

LES TYPES DE FARINE : QUELLE FARINE POUR QUEL USAGE ?

L'article

<https://cuisinedaubery.com/les-types-de-farine-quelle-farine-pour-quel-usage/>

Les Types de Farine : Quelle farine pour quel usage ?

La farine, base de nombreuses recettes de Pâtisserie et de Pain... Quand on commence à cuisiner on ne s'en soucie que peu, mais au fur et à mesure qu'on s'améliore on se rend vite compte que maîtriser sa farine, c'est mettre un peu plus les chances (et l'art de cuisiner) de son côté.

La Farine et le grain de Blé

Le blé est une céréale de la famille des graminées, qui compte 2500 variétés répandues sur tous les continents.

Un épi de blé comporte entre 45 et 60 grains de blé. Un grain de blé est composé de trois parties:

L'enveloppe

- C'est l'écorce extérieure et a pour rôle la protection du grain de blé. Elle représente 20% du poids du blé. Après les différentes moutures (action de mouliner), on l'appelle Le Son. Riche en fibre, on l'incorpore pour le pain complet.

L'Embryon ou Germe

- assure le renouvellement de la plante si le grain est semé. Riche en oligo-éléments et graisses qui dégradent la qualité de la farine en rancissant, c'est pourquoi on élimine cette partie à la mouture

L'Albumen ou Amande Farineuse

- est la partie centrale du grain qui sert à la fabrication de la farine. C'est la partie essentielle du grain de blé avec 80% du poids du grain. Elle contient l'Amidon (qui fait épaissir les crèmes et pâtes sous l'action de la chaleur) et du Gluten (qui donne des propriétés d'élasticité)

Les Types de Blé : Tendre ou dur

Le Blé Tendre, ou encore appelé Froment

- qui est le plus répandu pour la fabrication du pain. Il peut être panifié (c'est à dire utilisé pour la fabrication du pain) car il est maniable, et contient suffisamment de Gluten (8 à 10%), mais pas trop. On le trouve plus facilement, car il s'adapte mieux, dans les régions aux hautes latitudes (Europe)

Le Blé Dur

- qui est moins répandu pour la fabrication du pain. Il ne peut pas être facilement panifié (c'est à dire utilisé pour la fabrication du pain) car il est trop dur pour être réduit en farine. Il contient plus de Gluten (12 à 14%) et convient pour les pâtes (nouilles) et la semoule pour le couscous. Le blé dur peut aussi être concassé et consommé ensuite sous forme de Boulghour, plat de base dans l'alimentation traditionnelle du Moyen-Orient. On le trouve plus facilement dans les régions chaudes sèches : c'est pour cette raison que les plats qui utilisent ce type de blé (couscous) proviennent de

LES TYPES DE FARINE : QUELLE FARINE POUR QUEL USAGE ?

régions chaudes (maghreb, Moyen-Orient)

Les Types de Blé : Blé d'Été et d'Hiver

Le Blé d'Été

- est semé à l'automne, il passe l'hiver en terre puis est moissonné au début de l'été

Le Blé d'Hiver

- est semé au début du printemps, fort utile quand les hivers sont rudes et que les blés plantés ont gelé. Inconvénient : mauvais rendement par rapport au blé d'été

La transformation en Farine : Le travail du Meunier

Le meunier doit transformer le blé en Farine, et son travail est essentiel :

- Le nettoyage : pour enlever les impuretés, la poussière et les insectes
- La préparation : Afin de pouvoir moudre le grain, le blé est humidifié afin de permettre à l'eau d'atteindre l'amande.
- La Mouture : Le meunier va moudre le blé, puis séparer le son de l'amande

Transformation du grain

Après la mouture, la farine extraite représente 77% du poids récupéré. Le meunier a également séparé le son (15% du poids)

La Force de la Farine, le fameux «W»

La force d'une farine permet de mesurer sa "puissance levante". Il existe des méthodes scientifiques pour classer la force : c'est le "travail nécessaire pour déformer la pâte jusqu'à sa rupture". Le W parfait ne doit ni être trop élevé ni trop faible. C'est important pour le boulanger, car plus la farine est forte, plus elle levera. La moyenne des W se situe autour de 180-220. Pour mesurer cette force, on utilise un "Alvéographe de Chopin". C'est la capacité de la farine à lever après avoir été pétrie. Pour une brioche par exemple, on veut une farine qui a de la force pour pouvoir gonfler un maximum : Le pâtissier choisira une farine avec un W élevé, au dessus de 300.

