



< retour

Epicerie

Farine



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Farines

La farine est le produit de la mouture d'une ou de plusieurs céréales, voire de certains végétaux, tels les châtaignes, les pois chiches, les lentilles ou encore les pommes de terre, les arachides ou le manioc. Toute céréale peut être considérée comme une farine potentielle. Cependant, le terme «farine» est généralement associé au blé et on précise la nature de la farine lorsqu'il s'agit d'une autre céréale (farine d'avoine, de seigle, de sarrasin,

etc.).

L'action épaississante de la farine est mise à contribution pour donner de la consistance à plusieurs aliments, notamment aux fondues au fromage, à des sauces, des soupes, des sirops et des crèmes pâtisseries.

VARIÉTÉS

Il existe sur le marché toute une gamme de farines, dont la farine de blé entier, la farine tout usage, la farine à gâteaux, la farine levante, la farine non blanchie, la farine de gluten et la farine de boulangerie.

La farine tout usage ou farine ménagère : La farine tout usage ou farine ménagère provient de la mouture et du mélange de diverses variétés de blé dur et de blé tendre. Comme son nom l'indique, la farine tout usage a une utilisation variée tant pour faire le pain que la pâtisserie. Pour de meilleurs résultats cependant, utiliser plutôt de la farine de blé dur pour le pain et de la farine de blé mou pour les pâtisseries et les gâteaux.

La farine à gâteaux est une farine blanche : La farine à gâteaux est une farine blanche faite exclusivement de blé tendre moulu très finement. Elle est très douce au toucher, presque satinée. Elle provient pratiquement toujours des dernières moutures, elle est donc très raffinée. Possédant un pourcentage plus élevé en amidon et étant moins riche en protéines, donc en gluten, elle donne des gâteaux très légers et ne peut être utilisée pour fabriquer des pains à la levure. Elle peut servir pour remplacer la farine tout usage; 250 ml de farine tout usage peuvent être remplacés par environ 300 ml de farine à gâteau.

La farine graham : La farine graham porte le nom d'un Américain, le nutritionniste Sylvester Graham qui, au XIX^e siècle, fit une croisade sur le rôle essentiel du son pour le maintien d'une bonne santé. Il était indispensable pour lui de ne fabriquer le pain qu'à partir de farine complète. On ne distingue pas toujours la farine graham de la farine de blé entier; elle contient habituellement des flocons de son moulus plus ou moins finement, et le germe est généralement enlevé afin que la farine se conserve plus longtemps. Cette farine est utilisée seule ou combinée avec d'autres.

La farine à pâtisserie : La farine à pâtisserie provient essentiellement de blés tendres, parfois de blés durs. De faible teneur en gluten, elle est finement moulue mais sans atteindre la finesse de la farine à gâteaux; elle sert à confectionner pâtisseries, biscuits, gâteaux, etc. Elle ne peut servir à faire du pain à la levure.

La farine levante : La farine levante est de la farine tout usage à laquelle on a ajouté du sel et des agents levants, habituellement du bicarbonate de sodium accompagné de pyrophosphate acide de sodium ou de phosphate monocalcique. Ces additifs alimentaires augmentent le contenu en sodium. La farine levante vise à faire gagner du temps car selon la

recette choisie, elle élimine ou réduit l'ajout de levure chimique ou de bicarbonate de sodium et de sel; 250 ml de farine préparée (125 g) contiennent 7 ml de levure chimique et 2 ml de sel. La farine préparée n'est pas recommandée pour les pains à levure.

La farine de blé entier : La farine de blé entier est le produit de la mouture du grain entier (l'endosperme, le germe et le son du grain), ce qui lui confère une couleur brunâtre et un léger goût de noisette. Certaines farines de blé à grains entiers sont encore moulues à l'ancienne entre des pierres. Dans plusieurs pays, elle est surtout vendue dans les magasins d'aliments naturels. Il est important de lire attentivement l'étiquette et de rechercher les mots «blé entier», si l'on désire un produit de blé entier, car une farine enrichie additionnée de son ne la transforme pas pour autant en farine de blé entier malgré sa coloration plus foncée. La farine de blé entier peut remplacer la farine blanche dans la plupart des recettes, mais il faut par contre quelquefois en augmenter légèrement la quantité. La préparation obtenue sera plus nourrissante mais sa couleur, sa saveur et souvent son volume ne seront pas tout à fait les mêmes; la couleur sera plus foncée, la saveur plus prononcée et le volume moindre. La concentration plus élevée en son est responsable de la perte de volume car le son renferme de la glutinase, un enzyme qui fait perdre de l'élasticité au gluten. Pour obtenir des produits légers, tamiser la farine à quelques reprises avant de l'utiliser, en prenant soin de réintégrer dans la farine le son recueilli par le tamis.

