Farines, Associations et Remplacement

Il peut être intéressant de remplacer tout ou une partie de la farine de blé utilisée classiquement en cuisine, par d'autres farines (châtaigne, riz, sarrasin). Cela permet ainsi de varier les goûts, les couleurs…mais aussi de permettre à des personnes intolérantes au gluten de pouvoir savourer des pâtisseries. Cependant ce genre de farines ne permettra pas de lever les pâtes efficacement. Il est donc préférable de les mixer avec des farines un peu plus lourdes et pauvres en gluten.

REMPLACER LA FARINE DE BLÉ :

Pour 100 g de farine de blé :

- Associations :
  - 50 g de farine de châtaigne ou de sarrasin + 50 g de fécule ou de farine de riz
  - 75 g de farine de riz + 25 g de fécule
  - 100 g de flocons d'avoine mixés finement + 2 c. à café de levure chimique

- Intégralement :
  - Farine de Kamut
  - Farine de Maïs
  - Farine de Millet
  - Farine de petit épeautre
  - Farine de Sarrasin
  - Purée de pomme de terre
  - Semoule fine (ou polenta)

Les farines sans gluten doivent être associées entre elles (au moins deux types de farines différentes.) et ce à masse équivalente de la farine de blé.







AGRÉMENTER LA FARINE DE BLÉ

Pour 100 g, complétée par la farine de blé :

- Farine :
  - Avoine : 25 g
  - Blé t80 : 50 g (+ 50 g de farine t65)
  - Chanvre : 10 à 15 g
  - Châtaigne : 30 à 40 g
  - Coco : 30 g
  - Lentilles : 25 g
  - Lupin : 30 g maximum
  - Orge : 25 g
  - Pois Chiche : 30 à 40 g
  - Quinoa : 20 à 30 g
  - Riz : 50 à 70 g
  - Seigle : 40 g
  - Soja : 35 g
- Fécule : 50 g
- Poudre d'amande : 60 g (+ 1 c.à.s d'eau ou de lait)

