Qu'est-ce qu'une farine bio ?

La farine biologique est obtenue **à partir de graines issues de l'agriculture biologique.**

Ce mode de production, respectueux de l'environnement, garantit la **non utilisation de produits chimiques de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés** (OGM), **le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique.**

Le mode de transformation des farines bio a pour objectif de **préserver au maximum les qualités nutritionnelles des matières premières.**

Les graines peuvent être écrasées dans des moulins à **meule de pierre** ou dans des moulins à cylindre. Le procédé par meule de pierre, souvent utilisé en bio, permet d'incorporer le germe et une plus grande partie de l'enveloppe, riche en fibres et en minéraux, à la farine.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE

Agence BIO
www.agencebio.org

AGRICULTURES PRODUISONS AUTREMENT

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Farine bio de blé tendre ou farine bio de froment

Blé tendre bio (Triticum æstivum) céréale originaire du moyen orient
Utilisation : définie en fonction du type de farine
Informations nutritionnelles : riche en fibres, vitamines et sels minéraux (phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, sélénium, vitamines B et E)
La teneur en éléments nutritionnels dépend du type de farine.

Le saviez-vous ?
Le grain de blé renferme de nombreux nutriments qui sont principalement localisés dans l'enveloppe et le germe de la graine. Le blé contient notamment de la vitamine E (dans le germe) et des vitamines du groupe B (principalement dans les enveloppes externes).
Plus l'indice de la farine est élevé, moins la farine est tamisée ou raffinée, et plus elle comporte d'éléments nutritionnels et de fibres.
Un indice élevé signifie également un faible taux en sucres rapides.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE

Agence BIO
www.agencebio.org

AGRICULTURES PRODUISONS AUTREMENT

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

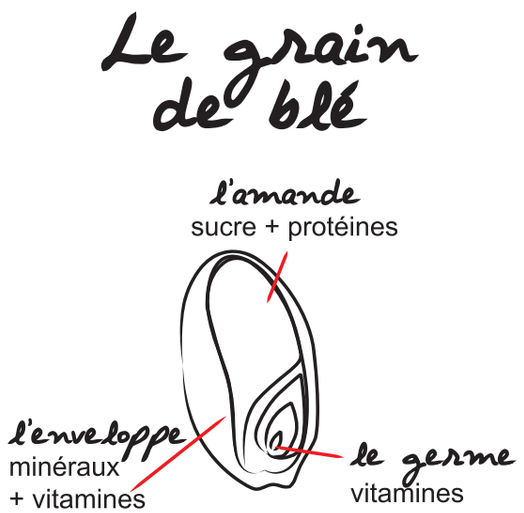
Farine bio blanche, bise, complète ou intégrale ?

Farine blanche de blé bio (T45-T55-T65) :
- préparée à partir de grains auxquels on a retiré l'enveloppe de son et le germe
- utilisée en bio pour la préparation des pains blancs, pâtisseries, viennoiserie

Farine de blé bise bio (T80) :
- préparée à partir de blé dont on a retiré, par tamisage très fin, une grande partie du son
- farine la plus utilisée en bio pour la confection de pains de campagne, biscottes, gâteaux…

Farine de blé complète bio (T110- T130)
- préparée à partir de blé dont on a retiré, par tamisage grossier, une partie du son
- utilisée en bio pour la fabrication du pain complet et de crêpes, crumble…

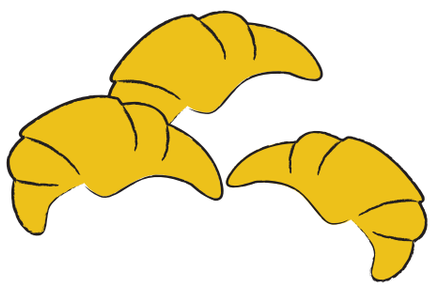
Farine de blé intégrale bio (T150)
- obtenue par broyage du grain de blé complet (avec son enveloppe et son germe)
- utilisée en bio pour la fabrication de pains et de pâtes à tarte



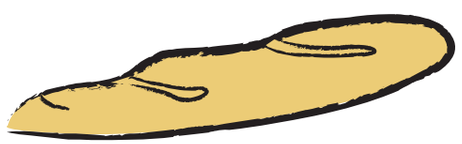
CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE

Les farines couramment utilisées dans les pains bio

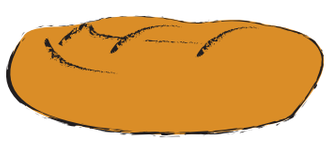
Farine de petit épeautre bio
Petit épeautre bio (Triticum monococcum) ou engrain
Utilisation : confection de pâtes ou de biscuits
Informations nutritionnelles : contient 8 acides aminés essentiels, riches en calcium, phosphore et magnésium
Le saviez-vous ? Cette céréale est apparue il y a plus de 10 000 ans.



