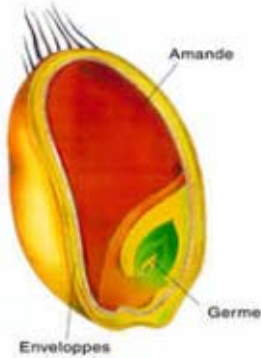


Du grain à la farine

Le grain, un ensemble de bonne composition.

Le blé comporte trois parties essentielles :



L'enveloppe :

Située autour du grain, son rôle est de le protéger. Riche en matières minérales, elle ne doit pas être endommagée au moment de la mouture. Il faut l'écraser. Une fois écrasée on découvre le germe et l'amande (ou albumen).

Le germe :

Naisse un autre blé quand il est semé, en vue d'une prochaine récolte. Contient des vitamines (B et E)

L'amande :

Elle se compose pour l'essentiel de grains d'amidon et de gluten. L'amande donne la farine blanche, et le gluten permet à la pâte de gonfler sous l'action de la levure.

♦ Les méthodes pour obtenir de la farine de nos jours

Il existe principalement deux types de moutures :

♦ Mouture sur Cylindre

Le grain de blé est écrasé entre 2 cylindres peu serrés (les cylindres ne sont pas abrasifs).

Le produit obtenu est tamisé : ce qui ne passe pas à travers le tamis est renvoyé sur des cylindres plus serrés.

Cette opération est répétée plusieurs fois, sur des cylindres de plus en plus rapprochés. (8 à 12 passages)

L'amande se réduit en farine = farine blanche.

Les enveloppes et le germe sont laminés, aplatis, restent en grosses particules qui sont parfaitement séparées par les tamis.

Avantages de cette mouture:

Meilleur rendement meunier, on obtient plus de farine à partir d'une même quantité de blé.

Débit plus important

Entretien plus facile

Permet de faire la farine blanche (T45, T55)

♦ Mouture sur meules de pierre (méthode traditionnelle)

Le grain de blé est écrasé entre 2 meules de pierres abrasives.

Sous l'action des meules, une petite partie du son est réduite en particules très fines (moins de 100microns) qui se mêlent intimement à la farine. Idem pour le germe.

À la sortie d'un moulin à meule de pierre on obtient une farine intégrale, c'est-à-dire le grain avec tous ces constituants.

Avantages :

La farine de meule conserve mieux les nutriments du grain de blé, notamment les vitamines et les minéraux.

Inconvénients :

Il est impossible de faire de la farine blanche : minimum T80 (le son et le germe trop fins, sont mélangés à la farine blanche)

DIFFERENTS TYPES DE FARINE

Type de farine	Nom commun	Quantité de farine pour 100 kg de blé	Taux de minéraux en % (taux de cendre*)	Utilisation culinaire
T 45	Farine pour pâtisserie	65 kg	Moins de 0,5	Pâtisserie, viennoiserie, pour lier les sauces, pâte à crêpes.
T 55	Farine blanche	75 kg	0,5 à 0,6	Pain, pâtisserie, pâte à tarte, pizza
T 65	Farine bise	78 kg	0,62 à 0,75	Pain et pizza
T 80	Farine bise ou semi-complète	80 à 85 kg	0,75 à 0,90	Pain spécial
T 110	Farine complète	85 à 90 kg	1 à 1,20	Pain complet
T150	Farine intégrale	90 à 98 kg	Plus de 1,4	Pain au son

taux de cendre = les matières minérales contenues dans les sons (débris ou impuretés des grains de blé)

♦ Les farines panifiables (qui permettent de faire du pain)

C'est le gluten qu'elles contiennent qui les rend panifiables en rendant la pâte à pain une fois pétrie élastique et " étanche à l'air ". Seuls l'épeautre et le blé renferment suffisamment de gluten pour donner au pain une mie aérée et légère.

- Le blé tendre ou froment, est l'espèce la plus importante de blé cultivé
- L'épeautre, appelé aussi « blé des Gaulois » est une céréale, proche du blé mais vêtue (le grain reste couvert de sa balle lors de la récolte).
- Le Blé de Khorasan ou Kamut est considéré comme l'ancêtre du blé dur
- Le seigle est cultivé comme céréale ou comme fourrage. C'est une céréale rustique adaptée aux terres pauvres et froides.

♦ Les farines non panifiables

Elles ne contiennent pas de gluten, mais sont ajoutées en petite quantité à une recette de pain pour donner un goût particulier.

- Le quinoa est une plante herbacée annuelle de la même famille que les épinards, cultivée pour ses graines riches en protéines.
- La châtaigne, est particulièrement riche en sucres lents. La farine de châtaignes sert à confectionner d'excellents gâteaux, crêpes, pâtes à tarte, etc.
- La farine de maïs sert à confectionner du pain ainsi que d'autres plats, dont les tortillas mexicaines ou la polenta italienne.
- Le sarrasin, appelé aussi blé noir, est une plante annuelle de la même famille que les épinards, qui sert à la confection des crêpes salées.