



JOHANNA LE PAPE

Championne du monde des Arts sucrés
Mélanie Frechon, diététicienne

RÉVOLUTION



PÂTISSERIE



Plus de
250 ingrédients
& 45 recettes



**Le livre de référence
pour une pâtisserie saine**

Toutes les alternatives, indice glycémique bas,
sans gluten & végétal

Flammarion

RÉVOLUTION
PÂTI
SSE
RIE

Département Art de vivre

Directrice éditoriale : Ronite Tubiana

Éditrice : Élise Bigot

Direction d'ouvrage : Anne Serroy

Relecture : Sabine Kuentz

Photographies : ©Nicolas Bourriette

Conception et réalisation graphiques et illustrations : ©Coralie Chaffanjon

Fabrication : Louisa Hanifi-Morard, Julie Hautecourt, Marylou Deserson

Tous droits réservés.

© Flammarion, Paris, 2023

ISBN : 978-2-0804-3569-9

Dépôt légal septembre 2023

ERIANNE
Editions

JOHANNA LE PAPE

Championne du monde des Arts sucrés

Mélanie Frechon, diététicienne

RÉVOLUTION

**PÂTI
SSÉ
RIE**

LA BIBLE DE LA PÂTISSERIE SAINE

Toutes les alternatives, indice glycémique bas,
sans gluten & végétal



Flammarion



Sommaire

Introduction · 6

Les familles d'ingrédients · 10

Les recettes de Johanna · 162

Table des matières · 252



INTRODUCTION



Notre monde est face à une opportunité d'évolution et de transformation. La période que nous vivons nous pousse à remettre en question nos comportements, nos modes de fonctionnement et notre manière de consommer.

Alors que nous cherchons tous à trouver notre raison d'être, il est essentiel de considérer également celle de nos métiers pour accompagner ce changement.

Aux passionnés et aux professionnels de la pâtisserie, que diriez-vous de continuer à repousser les limites pour allier la pâtisserie aux nouveaux enjeux de santé, de société et de préservation de l'environnement ? Écouter, apprendre, et expérimenter de nouvelles choses en permanence, être curieux, s'informer et partager nos découvertes sont essentiels pour nous permettre d'évoluer. Rien n'est plus puissant que de travailler dans une direction qui donne du sens à nos actions.

Et si nous utilisons notre créativité pour servir un dessein bien plus grand ? La pâtisserie saine peut être bien plus qu'une simple tendance culinaire.

Elle représente un moyen d'exprimer notre engagement envers notre propre bien-être et celui de notre planète. En optant pour des ingrédients naturels en lien avec les saisons, en favorisant des méthodes de production durables et en minimisant les déchets, nous pouvons offrir des plaisirs sucrés qui soutiennent tous ces enjeux.

Ce livre de pâtisserie saine est un appel à l'action. À travers des recettes innovantes et équilibrées, je souhaite inspirer les chefs, les amateurs de pâtisserie et tous ceux qui cherchent à se nourrir de façon consciente.

Ensemble, explorons les saveurs, les textures et les techniques qui nous permettent de créer des desserts délicieux et nourrissants, tout en prenant soin de soi et de notre monde.

Un livre conçu par une cheffe engagée

Très tôt, la pâtisserie m'a attirée, par son élégance et sa gourmandise, celle qui fait le bonheur des jours de fêtes, qui se présente avec grâce sur les buffets ou bien encore celle des petits plaisirs coupables.

Paris, la capitale de notre art si français, devient mon nouvel eldorado pour acquérir toutes les bases de cette pâtisserie haute couture qui me fait tant rêver. Je dédie alors mes premières années à son apprentissage, auprès des plus grands chefs, jusqu'à ma participation au Mondial des arts sucrés, où je remporte le titre de championne du monde des Arts Sucrés avec mon binôme Gaëtan.

