



## LES FARINES

Je me permets de vous rappeler qu'avec, de la patience, un vieux moulin "de récup" LVC et un tamis, vous pouvez faire vous même des farines "fantaisies" variant à l'infini en fonction des graines que vous utiliserez . Pourvu que vos graines ou vos légumineuses d'origine soient de qualité, j'allais dire de "propreté absolue" vous aurez des farines au goût délicat et des pâtisseries, des pains délicieux

Le tamisage dans des tamis plus ou moins fins enlèvera plus ou moins la "balle" , les petites scories de peau, le son ... mais aussi du goût , des sels minéraux et des vitamines . Un peu plus "râpeuse" sur la langue , la mie sera meilleure pour votre santé ... et pour votre palais

### TYPE ET GRANULOMÉTRIE DES FARINES DE BLÉ

#### FARINES DE BLÉ

Nom courant	Type	Teneur en minéraux en %
Farine à pâtisserie	T45	moins de 0,50
Farine blanche courante	T55	entre 0,50 et 0,60
Farine blanche	T65	entre 0,62 et 0,75
Farine bise ou semi-complète	T80	entre 0,75 et 0,90
Farine complète	T110	entre 1 et 1,20
Farine intégrale	T150	plus de 1,40

#### AUTRES FARINES UTILISABLES EN PARTICULIER POUR LES " SANS GLUTEN"

Les techniques sont toujours les mêmes , sortez votre moulin à café électrique hérité de gand-maman , conservé soigneusement dans le fond d'un placard ... ou récupéré dans vos "vide-grenier" de l'été

Vous pouvez tester d'autres céréales , d'autres graines et bien évidemment les goûts seront différents . Sachez les goûter et les mélanger pour unir leurs qualités ... et leurs défauts . C'était l'Art de Maître Cornille . Je vais vous aider : je lui ai volé un peu de son secret .

#### la farine d'arrow-root

Une racine d'amaranthe d'Amérique tropicale qu'on trouve dans les boutiques bio , donne une pâte lourde, collante , marche plutôt pour des liaisons , des sauces, des crèmes . Vous ne trouverez pas la matière première dans vos boutiques et vous serez obligé de vous fier à l'étiquette ...! **T.S.V.P-->**

### **Farine de châtaignes**

Deux excellentes origine la "cévenole" et la "corse" . Chères certes mais cela se justifie amplement par les manutention qu'elle nécessite . Et puis, son goût fruité et délicat est un chef d'oeuvre, alors tant pis ....

Un peu "lourde" vous l'appréciez pour son côté doux, fruité, généreux surtout en pâtisseries (fiadoné, crêpes, pain d'épices) ou dans des petits pains savoureux en mélange . Alliez-la à des épices tendres (cannelle, anis étoilé, un rien de gingembre , quelques baies roses...) ou à des herbes séchées (agastache, mentastre, thym ,verveine, etc...) ... ou bien quelques noix ou noisettes

### **Farine de fèves, pois, pois chiches etc...**

Avec des fevettes décortiquées du commerce ( légumineuse) vous ferez d'excellentes farines que là aussi vous pourrez plus ou moins tamiser .

Cela "marche" tellement bien que les farines de boulangerie en contiennent très souvent . Mais ne les utilisez pas seules car leur goût serait vite "dominant" . Leur caractère âcre et une arrière bouche amère ne vous plairait peut-être pas . Les "sans gluten" utiliseront ces farines sans remords d'autant qu'elles font de bons beignets, des galettes et du pain en mélange de bonne tenue

Sachez qu'il existe au Maghreb des pâtisseries sucrées à base de pois chiches et qu'au Japon on se régale de pâtisseries à base de haricots azukhi !

### **Farine de lentilles**

Un cas un peu à part . Facile à faire mais choisissez des lentilles blondes ou des lentilles corail car notre délicieuse lentille verte de la planèze du Puy ne marche pas bien: trop parfumée naturellement Sans problème pour les "sans gluten" cette farine remplace pratiquement le blé dans une grande partie de l'Inde et suit la cuisinière dans ses carries, dans les sauces .

Elle est la base des nans ( le pain local presque toujours farci ou aromatisé avec du fromage, des légumes ou des épices) .

Bien tamisée elle est assez "neutre", avec un petit goût de châtaigne et de noisette dès lors que vous la passez un peu au grill dans votre lèche-frite avant de la moudre . D'excellents beignets, des petits "sablés" sur une plancha, des nans fabuleux et en mélange du pain tout à fait sympathique

### **Farine de maïs :**

La farine la plus connue est la polenta plus ou moins fine des italiens , facile à fabriquer à la maison à base de maïs sec en grains et vous tamisez plus ou moins au goût .

La fleur de maïs ou Maïzena très fine , sans goût marqué et légère mais doit toujours être utilisée avec une autre farine qui lui donne du corps et vous la trouverez partout

### **Farine de millet**

Une jolie farine douce mais difficile à tamiser . Attention à l'origine de votre millet car ces graines destinées à l'alimentation animale ( oiseaux ) ne sont pas trop destinées à la consommation humaine.

