Bien choisir sa farine est essentiel pour cuisiner ig bas. Généralement on considère une farine à ig bas lorsque son indice est inférieur à 50.

Pour vous guider, je vous propose un descriptif des farines que j'utilise au quotidien avec leur indice glycémique et leurs usages (tartes, gâteaux, pains, brioches,…).

Mes farines quotidiennes et occasionnelles :

- **Farine de petit et de grand épeautre**

Quelle différence entre petit et grand épeautre ?

Le petit épeautre présente des qualités nutritionnelles et physiologiques supérieures au grand épeautre. Cette céréale ancienne n'a jamais subi de croisement ni d'amélioration génétique. Elle contient moins de 7% de gluten. Les personnes intolérantes au gluten l'assimilent donc relativement bien.

Le grand épeautre appelé « Triticum spelta » est issu du croisement moderne entre plusieurs variétés de blé. Son rendement est bien supérieur au petit épeautre et il est donc plus rentable à produire. Étant croisé avec le blé, son gluten est plus irritant pour les personnes sensibles.

Je cuisine très souvent avec la farine de petit épeautre car elle se trouve bien plus facilement dans le commerce. Elle est intéressante lorsqu'elle n'est pas hybridée avec du blé car on peut ainsi bénéficier des qualités et bienfaits de l'épeautre (meilleure digestibilité, qualités nutritives supérieures au blé).

- **Farine de petit épeautre intégrale, T150 (IG 45)**

La farine de petit épeautre intégrale possède un indice glycémique moins élevé que la farine d'épeautre complète car elle est moins raffinée.

Je l'utilise très peu pour les gâteaux car elle est plus lourde que la farine d'épeautre complète et elle contient peu de gluten. Elle est en revanche idéale **pour réaliser des pâtes à tarte ig bas sucrées ou salées** (**voir ici une de mes recettes**), des biscuits, des cookies…

Voici ci-dessous la marque Markal que l'on peut se procurer en magasin bio uniquement. Il existe bien sûr d'autres références. Si vous n'avez pas de magasin bio à proximité, vous pouvez en commander sur internet (exemple : Greenweez).

A noter : la farine de petit épeautre intégrale est bien plus simple à trouver en magasin que la version « grand épeautre » à cause du succès de l'alimentation « sans gluten ».

- **Farine de petit épeautre complète, T130**

Cette farine est non hybridée, moins riche en gluten que la grande épeautre, moins « lourde » que sa version intégrale. J'arrive sans difficulté à faire gonfler mes préparations. Je prends généralement les marques La Vie Claire et Naturalia et j'obtiens de bons résultats même pour les gâteaux. Il existe également d'autres marques comme Celnat et Priméal, deux marques de qualité mais que je ne trouve pas dans mes magasins bio alentours. Si vous avez la chance de les trouver achetez les yeux fermés.

Voici les 2 farines de petit épeautre complète que j'utilise dans la majorité de mes recettes. Faciles à se procurer en magasin bio.

Voici ci-dessus 2 autres excellentes marques de farines qui conviennent parfaitement. Elles sont disponibles dans certaines enseignes de magasin bio ou sur internet.

- **Farine d'épeautre complète (dite aussi de « grand épeautre »), T130**

Je ne trouve pas cette farine dans mes magasins de proximité donc j'en consomme moins fréquemment.

Si elle est moins intéressante nutritionnellement que la farine de petit épeautre, elle n'en demeure pas moins parfaite pour faire lever les **gâteaux, les pains, les tartes**… C'est l'une des farines « IG bas » la plus facile à utiliser car elle possède plus de gluten que la farine de petit épeautre, ce qui lui permet de mieux faire lever les gâteaux.

Comme écrit plus haut, la plupart des marques proposent une farine d'épeautre hybridée et donc composée de gluten de blé. On comprend donc pourquoi il est plus facile de faire gonfler les préparations avec ce type de farine. Si vous n'avez pas de soucis avec le gluten, il n'y a pas d'inconvénient à en manger de temps en temps.

Voici 2 enseignes qui proposent une version non hybridée : **Le Grenier d'epeautre** et **Les jardins de sainte hildegarde.**

L'indice glycémique de la farine d'épeautre intégrale est de 45 mais il n'existe pas à ma

connaissance une mesure scientifique pour la version complète. Elle est néanmoins considérée comme une farine utile pour contrôler sa glycémie.

J'utilise généralement la marque Priméal. Il existe aussi la marque Celnat mais je n'en trouve pas dans mes boutiques bio de proximité.

Où les acheter : En magasin bio et sur internet.

Important : Retenez que « farine complète de grand épeautre » et « farine d'épeautre complète » veulent dire la même chose. Deux titres pour un même produit.

- **FARINE DE BLÉ INTEGRALE (IG 45)**

Une farine que l'on trouve dans tous les magasins bio et même dans certaines grandes surfaces. Elle possède un indice glycémique bas (IG 45), très intéressante donc pour les diabétiques. Elle est plutôt dédiée aux préparations du type : pain, pâte à pizza, pâte à tarte, biscuits. Cette farine intégrale est plus lourde qu'une complète ou semi-complète, je ne la recommande donc pas pour les pâtisseries. Si vous faites du pain avec cette farine, vous obtiendrez une mie plus resserrée et le pain lèvera moins. Pour une pâte à tarte ou des biscuits, cela ne posera aucun problème et vous pourrez profiter de ses valeurs nutritives

bien plus importantes qu'une farine de blé classique.

