

Farines, Types et Utilisations



Les différents types de farines de blé, de sarrasin, de châtaignes… avec ou sans gluten.



Les Farines de Blé :

Les farines de blé sont les plus utilisées en cuisine et en pâtisserie, plus ou moins riches en gluten elles ne conviennent donc pas à tous les régimes alimentaires. D'où l'utilité de pouvoir les remplacer par des farines sans gluten (sarrasin, lupin…). D'autre part, en pâtisserie et boulangerie notamment toutes les farines de blés ne se valent pas.

Type	Nom	Pain	Pâte	Pâtisserie	Remarques
t45	Blanche		Crêpe, Brioche	Viennoiserie, Financiers et mignardises	Viennoiseries et Brioches : utiliser de préférence une farine de gruau (non fluide) ou un mélange gruau/t55 ou un mélange t45/t55. Farine de froment : farine de blé tendre. Farines italiennes : t00 = t45 ; t0 = t55 Semoule de Blé : farine granulée tirée du blé, utilisée pour les gâteaux de semoule, les pâtes, le couscous…
t55	Blanche	Blanc (Ciabatta)	Feuilletée, Brisée, Sablée, Sucrée, Pizza, Choux	Gâteaux, pâtisserie classique, Biscuits	
t65	Bise	Campagne, tradition	Brisée, Pizza	Viennoiserie (Coupée avec de la t55), gâteaux	
t80	Bise ou semi-complète	Spéciaux		Gâteaux rustiques	
t110	Complète	Complet			
t150	Intégrale	au Son			

Les autres farines :

Gluten	Nom	Description	Utilisation générale
Avec	Farine d'Avoine	Mélangé à de la farine de blé (1/4 – 3/4). Régule le cholestérol.	Pains, Brioches, Pizza…
	Farine d'Épeautre et de petit épeautre	Petit goût de noix, ne remplace pas complètement la farine de blé (compléter par une farine riche en gluten ou du gluten).	Gâteaux, Biscuits, Pâtes alimentaires, Pains
	Farine de Kamut	Variété très ancienne du blé, goût noisette. Remplace le blé.	Pâtisserie.
	Farine de Maïs	Couleur jaune. Ne pas confondre avec la fécule.	Tortilla, Polenta, Millas Béarnais, Pain de maïs
	Farine d'Orge	Mélangé à de la farine de blé (1/4 – 3/4).	Pains, Gâteaux, Crêpes et Gaufres
	Farine de Seigle (t70, 85, 130 et 170)	Couleur grise, riche en fibre. Contient plus de minéraux que le blé. Pauvre en gluten	Pain, Pain d'épices, gaufres
Sans	Farine de Chanvre	Goût de noisettes. En complément d'une farine de blé (10 à 15 %).	Muffin, Cakes, Pains
	Farine de Châtaigne	Couleur beige. Grand apport gustatif. Offre un goût automnal.	Pains, Pâtes, Gâteaux, Crêpes…
	Farine de Coco	En complément d'une autre farine (blé ou riz). Très bonne saveur.	Crêpes, Muffins, Brioches.
	Farine de Légumineuses	Pois chiches, lentilles, pois cassés… Utilisées en complément d'une farine neutre pour apporter couleurs et saveurs.	Socca, Farinata, Panisses Pancakes, Pizza, Cakes…
	Farine de Lupin	Peut remplacer les œufs pour les brioches, cakes ou sauces types mayonnaises. Petit goût de noisettes.	1 c.à.s de farine + 1 c.à.s d'eau pour remplacer un œuf.
	Farine de Manioc	Farine du Brésil et Afrique.	Pains, Polenta, Boulettes
	Farine de Millet Brun	Amélioration des douleurs articulaires, alliée lors de carence et fatigue	Gâteaux, Biscuits, Pains
	Farine de Quinoa	Goût amer. Remplacer 20 à 30 % de la farine de blé. Seule, n'en mettre que deux fois moins.	Gâteaux et Pains.
	Farine de Riz	S'associe parfaitement avec toutes les autres farines. S'utilise de la même façon que la farine de blé.	Pâtisserie, Nouilles, Rouleaux de Printemps, Nems, Pain…
	Farine de Sarrasin	Couleur grise, appelée aussi blé noir.	Galettes, Pain d'épice, Pâtes
	Farine de Soja	Permet de réduire la quantité d'œufs dans les préparations.	Sauces sucrées et salées.

