



Guide des *grains entiers*

GUIDE DES GRAINS ENTIERS

Depuis quelques années, on entend abondamment parler des grains entiers : les nutritionnistes nous encouragent à les intégrer à notre alimentation; et sur les tablettes d'épicerie, les produits qui en contiennent sont de plus en plus nombreux. Malgré toute la promotion dont ils font l'objet, les grains entiers continuent d'être boudés par certains, notamment lorsqu'il s'agit de les cuisiner. Ce qui est dommage, puisqu'en plus d'être bénéfiques pour la santé, les grains entiers sont savoureux et rassasiants, apportent de la variété au menu et s'intègrent facilement à la plupart des recettes. Il suffit de les essayer pour ne plus pouvoir s'en passer!

Les grains entiers décortiqués

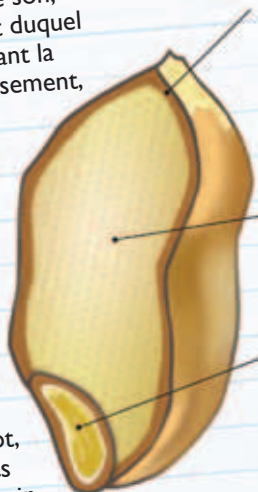
Les grains sont les fruits des plantes céréalières.

Un grain est dit «entier» lorsqu'il n'a subi aucun raffinage, lorsqu'il est intègre.

Comme l'illustre la figure suivante, le grain est constitué de trois parties : le **son**, l'**endosperme** et le **germe**.

Le grain entier est le fruit d'une graminée constituée de trois parties — le son, l'endosperme et le germe — et duquel rien n'a été retiré. Le germe étant la partie la plus sensible au rancissement, les fabricants préfèrent utiliser les grains raffinés, dont on a extrait le son et le germe.

Santé Canada distingue les grains céréaliers (comme le blé, l'épeautre, le kamut, l'orge, l'avoine, le seigle, le millet, le sarrasin, le maïs, le riz, etc.) des grains oléagineux (comme le soya, le sésame, le lin, le pavot, etc.). Cependant, les produits «multigrains» peuvent contenir des deux types de grains.



Son
Formé de plusieurs couches protectrices, il constitue la «peau» du grain. Réputé pour ses fibres qui combattent la constipation, l'excès de cholestérol et les écarts de glycémie, il renferme notamment des antioxydants, du fer, du zinc, du cuivre, du magnésium et des vitamines du complexe B.

Endosperme
Cette partie contient principalement de l'amidon, des protéines et une petite quantité de vitamines et de minéraux. C'est le «carburant» par excellence.

Germe
C'est là que résident principalement les vitamines et les minéraux, notamment des vitamines du complexe B, la vitamine E, des antioxydants et des gras polyinsaturés. C'est la partie la plus nutritive du pain, mais aussi la plus sensible au rancissement.

(Source : www.protegez-vous.ca/pages/pdf/AutresPdf/20090119_24.pdf)

GUIDE DES GRAINS ENTIERS

Le procédé de raffinement de la farine – qui donne une farine blanche – a été créé afin de donner une farine qui ne rancit pas. Lorsqu'une farine est raffinée, le son et le germe (parties les plus sensibles au rancissement) sont enlevés. Il ne reste plus que l'endosperme, qui contient essentiellement de l'amidon et des protéines. Or, ce sont le son et le germe qui renferment la majorité des nutriments du grain, soit des fibres, des vitamines du groupe B, des glucides, des lipides, des minéraux, certaines protéines ainsi que des antioxydants (vitamine E et autres).

«Grains entiers» pas tout à fait complets...

Il n'existe à ce jour aucune réglementation au Canada sur l'usage du terme «grains entiers». Ainsi, malgré le fait que l'étiquette de certains produits affiche la mention «grains entiers», nombre de ces produits n'en contiennent que des quantités négligeables.

C'est en consultant la **liste d'ingrédients** que vous pourrez vous faire une meilleure idée de la présence réelle en grains entiers d'un produit donné. Lorsque les grains entiers représentent l'ingrédient principal du produit, ils ont leur place en **début de liste**. En général, la mention «**100 % de blé entier**» garantit qu'un pain ou une farine est faite de blé entier. Néanmoins, dans le cas des pains, certains peuvent aussi contenir des farines raffinées (la farine enrichie et la farine non blanchie sont des farines raffinées). Autrement, l'adjectif «**intégral**» signifie que la farine contient encore son son et son germe; bien qu'il soit à rechercher, ce terme n'est pas non plus réglementé.

Saviez-vous que...

