



< retour

Epicerie

Farine complète



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Farines

Poids moyen : 500g

Produit de la mouture d'une ou de plusieurs céréales ou de certains végétaux, tels les châtaignes, les pois chiches ou les lentilles, ainsi que les pommes de terre, les arachides ou le manioc. Toute céréale peut être considérée comme une farine potentielle; cependant, en général, le terme «farine» est 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

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.

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.

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 xx^e 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

343
kcal

protéines

11,70
g

glucide

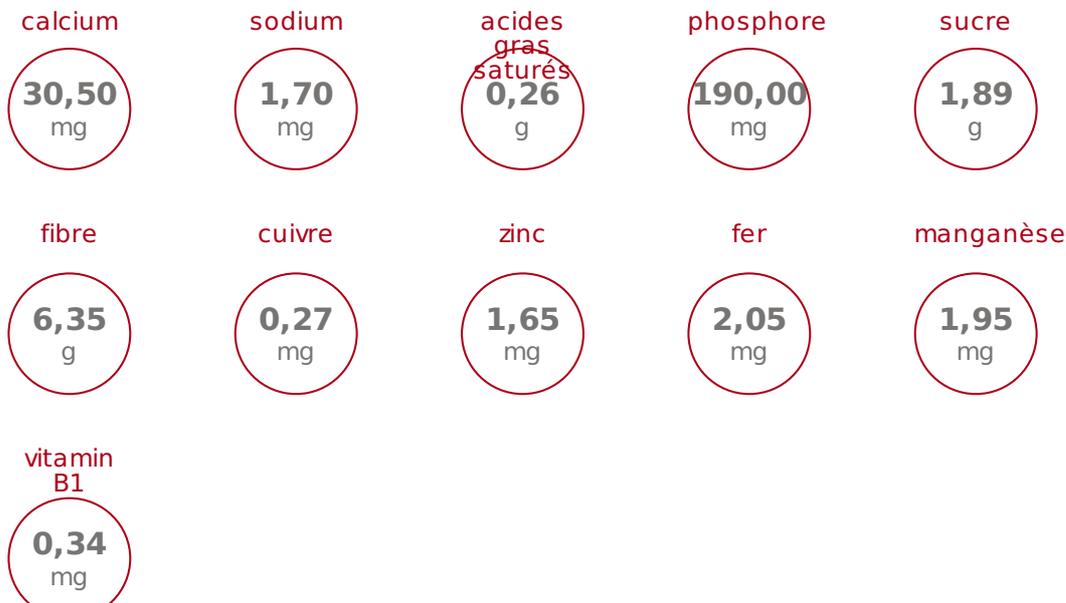
67,20
g

lipide

1,27
g

magnesium

59,30
mg



[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.

Madeleines [3]

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

Gâteau d'halloween au potimarron [4]

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

Gâteau moelleux aux pommes [5]

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

Cake ultra chocolat [6]

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

Cake au citron [7]

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

Baci di dama [8]

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

Fond de tartelette à la farine complète [9]

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

Brioche [10]

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

Croissants au beurre [11]

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

Pain au roquefort et noix [12]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15520>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15520>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/madeleines>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-dhalloween-au-potimarron>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-moelleux-aux-pommes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cake-ultra-chocolat>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cake-au-citron>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/baci-di-dama>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/fond-de-tartelette-la-farine-complete>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/brioche>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/croissants-au-beurre>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/pain-au-roquefort-et-noix>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/farine-complete?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/farine-complete?page=2>