

## Farine de blé T80



label bio certifiant que le produit est cultivé en agriculture biologique



## Farine de sarrasin bise



TARIF BLEU\*

0.60€/KG

TARIF JAUNE\*

1.08€/KG

TARIF ROSE\*

1.32€/KG

Tarif producteur : 1.20€/kg\*



PRODUCTEUR: MOULINS WAAST



ORIGINE: MONS EN PÉVÈLE, HAUTS-DE-FRANCE

TARIF BLEU\*

1.70€/KG

TARIF JAUNE\*

3.06€/KG

TARIF ROSE\*

3.74€/KG

Tarif producteur : 3.40€/kg\*

\* Tarif au 11/03/2025

## FICHE PRODUIT #2 :

# TOUT SAVOIR SUR LES FARINES ET LES PAINS

*au catalogue VRAC, nous proposons deux sortes de farine : une farine de blé T80 et une farine de sarrasin bise,*

*Nous proposons aussi plusieurs pains différents : intégral, petit épeautre, etc.*

*Ce mois-ci, penchons-nous sur les différences entre les types de farines pour guider nos choix de produits !*



Pain de campagne T80



Pain intégral T150



Pain petit épeautre



Pain norvégien

## Quelles différences entre les farines blanches et complètes ?

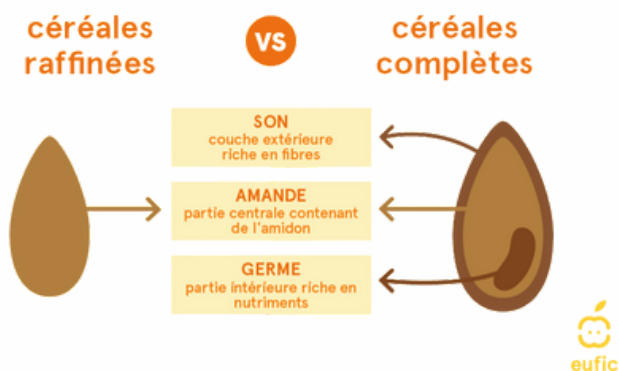
Vous avez remarqué qu'il existe, pour une même céréale, plusieurs farines différentes ? Une farine de blé peut ainsi être dite T45, T55, T80, etc.

**Plus le nombre qui suit la lettre « T » est élevé, plus la farine est complète, donc riche en minéraux, fibres et protéines.** A l'inverse, plus il est bas (45 étant le minimum), plus elle est raffinée, donc moins riche en nutriments.

Les farines de notre catalogue sont **toutes les deux semi-complètes** : c'est ce qu'indique la mention "**T80**" de notre farine de blé, et le fait que notre farine de sarrasin soit dite "**bise**".

Dans les deux cas, les farines **conservent une partie du son de la céréale**, riche en **fibres**, essentielles à la bonne digestion et à une satiété plus durable (= période pendant laquelle on n'a plus faim).

Attention cependant, plus une farine est complète, plus il est important de la choisir en Agriculture Biologique, car les pesticides utilisés en agriculture conventionnelle se retrouvent particulièrement sur l'enveloppe de la céréale (le son).



## L'indice glycémique des céréales : c'est quoi ?



Les céréales sont des féculents particulièrement riches en glucides. Plus les céréales (et donc les farines) sont complètes, plus **leur indice glycémique est bas** : c'est-à-dire qu'elles **font augmenter lentement** le taux de sucre dans le sang et **donnent donc de l'énergie plus longtemps**. À l'inverse, l'indice glycémique des céréales et des farines raffinées (ou blanches) est élevé : elles font augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang et peuvent créer une sensation de faim rapide.

Ainsi, la **farine T80 présente un indice glycémique moyen** (entre 40 et 69) alors que celui de la farine blanche est élevé (en moyenne 85). Quant à la **farine bise de sarrasin, son indice glycémique est faible**, à 35 en moyenne !

## La farine T80 : une bonne alternative à la farine blanche



L'**arôme** de la farine T80 est plus prononcé que celui d'une farine qui serait davantage raffinée, son indice glycémique est plus faible et elle est plus riche en fibres, minéraux et protéines.



