé, nous avons d'abord le **Kamut** aussi appelé Khorasan :

Comme toutes les variétés anciennes de blé, il a un goût très agréable, beaucoup plus original que le blé, et également des propriétés nutritionnelles très intéressantes (il est très riche en protéines).

Il existe également de la **farine d'orge** :

Cette farine est assez proche du blé et peut être utilisée pour les mêmes usages. Elle a un goût très doux et pourra remplacer le blé à la perfection.

On trouve aussi le **petit épeautre** :

un type de blé très rustique, au rendement assez faible (ce qui explique qu'on lui ait préféré le blé et qu'on l'ait plus ou moins oublié pendant quelques siècles...). Son gluten est pourtant d'excellente qualité, et parfois même toléré par les personnes intolérantes au gluten « normal ». La farine de petit épeautre est encore plus savoureuse que celle au grand épeautre, et très riche en magnésium.

Et la farine de blé noir ?

Son nom est trompeur, car la **farine de blé noir désigne en réalité la farine de sarrasin, qui est exempte de blé, et donc de gluten. Elle est très pratique pour réaliser des galettes bretonnes, ou bien incorporée dans le pain ou la pâte à tarte pour donner un petit goût rustique.** Côté nutrition, elle affiche une très belle teneur en fibres et en protéines. Attention toutefois à l'utiliser rapidement, car elle devient vite rance.

Zoom sur les farines sans gluten

La farine de sarrasin (blé noir) : la valeur sûre

Elle n'est pas vraiment nouvelle, mais est aujourd'hui très à la mode. C'est traditionnellement la farine utilisée pour réaliser de délicieuses galettes bretonnes, au goût de noisette. Côté nutrition, elle vaut le détour grâce à un joli taux de protéines (12 g pour 100 g). Elle affiche aussi une bonne teneur en magnésium, notre allié antistress et antifatigue. Sachez d'autre part que plus elle est foncée, plus elle est riche en antioxydants.

«.

Son usage : elle s'utilise, seule, pour faire de la pâte à crêpes évidemment, ou des petits gâteaux (madeleines, financiers). Pour les gros gâteaux ou le pain, il faut en revanche la mélanger à une farine plus légère (blé ou riz) pour éviter d'avoir un résultat trop compact, et atténuer son goût assez corsé.

La **farine de pois chiche** : la super protéinée

« Elle est idéale pour faire le plein de protéines (22 g pour 100 g), tout comme d'ailleurs d'autres farines issues de légumineuses, comme les lentilles, les haricots secs, ou les fèves »,.
Enfin, elle possède cette autre caractéristique propre aux légumineuses : un index glycémique plutôt bas (IG : 35).

Son usage : très utilisé dans le Sud, notamment pour réaliser des soccas (galettes de pois

chiche) ou des panisses, ce produit apporte un réel relief aux préparations salées (pâte à pizza, pancakes), mais il peut aussi surprendre en combinaison avec du chocolat ou du café. En revanche, c'est une farine qui reste lourde, donc à mélanger à une autre plus légère (blé, riz, féculé).

La **farine de quinoa** : l'allié santé

«cette farine est indétrônable niveau digestibilité. Un signe distinctif auquel il faut ajouter une ribambelle de minéraux : fer, calcium, magnésium, phosphore, zinc, potassium. Elle affiche parallèlement un taux de protéines intéressant (16 à 18 g pour 100 g), un bon apport en fibres, et un index glycémique bas (IG : 40).

Son usage : par contre, elle est fade. Et certains lui trouvent une certaine amertume. Pas le choix donc, il faut l'associer, à hauteur de 20 % du tout, à des farines plus sucrées (maïs) et plus légères (riz ou blé), histoire de rehausser son goût et/ou l'adoucir.

La **farine de millet** : la révélation

Moins connue chez nous qu'en Afrique ou en Asie, cette céréale mérite tout notre intérêt. Très riche en minéraux, elle est particulièrement adaptée aux personnes fatiguées ou carencées.

Son usage : elle peut être consommée crue, saupoudrée sur du muesli ou des fruits. Dans les préparations, on la combine à d'autres farines, comme celle de blé ou de riz.

La **farine de maïs**, la préférée des enfants

Bon fournisseur de minéraux (notamment de phosphore et potassium), elle se démarque grâce à son taux de bêta-carotène, ce micro nutriment qui se transforme en vitamine A dans l'organisme et qui contribue, entre autres, à une bonne santé oculaire. Elle plaît aux enfants, grâce à son goût sucré. Son taux de sucre n'a pourtant rien d'indécent (c'est le même que celui de la farine de riz). Il serait donc dommage de s'en priver.