Les éléments qui influencent la Force

Plusieurs éléments, soit présents dans la farine ou soit ajoutés, peuvent augmenter la force :

L'acide ascorbique

- L'acide ascorbique est un additif qu'on rajoute pour augmenter la force d'une farine

La lécithine de Soja

- Est autorisée à hauteur de 0.3%

Le Taux de Gluten

- Le Taux de Gluten augmente la force d'une farine également : Grâce à sa propriété d'Elasticité, le Gluten va augmenter la force de la farine. Présent dans l'albumen, il peut être également ajouté : on trouve le gluten vendu comme additif. Le Gluten est un réseau de protéines qui se forme lorsque la farine est hydratée. Pour cette raison: Plus le Gluten est présent, plus la farine sera élastique une fois mélangée avec un liquide. L'élasticité est due au réseau de protéines qui se forme. Lorsque le réseau de gluten est formé, il forme un «écran» qui permet de retenir les gaz. Sans gluten, les gaz (provenant de la réaction chimique de levures) s'échappent des pâtes. C'est pour cette raison que

LES TYPES DE FARINE : QUELLE FARINE POUR QUEL USAGE ?

plus le Gluten est présent, plus les gaz sont retenus, et plus la pâte va gonfler, et plus la force sera grande. Le Gluten est donc important si on veut faire lever les pâtes comme les pâtes feuilletées, le pain ou les viennoiseries.

Autres farines

- Le boulanger ou le meunier peut ajouter d'autres farines afin d'influencer la force W : Farine de malt de blé, Farine de fève, Farine de soja

Le Taux de Cendre, le fameux «T»

Une autre manière de différencier les farines est de comparer leur taux de Son qui va leur donner des propriétés différentes. C'est avec le taux de cendres (le fameux T sur les paquets de farine) qu'on le mesure: C'est la quantité de résidus minéraux encore présents après mouture. Pour mesurer le Taux de cendres on prend 100 grammes de farine, que l'on fait brûler à 900 degrés pendant 2 heures, puis on pèse les cendres. Les cendres restantes proviennent principalement de l'enveloppe du grain: cela permet donc de mesurer la proportion de l'enveloppe (le Son). S'il reste 0,55 grammes après combustion, on dira que la Farine est de type T 55, s'il reste 85 grammes, on dira qu'elle est de type T 85. A noter: Le fameux "T" qu'on retrouve sur les paquets de farine est une mesure qu'on ne retrouve que dans peu de pays hormis la France. Le taux de cendres permet de connaître la minéralité d'une farine, la quantité de minéraux. Plus le type est haut, plus la farine contient des minéraux. Plus le taux de cendres est bas, plus la farine est riche en albumen et donc en gluten. Le type «T» ne s'applique qu'aux farines de Froment (Blé tendre). Plus le son est présent, plus la farine est foncée. A l'inverse, la T45 est "plus pure", pratiquement blanche mais aussi pauvre en minéraux et vitamines. Pour obtenir des farines à différents types «T», on passe la farine dans des «Blutoirs» qui après broyage du grain, séparent (tamisent) l'enveloppe. On peut tamiser plus ou moins fin, et donc obtenir le taux de cendres désiré

Les différentes farines ont des noms commerciaux très stricts qui permettent de les distinguer:

T45 (type 000 en Italie)

- est appelée Farine Blanche car elle ne contient pratiquement plus de son. En Anglais, on la nomme «Cake Flour»

T55 (type 00 en Italie)

- est appelée Farine Blanche Faible. En Anglais, on la nomme «Bread Flour»

T65

- est appelée Farine de Tradition. En Anglais, on la nomme «Bread Flour»

T80

- est appelée Farine De Campagne ou encore Bise

T110

- est appelée Farine Complète

T150

- est appelée Farine au Son ou Intégrale

La Variété et Catégorie de Farine

Les variétés panifiables utilisées en France sont : Apache, Aztec, Camp Remy, Caphorn, Cézanne,

LES TYPES DE FARINE : QUELLE FARINE POUR QUEL USAGE ?