La farine non blanchie : La farine non blanchie est une farine qui n'est pas blanchie artificiellement. Habituellement, la farine est blanchie à l'aide d'additifs alimentaires pour des raisons esthétiques et économiques; autrefois, il était nécessaire de faire vieillir la farine par un entreposage et une manipulation pour lui permettre d'être exposée à l'oxydation par l'air. Aujourd'hui, ce vieillissement peut être obtenu à l'aide d'agents de blanchiment sans nécessiter un entreposage prolongé. L'oxydation de la farine rend le gluten plus fort ou plus élastique et entraîne de meilleurs résultats à la cuisson. De plus, certains agents de blanchiment contiennent du calcium ou du phosphore et peuvent donc augmenter quelque peu la valeur nutritive de la farine; la farine non blanchie possède un goût plus naturel car elle ne contient pas d'additifs alimentaires. La présence d'agents de blanchiment donne un produit plus léger, au volume plus gros, à grain plus fin et de couleur moins foncée car il est possible d'utiliser plus de gras et de sucre.

La farine de gluten : La farine de gluten est une farine de blé à grains entiers débarrassée de son amidon et contenant un taux élevé de gluten. Pour obtenir de la farine de gluten, on lave de la farine de blé dur à haute teneur protéinique pour lui enlever son amidon, on l'assèche, puis on la moud à nouveau. La farine de gluten est habituellement composée de 45% de gluten et de 55% de farine blanche. Elle peut être utilisée avec de la farine de blé à grains entiers ou avec de la farine à faible teneur en gluten (seigle, orge, avoine).

La farine de boulangerie ou farine à pain : La farine de boulangerie ou farine à pain

provient d'un mélange de blés durs. Elle est légèrement granuleuse et sa teneur très élevée en protéines (gluten) est trop élevée pour l'usage domestique; on ne l'utilise qu'en boulangerie.

La farine de maïs :La farine de maïs, légèrement jaune, est obtenue par mouture ; elle est riche en amidon et pauvre en gluten. Selon la finesse de la mouture et le travail sur le grain, on obtient soit des semoules plus ou moins fines soit des farines ou des féculés.

Farine type 45 :La plus fine et la plus blanche, contenant moins de fibres, elle gonfle très facilement, mais si elle donne un pain plus blanc et plus digeste, celui ci est aussi moins énergétique. Idéale pour les crèmes, sauces, pâtes à crêpes, pâtes levées et feuilletées ainsi que pour la pâte à brioche.

Farine type 55 :Farine plus riche en gluten et mieux adaptée à la fabrication maison du pain, elle donne élasticité et tenue aux sauces auxquelles elle évite, aussi, les grumeaux. Moins fine et blanche que la type 45, elle est parfaite pour les tartes.

Farine type 65 :Dite aussi farine bise, sa teneur en minéraux est moyenne. C'est une farine blanche et sans additifs.

Farine type 80 :Dite aussi farine bise ou semi-complète, sa teneur en minéraux est entre 0,75% et 0,90%. Elle est moins raffinée.

Farine type 110 :Dite aussi farine complète, sa teneur en minéraux est entre 1,00% et 1,20% et sa couleur est plus grise.

Farine type 150 :Dite aussi farine intégrale, sa teneur en minéraux est supérieur à 1,4%.

Farine de seigle :Extraite du seigle qui est une céréale de couleur grisâtre. La farine de seigle est peu répandue en France, mais de plus en plus de consommateurs apprécient le pain fabriqué avec.

Farine de manioc :Que ce soit dans les ménages ou dans l'alimentation, la farine de manioc recèle des potentialités considérables en tant qu'aliment d'appoint ou de substitution à d'autres types de farine.

Farine à Banh Bao :C'est une farine qui se trouve dans les épicerie asiatiques. Elle sert à fabriquer des brioches et pâtisserie asiatique.

Farine de riz gluant :Farine obtenue à partir de riz gluant. Elle se trouve dans les épicerie asiatiques. A ne pas confondre avec la farine de riz ordinaire.

Farine sans gluten :Cette farine est généralement utilisé en cas d'intolérance au gluten.

Farine de riz :De couleur blanchâtre, cette farine est le produit de la mouture des grains de riz. Elle n'entre jamais dans la composition du pain car elle ne possède pas la protéine

nécessaire à l'élaboration du gluten.

Farine à Tempura :C'est une farine spéciale qui sert à confectionner des beignets.