- **Farine de soja (toastée ou pas) (IG 20)**

Une farine que j'apprécie particulièrement pour mes pâtes à tarte **(voir ici ma recette)**. Elle est sans gluten et son IG est de seulement 20! Je me fournis à Auchan au rayon bio. Plusieurs sites internet la propose à la vente également.

- **Farine de kamut complète (IG 45)**

Le kamut est une ancienne variété de blé dur cultivée dans l'Egypte ancienne il y a 5000 ans. Contrairement au blé, il n'a jamais subi de modification génétique. La farine de kamut est très digeste même si elle contient du gluten. Elle permet de remplacer avantageusement le blé lorsque l'on cuisine ig bas. J'ai réussi ma première brioche ig bas avec elle ! (**voir ici une de mes recettes**)

Plusieurs marques bio en commercialise : Priméal, Celnat, La vie claire, le moulin des moines… voici ci-dessous mes 2 préférées.

- **Farine de pois chiche (IG 35)**

La farine de pois chiche est sans gluten, riche en protéines végétale et minéraux. Idéale à utiliser pour les préparations qui ne doivent pas « lever » à la cuisson ou bien il faudra la mélanger avec une autre farine qui contient du gluten.

Elle est intéressante pour les pâtes à tarte (**idée recette ici**), les biscuits. Pour le moment, je ne l'utilise pas pour mes préparations sucrées.

Voici ci-dessous les marques que j'utilise le plus : Markal et La vie claire.

- **Farine d'orge mondé (IG 30)**

Cette farine est pauvre en gluten et il est difficile de l'utiliser en pâtisserie. Elle est intéressante pour des préparations où il n'y a pas de levée de pâte.

Les 2 marques que j'achète régulièrement (sur internet malheureusement car je n'en trouve pas en magasin) : Celnat et Moulin des Moines.

Les farines que j'utilise occasionnellement :

- **Farine de noisette (IG 20)**

Une farine qui gagne à être connue car elle possède un IG vraiment bas et donne un goût parfumé de noisettes aux préparations. Elle est également sans gluten pour les intolérants.

J'achète une seule marque, il s'agit du Moulin de la Gaumerie (farine artisanale du Périgord). On commence à en trouver dans certains magasins bio. Disponible aussi sur internet.

- **Farine de lupin (sans gluten, IG 15)**

Le lupin est une légumineuse très riche en protéines (40%) et en fibres. Elle possède un IG très bas de 15 ! Pauvre en matière grasse, riche en fer et sans gluten, cette farine est idéale pour les végétariens et les personnes coeliaques.

Je la mélange généralement avec d'autres farines pour mes préparations salées (pâte à tarte, cakes) ou sucrées mais sans jamais dépasser un certain dosage.

J'achète cette farine à La vie claire et dans certains magasins Naturalia.

- **Farine de sarrasin (IG 50)**

Je m'en sers pour réaliser des crêpes bretonnes et un pain maison sans gluten. Son goût est prononcé et je l'utilise peu en pâtisserie.

- **Farine de coco (IG 35)**

Riche en fibres et en protéines, elle donne un léger goût de coco aux préparations. Seul hic, elle est difficile à utiliser en pâtisserie. Très absorbante il faut la doser avec parcimonie. En revanche, en association avec d'autres farines, elle enrichie de sa saveur et ses bienfaits toutes les recettes de desserts. On peut ainsi la mélanger à raison de 10 à 20% du poids total de la farine.

On trouve cette farine à peu près dans tous les magasins bio et dans certains supermarché

également.

- **Farine de seigle (IG 45)**

C’est la dernière du classement ! J’ai un paquet dans le placard mais je ne l’ai utilisé que quelques fois. Elle est pauvre en gluten et peut être irritante pour les personnes atteinte du syndrome de l’intestin irritable.

On en trouve assez facilement en magasin bio mais pour le moment elle ne figure pas dans mes farines favorites.

Comment repérer les farines complètes des farines intégrales?

Pour répondre à cette question il est nécessaire de lire le numéro indiqué sur votre paquet de farine, juste après le « T » (abréviation de type). Le chiffre correspond au **degré de raffinage** de la farine. **Plus le chiffre est petit, plus la farine est raffinée**, c’est à dire que le grain de blé a été débarrassée de son écorce (là où se trouve les fibres, les vitamines, les oligoéléments, les minéraux, les protéines).

Les farines les plus raffinées sont pauvres en nutriments et leurs glucides sont dits « rapides ».

Elles sont plus fines et donc **plus faciles à travailler que les farines ig bas** très souvent complètes et intégrales.

A l’inverse, une farine complète ou intégrale contient plus de minéraux, de fibres, de vitamines et moins de glucides.

Lorsque l’on cuisine IG bas, on prend très souvent des farines complètes et intégrales. Il est donc important de retenir que :

T130 = Farine complète

T150 = Farine intégrale

Il est évident que ces farines vont moins « monter » à la cuisson car elles sont plus lourdes mais ne vous inquiétez pas il est possible de réaliser quantité de pâtisseries moelleuses et même de réaliser une belle brioche (**voir ici une de mes recettes**).

Voilà, maintenant vous savez tout sur les farines que j'utilise dans mes recettes. Il en existe beaucoup d'autres qui me restent à expérimenter : farine de chia, farine de pépins de courge, farine de chanvre, …

Je viendrai donc compléter cette page au fil de mes expériences.