Sans Gluten : Quelles farines utiliser ?

Il y a quelque temps, un gros tournant a été pris dans mon alimentation, je suis passée au sans gluten (et aussi au sans produits laitiers ou de soja). Etant une grande fan de pain et de pâtisserie une question s'est alors posée : Quelle farine utiliser pour remplacer ma farine de blé complète chérie ?

Comme c'est le début de mes recherches, je n'ai pas encore de tests culinaires à vous présenter mais ça viendra.

Pour l'instant, j'ai choisi d'utiliser des mix prêts à l'emploi que ce soit pour le pain ou pour la pâtisserie (ce sont 2 mix différents). Je vous les présenterai dans de futurs posts.

En attendant, voici ce que donne le début de mes recherches sur les farines sans gluten :

- **Farine** de riz blanche : C'est la base idéale de la cuisine sans gluten. Son goût neutre lui permet de s'adapter à toutes les recettes. Elle peut remplacer la farine de blé mais il faut ajouter des texturants pour une recette réussie. Je pense qu'il est mieux, de faire un mélange de farine sans gluten. (Riz, sarrasin, millet, fécule de pommes de terre).
- **Farine** de sarrasin : vous la connaissez surement pour les fameuses galettes bretonnes ! Son goût est prononcé. Elle n'est pas utilisable seule pour en faire du pain ou autre pâtes (non panifiable). Il est conseillé d'utiliser 20 à 25% de la portion de farine en sarrasin et le reste avec d'autres farines (riz, maïs, soja, millet, … Même blé si on mange du gluten).

- **Farine** de maïs : Avec un léger goût sucré, elle donne un jolie couleur aux préparations. On connaît le pain de maïs ou la polenta. Elle est l'une des farines la plus utilisée dans le régime sans gluten.
- **Farine** de millet : Elle remplace très bien la farine de blé. Elle arbore un goût original. Personnellement, comme pour les autres, je ferais un mélange avec d'autres farines. Elle est à garder au réfrigérateur afin d'éviter de devenir rance. Elle prendra place dans vos mélanges pour les pains, les crêpes, les gaufres, gâteaux …

- **Farine** de châtaigne : Oh la belle farine au goût sucrée. Elle s'adapte parfaitement pour les pains, les pâtisseries, les sauces ou les crêpes. Son défaut, elle est souvent assez chère à l'achat.
- **Farine** de quinoa : Avec son léger goût amer et sa saveur douce de noisette, elle s'utilise seule ou mélangée. Pour autant, si vous l'utiliser pour faire du pain, il est préférable d'y ajouter une farine panifiable (farine de riz blanche, complète, millet, maïs, …). La farine de quinoa a aussi la capacité d'accentuer le goût de vos préparations. On l'aime comme épaississant de sauces ou de soupes. Elle est aussi hyper absorbante, divisez donc par 2 la quantité utilisée dans vos préparations. Exemple : 1 volume de farine de blé = 1/2 volume de farine de quinoa.

- **Farine** d'amarante : Avec son ptit goût épicé, elle s'utilise seule comme épaississant de soupes, des sauces ou encore des panures. Mais aussi dans vos crêpes, gaufres et biscuits. Pour les pains, gâteaux et cakes, il faut mélanger 1/4 d'amarante avec 3/4 d'autres farines.
- **Farine** de coco : idéale pour les desserts et les préparations pâtissières parce qu'elle a un goût sucrée. Attention, elle est encore plus absorbante que sa

consœur la farine de quinoa. Pour remplacer 1 volume de farine de blé, il ne faut 1/4 de farine de coco.

Et sinon, en terme de prix. Oui parce que passer au sans gluten a un coup, en tout cas sur la partie farine. On trouve 1kg de farine de blé blanche à 0,51€ … Ce n'est clairement pas le cas des farines citées plus haut ou même des mix que l'on trouve dans le commerce. Voici donc un classement des prix des farines là où je pense me fournir (Meunerie de chez Naturline) du moins cher au plus cher (ce sont des farines bio, donc plus chères) :

Farine de blé blanche (~2,60€/kg) < Farine de sarrasin complète (2,96€/kg) < Farine de Maïs (3,85€/kg) < Farine de riz blanche ou complète (3,85€/kg) < Farine d'amarante (4,5€/kg) < Farine de millet jaune (5,74€/kg) < Farine de coco (+/- 8,34€/kg) < Farine de quinoa (12,52€/kg) < Farine de châtaignes (entre 15€ et 19€ /kg)