

Guide Pratique : Équivalences et Mélanges de Farines Sans Gluten

La Règle d'Or : Le Trio 60/30/10

- 60% de farine de base (ex: riz, millet, sorgho) : apporte la structure principale.
- 30% d'amidon ou fécule (ex: pomme de terre, maïs, arrow-root) : apporte la légèreté et le moelleux.
- 10% de farine riche en protéines ou saveur (ex: sarrasin, châtaigne, pois chiche) : apporte le goût et la valeur nutritionnelle.

Tableau des Équivalences et Utilisations

- Farine de Riz : Neutre, base idéale pour remplacer la farine de blé dans toutes les recettes.
- Farine de Sarrasin : Goût typé, idéale pour les crêpes, pains rustiques et préparations salées.
- Farine de Châtaigne : Saveur sucrée, parfaite pour les pâtisseries (à utiliser en petite quantité).
- Farine de Pois Chiche : Riche en protéines, idéale pour les cakes salés et les panisses.
- Farine de Coco : Très absorbante, nécessite d'augmenter la quantité de liquide et d'œufs dans la recette.
- Farine de Millet : Douce et légèrement sucrée, excellente pour les biscuits et les cakes.

Les Liants et Amidons : Les indispensables

- Fécules (Maïs, Pomme de terre, Tapioca) : Indispensables pour éviter l'effet 'brique' et alléger les préparations.
- Gomme de Xanthane ou Guar : Le liant nécessaire pour remplacer l'élasticité du gluten (dosage : 1 c.à.c pour 250g de farine).
- Psyllium blond : Excellent pour donner du moelleux et de la structure aux pains et brioches sans gluten.

Conseils de Dosage et Réussite

- Ne remplacez jamais 100% de la farine de blé par une seule farine sans gluten, le résultat serait trop dense.
- Hydratation : Les farines sans gluten absorbent plus d'eau, n'hésitez pas à ajouter un peu de liquide si la pâte semble trop sèche.
- Repos : Laissez reposer la pâte 30 minutes avant cuisson pour permettre aux farines d'absorber l'humidité.

- Conservation : Les pâtisseries sans gluten sèchent plus vite, conservez-les dans une boîte hermétique ou congelez-les.