

10 ingrédients qui remplacent la farine de blé

En savoir plus sur <http://www.cuisineaz.com/diaporamas/farines-sans-gluten-255/interne/1.aspx#eizlfszsHLYTlhp.99>



Cuisiner sans farine de blé, mais quelle drôle d'idée ? Ben pas tellement, en fait : la farine de blé contient du gluten, que de nombreuses personnes ne tolèrent pas, ou ne préfèrent pas consommer suite aux nombreuses choses négatives qu'on entend sur lui...

Qu'à cela ne tienne, CuisineAZ nous a déniché 10 ingrédients qui remplacent parfaitement la farine de blé* dans nos recettes salées, et sucrées.

Attention : on ne remplace jamais 200g de farine de blé par 200g de farine de riz ! Comme les farines sans gluten sont toutes très prononcées au niveau du goût, de la saveur, de la texture, place aux tests et aux mélanges !



[La farine de riz](#)

Parmi les farines sans gluten, c'est celle dont le goût est le moins prononcé et assez neutre. Chic : on va pouvoir l'utiliser à la fois dans nos préparations sucrées et nos recettes salées en remplacement de la farine de blé ! Une fois cuite, elle devient un peu sablée et friable, alors on n'hésite pas à la mêler avec une autre farine plus dense (fécule de maïs).



[La farine de sarrasin](#)

Tout le monde connaît les galettes bretonnes au sarrasin. Et bien ce qui leur donne leur couleur si particulière et leur petit goût authentique, c'est la farine de sarrasin qu'elles contiennent. Utilisée aussi bien en cuisine qu'en pâtisserie, la farine de sarrasin est très forte en goût et assez épaisse. Pour ne pas qu'elle masque les autres ingrédients de la recette, on l'associe souvent à la farine de riz.



[La farine de maïs](#)

S'il y a bien une farine sans gluten que l'on doit toujours avoir dans son placard, c'est la farine de maïs ! Pas seulement parce qu'à la cuisson, elle apporte une petite touche de doré à nos plats, non non. Plutôt parce que c'est l'une des rares farines sans gluten que l'on peut substituer parfaitement à la farine de blé dans une recette, et que son goût n'est pas trop prononcé.



[La farine de pois chiche](#)

La farine de pois chiche est une farine sans gluten que l'on utilise plutôt dans des préparations salées. Malgré ce que l'on pourrait craindre, son goût n'est pas trop fort, et sa texture des plus agréables. Comme ce n'est pas une farine qui va monter à la cuisson, on la réserve pour lier des sauces ou des jus, ou alors mélangée à de la fécule de maïs dans des quiches.



[La farine de petit épeautre](#)

La farine de petit épeautre est une farine que l'on peut utiliser pour remplacer la farine de blé pour tous types de préparations (sucrées et salées), mais attention : comme l'épeautre est le cousin du blé, il contient encore un peu de gluten... De plus, la farine de petit épeautre a tendance à faire beaucoup de grumeaux !



[La farine de quinoa](#)

La farine de quinoa a plein de bienfaits santé : sans gluten, riche en acides aminés, avec un index glycémique faible (parfait pour éviter les fringales) ! Mais comme son goût est assez fort, il est indispensable de la mélanger avec une ou des farines plus douces, comme la farine de riz par exemple. Sinon, surprise à la dégustation !



[La farine de châtaigne](#)

Avec la farine de châtaigne, non seulement on cuisine sans gluten mais en plus on s'offre un petit voyage en Corse, son île d'origine... Sa couleur et sa saveur très authentiques donnent de suite un petit côté gourmand à nos recettes, mais attention : ce n'est pas une farine réputée pour bien lever, alors si on veut un gâteau ou un cake bien aérien, on la mélange avec une fécule de maïs !



[La farine de coco](#)

Même si la farine de coco est sans gluten et riche en fibres, on ne va pas se mentir : si on adore l'utiliser dans nos préparations sucrées, c'est pour son petit goût de coco si gourmand qui fait voyager nos papilles... Mais comme elle est assez chère, on n'hésite pas à la remplacer par de la poudre sèche de coco. Et pas de panique si notre pâte à gâteau n'a pas la même tête que d'habitude : c'est normal, il faut que la coco se réhydrate !



[La fécule de maïs](#)

La fécule de maïs est réputée pour alléger considérablement nos préparations culinaires, et surtout nos gâteaux ! Si on veut un cake ou un moelleux bien aérien, on remplace 1/3 de la quantité de farine de blé par de la fécule de maïs (ou de pomme de terre d'ailleurs), et on rajoute 2/3 d'une farine un peu plus dense comme la farine de châtaigne. Et comme la farine de quinoa, elle n'a pas son pareil pour aider à lier une sauce en moins de deux !



[La poudre d'amande](#)

Pour cuisiner sans gluten, on peut également miser sur la farine d'amande. Surtout si on a un budget XXL, car elle est hyper chère ! Alors pour limiter les frais, on peut tout à fait partir sur un mix poudre d'amande/farine de riz/fécule de pomme de terre. Cuisiner sans gluten, c'est aussi faire de nouvelles expériences culinaires !