

# La farine

## des farines



### L'innovation...

Certes, le meunier fabrique de la farine depuis la nuit des temps. Cette pérennité ne l'empêche cependant pas d'**innover autour de ce savoir-faire immuable**. Il peut ainsi proposer des farines qui suivent l'évolution des attentes des consommateurs, anticiper et élargir sa gamme à certains moments de l'année. Et grâce au partenariat établi avec les boulangers, il peut chercher par de savantes alliances de blés à améliorer les qualités organoleptiques des pains, travailler sur leur dimension nutritionnelle, concevoir des pains qui auront un bénéfice santé particulier, et même développer des services autour de la conception d'un pain issu d'une farine spécifique.

Le champ des **recherches techniques** est aussi vaste qu'un champ de blé. Demain, la technologie sera probablement différente ; de nouvelles méthodes d'extraction de la farine apparaissent. Entre autres travaux émergents, le "peeling" est par exemple une machine positionnée avant le broyage qui "râpe" l'enveloppe extérieure du grain.



## Les types de farine

C'est en mesurant la quantité de minéraux contenus dans 100 g de matières sèches que l'on désigne, depuis 1963, les grands types de farine.

On parle de **“taux de cendres”** puisque ces minéraux sont obtenus par incinération de la farine. Ce taux, réglementé par les pouvoirs publics, permet le classement des farines : de la farine de type 45 à 150 (voir encadré).

Le taux d'extraction est la quantité de farine produite à partir de 100 kg de blé : il est corrélé au taux de cendres de la farine résultante. Concrètement, plus une farine est de couleur blanche et plus ses taux d'extraction et de cendres sont faibles. Ceci s'explique par le fait qu'elle est extraite essentiellement de l'amande du grain de blé, qui contient peu de matières minérales. Le taux d'extraction de la farine blanche est de 77 % ; le reste se répartit entre 2 % de pertes et 21 % d'issues (enveloppes du grain de blé).



### Classification Des farines par type

| Types    | Taux de cendres* |
|----------|------------------|
| Type 45  | moins de 0,50    |
| Type 55  | de 0,50 à 0,60   |
| Type 65  | de 0,62 à 0,75   |
| Type 80  | de 0,75 à 0,90   |
| Type 110 | de 1,00 à 1,20   |
| Type 150 | plus de 1,40     |

\* cendres : résidus inc combustibles correspond aux matières minérales

## A quelle variété de pains correspondent les types de farine ?

La farine T65 est la plus courante et permet de produire la majorité des pains dont la baguette de tradition française.

La farine T45 signifie qu'elle contient très peu de son (enveloppe) et est composée quasi exclusivement de l'amande du grain. Elle est utilisée pour les pâtisseries de type gâteaux moelleux, pâtes à choux (éclairs, chouquettes) mais également pour les viennoiseries.

La farine T80 et T110, appelées aussi farine bise ou semi-complète, sont un excellent compromis. Elles contiennent encore une partie du son et du germe de blé sans être aussi dense que la farine complète.

La farine T150 est farine complète de blé, aussi appelée farine intégrale. C'est la plus riche en son, fibres, minéraux et vitamines car elle contient l'intégralité du grain de blé (amande, germe et enveloppe). Elle est utilisée pour fabriquer les pains complets.

## Label, appellations and co

Un moulin produit en moyenne vingt farines différentes et le taux de cendre est la base de la classification légale en France. Mais, il existe des appellations liées à leurs différentes caractéristiques :

- **Les farines “de tradition”** sont réglementées depuis le décret sur les pains de tradition française de 1993.
- **Les « préparations pour » et « mixes »** contiennent des ingrédients ajoutés et/ou des mélanges de céréales.
- **Les farines Label Rouge** suivent le cahier des charges certifiant leur mode de fabrication.
- **Les farines biologiques** sont constituées de blés issus de l’agriculture biologique et certifiées par un organisme tiers. Les farines bio sont en partie issues d’une mouture sur meules de pierre. Les farines bio représentent un peu plus de 3% de la production totale de farine.
- **Les farines AOP/AOC** (rare pour les farines) : généralement utilisé pour des spécialités locales (ex : farine de châtaigne corse AOC).
- **Les farines IGP (Indication Géographique Protégée)** : (ex : farine de petit épeautre de Haute-Provence ou farine de blé noir (sarrasin) de Bretagne).



## Composition de la farine

L'**amidon** est le principal composant de la farine. Il est insoluble dans l'eau froide mais, à partir de 55° C, les grains d'amidon absorbent l'eau, gonflent et éclatent, se soudant les uns aux autres. Le refroidissement de la pâte s'accompagne d'une transformation de l'amidon qui se prend en masse et se solidifie. Les glucides jouent un rôle prépondérant dans la fermentation en tant que substance nutritive des levures.

Les **protéines** de la farine de blé ont la particularité, lorsqu'elles sont suffisamment hydratées et malaxées, de former un réseau appelé **gluten**. Il transmet à la pâte ses caractéristiques d'extensibilité, d'élasticité, de ténacité, de cohésion et de rétention gazeuse. **C'est le composé indispensable des pains levés comme les pains français.** Le gluten est insoluble dans l'eau et renferme approximativement 90 % des protéines de la farine. La farine contient peu de matières grasses.



⋮ **Dans 100 g farine de type 65, on trouve :**

- ⋮ • 70 à 73 g de glucides (amidon)
- ⋮ • 12 à 13 g d'eau
- ⋮ • 10 à 12 g de protéines (gluten)
- ⋮ • 2 à 3 g de fibres alimentaires
- ⋮ • > 1 g de lipides
- ⋮ • ~0 g (traces) de sel