Désireuse de signer une pâtisserie plus personnelle, je questionne aujourd'hui ce métier, j'y cherche une nouvelle approche – à l'heure où celle-ci connaît un succès grandissant sur les réseaux sociaux. Si la tendance est à l'ultra beau, avec des glaçages tous plus brillants les uns que les autres, je l'aborde avec un tout autre regard. Serait-il possible d'imaginer une pâtisserie saine et tout aussi délicieuse ? Quels ingrédients entrent dans ces nouvelles recettes plus nutritives ? Est-il possible de revoir toutes les recettes de base, qui ont mis tant d'années à être élaborées par mes pairs et tous ces grands pâtisseries ? Tant de questions qui m'ont amenée à de nombreuses lectures et à consulter plusieurs experts. Nutrition, naturopathie, médecine chinoise... Ces domaines ouvrent mon champ d'analyse et me permettent d'aborder mon métier sous un angle différent, en associant l'aspect santé à ceux du goût et de l'esthétique.

À chacun sa Révolution !

Ces dernières années, un mouvement a pris forme. Les professionnels comme les amateurs ont affiché leur engagement :

> choix de producteurs locaux triés sur le volet, comme le font Maxime Frédéric au Cheval Blanc Paris, Claire Heitlzer avec sa boutique à Levallois-Perret, ou encore Jessica Préalpato au Plaza Athénée ;

> fabrication de farines, comme au Bristol, à l'initiative du chef Julien Alvarez ;

> retour aux origines de la fève de chocolat, promu par le mouvement « Bean to bar », ou encore par Nicolas Bergé, torréfacteur de cacao et chocolatier ;

> création de pâtisseries à indice glycémique bas, comme le font les boutiques Les Belles Envies, d'Alixé Bornon, et Oh oui !, créée par Delphine Cousseau ;

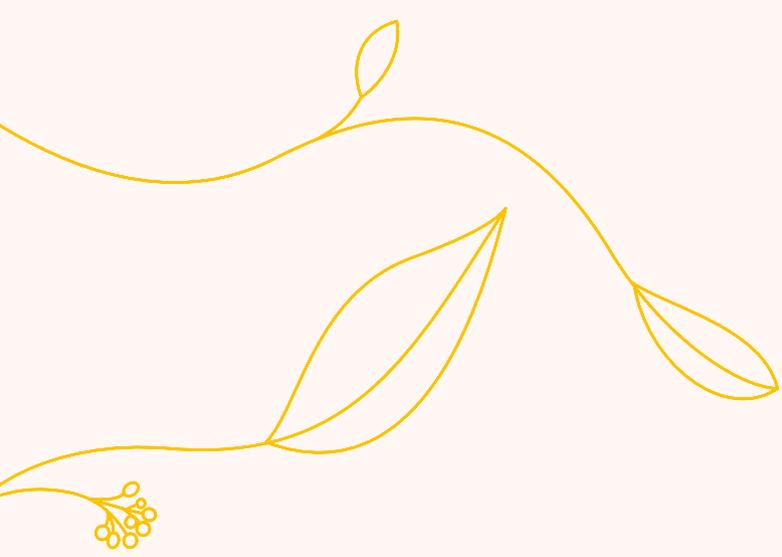
> création de pâtisseries végétales avec l'école de formation de Linda Vongdara.

Sans gluten, crues, pâtisseries végétales, il y en a pour tous les goûts. Si l'apparition de ces nouvelles pâtisseries a pu advenir, c'est aussi en partie grâce à l'intérêt des consommateurs pour une alimentation qui leur correspond. Aucun jugement à avoir, c'est surtout une pâtisserie plurielle, diversifiée, dans laquelle chacun peut s'y retrouver. La scène pâtissière s'anime autour des grandes enseignes traditionnelles. Quel bonheur que de pouvoir, au gré de ses envies, découvrir la signature de ces chefs, qui ont chacun une histoire et des valeurs à partager.

Un livre pour votre révolution

Ce livre est le résultat de huit années de travail et de recherche. Avec plus de 250 ingrédients répertoriés, je vous propose un guide pour les utiliser dans des recettes audacieuses, gourmandes et équilibrées, qu'elles soient sans gluten, à faible indice glycémique ou végétaliennes.