Farine d'épeautre :La farine d'épeautre sert aux mêmes utilisations que de la farine normale, elle peut remplacer la farine de blé. Elle sert à la confection de pain, pâtes, et autres biscuits, gâteaux, crêpes....

Farine de pois chiches :La farine de pois chiches sert à fabriquer de nombreuses préparations régionales ou étrangères. C'est très bonne source de fer, de vitamines, de magnésium et autres...

Farine de semoule de blé dur :Farine à base de blé dur qui est riche en protéine et en gluten. Cette farine sert à préparer des pâtes fraîches, des petits pains, des fritures...

Farine de maïs gaude :Cette farine de maïs a une odeur relativement forte, mais très agréable. Elle est plus sombre que la farine normale.

Farine de type 00 :La farine de type 00 est une farine de blé tendre italienne. Elle est idéale pour la réalisation de pâtes (ravioli, penne, pizza...).

COMMENT CHOISIR ?

Acheter les farines dans des magasins où l'écoulement des stocks est rapide afin de s'assurer un maximum de fraîcheur. On retrouve habituellement la véritable farine de blé à grains entiers dans les magasins d'alimentation naturelle, mais il est toujours préférable de lire les étiquettes, car toutes les farines n'ont pas la même valeur nutritive.

QUE FAIRE AVEC ?

On se sert de la farine en boulangerie, en pâtisserie et en cuisine pour préparer une grande variété d'aliments (crêpes, gaufres, brioches, beignes, tartes, puddings, muffins, biscuits, tempura). La farine a aussi des usages non alimentaires, notamment la fabrication de pâte à modeler ou de colle artisanale.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La farine de blé entier, qu'elle soit moulue sur pierre ou non, doit se conserver au réfrigérateur afin que soient retardés la destruction de la vitamine E et le rancissement de l'huile contenue dans le germe. Elle peut se congeler. À la décongélation, la mettre dans un sac de papier car un contenant hermétique ou un sac en plastique retiennent l'humidité, ce qui la fait moisir. Les farines raffinées se conservent dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, des insectes et des rongeurs.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La valeur nutritive de la farine varie en fonction de la céréale utilisée, du degré de maturation de la farine et surtout du taux d'extraction. Le taux d'extraction indique la portion du germe et du son encore présente après la mouture du grain; un taux de 100% désigne une farine complète. Les pertes de valeur nutritive sont directement reliées au taux d'extraction: plus le chiffre est bas, plus le grain a perdu de ses éléments nutritifs qui sont concentrés dans le son et le germe. Le taux d'extraction courant de la farine blanche dans les pays industrialisés est de 60 à 72%.

Depuis le milieu du xxe siècle, les meuneries enrichissent la farine blanche pour compenser les pertes survenues lors de l'extraction du son et du germe. On ajoute de la niacine, de la riboflavine, de la thiamine et du fer dans des proportions prescrites par la loi. Le calcium et la vitamine D peuvent aussi être ajoutés à la farine et aux pains de façon optionnelle mais suivant des quantités prescrites. Les nutriments restitués constituent une compensation partielle car le contenu en minéraux (notamment le magnésium, le zinc et le cuivre) et en fibres a diminué lors du retrait du son et du germe. Cependant, le contenu des vitamines ajoutées (niacine, riboflavine et thiamine) est, quant à lui, généralement plus élevé pour la farine enrichie que pour la farine non enrichie, qu'elle soit complète ou non.

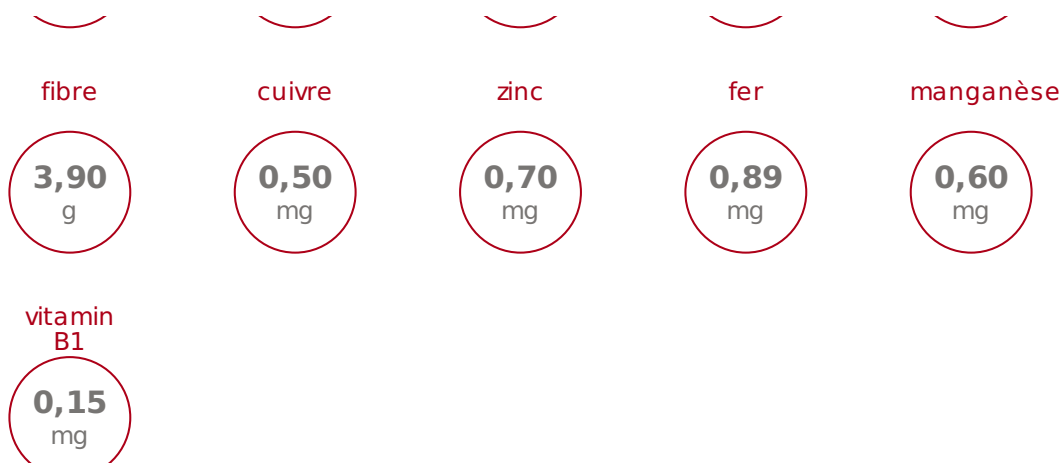
L'enrichissement de la farine s'effectue couramment dans certains pays, dont le Canada, les États-Unis et la Grande-Bretagne. Il n'est pas permis dans d'autres, dont la France.