- ✓ Certains pains bruns sont en réalité des pains blancs auxquels on a ajouté de la mélasse! Soyez vigilant, ne vous fiez pas qu'à la couleur des aliments.
- ✓ Le pain de grains entiers presque blanc qui a fait son entrée sur le marché il y a quelques années n'égale pas le traditionnel pain brun de grains complets. Les grains qui entrent dans la composition de ce pain blanc ont été pulvérisés afin de procurer une farine lisse et de couleur blonde. C'est aussi la raison pour laquelle il n'équivaut pas au pain de grains entiers sur le plan nutritionnel: plus un grain est broyé, moins il est efficace pour notre système digestif.

Attention.

Les termes « multigrains » et « biologique » ne sont pas synonymes de grains entiers. Dans tous les cas, jetez un coup d'œil à l'étiquette.

GUIDE DES GRAINS ENTIERS

De multiples bienfaits!

Une alimentation riche en produits céréaliers à grains entiers contribue non seulement à combler ses besoins nutritionnels quotidiens, elle diminue aussi le risque de développer certaines maladies chroniques. Les fibres alimentaires, que les produits à grains entiers contiennent habituellement en quantités intéressantes, contribuent à :

- ✓ **Contrôler le poids (effet de satiété)** : La présence de fibres dans les aliments fait que ceux-ci nécessitent une mastication et une digestion plus longue, ce qui procure une sensation de satiété plus rapidement au cours du repas. De plus, les aliments qui sont riches en fibres sont généralement moins caloriques et contiennent souvent moins de matières grasses et de sucres ajoutés. Tous ces facteurs sont à prendre en considération lorsqu'on tente de contrôler son poids.
- ✓ **Prévenir les maladies cardiovasculaires** : Combinée à une diète faible en gras, la consommation de certaines fibres (fibres insolubles) aide à réduire le taux de cholestérol sanguin. La consommation de grains entiers est associée à une réduction majeure (40 %) du risque de maladies cardiovasculaires.
- ✓ **Contrôler le diabète de type 2** : La consommation de fibres aide à normaliser les taux sanguins de sucre (glucose) et d'insuline (hormone déficiente chez les diabétiques).
- ✓ **Prévenir la constipation** : Les fibres sont en quelque sorte de petites éponges qui augmentent le volume des selles et facilitent leur parcours d'un bout à l'autre de l'intestin.

Anti-cancer. Les céréales à grains entiers auraient aussi un effet préventif majeur sur le développement de certains cancers, dont le cancer colorectal.

(Source : <http://www.richardbeliveau.org/capsules-video.html?start=1>)

Ajouter des grains entiers à votre menu c'est avoir la santé des enfants à cœur!

Selon l'« Enquête sur la santé des collectivités canadiennes » (Nutrition 2004), le groupe Produits céréaliers est celui qui fournit dans notre alimentation notre plus grand apport énergétique. Cependant, il semble que la consommation de produits céréaliers à grains entiers chez les jeunes ne soit pas optimale, puisque leur apport moyen en fibres alimentaires s'est révélé bien en deçà des recommandations.

Des céréales qui gagnent à être connues

LE QUINOA

Il est considéré comme une pseudo-céréale, parce qu'il fait partie de la famille des chénopodiacées, comme les épinards et la betterave, plutôt que des graminées, comme les autres céréales. Le quinoa est cultivé depuis plus de 5000 ans en Amérique du Sud; il a notamment été à la base de l'alimentation des Incas. Sur le marché, on retrouve généralement du quinoa blanc (plutôt blond) ou rouge, qui ont tous deux un goût léger de noisette. Le quinoa possède une valeur nutritive exceptionnelle : en plus de contenir tous les acides aminés essentiels (ce qui n'est pas le cas des « vraies » céréales), il est notamment riche en protéines, en fer, en zinc et en vitamine B₂. Comme il est dépourvu de gluten, il représente une alternative de choix pour les gens qui y sont intolérants.

En cuisine, le quinoa peut remplacer le riz, les pâtes ou la semoule (couscous). Il peut aussi être intégré à du gruau ou se servir en dessert.

Avant de le faire cuire, il est conseillé de le rincer afin d'enlever cette substance naturelle amère, que l'on appelle saponine, qui recouvre sa graine et qui mousse comme du savon. Pour une mesure de quinoa, comptez-

en deux d'eau. Faites cuire à feu doux environ 12 minutes. Durant

la cuisson, attendez-vous à voir apparaître un germe (ressemblant à un petit filament).

Ce germe contient une grande part des éléments nutritifs du grain. En plus du quinoa en grains, vous pouvez le trouver en épicerie sous formes de flocons, de farine et de pâtes alimentaires.

Parmi les autres **pseudo-céréales** – celles qui ne font pas partie de la famille des graminées –, on retrouve aussi le **SARRASIN** et l'**AMARANTE**. Le sarrasin appartient à la même famille que l'oseille et la rhubarbe (famille des polygonacées), alors que l'amarante appartient, comme le trèfle, à la famille des amarantacées. Comme le quinoa, le sarrasin et l'amarante contiennent tous les acides aminés essentiels et sont exempts de gluten.