Au programme, vous découvrirez par exemple plus de 30 types de farines aux caractéristiques distinctes, une sélection de sucres et de sirops à faible indice glycémique, issus de feuilles ou de poires de terre, ou encore la liste des huiles essentielles incontournables pouvant être utilisées en pâtisserie. Autant d'expériences sensorielles, de travail sur les textures et d'équilibrage pour répondre à un objectif qui me tient à cœur : rendre la pâtisserie plus saine. C'est ainsi que la pâtisserie bien-être, comme je l'appelle, est née. Elle repose sur cinq piliers fondamentaux.



Les 5 piliers fondateurs de la pâtisserie saine et engagée

Diversifier

en utilisant un large panel d'ingrédients, parmi des farines, des sucres, des légumes, des graines ou encore des huiles essentielles.

Équilibrer

les sucres, en les alliant à des fibres, pour obtenir un indice glycémique bas.

Sourcer

des matières premières de qualité, auprès de producteurs soucieux de l'environnement.

Innover

continuellement, en testant de nouveaux ingrédients et des méthodes de transformation « douce », dans le but de préserver les qualités nutritionnelles de la recette.

Recycler

en réutilisant les déchets pour en faire de nouvelles matières premières.

**À tous les amoureux de la pâtisserie,
je propose ce DÉSIR pour horizon :
et si nous osions nous dépasser pour
imaginer un futur nouveau ?
À vous de jouer votre révolution !**