Usage : on a plaisir à l'intégrer aux gâteaux et aux crêpes pour sa couleur jaune et son goût sympa. Elle peut être utilisée seule de façon satisfaisante, ou mélangée avec de la féculé ou des farines plus typées (châtaigne, sarrasin).

La **farine de châtaigne** : la plus goûteuse

C'est une farine de fruit au goût sucré bien agréable. Et sa richesse en potassium (bon pour le coeur), cuivre, fer, zinc, entre autres, fait d'elle un produit reminéralisant, nutritif et antifatique.

Son usage : douce, elle semble naturellement destinée aux préparations sucrées (crêpes, biscuits, clafoutis) et s'associe parfaitement avec la vanille. Mais rien n'empêche de la tester dans des réalisations salées, à condition de toujours l'associer à une farine neutre et légère

La **farine de riz** : la légère

Incontournable pour les intolérants au gluten, elle s'avère très digeste. À noter également ses bonnes teneurs en potassium, magnésium et vitamines B1 et B3. « Mais elle a un gros défaut, elle manque de goût, et oblige bien souvent le cuisinier à ajouter plus d'assaisonnement (sel, sucre). Son index glycémique est assez élevé et ne fait pas d'elle un produit minceur. Pour moi, elle est uniquement intéressante parce qu'elle permet de fabriquer des pâtes de riz, un produit adapté aux personnes porteuses de la maladie coeliaque, qui ne peuvent plus manger des pâtes au blé », explique le Dr Chevallier.

Son usage : la farine de riz a l'avantage d'être légère et de lever facilement. Elle peut toutefois devenir friable une fois cuite. Mieux vaut la mélanger à une farine plus dense (sarrasin, pois chiche, châtaigne) et plus parfumée. C'est aussi une arme secrète pour épaissir les sauces blanches et les yaourts en toute discrétion.

La **farine d'épeautre** : celle de blé en mieux

L'épeautre* est une sorte de blé. Il contient du gluten, mais en plus petite quantité, ce qui le rend plus digeste que le blé. Il reste toutefois réservé aux personnes qui ne sont pas atteintes d'intolérance au gluten. Son profil nutritionnel est assez proche de celui du blé, en dehors de ses taux de protéines et de zinc un peu plus élevés.

Usage : elle peut remplacer la farine de blé en intégralité dans une recette. Et elle est infiniment plus gourmande que cette dernière. C'est le bon compromis entre la traditionnelle farine de blé et toutes les petites nouvelles.

La **farine de noisettes**

Excellente de goût, elle l'est aussi d'un point de vue nutritionnel, car elle est riche en magnésium, vitamine E et acides gras non saturés. Malheureusement, c'est un produit qui reste riche et ne peut être utilisé seul dans un gâteau, sous peine de le rendre très calorique, voire d'écraser le goût des autres ingrédients. C'est donc une farine à réserver pour un usage condimentaire, et qui peut permettre, par exemple, de parfumer des farines assez neutres, comme celles de riz ou de quinoa.

La **farine de coco**

Très à la mode, elle est surtout appréciée pour son goût assez inimitable. Mais son usage doit rester parcimonieux compte tenu de sa teneur en acides gras saturés

La **farine de lupin**

Le lupin contient des oméga 3, en petites quantités. « C'est pourquoi on donne cette plante à manger à des poules, pour obtenir des oeufs plus riches en oméga 3. Mais avec une alimentation exclusivement à base de graines de lupin, les volatiles ne pourraient pas survivre, en raison du cyanure qui entoure ses graines », explique le Dr Chevallier. Bien entendu, tout est question de dosage, il n'y a pas de risque à consommer de temps en temps de la farine de lupin (mélangée avec d'autres variétés). Mais évitons de n'utiliser que celle-ci.

La **farine de pépins de raisin**

Le raisin n'a pas vraiment la cote en ce moment. Un rapport récent de l'association Générations futures a en effet révélé que ce fruit était l'un des végétaux qui, non bio, présentaient le plus de résidus de pesticides. « La prudence incite donc à rester vigilant quant à la consommation excessive de produits issus du raisin, bien que les limites réglementaires de résidus tolérés soient très rarement dépassées », rappelle le Dr Chevallier