

ON SE ROULE DANS LES FARINES

Entre les farines complètes, celles d'épeautre, de sarrasin, de kamut, vous ne savez plus où donner de la tête ? Décryptage avec la chef Laurence Salomon*.

TARTE CITRON-KAMUT*

Pour 4 personnes.
Faire une pâte avec 150 g de farine T80, 50 g de kamut, 70 g de margarine bio, 10 gouttes d'huile essentielle de citron et un peu d'eau. Disposer la pâte dans un moule à tarte, faire cuire 15 mn à 150 °C (th. 5). Mixer 300 g de chèvre frais, 4 jaunes d'œufs, 2 c. à soupe de Maïzena, 6 c. à soupe de sucre de canne et le jus de 4 citrons. Verser sur la tarte, faire cuire 20 mn à 150 °C (th. 5). Monter 4 blancs d'œufs avec un peu de sucre. Disposer sur la tarte et passer 2 mn sous le grill.

* Recette de Laurence Salomon.

Les différentes farines de blé sont qualifiées en fonction de leur taux de blutage (T), c'est-à-dire la quantité de farine obtenue à partir du grain. Lorsqu'on élimine l'écorce qui entoure le grain, la farine est blanche et légère, de type T45 ou T55. Lorsqu'on moule le blé avec l'écorce, la farine est plus sombre (gris foncé pour la T150 du pain complet).

Comment les choisir ?

L'écorce des grains de blé pouvant contenir des résidus de pesticides, d'herbicides, mieux vaut les choisir bio.

Quelles sont leurs qualités ?

Une farine complète est vivante, riche en oligoéléments (magnésium, phosphore, fer) et en nutriments. Cependant, on recommande de ne pas dépasser la T110, car les fibres peuvent irriter les intestins.

Quelles variétés préférer ?

Pour la farine de blé, préférez la T80, qui s'utilise dans toutes les préparations salées ou sucrées, de la béchamel aux madeleines.

* Restaurant Nature & Saveur, à Annecy. Auteure de « Fondre de plaisir, ma cuisine originelle pour allier formes et bien-être » (éd. Grancher).