CHAPITRE 1 LES FARINES · 12

CHAPITRE 2 LES SUCRES · 36

CHAPITRE 3 LES LAITS, YAOURTS & CRÈMES · 56

CHAPITRE 4 LES MATIÈRES GRASSES · 68

CHAPITRE 5 LES ŒUFS · 84

CHAPITRE 6 LES FRUITS ET LES LÉGUMES · 88

CHAPITRE 7 LES FRUITS ET LES GRAINES OLÉAGINEUX · 114

Les familles d'ingrédients

CHAPITRE 8 LES HUILES ESSENTIELLES,
LES ESSENCES ET LES HYDROLATS · 124

CHAPITRE 9 LES ÉPICES · 128

CHAPITRE 10 LES FLEURS · 142

CHAPITRE 11 LES HERBES AROMATIQUES · 150

CHAPITRE 12 LES TEXTURANTS ET COLORANTS NATURELS · 154

LES BIENFAITS DES NUTRIMENTS · 160



CHAPITRE 1

Les farines

INTRODUCTION · 13

LES FARINES, COMMENT ÇA MARCHE ? · 14

LA FARINE DE BLÉ · 15

LES ALTERNATIVES À LA FARINE DE BLÉ · 20

LES DIFFÉRENTS FÉCULES ET AMIDONS · 31

MARIEZ LES FARINES · 33

COMMENT BIEN CHOISIR SA FARINE ? · 34

FAIRE SA FARINE MAISON · 34

INTRODUCTION

LA SAGA DES FARINES



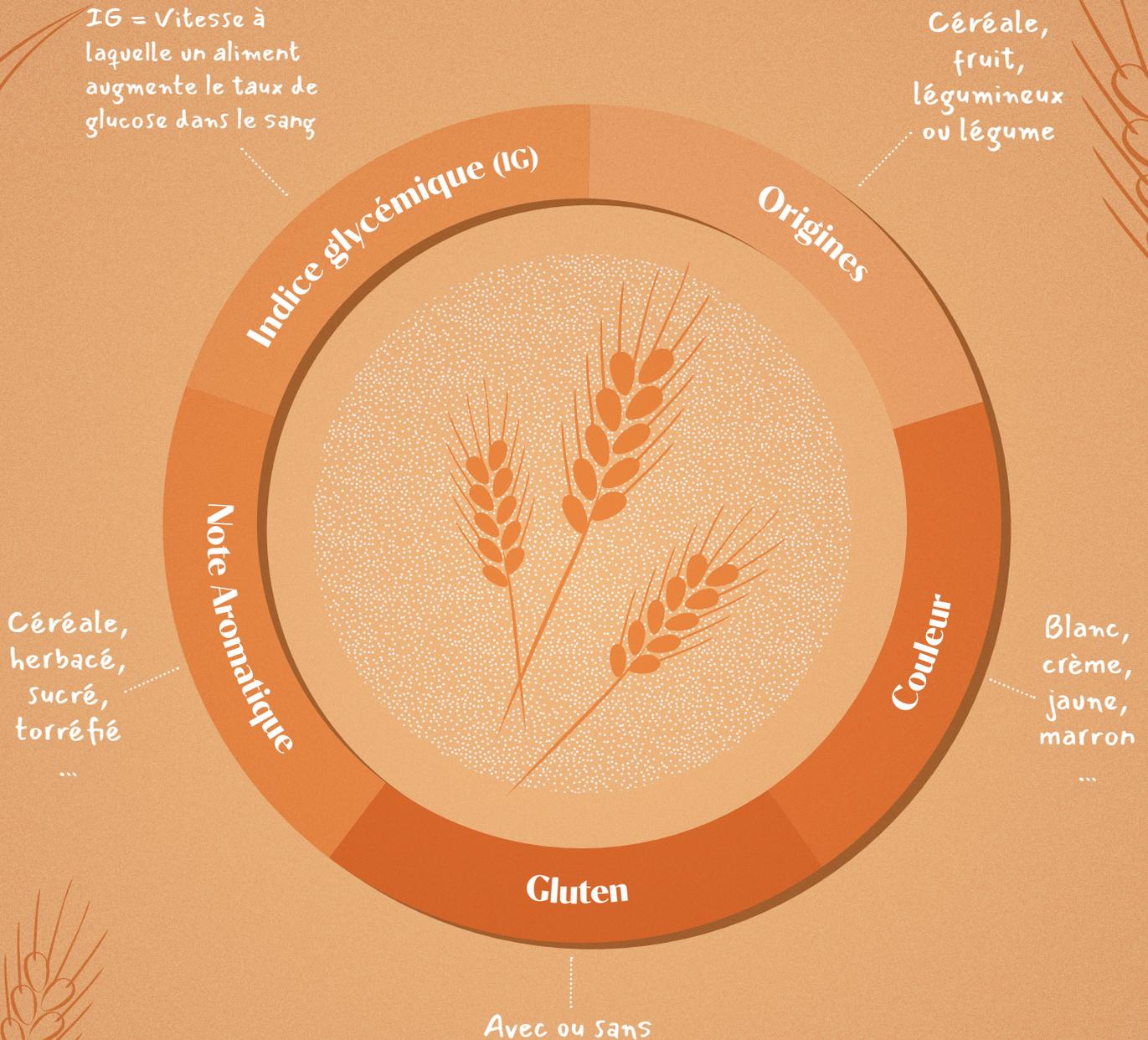
On le sait, la farine est un ingrédient incontournable en cuisine, et plus particulièrement en pâtisserie et boulangerie.

Ce que l'on sait moins, c'est que cela ne date pas d'hier ! Cette poudre végétale faisait déjà le bonheur des marmitons égyptiens, il y a plus de cinq mille ans. Un mortier, un pilon, et hop, ils s'employaient à broyer des grains d'amidonner ou d'orge pour faire du pain.

Aujourd'hui, les modes de production ont évolué, et les céréales se sont diversifiées. Si la farine de blé est la plus consommée en Europe, si celle de maïs reste plébiscitée en Amérique du Sud, comme celle de riz en Asie, la famille des farines s'est peu à peu enrichie de variantes à base de millet, d'épeautre, de pois chiches, de lentilles, de sarrasin ou encore de lupin. Et à présent, la farine fait plus que jamais son numéro : on la trouve sans gluten, à indice glycémique bas, riche en fibres, provenant de graines, de fruits ou encore de tubercules... Chaque variété possède des propriétés spécifiques — goût, qualités techniques et/ou valeurs nutritionnelles.

Vous allez découvrir dans ce chapitre toutes les alternatives de farines et leurs caractéristiques, ce qui vous aidera à les utiliser de façon optimale, à les incorporer au mieux dans vos recettes et à les varier au quotidien. Ne l'oublions pas, le corps est comme la nature, il aime la biodiversité !