GUIDE DES GRAINS ENTIERS

LE BOULGHOUR (BULGUR, en turque)

Originaire du Moyen-Orient, le boulghour est du blé dur germé dépourvu de son son, qui a été précuit à la vapeur, puis séché et concassé. Il possède une saveur subtile de noix et sa couleur peut aller du jaune au brun. Sa cuisson est rapide et il s'utilise comme du riz ou de la semoule de blé. Dans la cuisine libanaise, il entre notamment dans des plats comme le taboulé ou le kebbé (pâté à la viande).

L'ÉPEAUTRE ET LE KAMUT

Ces céréales sont deux anciennes espèces de blé. Elles sont apparues avant notre ère et étaient entre autres cultivées en Égypte antique. L'épeautre possède une saveur prononcée de noix et le kamut, un goût plus doux légèrement sucré. Ces deux céréales se retrouvent sous formes de flocons, de pâtes alimentaires, de pains et de farines. Comme elles ne sont en général pas soumises au procédé de raffinage, ces deux céréales comportent l'avantage de conserver toutes leurs qualités nutritives.

LE SORGHO

Bien qu'il ne nous soit pas familier en Occident, le sorgho est la quatrième céréale la plus consommée sur la planète. Les Africains et les Asiatiques, qui en sont les principaux consommateurs, le cuisine sous forme de gruau. On retrouve également de la farine faite à partir des grains de sorgho. Certaines variétés sont particulièrement riches en composés antioxydants. Le sorgho ne contient pas de gluten.

LE TRITICALE

Plante hybride entre le blé et le seigle, il a l'avantage d'avoir la teneur en protéines du blé et celle en lysine du seigle. On le trouve sous formes de flocons, de petits fragments ou de farine. Il peut s'utiliser à la place du seigle et du blé pour les céréales, gaufres, pains, muffins et pâtes.



GUIDE DES GRAINS ENTIERS

Des flocons pour tous les goûts!

Pour faire changement des flocons d'avoine, tournez-vous vers les flocons d'amarante, de kamut, d'épeautre, de seigle, d'orge, etc. Ils sont parfaits pour un muesli maison ou pour remplacer une partie des flocons d'avoine dans les muffins, les barres tendres, les *crumbles* et les croustades. Ils sont très nutritifs et renferment une bonne quantité de fibres alimentaires. Adoptez-les!

Les recommandations officielles

Le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande que la moitié des produits céréaliers consommés soient faits de grains entiers.

Le tableau suivant précise le nombre de portions du groupe « **Produits céréaliers** » que devrait comprendre le dîner d'un jeune, selon le GAC :

Groupe alimentaire	Enfants de 4 à 8 ans	Enfants de 9 à 13 ans	Enfants de 14 à 18 ans
Produits céréaliers	1 à 2	2	2

Et une portion c'est...

Le tableau suivant vous permettra de visualiser à quoi correspond une portion des différents types de produits céréaliers :

Produits céréaliers

Produits à grains entiers



Bagel, grains entiers
½ bagel, 45 g



Boullghour
125 mL, ½ tasse cuit



Céréales, chaudes, grains entiers (exemple : gruau)
150 g, 175 mL, ¾ tasse cuites



Céréales, froides, grains entiers
30 g



Couscous, blé entier
125 mL, ½ tasse cuit



Craquelins, blé entier
30 g



Galettes de seigle
30 g



Gaufre, blé entier
1 petite, 35 g



Maïs éclaté, nature
500 mL, 2 tasses



Muffin anglais, grains entiers
½ muffin, 35 g



Muffin, grains entiers
½ muffin, 35 g



Orge
125 mL, ½ tasse cuite



Pâtes alimentaires/ nouilles, grains entiers
125 mL, ½ tasse cuites



Pain, grains entiers
1 tranche, 35 g



Pain, pumpernickel ou seigle
1 tranche, 35 g



Petit pain, blé entier
1 petit pain, 35 g



Pita, grains entiers
½ pita, 35 g



Quinoa
125 mL, ½ tasse cuit



Riz, brun
125 mL, ½ tasse cuit



Riz, sauvage
125 mL, ½ tasse cuit



Tortilla, blé entier
½ tortilla, 35 g



Cuisiner les grains entiers

TRUCS ET ASTUCES

Les grains entiers sont savoureux et peuvent être consommés de plusieurs façons. Pour que nos jeunes les adoptent et en redemandent, intégrez-les aux recettes ou jumelez-les aux plats que vous servez. Voici quelques exemples :

- ✓ Offrez un petit pain ou des craquelins de grains entiers en accompagnement d'une soupe ou d'une salade.
- ✓ Pour bonifier vos déjeuners, pensez à offrir des rôtis et des céréales de grains entiers ou encore du gruau de son d'avoine ou d'avoine entière auquel vous pourrez incorporer d'autres types de grains (ex.: millet, sarrasin, quinoa, etc.) ainsi que des fruits séchés (ex. : raisins, canneberges, dattes, etc.) ou frais.
- ✓ Ajoutez des pâtes de blé entier, du riz brun ou de l'orge (mondé plutôt que perlé) à vos soupes.
- ✓ Incorporez du germe de blé à votre viande hachée... un classique pour les boulettes!

