

FÉCULES

Fécules de pommes de terre, de maïs, de tapioca...

DESCRIPTION :

La fécule n'est pas une farine. Contrairement à cette dernière elle n'est pas obtenue en broyant des céréales mais l'amidon présent dans le végétal, amidon qui permet alors de jouer le rôle d'épaississant (pour lier les sauces, les crèmes...). La fécule ne contient pas de gluten et est plus légère que la farine.

On peut donc s'en servir en remplacement de cette dernière pour alléger un gâteau. On ne peut cependant pas les utiliser seules dans les préparations. Il est donc nécessaire de les associer à une ou plusieurs farines.



UTILISATIONS :

Les Associations Possibles (Pour 100 g de mélange) :

- Farine de Châtaigne, de Sarrasin, de Blé : 40 à 50 g
- Farine de Riz : 70 à 75 g
- Farine de Riz (35 g) + Farine de Châtaigne (35 g)

Remarques :

- On peut utiliser n'importe quelle fécule et ce en même quantité : fécule de maïs, de pomme de terre, tapioca, de riz...
- Le temps d'ébullition est plus court avec la fécule.
- Les poudres à flan, à crème sont des mélanges de fécules et d'arômes et peuvent être intégralement remplacés par la fécule en même quantité.
- Le tapioca permet de réduire la quantité d'œuf dans une préparation.
- Dans un gâteau où l'œuf est là pour donner du liant (biscuits, crêpes...) le remplacer par 1 c.à.s de fécule et 2 c.à.s d'eau ou de lait.

