

mensuel **gratuit**
en magasins **bio**
depuis **1991**

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 238 900 exemplaires

novembre 2021

n°328



céréales

pilier de l'alimentation humaine

une histoire millénaire culture céréalière et agroécologie

ces petites graines qui nous veulent du bien sensibilité : est-ce vraiment la faute au gluten ?

plaidoyer pour un pain vivant des variétés anciennes ? non, des blés paysans !

farines : comment s'y retrouver ? maïs, riz, blé... les céréales s'invitent aussi en cosmétique !



YOGA
RETROUVER
SON ÂME D'ENFANT

NATURO
PRÉVENTION ACTIVE
DE LA COVID

OLIGOTHÉRAPIE
SE PROTÉGER
DES MAUX DE L'HIVER

Farines : comment s'y retrouver ?

Les farines sont totalement intégrées dans nos habitudes alimentaires depuis des millénaires et dans toutes les civilisations. Parfois décriées ou mal comprises, redécouvrons-les à travers leur histoire, leur diversité, leur composition et leurs grandes richesses. Enfin, comment les considérer autrement dans notre alimentation au quotidien ?

Nous retrouvons trace des premiers blés conservés et consommés sous forme grillée, bouillie ou germée il y a 8 000 ans dans les recherches archéologiques en Asie Mineure, avec l'épeautre, le petit épeautre, le froment et le millet.

L'histoire des farines

Autrefois, la farine était obtenue par un broyage vertical et par un écrasement du grain par un silex puis un mortier.

L'évolution technique suivante sera apportée par les Égyptiens avec des mécanismes de plus en plus grands et actionnés par des ânes, des bœufs ou des esclaves, pour une farine plus affinée.

En l'an 0, pour soulager le travail des animaux et des hommes, les premiers moulins à eau apparaissent, avant de voir en l'an 1000 les premiers moulins à vent, et enfin en 1820, au début de l'ère industrielle, les meules métalliques.

Ainsi, les farines ont pris une part essentielle dans l'alimentation de toutes les civilisations à travers le globe. La bascule d'ère se fera par une privatisation des blés avec l'ajout d'additifs qui engendrera leur transformation avec les premiers troubles alimentaires.

Que symbolise le blé ?

Le blé accompagne l'humanité depuis le début de sa sédentarisation et l'avènement de l'homme-paysan. Il est considéré depuis la Rome antique comme un porte-bonheur et un symbole d'abondance par sa capacité à mourir et renaître. Cependant, l'homme a essayé de le transformer et a ainsi fait perdre au blé cette capacité de régénérescence. Il est également symbole de révolution, car sans blé, pas de pain, et sans pain, pas de nourriture. Les peuples affamés ont construit la Révolution française sur cette étincelle. Le blé représente aussi une forme de persévérance dans le travail comme le boulanger ou la boulangère l'incarnent si bien !



Il existe en tout six types de farine, définis par leur taux de cendres. Moins il y a de cendres, plus la farine est blanche, et plus sa numérotation est basse.

Qu'est-ce qu'une farine ?

Il s'agit d'une poudre obtenue par broyage d'une céréale. Elle est le produit de la mouture des grains de céréales telles que le seigle, le maïs, le sarrasin, le riz, ou encore de certains végétaux farineux comme les châtaignes, les pois chiches, les lentilles. Elle est à la base de la fabrication des pains, pâtes, crêpes, pâtisseries et de nombreux plats.

L'activité de transformation de la céréale en farine s'appelle la meunerie ou minoterie. Le meunier est la personne qui exerce cette transformation. Le lieu où l'on moule le blé est le moulin.

Le grain de blé est constitué de trois parties : l'amande, le germe et l'enveloppe. Le germe est jeté ou mélangé à l'enveloppe pour constituer les gros sons et les sons fins, qui entrent dans la composition des pains au son ou complets. L'amande, cœur du grain de blé, est moulue pour obtenir la farine blanche. L'industrie de la meunerie y ajoute des additifs afin de modifier sa qualité.

Les céréales contiennent 70 à 80 % d'amidon, et une petite quantité de sucre simple dans le

blé, c'est ce qui permet de fabriquer le pain. Le blé dur contient 14 % de protéines, le riz 8 % ; ce sont des protéines végétales (gluten), d'excellente qualité biologique ; cependant, elles ne contiennent pas les acides aminés indispensables, et il est donc nécessaire de les consommer avec des produits laitiers, des viandes, des poissons, des œufs. D'autres associations sont presque parfaites, celles de céréales et de légumineuses : riz-lentilles, couscous-pois chiches, maïs-haricots, maïs-pois secs. Les céréales sont très pauvres en lipides, car ceux-ci sont contenus dans la graine et éliminés lors de la mouture. Les vitamines aussi sont éliminées lors du traitement des céréales, sauf les vitamines B1, B2 et PP du germe de blé. Enfin, les céréales brutes contiennent 1 à 2 % de cellulose.