A utiliser à l'occasion en gardant une grande partie de la balle dans des biscuits apéritifs par exemple

### **Farine de pomme de terre :**

Ne cherchez pas c'est quasi impossible à réaliser chez vous mais pour une fois passez donc de la purée "Mousseline" au moulin : si vous devez éviter le gluten ça marche .

Donne des pâtisseries lourdes mais correctes en mélange . La preuve pratiquement tous les aliments de la gamme "sans gluten" industriels en sont issus !

**Attention** il existe de la "féculé de pomme de terre" qui contient pratiquement que de l'amidon et est donc interdite aux "sans gluten" .

**T.S.V.P-->**

### **Farine de riz**

Puisque vous pouvez la faire vous même, optez pour du riz brut car vous garderez beaucoup plus de vitamines ( contenues dans le son) et de goût selon le tamisage

Vous aurez une farine très blanche avec des riz blancs qui sont déjà décortiqués . Tout à fait permise aux "sans gluten" bien sûr, elle plaira beaucoup en bouillies, en crêpes, en galettes et en pâtisserie . Pour le pain il vous faut un mélange puisqu'elle ne se panifie pas .

Avec la farine la plus fine, si vous êtes très habile, sur une grande crêpière bombée, vous pourrez vous lancer dans la confection des "feuilles de riz" ... Achetez les plutôt en faisant vos courses : normalement , comme vous l'indique l'étiquette, ces feuilles sont fabriquées qu'avec de la farine de riz et de l'eau ... donc permises tant aux "sans sel" ainsi qu'aux "sans gluten"

### **Farine de sarrasin**

Le "blé noir" de nos amis breton, n'est pas du blé, ce n'est pas une graminée mais il appartient à la famille des polygonaces . Difficile à ramasser , peu productif bien qu'il s'adapte aux terres pauvres il est donc cher .

Mais testez sa farine "maison" non seulement en "galettes" mais dans du pain (en mélange car comme il ne contient que des trop faibles dose de gluten il est difficilement panifiable . Mais lui aussi est un ami des "sans gluten"

### **Farine de seigle**

Quasi introuvable tant en grains qu'en farine il est la base de tant de crêpes, de galette et de pain de mon enfance ... Si vous en connaissez une "source" dans notre sud-ouest, dites-le moi car j'adorais ce petit goût d'amande fraîche et de noisettes grillées ...

Peut-être même qu'il ne vaut mieux pas que j'en trouve : mon enfance est trop loin , les goûts changent en vieillissant et ... ce ne serait pas Toinette qui ferait la "pompe nègre" ...

### **Farine de soja**

Voir l'article plus haut sur les fèves, pois etc ... Même défaut sauf sur les farines du commerce qui sont "travaillées" pour perdre leur goût propre .

Normalement l'étiquette vous indique si il s'agit bien que de soja pur . Avantage ?? contient beaucoup de protéines comme toutes les légumineuses ce qui est très important pour les végétariens

### **Farine de quinoa**

Très facile à faire mais assez difficile à tamiser : les graines éclatent très vite "en poussière" mais je ne trouve pas déplaisant ce petit "craquant" dans les préparations ... sauf bien sûr les sauces ou crèmes si vous les souhaitez bien lisses !

Cette liste n'est en rien limitative , je ne vous cite que celles que j'ai utilisées ... avec plus ou moins de bonheur !

## **MÉTHODE**

Vous pulvériser la graine choisie et vous "tamiserez" plus ou moins fin , selon vos goût la farine que vous récupèrerez

Comme dans le cas du blé, plus vous aurez une mouture fine plus le goût de la farine obtenue sera "neutre" . Vous destinerez les plus fines ( il vous faudra un tamis de soie que vous n'avez pas ?? voyez la fiche le tamis de LVC ) à la pâtisserie, aux sauces , liaisons et crèmes .

Plus "granuleuses" vos farines feront les pains, les pâtes à tartes, à beignets ou à crêpes les plus savoureuses puisqu'elles apporteront tout leurs propres parfums

**T.S.V.P-->**

Sachez que vous pouvez avoir une idée du goût de votre farine en la mouillant à peine au creux de votre main, mélanger en "pâte à modeler" gros comme un pois et goûtez .

La cuisson augmentera l'impression finale donc si vous trouvez votre "pâton" trop "fort" , mélanger une autre graine plus "douce" .

En somme , créez votre gamme de goûts comme un musicien choisit les notes de sa partition car c'est vous l'artiste derrière votre "piano"!

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" ou les "sans gras" pas de problèmes . Pour ces derniers évitez quand même soja et tournesol qui contiennent beaucoup de lipides : du reste on en fait de l'huile !!

Pour les "sans gluten" vous ignorerez la première partie avec la plus grande sérénité puisque vous savez pouvoir vous "rattraper" sur les autres "farines " citées .

Vous pouvez avoir une petite tolérance qui vous autorisera les blés anciens mais, s'ils sont meilleurs panifiés, c'est qu'ils contiennent du gluten ... méfiez-vous !!!

Pour les "sans sucres" ... je suis vraiment désolée mais essayez d'évitez de vous gâcher la soirée en lisant ces articles : c'est pas pour vous . Et rappelez-vous que si vous ne savez pas résister à la tentation , les farines du deuxième chapitre sont ... "moins pire" comme disait la petite fille, dans votre cas

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**