> LES FARINES, COMMENT ÇA MARCHE ? <



QU'EST-CE QUE LE GLUTEN ?

Le gluten (de *glu*, qui signifie colle en latin) n'est pas une protéine, mais un alliage de différentes protéines. Il n'est pas présent en tant que tel dans la céréale, à l'inverse des protéines ! C'est une matière viscoélastique qui se compose de protéines liées par un élément aqueux. Pour se former, il est nécessaire que deux protéines insolubles, telles que la gliadine et la gluténine, présentes dans le blé, entrent par un processus de pétrissage en contact avec de l'eau.

La farine de blé



LA GRANDE HISTOIRE DE LA FARINE DE BLÉ

Au cours des siècles, la fabrication des farines de blé a beaucoup évolué : on en a amélioré le rendement et les caractéristiques physico-chimiques.

En particulier, au sortir de la Seconde Guerre mondiale, où l'objectif était de nourrir les populations qui avaient connu disette et famine. C'était le temps du développement d'une production « industrielle », car les volumes devaient être conséquents pour répondre à la demande.

DES BLÉS SAUVAGES AUX BLÉS MODERNES

Dès l'apparition de la culture du blé, l'homme n'a cessé de l'étudier pour comprendre quelle variété avait le meilleur rendement. Pour produire toujours plus, la technique de l'hybridation (le croisement de plusieurs espèces) s'est accélérée dans les années 1960.

Un classement des différentes variétés a été établi selon le nombre de chromosomes présents dans les blés. Certains croisements ont permis d'augmenter ce nombre, passant de 14 à plus de 42.

Ces hybridations ont un impact sur la proportion de gluten dans la graine, ainsi que sur la nature des protéines qui est modifiée, permettant d'obtenir une « force boulangère¹ » plus favorable à la panification.

Blé ancien > force boulangère = 90 → la pâte est souple et peu visqueuse.

Blé moderne > force boulangère = 202 → la pâte se déforme peu, elle possède une forte résistance, elle se travaille facilement, le rendu est plus esthétique.

DE NOUVEAUX PRODUITS DANS LES CHAMPS

Dans cette course au rendement, on a également pris l'habitude d'arroser de pesticides les cultures de céréales. Avec pour conséquence, l'ajout de particules chimiques (intrants) dans la graine, et donc dans la farine qu'elle va donner.

ÉVOLUTION DE LA TRANSFORMATION

DU MOULIN...

Avant l'ère de l'industrialisation, la seule méthode de production de la farine reposait sur la meule de pierre. Cette technique permettait d'écraser doucement l'ensemble de la graine en laissant une partie du germe et du son dans la farine. Par ce procédé, le grain n'était ni chauffé ni oxydé, ce qui préservait ses qualités nutritionnelles, que l'on retrouvait dans la farine. C'est au moulin, à l'issue de la production que l'on a pris l'habitude d'ajouter des additifs pour améliorer la qualité de la farine et/ou sa conservation.

...À L'USINE

Avec les techniques de production modernes (utilisation de cylindres), les rendements ont grimpé en flèche, mais la qualité de la farine en a pâti, car le blé est désormais débarrassé du son et du germe. Or, ce sont précisément ces deux composants qui offrent un intérêt nutritionnel. La vitesse de transformation du grain l'échauffe, ce qui augmente son oxydation, et il perd alors en éléments nutritifs.

¹ La force boulangère d'une variété de blé donnée correspond au taux d'élasticité et d'extensibilité (« viscoélasticité ») de la pâte qu'il va donner.

INFO +

Toutefois, si l'on choisit la farine complète ou semi-complète en culture biologique transformée sur meule de pierre sans additifs, nous pouvons en consommer plus aisément dans la mesure où il n'y a pas de risques d'intolérance. D'où l'importance de bien choisir son moulin, ou la marque de sa farine, mais aussi son boulanger.



