



< retour

*Epicerie*

# Farine de sarrasin



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Farines

**Poids moyen :** 500g

Malgré son appellation courante de blé noir, le sarrasin n'est pas une graminée, donc n'est pas une variété de blé. Il est dépourvu de gluten, ce qui le rend non panifiable dans le sens propre du terme, mais panifiable pourtant car il contient vraisemblablement d'autres substances « collantes ». Il est utilisable dans la confection de produits destinés aux personnes intolérantes au gluten.

# VARIÉTÉS

La farine au goût âcre est utilisée pour la confection de galettes (de blé noir) plus particulièrement en Bretagne et dans le Cantal (sous le nom de bourriols), de pâtes japonaises (soba), de couscous (couscous au blé noir) ou de porridge (Kasha, consommé au petit-déjeuner en Europe de l'est).

## COMMENT CHOISIR ?

Acheter les farines dans les magasins où l'écoulement des stocks est rapide afin de s'assurer au 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.

## 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 conservation de la farine de blé noir varie de 3 à 6 mois dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le blé noir est un aliment énergétique aux multiples qualités. Il est riche en calcium ce qui contribue à la solidité de vos os. Il est également une source de fer, fluor, zinc et vitamine P1 qui aident à une bonne circulation sanguine. Ses apports en magnésium, phosphore et vitamine B1 sont bénéfiques aux plus nerveux. Enfin, sa concentration en fibres facilite le transit intestinal.

calories

**347**

kcal

protéines

**9,11**

g

glucide

**70,50**

g

lipide

**2,24**

g

magnésium

**157,00**

mg

calcium

**23,80**

mg

sodium

**6,00**

mg

acides  
gras  
saturés

**0,42**

g

phosphore

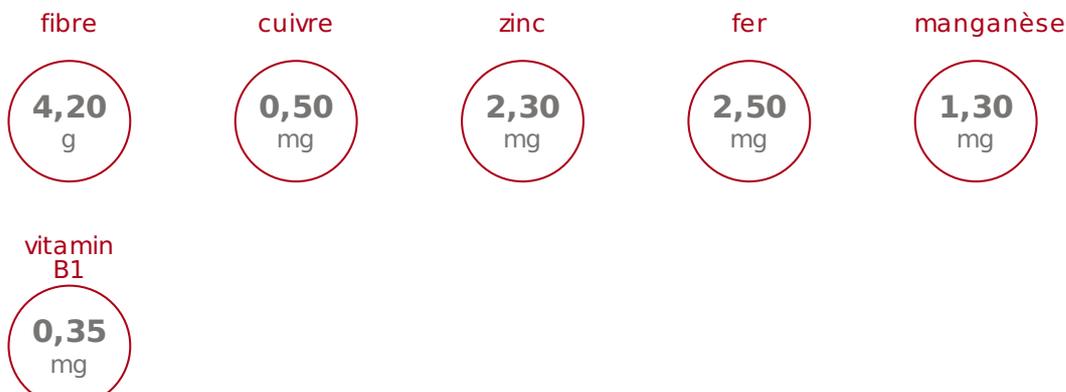
**226,00**

mg

sucre

**1,50**

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.

# Crêpes au saumon, concombre et ciboulette [3]

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

# Galettes au sarrasin - recette traditionnelle [4]

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

# Madeleines de blé noir [5]

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

# Pizza chia [6]

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

# Crozets [7]

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

# Nouilles soba [8]

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

# Roulés de galette au saumon fumé et chèvre [9]

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

# Tourtous [10]

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

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15626>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15626>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crepes-au-saumon-concombre-et-ciboulette>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-au-sarrasin-recette-traditionnelle>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/madeleines-de-ble-noir>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-chia>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/crozets>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/nouilles-soba>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/roules-de-galette-au-saumon-fume-et-chevre>

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