

LES FARINES

Avec ou sans gluten ?

Les farines avec gluten

Les farines font parties des grands classiques dans le placard. Or, vous l'avez compris, nous avons aujourd'hui une alimentation qui est très riche en glucides et surtout très insulino-sécrétrice. Nous avons donc plutôt intérêt à limiter leur consommation. Cela ne veut pas dire qu'il faut supprimer les farines, mais les consommer avec modération.

Je vous invite à revoir la vidéo sur le gluten , mais vous avez compris que nous avons tout intérêt, qu'on soit hypersensible ou non, à réduire notre exposition au gluten, en utilisant des farines d'épeautre, de petit-épeautre, qui vont vous apporter une concentration moins importante que la farine de froment classique, qui sera, elle, à limiter. En revanche, si vous êtes intolérant ou hypersensible au gluten, on évite complètement l'épeautre ou le petit-épeautre.

Les farines sans gluten

Elles peuvent être très intéressantes. On retrouve notamment :

- Les farines de légumineuses : **lentilles, pois chiches, pois, sarrasin**, qui peuvent être utilisées pour les galettes mais aussi certains pains.
- Les farines de **soja** sont utilisées en tant qu'émulsifiant puisqu'elles sont un peu plus riches en matières grasses.
- La farine de **lupin** a cette spécificité d'être plus riche en graisse (à peu près 10%) et très riche en protéines (de 38% à 42%) mais elle est surtout très allergisante. Donc il faut l'utiliser avec précautions si vous êtes hypersensible.
- La farine de **riz** peut être très intéressante, mais sa teneur en arsenic est un critère important à prendre en compte. Les produits non biologiques vont en accumuler davantage en fonction des variétés. On a du mal à trouver une origine qui va être beaucoup moins riche en arsenic que les autres, mais sur des riz basmatis par exemple, on sait qu'on va avoir plus intérêt à en consommer au niveau de l'index glycémique, mais aussi au niveau de leur teneur en arsenic.

Dans tous les cas il sera important d'avoir un riz qui aura été bien rincé avant et cuit dans un grand volume d'eau pour éliminer au maximum l'arsenic, surtout si vous le consommez complet. Le complet est intéressant, mais ça concentre aussi davantage de pesticides et surtout

d'arsenic. On estime qu'on peut éliminer jusqu'à 57% de cet arsenic si on le rince bien et qu'on le cuit dans un grand volume d'eau.

Donc les farines de riz doivent au moins être consommées bios, pour avoir une bonne qualité.

Toutes ces farines sont de bons moyens pour sortir du blé qu'on a l'habitude d'utiliser en abondance.

Le type de farine

C'est un critère important dans le choix des farines, indépendamment de l'origine biologique. Vous aurez compris que **plus c'est complet, plus ça doit être bio pour limiter les pesticides.**

Le type c'est justement ce qui va vous donner le taux de résidus dans votre farine : plus le type est faible, plus vous aurez une farine qui sera raffinée, riche en gluten, panifiable et utilisée dans la pâtisserie, la viennoiserie, le pain. On parle en général de farines avec un type de 45 à 55.

Plus vous allez augmenter votre type, plus vous allez augmenter la teneur en résidus, c'est-à-dire en fibres, en minéraux, en oligo-éléments, en vitamines. On parle de farines de type 70, 85, 90, 110 pour les farines complètes ; 150 ou 180 pour les farines intégrales.

Plus vous augmentez le type, meilleure sera donc la densité nutritionnelle. C'est ce qui sera à privilégier par rapport aux farines raffinées.

À la nuance que vous allez avoir un peu plus de mal à les travailler du fait de la moindre quantité de gluten et de la présence plus importante de fibres. Cela fait qu'aujourd'hui dans la plupart des produits industriels ou de pâtisserie, pour des questions visuelles, de goût, de texture et de travail, ce sera plus simple d'utiliser la farine raffinée qui, nutritionnellement, n'est pas adaptée du tout.

Les autres types de farine

- La farine de **châtaigne** est très intéressante. Elle a un goût sucré. L'index glycémique va être un peu plus élevé, mais globalement c'est un bon moyen pour avoir un peu plus de goût dans les pâtisseries.

→ Il y a aussi les farines de **maïs**. On parle souvent de maïzena, ou **de fécule de pomme de terre**. Ce sont des farines qui vont être un peu plus allergisantes ou qui peuvent provoquer des hypersensibilités si vous êtes sensible au gluten, par des mécanismes croisés. Il faut donc les consommer avec modération et individualiser en fonction de votre situation.

En conclusion

Nous avons vu tout l'éventail des farines. Certaines peuvent être utilisées plutôt pour les préparations pâtisseries ou les potages, d'autres plutôt pour le pain. Le tout est vraiment de tester et de trouver les combinaisons qui vous conviennent le mieux.