

# LES FARINES SANS GLUTEN

## QUALITES ORGANOLEPTIQUES & nutritionnelles

Ces farines confèrent aux préparations des **arômes** qui sont **spécifiques** à chaque céréale. Certaines restent cependant assez **neutres** ce qui permet de les employer dans tous types de préparations. Les farines aux arômes plus marqués sont aussi appréciées car elles apportent du **caractère** et de l'originalité à vos préparations. Il est conseillé de **mélanger les farines** entre elles afin de **combiner leur qualité nutritionnelle et organoleptique** (texture, couleur...), pour **atténuer les arômes** qui peuvent être trop prononcés ou pour **abaisser l'indice glycémique** de la préparation (Indice glycémique = IG).

ALIMENTS DE BASE (céréales, pseudo-céréales, racines, légumineuses, fruits à coque, tubercules)	GOÛT / ARÔMES / SAVEURS	TEXTURE / UTILISATION	QUALITES NUTRITIONNELLES
<b>Blé = gluten</b> (semi-complète)	Neutre	<b>!!! RICHE EN GLUTEN !!!</b> Toutes utilisations	IG=65 (assez élevé). Riche en fibres et protéines. Présence de vitamines B. Riche en potassium.
<b>Riz</b> (semi-complète)	<u>Semi-complète</u> : saveur très légèrement sucrée. Le goût reste relativement neutre. <u>Complète</u> : saveur légèrement amère.	Pour toute utilisation sucrée comme salée. Elle a une bonne tenue à la cuisson. On l'utilise dans bon nombre de préparations sans gluten. La crème de riz (farine très fine), peut être aussi utilisé pour apporter du moelleux et du fondant à la préparation.	IG=80 (élevé). Riche en fibres et protéines. Riche en potassium et phosphore et vitamine B3.
<b>Maïs</b>	Assez neutre	Utilisée pour des préparations sucrées comme salées. Elle se présente sous forme de semoule fine, de farine ou de fécule (épaississant). Elle confère une texture moelleuse et aérée (pâtes à gâteau, galettes, wrap...).	IG=69 (élevé). Plus pauvre en fibres. Riche en protéines. Présence intéressante de vitamine A et B3.
<b>Sarrasin</b> (blé noir)	Goût prononcé du sarrasin. Arômes rustiques, de noisette et de grillé.	Peut -être mélangée à la farine de riz pour atténuer sa puissance aromatique. Elle est utilisée généralement pour les préparations salées ou pour des préparations type sablée. A la cuisson, la préparation prend une couleur grise.	IG=50 (modéré). Très bonne source de protéines. Bonne source de fibres. Apport intéressant en magnésium, phosphore et vitamine B3. Très riche en potassium

