

Les farines alternatives

Pour les patients atteints de maladie cœliaque l'offre s'est grandement enrichie ces dernières années, comme il y a un grand nombre de personnes qui estiment tirer des bienfaits digestifs, d'une alimentation sans gluten.

Il existe un grand nombre de farines alternatives, à la farine de blé (et dérivés).

Leur utilisation nécessite cependant quelques tests, car au niveau du goût ou de la texture il faudra adapter vos recettes habituelles. En effet les pâtes peuvent être plus friables, comme la gliadine du gluten donne son élasticité à la pâte.

D'un point de vue nutritionnel certaines de ces farines ont l'avantage d'apporter moins de glucides et plus de protéines et de fibres que la farine de blé. (356 kcal / P= 9g / L = 0g / G = 76g / Fibres= 2,5g).

Farine de*	kcal	P	L	G	Fibre	Utilisation	remarque
Tous usages	345	1,8	0,5	81,9	3,1	À l'identique de la farine de blé traditionnelle. Pour les pains, pizzas, cakes, pâtes à tarte, pâtes fraîches	
Maïs (Maïzena)	351	7	1,1	77,5	1,5	Polenta, Tortillas, wraps, pain, sauces, ..	
Sarrasin	351	13,4	3	66,2	2,9		
Avoine						Pancakes, crêpes, gaufres, gâteaux, pâte à tarte, ...	
Manioc (Tapioca)	132	0,7	0	32	0	Desserts lactés	
Fécule de pomme de Terre	326	0	0	81,5	0	Épaississant pour donner du crémeux aux soupes, sauces, flans... Réalisation de gnocchis, gâteaux.	Permet d'avoir des gâteaux plus aérés.
Riz complète	352	7,8	2,2	74,1	2,2		
Pois Chiche	344	19	5,9	44	16		Riche en protéines. Faible indice glycémique
Lentilles vertes	347	26	2,5	52	5,8	Pâte à tartes salées, béchamel, sauces,	Riche en protéines
De cocos	385	19	18	18	37	Cookies, crêpes, gâteau au chocolat, moelleux.	Riche en protéines et en fibres. Faible indice glycémique
Châtaigne	373	6	3,8	74,3	9	Pains, crêpes, cakes, épaississement potage (ex potiron)	Goût assez prononcé
De souchet						Remplace la poudre d'amande. A utiliser, dans les cakes, biscuits, crumbles en complément d'une farine tous usages.	Riche en fibres, oméga 6, Fer, Potassium et Vitamine E.

Mon Fournil

Rechercher Où acheter nos produits

NOS PRODUITS | NOS RECETTES | RÉUSSIR SON PAIN | JE CUISINE SANS GLUTEN

RECETTES SANS GLUTEN

- Recettes du moment
- Pains et viennoiseries
- Bases
- Apéritifs et entrées
- Plats et pizzas
- Desserts et goûters
- Recettes Express
- Recettes healthy

Un fabricant de farines propose de nombreuses recettes sur son site.

<https://www.monfournil.fr/categorie-recettes/recettes-sans-gluten/>

Leurs farines sont certifiées par l'Afdiag et se trouvent dans de nombreuses grandes surfaces: Auchan, Carrefour, Casino, Cora, Intermarché, Monoprix, Leclerc, Système U.