Farine d'épeautre bio
Grand épeautre bio (Triticum spelta) céréale aussi appelé blé des Gaulois
Utilisation : confection de pain, pâtes et autres biscuits
Informations nutritionnelles : riche en protéines, en glucides et en magnésium
Le saviez-vous ? Le grand épeautre est considéré comme l'ancêtre du blé tendre.



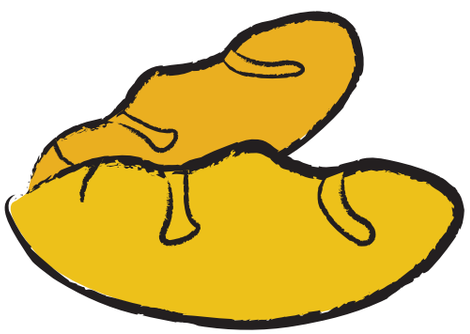
Farine de seigle bio
Seigle bio (Secale cereale) céréale originaire d'Asie Centrale cultivée également pour son fourrage
Utilisation : fabrication du pain noir ou pain de seigle.
Informations nutritionnelles : riche en phosphore, soufre, fer, gluten et vitamine B
Le saviez-vous ? Le mélange des cultures de blé et de seigle est appelé méteil.



Farine de Kamut® bio
Kamut® bio (Triticum turgidum) céréale égyptienne, ancêtre du blé dur, son nom se traduit par « âme de la terre ».
Utilisation : en remplacement de la farine de blé, en partie ou en totalité, dans la plupart des recettes
Informations nutritionnelles : riche en sélénium, en magnésium et en zinc, en glucides, lipides et potassium
Le saviez-vous ? Le Kamut® est produit exclusivement en agriculture biologique.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE
Agence BIO www.agencebio.org
AGRICULTURES PRODUISONS AUTREMENT
AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Les farines couramment utilisées dans les pains bio



Farine multi-céréales bio

Multi-céréales bio : assortiment de plusieurs céréales, par exemple blé, seigle, orge, riz et avoine
Utilisation : confection de pains spéciaux
Informations nutritionnelles : cette farine renferme les qualités nutritionnelles des céréales qui la composent :
Le **blé** est la céréale qui contient le plus de protéines.
Le **seigle** est riche en phosphore, soufre, fer, gluten et vitamine B.
L'orge et **l'avoine** sont riches en bêta-glucane.
Le **riz** est une source de magnésium et contient de la niacine, de la vitamine B6, du phosphore, du zinc et du cuivre.
Le saviez-vous ? Le son d'avoine est également utilisé en cuisine, en assaisonnement de la salade ou ajouté dans des pâtes, gâteaux…

Farine multi-graines bio

Multi-graines bio : assortiments de plusieurs graines, par exemple lin brun, millet, sésame et tournesol
Utilisation : confection de pains spéciaux
Informations nutritionnelles : les graines apportent des acides gras essentiels à l'organisme.
Le **lin brun** est riche en acides poly-insaturés, le **millet** et le **sésame** en acides insaturés et le **tournesol** en acide linoléique.
Le saviez-vous ? Les graines de lin brun se consomment également en assaisonnement de salades ou encore avec du fromage blanc.

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE

Agence BIO
www.agencebio.org

AGRICULTURES PRODUISONS AUTREMENT

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Les farines sans gluten couramment utilisées dans les pains bio

Farine de châtaigne bio

Châtaigne bio (Castanea sativa) fruit comestible du châtaigner
Utilisation : confection du pain, de biscuits…
Informations nutritionnelles : sans gluten, riche en glucides et pauvre en protides et lipides, contient de la vitamine C et des éléments minéraux, comme le potassium
Le saviez-vous ? Il existe également des flocons de châtaignes toastés bio qui peuvent agrémenter de nombreux plats ou se consommer en soupe (1 volume de flocon pour 2 volumes d'eau).

Farine de quinoa bio

Quinoa bio (Chenopodium quinoa) originaire des hauts plateaux d'Amérique latine
Utilisation : en complément de la farine de blé pour faire du pain, des pâtes, des crêpes ou de la pâtisserie, galette de céréales, biscuits…
Informations nutritionnelles : sans gluten, riche en fer et en protéine, contient aussi tous les acides aminés essentiels
Le saviez-vous ? Le quinoa provient de la famille des Chénopodiacées comme la betterave et les épinards.

Farine de maïs bio

Maïs bio (Zea mays) céréale originaire d'Amérique centrale, d'Amérique du Sud et d'Amérique du Nord
Utilisation : préparation de tartes, biscuits et autres desserts
Informations nutritionnelles : ne contient pas de gluten mais de l'amidon
Le saviez-vous ? La semoule de maïs bio est utilisée pour la confection de la polenta bio. Sous forme de galette ou de bouillie, c'est un plat originaire du nord de l'Italie, de la Roumanie...

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE

Agence BIO
www.agencebio.org

AGRICULTURES PRODUISONS AUTREMENT

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE