



Le thème du mois de février 2024

Les farines

Les différents types de farines de blé et leurs particularités

3 types de farines qui peuvent se remplacer entre elles :

- **T-45** : Il s'agit de la farine la plus pure, on l'appelle d'ailleurs la farine blanche. Elle a été totalement débarrassée de son écorce (le son) ce qui permet de la consommer non bio. Elle est principalement utilisée pour les pâtisseries : crêpes, gâteaux, flans... mais également pour les pâtes à tartes, à pizza...
- **T-55** : Elle est dite farine blanche (comme la T-45). Elle reste une farine pure et s'utilise aussi bien pour les pâtisseries en remplacement de la T-45 mais également et surtout pour les viennoiseries : brioches, croissants, pains au lait...
- **T-65** : La T-65 est une farine qui se trouve en magasins/rayons bio. On la qualifie également de farine blanche et s'utilise en pâtisserie (gâteaux, pâtes à tarte...) mais elle est plutôt destinée au pain blanc classique.

4 types de farines qui peuvent se mélanger entre elles :

- **T-80** : Egalement appelée farine bise, on peut l'utiliser seule dans un pain ou la mélanger avec de la farine T-65.
- **T-110** : Ou farine semi-complète, est à utiliser en complément de la farine T-65 pour éviter d'obtenir un pain compact.
- **T-130** : Ou farine complète, s'utilise de la même manière que la T-110 (mélangée à la T-65).
- **T-150** : Il s'agit de la farine intégrale. On l'utilise à petite dose en complément de la farine T-65 pour le pain.

Il existe aussi la farine de seigle et d'épeautre.

Que signifie le fameux « T » ?

En France, les farines sont catégorisées par types. Le T correspond donc tout simplement à la teneur en minéraux dans 100g de matière sèche . On appelle cela le taux de cendre.

Plus le chiffre est bas, et plus la farine est raffinée, blanche et pauvre en minéraux !

Les bienfaits

Plus la farine est complète, plus elle est riche en vitamines et en fibres. Les farines blanches T-45, T-55 et T-65 sont pauvres en nutriments (elles perdent environ 80% de vitamines et 75% de fibres) et leurs glucides sont dites rapides. Voilà pourquoi il est recommandé de se diriger vers des farines complètes dans une alimentation saine!

Les autres farines

Farine de riz, farine de pois chiche, farine de châtaigne, farine de sarrasin (ou farine de blé noir), farine de coco...

Elles doivent indispensablement être mariées à d'autres farines.

Nos idées de recettes

↳ Galettes de sarrasin poireaux-saumon



Ingrédients pour 8 galettes :

Galettes : 250g de farine de sarrasin – 500ml d'eau – 7g de gros sel

Garniture : 800g de saumon frais – 6 blancs de poireaux – 2 c. à soupe d'huile d'olive – 2 échalotes – 20cl de crème épaisse allégée – 1 c. à café de moutarde – aneth ou persil

Préparation :

Mélanger la farine et le sel, puis ajouter l'eau au fur et à mesure. Mélanger le tout énergiquement, mettre au frais 2h

avant utilisation (voire toute une nuit).

Fluidifier la pâte au moment de faire les galettes en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Faire cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive, 1 minute de chaque côté.

Préparation de la garniture :

Couper le saumon en cubes.

Laver soigneusement les poireaux et les couper en petites rondelles. Faire revenir dans une poêle antiadhésive avec les échalotes hachées. Les laisser suer doucement en mélangeant régulièrement à couvert et à feu doux une vingtaine de minutes. Ajouter un peu d'eau si besoin. La préparation ne doit pas attacher ni dorer.

Ajouter la crème, la moutarde et les cubes de saumon puis mélanger et laisser cuire encore une dizaine de minutes. Retirer du feu et parsemer l'aneth.

Répartir la garniture sur les galettes et les fermer en aumônières ou en portefeuille, en les faisant tenir avec des cure-dents. Déposer les crêpes sur la plaque du four et enfourner pour 50°C pour les maintenir au chaud.

Astuces :

Pour maintenir les galettes non farcies au chaud : chauffer une casserole d'eau, disposer une assiette au-dessus et déposer au fur et à mesure les crêpes. Couvrir l'assiette d'une feuille de papier aluminium pour éviter qu'elles se dessèchent.

Propositions d'autres garnitures :

- Poêlée de champignons + jambon ou reste de poulet cuit + gruyère râpé
- Viande hachée sauce tomate + courgettes
- Cabillaud et/ou crevettes + épinards à la crème
- Truite fumée + tzatziki ou fromage frais + rondelles de concombre (à déguster froid)

↳ Crêpes mille trous

Ingrédients pour environ 20 mini-crêpes :

2 verres d'eau tiède – 250g de semoule de blé fine (1 verre) – 125g de farine (1/2 verre) – 1 pincée de sel – 2 c. à café de levure de boulanger déshydratée – 1 sachet de levure chimique

Préparation :

Diluer la levure de boulanger dans deux cuillères à soupe d'eau tiède.

Dans un saladier, verser la semoule, la farine, la levure chimique, le sel et verser progressivement l'eau. Bien mixer pendant au moins

3 minutes pour obtenir une pâte lisse. Ajouter la levure de boulanger et mixer.

Recouvrir le saladier d'un torchon et laisser reposer la pâte à température ambiante pendant au moins 1h00.

Cuire la crêpe d'un seul côté afin qu'elle reste moelleuse.



↳ Pancake à la banane



Ingrédients pour environ 20 pancakes :

170g de farine – 2 c. à café de levure chimique – 1 c. à soupe de sucre – 2 œufs – 20cl de lait – 4 bananes – 1 pincée de sel

Préparation :

Ecraser la moitié des bananes à la fourchette.

Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel. Ajouter les œufs, mélanger puis ajouter progressivement le lait. Couvrir de film alimentaire et laisser reposer à température ambiante 30 minutes. Couper l'autre moitié des bananes en rondelles.

Dans une poêle antiadhésive, verser une petite louche de pâte. Lorsque le pancake commence à faire des « bulles », déposer dessus 2 ou 3 rondelles de bananes. Avec une spatule, retourner délicatement le pancake et laisser cuire quelques minutes.

Variante : remplacer 50g de farine par 50g de flocons d'avoine.

Bonne dégustation !