Blé



Avoine



Petit épeautre



Grand épeautre



Seigle

Coco



Chanvre



Fonio





Amande



Amarante



Arachide



Banane verte

Caroube



Lentilles vertes



Kamut



Lin



Cacao





Lupin



Maïs



Millet brun



Orge mondée

Patate douce

Châtaigne



Sarrasin



Soja



Souchet





z



Pépins de raisin



Pois chiches



Quinoa



Riz

Teff blanc



Fécule de d'arrow root



Fécule de tapioca



Amidon de riz



Fécule de pomme de terre



Amidon de maïs



Les alternatives à la farine de blé



Légende

Provenance | Couleur | Note aromatique | Absorption | Gluten | IG (cru)

LA FARINE D'AMANDE, TOUT EN LÉGÈRETÉ

Fruit à coque | Légère note d'amande, doux | + | 20

Origine > Issu de l'amande séchée, moulue et pressée à froid pour être dégraissée, le résidu obtenu est mis à sécher puis finement broyé.

Apports nutritionnels > L'intérêt de cette poudre est d'être obtenue à partir de l'amande brute, dont la peau offre des qualités nutritionnelles importantes. Comparée à la poudre d'amande, la farine ne contient que très peu de matières grasses. Elle est connue pour être riche en acides aminés essentiels et en fibres (12 g/100 g). Pauvre en glucides, cette farine a un IG bas de 20 environ. Elle est riche en antioxydants, en calcium et en magnésium.

Utilisation > Elle offre un goût rond et doux. Elle est plus fine que la poudre d'amande et sa couleur est blanche. Elle apporte une texture moelleuse au biscuit.

LA FARINE D'AMARANTE, LA PLUS COMPLÈTE

Céréale | Terreuse, betterave | + | 40

Origine > Elle provient de l'amarante (surnommée « graine des Incas »), une plante originaire d'Amérique du Sud qui s'apparente au quinoa. Elle est obtenue après le broyage des graines. Il existe une centaine de variétés de plantes. Certaines sont utilisées pour leurs feuilles et d'autres pour leurs graines.

Apports nutritionnels > Elle est riche en protéines, avec ses 9 acides aminés essentiels (dont la lysine, rare dans une céréale). Elle contient des fibres, du fer, du magnésium, des antioxydants et également de l'acide folique (B9), une vitamine essentielle au bon développement du système nerveux du fœtus.

Utilisation > Elle apporte une texture visqueuse, voire collante. Il est important de la mélanger à une autre variété de farine, comme celle de riz ou de maïs, pour obtenir des biscuits plus moelleux ou des sablés bien friables. Son goût, aux notes terreuses, est prononcé, et sa couleur est claire.

LA FARINE D'AVOÏNE, UNE FARINE DE COURSE

Céréale | Neutre | +++ | 40

Origine > Une faible quantité de gluten persiste dans cette farine provenant de la mouture de grains d'avoine ; dans une proportion peu élevée, voire inexistante selon

les variétés. La protéine de l'avoine se nomme avénine ; elle affiche une structure très différente de celle du blé. On la trouve sous la forme de farine semi-complète et complète.

Apports nutritionnels > Très riche en glucides et plus précisément en amidon (68 %), elle est un bon réservoir d'énergie. Source de protéines, elle contient 8 des 9 acides aminés essentiels, la lysine étant la seule absente. Longtemps réservée aux animaux, la farine d'avoine connaît aujourd'hui une grande popularité, notamment auprès des sportifs car elle apporte des glucides tout en gardant un IG bas.

Utilisation > Étant assez fine, elle se mélange facilement dans une préparation. Sa saveur est neutre et elle peut remplacer la farine de blé dans les cakes et les biscuits.

LA FARINE D'ARACHIDE, OMÉGAS ET VITAMINES, LE DUO GAGNANT



Origine > Au départ, il y a la cacahuète, graine d'une légumineuse dont on a retiré la coque. Celle-ci est pressée à froid pour être dégraissée. L'extrait sec qui en résulte est séché et broyé. Cette farine, très utilisée en Amérique du Nord et en Afrique, a fait son apparition en Europe récemment.