Paindor, Recital, Shango, Soissons

Farine de Gruau

La variété de farine que vous utilisez a également un impact. Pour 100 grammes de Farine de Gruau, vous aurez plus de Gluten qu'une autre farine; c'est pour cette raison que certaines pâtes (à choux, feuilletée) sont faites avec la farine de Gruau car elles montent ou gonflent plus. La farine de Gruau peut être T45 ou T55 (ou autre).

Elle est appréciée pour les viennoiseries, à cause du son plus fort taux en Gluten

Farine de Froment

Permet la fabrication de divers pains. Les types 55 et 65 permettent la fabrication de toutes sortes de pains blancs. On dit qu'elles sont de "Tradition Française" lorsque le boulanger n'ajoute pas d'additifs (acide ascorbique)

Farine complète

La farine complète contient tous les éléments du grain: amande, germe et enveloppe. Les types 80, 110 et 150 permettent la fabrication du pain bis et complet.

Farine de Seigle

Au départ, cette farine était fabriquée dans les régions impropres à la culture du blé. Ajoutée à de la farine de blé, la législation impose au minimum 66,6% de farine de Seigle pour fabriquer le "pain de Seigle". Utilisée pour le pain de campagne et le pavé d'autrefois

Farine de Méteil

Mélange moitié-moitié de Farine de blé T55 et de Farine de Seigle. Le boulanger mélange ces deux farines aujourd'hui, mais auparavant, les deux céréales étaient semées dans la même parcelle ou la culture du blé sel était difficile.

Farine de Meule

C'est une farine de froment écrasée à la meule de pierre. Elle contient le germe, et est utilisée pour la fabrication du levain.

Quelle Farine Utiliser ? (quelle farine pour quel usage)

Pour des Pâtes Liquides (Crepes, Gauffres)

- La Farine T45 convient car elle absorbe plus les liquides et fera moins de grumeaux. Par ailleurs, elle a moins de gout (car moins de Son), idéal pour les pâtes neutres comme pour les crêpes ou gauffres.

Pour des Sauces

- La Farine T45 convient car elle n'est pas colorée ce qui permet de faire des sauces blanches. Egalement elle absorbe plus les liquides et fera moins de grumeaux. Par ailleurs, elle a moins de gout (car moins de Son), idéal pour les sauces blanches.

Pour des Pâtes Levées (Pâte Feuilletée, Croissants, Viennoiseries)

- La T45 convient car elle est moins élastique et a plus de gluten.

Pour des Gâteaux (Financiers, madeleines, genoise)

LES TYPES DE FARINE : QUELLE FARINE POUR QUEL USAGE ?

- La Farine T45 convient car elle n'a pas de gout (car possède moins de son), gonfle plus, ce qui convient

Pour des Pâtes à Tarte, à Quiche

- La Farine T55 convient car elle est plus lourde et gonflera moins durant la cuisson.

Pour des brioches

- La Farine T55 convient. Dans la recette de la brioche de P. Urraca (ICI), le chef conseille "moitié Type 55, moitié Gruau"

Pour des Pains Blancs (baguette)

- La Farine T55 convient car elle a plus de gout que la T45, est blanche donc ne colorera pas la baguette, et donnera un meilleur gout que de la T45 (le gout de la baguette !). Certains recommandent d'ajouter du Gluten, soit en poudre, soit en rajoutant de la semoule

Pour des Pains de Tradition

- La Farine T65 est recommandée. (la T65 est appelée 'farine de tradition')

Pour des Pains de Campagne

- La Farine T80 est recommandée.

Pour des Pains Complets

- La Farine T110 est recommandée.

Pour des Pains Au Son

- La Farine T150 est recommandée.