Quels sont les types de farines ?

Nous pouvons dissocier la famille des farines avec gluten et sans gluten.

Les farines avec gluten

La **farine de blé** est la plus connue et la plus utilisée car elle permet de réaliser tous les types de recettes en fonction de sa numérotation. La



© nata_vkusidey/AdobeStock

La farine de seigle possède un index glycémique bas et est le plus souvent utilisée pour fabriquer du pain (minimum 66 % de farine de seigle).

La farine de blé contient du gluten. Cette substance n'est pas présente de façon naturelle dans le blé. Elle se forme au moment de l'élaboration d'une pâte hydratée grâce à la combinaison de deux protéines (gliadine et gluténine) présentes dans le blé. Le gluten permet de donner de la consistance et de l'élasticité aux préparations. C'est un liant naturel qui peut être difficile à digérer chez certaines personnes, voire néfaste (car occasionnant une réponse immunitaire inappropriée) pour celles souffrant de la maladie coeliaque.

La **farine de seigle** est le plus souvent utilisée pour fabriquer du pain (minimum 66 % de farine de seigle). Tout comme la farine de blé, elle contient du gluten. La farine de seigle possède un indice glycémique bas.

Même si elle est riche en protéines, la **farine d'orge** est pauvre en gluten. Elle contient aussi beaucoup de vitamines (B et K) et de minéraux (magnésium, potassium, phosphore).

Les farines sans gluten

Appelée aussi farine de blé noir, la **farine de sarrasin** ressemble à la farine de blé dans ses apports nutritionnels : elle est riche en protéines et en fibres. Elle se différencie par l'absence de gluten, son goût est plus prononcé et son taux en magnésium est plus important.

La **farine de maïs** est très riche en protéines. Elle se distingue également par son apport important en amidon, un glucide complexe connu pour donner de la consistance aux préparations.

La **farine de riz** se distingue des autres par sa texture sablée et friable après cuisson. Tout comme la farine de blé, son goût est neutre, on peut donc l'utiliser dans un grand nombre de préparations. D'un point de vue nutritionnel, elle contient beaucoup de glucides, de fibres et de minéraux.

La **farine de châtaigne** est pauvre en protéines, mais elle contient beaucoup de fibres et de vitamine B9.

La **farine de millet** est très riche en fibres, avec un léger goût de noisette (10 g pour 100 g de farine), en protéines (10 g pour 100 g de farine), en fer et en zinc.

Tout comme les légumineuses (pois chiche, fèves, lentilles...), les **farines de légumineuses** sont très intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Elles sont riches en protéines et en fibres.

La numérotation, en pratique

Il existe en tout six types de farine, définis par leur taux de cendres. Le taux de cendre est le taux de carbone dans la farine. Plus le taux est élevé, plus il y a des minéraux (c'est-à-dire du son dans l'enveloppe du grain). Moins il y a de cendres, plus la farine est blanche, et plus sa numérotation sera basse. ■ ■ ■

OMNIcuisineur Vitalité®



Cuisiner devient un véritable plaisir et les repas une fête au quotidien !

De l'entrée au dessert, des repas sains top chrono, au goût naturel préservé !

Notre cuisson basse température vapeur/dorage à moins de 100°C, vous réserve de belles surprises...



Témoignages

Plus d'informations et la liste des magasins bio et salons sur :

www.omnicuisineur.com - www.magazine-omnicuisineur.fr

L'OMNICUISEUR Vitalité - 44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40



DEMANDEZ NOTRE DOCUMENTATION

Nom : Prénom :
 Adresse :
 CP : Ville :
 Tél. : E-mail :

BC 11/21

■ ■ ■ La farine T45 est la farine la plus blanche et elle est utilisée en pâtisserie. Elle ne contient pas ou peu de son de blé, qui est l'enveloppe du grain. C'est celle qu'on trouve le plus facilement au supermarché, comme la farine fluide. On peut l'utiliser pour les gâteaux, brioches, crêpes, et pour lier les sauces...

La farine T55 ou T65 est également très courante, utilisée en pâtisserie comme en boulangerie. Elle peut servir pour les viennoiseries, le pain, les pâtes à tarte et à pizza...