Apports nutritionnels > Avec son IG bas de 15, c'est l'une des farines les plus riches en protéines (45 g/100 g). Elle apporte l'ensemble des 20 acides aminés. Bien qu'elle soit dégraissée, la farine d'arachide contient tout de même 15 % d'acides gras, avec une quantité importante d'acide oléique (oméga-9).

Utilisation > On adore son goût prononcé de cacahuète et sa couleur caramel. Dans une préparation, il est idéal de la mélanger avec une autre farine, telle que la farine de maïs ou de riz, afin d'obtenir un biscuit moelleux, car la farine d'arachide seule apporte une texture dense ou très friable.

LA FARINE DE BANANE VERTE, L'ALLIÉE DES DIABÉTIQUES



Origine > Utilisée depuis des siècles dans certains pays d'Afrique, elle est issue de la banane plantain au stade où celle-ci est encore verte. Sa chair est plus ferme, moins sucrée et plus amidonnée que celle de la banane jaune. Le fruit est épluché, séché puis broyé en poudre fine.

Apports nutritionnels > Lors du processus de déshydratation, le produit se concentre en nutriments et voit sa quantité de potassium et magnésium augmenter. Très riche en glucides, notamment en amidon, cette farine contient également une part importante de fibres (8 g/100 g). Enfin, son IG est bas, ce qui en fait un allié de choix pour les diabétiques.

Utilisation > D'une couleur allant du beige au gris, cette farine a une saveur légère, un peu amère, et un goût aux notes légères de banane non sucrée. Elle apporte du moelleux aux biscuits et permet également de lier et épaissir les crèmes. Sa haute teneur en amidon en fait une farine dense, avec un fort pouvoir d'absorption.



Valeurs
farine de
blé T55

LA FARINE DE BLÉ, L'INCONTOURNABLE !



Céréale



Neutre

Valeur de
référence

Origine > Nous aurions pu titrer ce paragraphe « Les farines de blé », tant il en existe de variétés. Toutes sont obtenues par broyage des grains de blé... tendre, exclusivement. Le blé dur, lui, est destiné à la fabrication des pâtes sèches, de la semoule, ou encore du boulghour. Souvent décriée, notamment pour sa teneur en gluten, elle a l'avantage d'être panifiable¹. Il existe de nombreux types de farines de blé, classées de la plus raffinée à la plus complète : T45, T55, T65, T80, T110, T150 et T180. Plus ce chiffre est élevé, plus la farine est complète, plus elle est foncée et plus elle est riche en fibres, vitamines et minéraux. Le blé a connu depuis les années 1960 une très grande mutation du fait de ses nombreuses hybridations. Le changement de sa structure organique originelle et une consommation importante quotidienne est responsable d'une intolérance grandissante.

Apports nutritionnels > La farine de blé est riche en glucides et contient une petite quantité de protéines. Les inhibiteurs des enzymes digestives présents dans la farine crue sont détruits lors de la cuisson. Elle est une bonne source d'énergie en raison de sa concentration élevée en amidon. Bien qu'elle contienne des acides aminés essentiels, sa teneur en protéines restent relativement faible.

Utilisation > La farine de blé est la plus utilisée en pâtisserie. Et pour cause : elle répond à toutes les applications, du pain à la brioche, de la pâte sucrée au gâteau de voyage. Pétrie avec une quantité d'eau adaptée, elle développe une certaine « force boulangère » (élasticité et extensibilité). Si l'on ajoute un levain ou de la levure boulangère à la pâte pétrie, les gaz formés lors de la fermentation offrent une texture alvéolée après la cuisson.

INFO +

La force boulangère est le rapport entre l'élasticité (capacité à s'étendre et à revenir à son état initial) et l'extensibilité (capacité à s'étendre le plus possible sans se rompre).

LA FARINE DE CABOSSE, LA PETITE NOUVELLE !

Cabosse de cacao
(fruit)

Amer, acide

++



Origine > Elle provient du broyage des cabosses de cacao. C'est un nouveau produit sur le marché. Historiquement, on la laissait au pied des plantations, en paillage dans les jardins, ou bien on l'incorporait à l'alimentation porcine. À l'heure actuelle, la tendance est à l'upcycling : on crée de nouvelles matières premières à base de « déchets », et ça fonctionne très bien avec les cabosses de cacao !