## LES FARINES SANS GLUTEN

### QUALITES ORGANOLEPTIQUES & nutritionnelles

Pois chiches	Goût de pois chiche. Saveur légèrement sucrée. Elle reste assez douce	On l'utilise surtout dans les préparations salées. Il est possible de l'employer pour des plats sucrés. Idéal pour les cakes et tous type de pâtes (sablés, galettes, crêpes, tartes... ). C'est une farine assez dense et confère à la pâte un aspect assez friable. Sa couleur est jaune pâle.	IG=35 (bas). Très riche en protéines, en fibres, potassium et vitamines B9. Apport intéressant en magnésium et phosphore.
Lentilles	Goût léger, typique cependant de la lentille. Saveur légèrement sucrée.	Idem Coloré selon la lentille utilisée. Elle peut servir de liant pour les sauces.	IG=30 (bas). Très riche en protéines. Riche en fibres et en fer. Très riche en phosphore, potassium et vit.B9. Apport intéressant en magnésium et vitamine K.
Millet	Léger goût de noisette assez neutre.	Utilisée pour tous les types de préparations sucrées comme salées, mais il faut la combiner à une autre farine car elle est assez friable à la cuisson. Sa couleur est blanc cassé. A conserver au réfrigérateur !	IG=70 (élevé). Riche en protéines et en fibres. Teneurs intéressantes en magnésium, phosphore et potassium.
Quinoa	Goût affirmé du quinoa. Arômes de terroir, de paille. Saveur légèrement amer.	Cette farine est utilisée pour des préparations salées ou neutre comme le pain, les galettes. Il est conseillé de la mélanger à une autre farine pour atténuer son amertume.	IG=40 (bas). Très riche en protéines et en potassium.. Teneurs très intéressantes en magnésium, fer et vit. B9.
Noix de coco	Douceur et gourmandise. Arôme de noix de coco. Saveur légèrement sucrée	Pour des préparations sucrées mais la texture obtenue est fragile. Il faut la mélanger à une autre farine ou ajouter des blancs en neige pour la tenue de la pâte.	IG=35 (bas). Très riche en protéines, fibres et sélénium.
Tapioca (féculé de manioc)	Douceur. Goût neutre	Confère une texture souple et moelleuse aux préparations salées comme sucrée. Elle sert aussi de liant car c'est une féculé (amidon de manioc).	IG=85 (très élevé). Pauvre en fibre et en protéines.
Châtaigne	Saveur prononcée sucrée. Arôme de châtaigne. Elle est gourmande.	Farine dense. Elle peut être utilisée seule ou combinée à d'autres farines pour alléger la saveur sucrée et les arômes prononcés et pour rendre la préparation moins compacte. On l'emploie pour les préparations sucrées, sucrées-salées ou pour le pain, les crêpes, les gaufres... A conserver au réfrigérateur !	IG=65 (assez élevé). Bon apport en protéines, vitamines B5, B6. Très riche en vitamine B9 et en fibres.
Amarante	Goût neutre, arôme léger de noix	Utilisée pour tous les types de préparations salées, comme sucrée. Elle apporte un aspect humide, donc il est conseillé de la mélanger	IG=40 (bas). Riche en protéines, en fer. Apport très intéressant en magnésium, phosphore et potassium. Très riche en vitamines B9.

## LES FARINES SANS GLUTEN

### QUALITES ORGANOLEPTIQUES & nutritionnelles

		à d'autres farines. Elle confère du moelleux à la pâte. C'est aussi un bon liant pour les sauces et crèmes.	
Souchet	Arômes de noisettes et d'amande. Saveur douce et sucrée.	Texture granuleuse, couleur châtain. On l'utilise pour les préparations sucrées, les pains et comme liant pour les sauces.	IG=35 (bas). Riche en protéines, lipides de bonne qualité, en fibres et vitamine E. Bon apport en phosphore, magnésium et potassium.
Sorgho	Saveur légèrement sucrée. Goût assez neutre.	Couleur rose pâle. Peut servir de base pour tous les types de préparations, sucrées comme salées. Il est préférable de la mélanger à une ou plusieurs autres farines.	IG=65 (assez élevé). Bon apport en protéines, fibres, vitamines B1 et B3, magnésium, fer, potassium et phosphore.
Soja	Arôme léger de noix, arôme de torréfaction et de biscuit.	De couleur jaune pâle, cette farine est employée pour toutes les préparations. Elle sert aussi de liant pour les sauces.	IG=20 (bas). Très riche en protéines de bonne qualité et en potassium. Riche en lipides de bonne qualité, en fibres, en fer, en magnésium, en phosphore, en vitamine E Apport très intéressant en calcium, en cuivre et en vitamines B.
Lupin	Arôme léger de noisette. Saveur sucrée.	Elle est de couleur jaune. Elle a la propriété d'être émulsifiante (elle peut donc remplacer les œufs). Elle confère à la pâte une certaine tenue et une texture moelleuse. On l'utilise pour tous type de pâte surtout pour la pâtisserie.	IG=15 (très bas). Très riche en protéines, fibres. Apports intéressants en vitamine E, lipides de bonne qualité, en calcium, magnésium et fer.