

La farine de blé ou froment...



Le blé est une plante annuelle appartenant à la famille des graminacées. Elle fait partie du groupe des monocotylédones (plantes dont la graine est entière). Les racines du blé sont fibreuses, sa tige, haute, est généralement creuse, entrecoupée de nœuds où prennent naissance les feuilles. Le sommet de la tige porte une grappe de fleurs qui se transforment en grains, constituant un épi.

La plupart des blés cultivés en France appartiennent à la catégorie des blés tendres. Les grains des blés sont arrondis, les enveloppes sont épaisses, sans transparence.

Ils se prêtent particulièrement bien à la mouture ; en effet, lors du passage entre les cylindres, les enveloppes s'aplatissent et s'ouvrent sans se broyer, libérant l'amande et donnant une très forte proportion de son.

La farine de froment est toujours transformée en pains, pâtes, semoules, car l'amidon et le gluten qu'elle contient donne forme et consistance aux aliments.

2 principaux types de farine :

Dans la production de la **farine complète** c'est le blé complet qui est utilisé. Ce type de farine a un taux d'extraction de 100 %, ce qui signifie que rien n'est retiré pendant la mouture.

Propriétés

La farine complète contient toutes les parties du grain de blé : le son (couche extérieure), l'endosperme (couche du milieu) et le germe (couche intérieure). Le son est composé de fibres, vitamines B, minéraux et protéines. L'endosperme contient des protéines et de petites quantités de vitamines B. Le germe, quant à lui, est rempli de minéraux, vitamines B et vitamines E. La consommation régulière d'aliments au blé complet a été associée par les chercheurs à une réduction de plusieurs maladies dont les maladies cardiaques et le cancer, surtout le cancer du côlon.

La **farine blanche** est raffinée. Cela signifie que le son et le germe rempli d'éléments nutritifs sont séparés du reste. Elle ne contient du coup que très peu ou pas de son de blé.

Utilisations culinaires :

La **farine de froment** est l'ingrédient indispensable pour faire la cuisine. Elle est utilisée pour la confection de pâtes fines, pâtisseries, gâteaux, brownies, brioches, pâtes feuilletées, crêpes, gaufres, pizzas, petits pains, pour lier les sauces ...