Apports nutritionnels > Cette farine est très riche en fibres et en oligo-éléments tels que le potassium, le magnésium, le calcium ou encore le phosphore.

Utilisation > De couleur foncée, elle a un goût puissant et amer. Elle peut rentrer dans la composition du pain pour apporter de l'élasticité à la pâte et du moelleux avec une mie aérée après cuisson. L'idéal est de la mélanger à 50 % de farine de blé semi complet pour un goût et une texture optimale.

LA FARINE DE CAROUBE, UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS



Fruit

Sucré et note
de caramel

++



Origine > La farine de caroube est issue du fruit du caroubier. Il se présente comme une longue gousse, passant du vert au brun, couleur de sa maturité. Les graines sont extraites pour en faire de la gomme de caroube. Mais c'est l'écorce du fruit avec la

¹ Grâce à sa teneur en gluten, elle permet de réaliser du pain et pus généralement des pâtes levées.

pulpe qui se transformera en farine, après avoir été séchée et broyée. On la cite souvent comme un super-aliment du fait de sa richesse nutritionnelle.

Apports nutritionnels > C'est un des aliments les plus riches en fibres avec 40% de sa composition ; un partenaire idéal du transit. Sa richesse en vitamines A, E, B2 et D2 complète son palmarès. Son IG bas (15) est également un atout.

Utilisation > Elle a un fort pouvoir d'absorption, qui lui permet d'épaissir rapidement les pâtes et les crèmes. Avec ses notes de chocolat, légèrement sucrées, elle peut le remplacer dans une boisson ou un cake, par exemple.

LA FARINE DE CHANVRE, LA PLUS DIGESTE



Origine > Pas de panique, si elle fait partie de la famille du cannabis, son taux de THC est très faible, et elle est donc dénuée de tout effet psychotrope. Les graines de chanvre sont d'abord pressées pour en extraire l'huile puis séchées et broyées.

Apports nutritionnels > Elle est particulièrement riche en protéines complètes, car elle contient les 9 acides aminés essentiels. Les fibres occupent 25 % de sa composition, ce qui la rend très digeste et facilement assimilable. Elle est également riche en oméga-3 et -6, ainsi qu'en potassium et en phosphore. Cela en fait un super-aliment.

Utilisation > De couleur vert foncé, cette farine au goût herbacé doit être utilisée en petite quantité dans les recettes, en raison de ses arômes puissants.

LA FARINE DE CHÂTAIGNE, LE PLEIN D'ÉNERGIE



Origine > Après avoir été décortiquées, les châtaignes sont séchées puis broyées. On recense aujourd'hui des dizaines de variétés de châtaignes différentes qui rentrent dans la composition des farines.

Apports nutritionnels > C'est une farine sans gluten, riche en fibres et très riche en glucide avec un IG moyen. Un trio gagnant qui en fait une farine hautement énergétique.

Utilisation > Sa couleur est crème et sa saveur puissante et légèrement sucrée. Elle offre une texture dense aux préparations salées ou sucrées. On la mélange souvent à la farine de riz.

LA FARINE DE COCO, AU GOÛT NATURELLEMENT SUCRÉ



Origine > Elle est réalisée à partir de la chair de noix de coco séchée, pressée à froid afin d'en extraire l'huile. L'extrait sec est séché puis broyé jusqu'à l'obtention de la farine.

Apports nutritionnels > Elle est riche en fibres et en protéines contenant les 9 acides aminés essentiels. En revanche, elle est pauvre en glucides avec un IG bas, ce qui en fait un atout pour les personnes diabétiques.

Utilisation > Avec son goût légèrement sucré aux notes subtiles de coco, la gourmandise est au rendez-vous ! Sans gluten, elle n'a pas de propriété élastique mais dispose d'un fort pouvoir d'absorption. Résultat : elle peut épaissir très facilement une boisson ou une crème, ou même être ajoutée en petite quantité dans un cake.