

La farine, les « autres » farines

type	Taux de cendre (reste après « calcination »)	Dénomination usuelle	Utilisation
T45	moins de 0,5 %	farine blanche	pâtisserie
T55	de 0,5 à 0,6 %	farine blanche	pain blanc
T65	de 0,62 à 0,75 %	farine blanche	pain de campagne, autres pains dits « tradition »
T80	de 0,75 à 0,9 %	farine bise	pain bis
T110	de 1 à 1,2 %	farine semi-complète	pain semi-complet
T130	de 1 à 1,2 %	farine complète	pain complet
T150	plus de 1,4 %	farine intégrale	pain complet « intégral »

La farine de blé ou de froment

Le grain de blé est constitué de trois parties : l'amande, le germe et l'enveloppe.

Le germe est jeté ou mélangé à l'enveloppe pour constituer les gros sons et les sons fins, qui entrent dans la composition des pains au son ou complet (d'où la farine « complète »).

L'amande, cœur du grain de blé, est moulue pour obtenir la farine blanche.

L'industrie de la meunerie y ajoute des additifs afin de modifier sa qualité (gluten par exemple pour une meilleure « pousse »)



L'épeautre

L'épeautre, appelé aussi « blé des Gaulois », est une céréale proche du blé tendre.

le grand épeautre : panifiable et apprécié pour son goût particulier, il est parfois comme une sous-espèce du froment

le moyen épeautre (à très faible rendement, donc très peu utilisée)

le petit épeautre : à faible teneur en gluten (7%) il reste cependant panifiable, mélanger à du grand épeautre

La farine de sarrasin

le sarrasin, n'étant pas une céréale, ne contient pas de gluten et n'est pas panifiable en l'état.

La farine est d'une couleur légèrement grisâtre et est utilisée pour la confection des galettes bretonnes, des « *bourriols* » du Cantal et des « *bouquettes* » de la région de Liège et consommées entre Noël et la Chandeleur.



La farine de seigle

Elle peut être utilisée pour la confection de pain (quelquefois en mélange pour éviter sa consistance molle)

Elle contient du gluten (même si elle en contient moins que la farine de blé) elle n'est donc pas recommandée pour les personnes présentant une contre-indication à ce composant.

Le millet

Sans gluten, il convient aux personnes intolérantes.

S'il est cuisiné il faut le sauter à sec jusqu'à ce qu'il brunisse, hors du feu ajouter de l'eau chaude et des aromates et faire cuire 15' à feu doux.

Ne pas en cuisiner trop pour éviter « l'écrasement »

- la consommation, cuites, en galettes, en porridge, en semoule... (elle entre dans la confection du « milhas » occitan, du « do pilai » vendéen ou encore de la « cruchade » gasconne
- la fabrication de farine, la mélangée (70%) à de la farine d'épeautre (30%)



Le sorgho

D'un brun rosé, et d'un goût légèrement sucré, elle peut servir pour le « Streusel » car elle est friable naturellement, ou mélangée à de la farine ordinaire (à hauteur de 40%) pour rendre une pâte plus croustillante.

Elle se marie bien avec du chocolat ou des fruits. Les grains se cuisent 45' départ eau froide et se servent en complément de légumes.

la farine de riz

farine SANS gluten, elle est très recherchée par les personnes intolérantes.

Elle possède une très faible qualité de levage donc est impropre à la pâte à pain. Elle ne possède que très peu de protéines et de graisses mais est, par contre, très riche en amidon.

Ses principales utilisations en sont les pâtes de riz, en panure et pour certaines pâtes à gâteau en mélange à d'autres farines



les « autres » farines :

- d'amandes
- d'avoine
- de cannelle
- de châtaigne
- de chia
- de pois chiche

- de pommes de terre (différente de la « féculé » de pommes de terre)
- de lupin (sans gluten mais riche en protéines) de maïs (différente de la « féculé » de maïs)
- de manioc (sans gluten, sa féculé est utilisée parfois comme épaississant)
- d'orge
- de soja

La semoule est un produit de meunerie, obtenu par mouture grossière de grains humidifiés de céréales (en particulier de blé dur), tamisages et sassage. La semoule est le produit intermédiaire entre le grain et la farine.

L'emploi de semoule de blé dur pour la fabrication des pâtes est obligatoire dans certains pays comme la France et l'Italie.

- Le boulghour, appelé aussi boulgour, borghol, bourghol ou burghul, est un produit du blé dur débarrassé du son qui l'enveloppe, précuit à la vapeur, séché et concassé.

- le quinoa issu d'une plante mais non d'une céréale, sans gluten (donc non panifiable) mais riche en protéines et en éléments minéraux.

- la polenta est une semoule à base de maïs et cuite à l'eau

- il existe aussi de la semoule d'orge, de riz, du couscous de lentilles corail, aux 4 céréales, d'épeautre, de sarrasin, parfumé aux orties et aux fenouils...

sources :

Ces informations sont données à titre indicatif et peuvent varier d'un site à l'autre.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Graine_de_quinoa
<https://marcwelter.com/blogsansgluten/cuisine-sans-gluten-remplacer-la-semoule-de-couscous-par-une-semoule-sans-gluten/>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Farine>
<https://alimentation.ooreka.fr/astuce/voir/588773/farine-de-seigle>
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Semoule>