La farine T80, aussi appelée farine bise ou semi-complète, entre dans la composition de pains spéciaux comme le pain de campagne. Il est possible de s'en servir pour des gâteaux, mais elle est plus lourde, donc ils monteront moins à la cuisson.

La farine T110 est aussi connue sous le nom de farine complète et sert à la préparation de pains spéciaux.

La farine T150, farine intégrale, dont on peut se servir pour du pain complet ou au son. Elle contient l'ensemble du blé : le grain (amande farineuse), le son (enveloppe du grain), le germe (partie « vivante » du grain et qui peut donner de nouvelles plantes). Les farines complètes sont plus nourrissantes et riches en fibres que les autres, car le son est riche en minéraux et le germe contient notamment les vitamines B et E. Cette farine comprenant le totum de la céréale permet une meilleure assimilation par l'organisme.

Bien sûr, il faut privilégier les farines d'origine biologique.



Ancien moulin à farine.

© Jacky Jeannet/AdobeStock

Apports nutritionnels

En fonction de leur famille, les farines jouent un rôle important dans l'apport en fibres (qui contribuent à la régulation du transit et diminuent la porosité intestinale), en vitamines (B, qui influence la stabilité nerveuse, E, qui est un antioxydant et améliore la fertilité, et K, qui contrôle la coagulation), en minéraux (de type magnésium, phosphore ou potassium). Elles apportent aussi des parts substantielles de protéines et de glucides. Les protéines jouent un rôle structural (au niveau musculaire ou encore cutané), mais sont également impliquées dans de très nombreux processus tels que la réponse immunitaire (anticorps), le transport de l'oxygène dans l'organisme (hémoglobine), ou encore la digestion (enzymes digestives). Les glucides sont des sources importantes d'énergie pour l'organisme.

Ainsi, en variant les types de farines, on peut naturellement fournir au corps ce dont il a besoin pour trouver son équilibre. Cependant, si on les consomme en excès et si notre métabolisme et notre vitalité sont faibles, nos

humeurs (lympe et sang) peuvent se surcharger en colle et ainsi les encrasser de mucus qui sera le terreau de développement de pathologies dites colloïdales.

Considérer autrement les farines au quotidien

Pour conclure, les farines sont des alliées de notre santé en considérant, comme dans de nombreux domaines, que la recherche d'équilibre est garante d'efficacité.

La sélection des farines demande donc de bien connaître les différentes céréales et de bien

choisir la bonne numérotation en fonction de la transformation attendue et de l'action voulue.

L'origine biologique des céréales est importante. Le plaisir et la curiosité dans le test des farines seront un moteur important dans la quête de nouvelles recettes, afin de partager avec les siens de bons mets.

Enfin, utiliser une farine, c'est aussi se relier à l'histoire des farines qui a nourri l'humanité pendant des millénaires et qui a uni les hommes et les femmes de toute la planète depuis la nuit des temps. Cette conscience nous relie à notre histoire et celle de la terre qui nous offre cette source de vie ■



Et si on allait vers l'harmonie en santé ?

Et si nous avions une autre image de ce que nous sommes ? Et si nous pouvions prendre conscience que notre être est plus grand que nous le pensions ? Et si, comme le totum de la plante, notre être était plus grand que ce qui nous compose ? L'Être Totum ou la voie subtile de l'homme, propose d'aborder l'être humain comme une superposition de différentes composantes physiques, émotionnelles et spirituelles. En voyageant dans ces dimensions, nous pourrions mieux comprendre la subtilité de notre fonctionnement et ainsi veiller à prendre soin de nous pour aller vers un seul but :

celui de l'harmonie, l'équilibre intérieur entre notre volonté, nos besoins et nos capacités.

De Jonathan Leroy, Les Impliqués éd.



Jonathan Leroy.

Ingénieur-architecte, diplômé du CNR Formations en naturopathie et titulaire d'un degré supérieur en naturopathie. Sa pratique est tournée vers une

approche globale de l'être humain prenant en compte l'ensemble des dimensions physiques, émotionnelles et spirituelles. Jonathan Leroy intervient en cabinet, en conférence et sur les thématiques du développement des outils méditatifs en entreprise pour tous et de la prévention en santé avec le collectif Terra Soi. Membre de l'Association professionnelle des naturopathes français (APNF).

Jonathan Leroy, associé à Ariane Garreau-Bourel, ouvrira prochainement à Aix-en-Provence une antenne régionale de l'école de naturopathie CNR Formations.

► Sites

www.terra-soi.fr
www.naturholiste.com