La farine de Blé T80 est une alternative à la farine blanche, étant un produit **moins transformé, plus intéressant d'un point de vue nutritionnel, et parfait pour les mêmes usages !**



Elle peut en effet remplacer la farine de blé raffinée (T45 à T65) dans beaucoup de préparations sucrées ou salées à base de farine (**pâtes à tartes, pâtisserie, pains**, etc.), à condition parfois de mettre plus d'eau.

## La farine de sarrasin : une source de protéine savoureuse

La **farine de sarrasin bise** a une saveur prononcée assez rustique, et un léger goût de noisette.



Le sarrasin **contient les 8 acides aminés** essentiels qui constituent les protéines. La farine de sarrasin est donc une **source de protéine complète !**

La farine de sarrasin a en plus d'autres bienfaits nutritionnels :

- il s'agit d'une farine **sans gluten**, idéale pour les personnes sensibles ou intolérantes.

- Elle permet de réduire l'élévation du glucose dans le sang, est une **source d'énergie durable** et permet donc de diminuer les fringales.

- aussi **riche en minéraux**, antioxydants, glucides et vitamines B.



## Comment la cuisiner ?



La farine de sarrasin est l'ingrédient central des **galettes bretonnes**, mais elle est aussi utilisée dans les recettes traditionnelles d'autres régions du monde (comme par exemple dans les **soba**, nouilles japonaises).

Plus généralement, la farine de sarrasin peut être utilisée pour **diminuer ou remplacer le blé dans la pâtisserie**. Elle peut par exemple **être intégrée aux pâtes à tartes salées ou sucrées** et leur donner plus de saveur !

La farine de sarrasin doit être **associée à d'autres farines** ou à de la fécule de maïs pour une utilisation optimale en pâtisserie. C'est en effet le gluten contenu dans plusieurs céréales, et dans le blé notamment, qui assure le plus souvent l'élasticité de la farine.

La farine de sarrasin **se conserve mieux au réfrigérateur** dans un contenant bien fermé. Sa durée de conservation conseillée est d'environ 12 mois au congélateur, 6 mois au frigo contre 3 mois en dehors.

## Focus sur les farines qui composent les pains vendus à VRAC



- Le **pain de campagne** et le pain **petit épeautre** du catalogue sont tous deux faits **à partir de farines T80** issues de deux céréales différentes : du blé pour le premier et de l'épeautre pour le second.



- Quant au **pain intégral**, il est fait à partir d'une farine T150 qui est dite intégrale parce qu'elle est produite **à partir du grain dans son intégralité** : **amande, germe et son** (voir schéma à l'intérieur).



- Le **pain norvégien**, quant à lui, est fait à partir d'une farine d'épeautre T110, et d'une farine de seigle T170 ; il s'agit donc d'un **pain complet**.

## Qui fabrique la farine et les pains vendus à VRAC ?

### LE FOURNIL BIO, PRODUCTEUR DES PAINS VENDUS À VRAC

Le Fournil Bio fabrique depuis 25 ans du pain biologique à Villeneuve-D'Ascq.

Il est devenu depuis **le premier fournisseur de pains bio sur la région**, et a l'ambition toujours intacte de proposer des produits sains, sans dégrader l'environnement et accessible au plus grand nombre.



Une attention particulière est apportée au choix des matières premières, **les plus locales possibles** pour être acteur d'une filière céréale bio équitable.

### LE MOULIN WAAST, PRODUCTEUR DES FARINES ET DE LA SEMOULE



Il existe à Mons-en-Pévèle **un moulin depuis le XIe siècle !**

Il est racheté en 1896 par Henri Waast et est toujours exploité par ses descendants aujourd'hui. Chaque génération Waast a donné un meunier amoureux du métier avec les qualités d'innovation et d'initiatives nécessaire pour adapter le moulin aux évolutions alimentaires contemporaines !

## Les défis de VRAC

La prochaine fois que vous faites une tarte, **remplacez la moitié de la farine de blé par de la farine de sarrasin** pour préparer de la pâte !

Dans votre recette de gâteau préférée, **remplacez la farine blanche par de la farine T80** et observez si cela change le goût !

Au petit déjeuner, **remplacez les tranches de pain de mie** ou de **baguettes** par **des tranches de pain avec de la farine semi-complète ou complète** et observez la différence sur votre faim jusqu'au repas suivant.



N'hésitez pas à nous solliciter pour retrouver des recettes à base de farine T80 et de farine de sarrasin en version papier, ou à les consulter sur notre site internet : <https://hdf.vrac-asso.org/recettes/>