< retour

Epicerie

Farine de châtaigne

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Farines

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.

VARIÉTÉS

La farine de châtaigne est de couleur plutôt grisâtre, douce au goût.

COMMENT CHOISIR ?

Acheter les farines dans des magasins où l’écoulement des stocks est rapide afin de s’assurer un maximum de fraîcheur. La farine de châtaigne est de couleur plutôt grisâtre, douce au goût.

QUE FAIRE AVEC ?

On peut l'utiliser pure pour confectionner des gâteaux, des crêpes, pâtes à tartes.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
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 farine de châtaigne ne contient pas de gluten, elle peut donc être consommée par les personnes souffrant de maladie coeliaque.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
340 kcal	5,80 g	64,80 g	3,43 g	67,90 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
61,60 mg	11,00 mg	0,60 g	164,00 mg	24,90 g

fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
12,60 g	0,50 mg	1,10 mg	0,10 mg	3,20 mg

vitamin B1
0,23

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Produit traditionnel Corse, la farine de châtaigne est à la base de nombreux plats culinaires corses. Après avoir été cueillies et décortiquées, les châtaignes sont placées dans un séchoir, où un feu savamment dosé les déshydrate pendant plusieurs jours.

Castagnaccio [3]

En savoir plus [3]

Alliance hivernale : biscuit moelleux aux marrons et clémentines, glace au vieux cognac [4]

En savoir plus [4]

Sablés corses [5]

En savoir plus [5]

Cookies au lait d'amande [6]

En savoir plus [6]

Muffins paléo à la farine de châtaignes [7]

En savoir plus [7]

Frites de polenta de chataîgnes [8]

En savoir plus [8]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15521

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15521

[3] https://www.qooq.com/recipes/castagnaccio

[4] https://www.qooq.com/recipes/alliance-hivernale-biscuit-moelleux-aux-marrons-et-clementines-glace-au-vieux-cognac

[5] https://www.qooq.com/recipes/sables-corses

[6] https://www.qooq.com/recipes/cookies-au-lait-damande

[7] https://www.qooq.com/recipes/muffins-paleo-la-farine-de-chataignes

[8] https://www.qooq.com/recipes/frites-de-polenta-de-chataignes