La farine de blé entier est une excellente source de magnésium, de niacine, de thiamine, de potassium, de zinc, de phosphore et de fer; et une bonne source d'acide folique, de vitamine B6 et de cuivre; elle contient de l'acide pantothénique et de la riboflavine.

La farine blanche tout usage est une excellente source de thiamine, de niacine et de fer ainsi qu'une bonne source de riboflavine; elle contient de l'acide folique, du phosphore, du potassium, du magnésium, du zinc, du cuivre et de l'acide pantothénique.

La farine de gluten est une excellente source de niacine; elle contient du phosphore, de l'acide folique et du potassium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
343 kcal	11,70 g	69,30 g	0,80 g	24,80 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
24,00 mg	2,90 mg	0,16 g	106,00 mg	1,82 g



[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Il semble que la préparation de farine grossière contenant le germe et le son aurait débuté il y a 75 000 ans. Les grains comestibles étaient grillés puis broyés entre deux pierres. Puis, à un certain moment entre cette époque et le début de l'agriculture (soit il y a 10 000 ans), l'homme a préparé pour une première fois une pâte à partir de farine de céréale et l'a fait cuire sur une pierre chauffée pour donner la première forme de pain. Afin de séparer les grains des épis moissonnés, on avait recours à une pierre; le grain était écrasé manuellement. Plus tard, avec le pilage des grains par des bœufs et ensuite avec l'invention de la meule et du moulin hydraulique, on put augmenter les rendements et passer à la panification. Les Romains produisirent plusieurs qualités de farine, dont une plus blanche qu'antérieurement; elle était tout de même moins blanche que celle que l'on consomme aujourd'hui. Son prix élevé fit que seuls les nantis pouvaient s'en procurer. La farine blanche devint un symbole de haut rang social et de richesse; plus la farine était blanche, plus elle se vendait cher, car elle était scrupuleusement tamisée. Le premier moulin à vent fut construit en Angleterre au xie siècle et par la suite en Belgique, au Luxembourg et en Hollande au xiiie siècle. Les énergies hydraulique et éolienne étaient utilisées par les premiers habitants de l'Amérique pour moudre le maïs nécessaire à la fabrication du pain de maïs. Entre-temps, d'importants développements dans la production de farine se produisirent de chaque côté de l'Atlantique. À la fin du xviiiie siècle, l'écossais James Watt inventa le moteur à vapeur pouvant être utilisé pour actionner un moulin. À peu près au même moment, l'Américain Oliver Evans inventa un moulin hautement mécanisé permettant la mouture de la farine dans une opération continue. Vint ensuite la révolution industrielle qui donna naissance aux gigantesques meuneries. Au xixe siècle, sur une période de 50 ans, on inventa des appareils de plus en plus sophistiqués, qui permirent le broyage et la pulvérisation plus poussés des grains avec des rouleaux d'acier, et non plus à l'aide de meules. On put séparer plus efficacement le germe et le son.

Crackers épicés au fromage [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Knepfle [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Pâte à crêpes au curry [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Scones aux raisins secs [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Gnocchi [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Far breton [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Muffins banane cannelle [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Latkes - galettes de pomme de terre [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Quiche aux asperges et au cheddar [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Gâteau à la pomme et purée de noisettes [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

5

[16]

6

Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15137>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15137>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/crackers-epices-au-fromage>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/knepfle>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/pate-crepes-au-curry>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/scones-aux-raisins-secs>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/gnocchi>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/far-breton-0>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/muffins-banane-cannelle>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/latkes-galettes-de-pomme-de-terre>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/quiche-aux-asperges-et-au-cheddar>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-la-pomme-et-puree-de-noisettes>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=1>
- [14] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=2>
- [15] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=3>
- [16] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=4>
- [17] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=5>
- [18] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=6>
- [19] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=7>
- [20] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=8>
- [21] <https://www.qooq.com/ingredients/farine?page=63>