En cuisine, les recettes et produits à base de grains entiers sont faciles à intégrer à vos habitudes culinaires et alimentaires. Voici une liste des alternatives aux produits raffinés :

Privilégiez : 	Plutôt que : 
Riz brun, noir ou sauvage	Riz blanc (incluant le riz basmati et le riz minute)
Pain, tortilla et pita de blé entier, de son d'avoine, de grains entiers	Pain, tortilla et pita blancs ou de farines enrichies
Pâtes de blé entier ou d'autres grains (incluant multigrains) entiers	Pâtes blanches (de blé durum) ou d'autres céréales non entières
Céréales à déjeuner à grains entiers	Céréales à déjeuner raffinées
Craquelins et biscottes à grains entiers	Craquelins et biscottes raffinés
Barres de céréales avec grains entiers	Barres de céréales avec friandises
Muffins et galettes maison	Muffins et galettes du commerce
Semoule (couscous) de blé entier	Semoule (couscous) précuite
Maïs soufflé	Semoule de maïs
Orge mondé	Orge perlé
Farines entières	Farines blanches ou enrichies
Quinoa	Riz blanc, pâtes blanches ou semoule précuite



Il suffit parfois d'un brin d'imagination et de créativité !

- ✓ Pour vos recettes de desserts, pensez aux farines entières, au son ou au germe de blé ainsi qu'aux flocons d'avoine.
- ✓ Saupoudrez du germe de blé, du son de blé ou des flocons d'avoine dans les potages.
- ✓ Réinventez le sandwich : pita ou tortilla de blé entier, bagel ou ciabatta multigrains ou de blé entier, vous avez l'embarras du choix!
- ✓ Pour économiser du temps, cuisez quelques portions en extra. Vous pourrez les utiliser ultérieurement pour faire une farce, une salade, une soupe ou des galettes aux légumes.
- ✓ Remplacez les chapelures commerciales par du germe de blé, du son ou de l'avoine. Concassez un mélange de céréales à déjeuner à base de grains entiers peu sucrés pour enrober le poulet, le poisson ou le veau.
- ✓ En alternative aux nachos, confectionnez des chips de pain pita de blé entier. Coupez les pitas en pointes, déposez-les sur une plaque de cuisson, badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive et cuisez-les au four à 180°C (350°F) une dizaine de minutes.
- ✓ Réalisez vos pizzas sur des pâtes de farine entière.



Liste de grains entiers

Amarante — Avoine — Blé — Boulghour — Épeautre —
Kamut — Maïs — Millet — Orge — Quinoa — Riz brun — Riz
sauvage — Sarrasin — Seigle — Sorgho — Triticale

Suggestions de plats à expérimenter

- ✓ **Biscuits** à la farine d'épeautre
- ✓ **Boulettes de viande** avec germe de blé, en sauce
- ✓ **Céréales chaudes** à base d'avoine (entière ou de son),
de millet, de quinoa, de sarrasin ou de sorgho
- ✓ **Crème d'amarante** au chocolat et à l'orange
- ✓ **Crêpes** à la farine de sarrasin ou d'avoine
- ✓ **Couscous** de semoule de blé
entier, de boulghour, de millet,
de quinoa ou de sorgho
- ✓ **Galette** de millet aux légumes
- ✓ **Gâteau** aux dattes et noix, à la
farine de sorgho et de blé entier
- ✓ **Gratin** d'amarante
- ✓ **Muffin** au chocolat, à la farine
de kamut ou d'épeautre
- ✓ **Pain** de blé entier ou de triticale
- ✓ **Pain d'épices** au seigle
- ✓ **Pilaf** d'orge mondé ou de quinoa
- ✓ **Polenta** crémeuse à la semoule de maïs
- ✓ **Poulet farci** de riz brun et légumes
- ✓ **Risotto** d'orge mondé ou de quinoa
- ✓ **Salade** de riz brun ou d'orge mondé
- ✓ **Taboulé** de boulghour, de triticale ou de quinoa



Galettes de...

Couscous de semoule de blé

Guide de cuisson

La cuisson des grains entiers, très similaire à celle du riz et des pâtes, est en général d'une grande simplicité. Elle requiert peu d'expérience, d'ingrédients et d'équipement. Consultez la section des **Recettes** pour de savoureux plats à base de grains entiers.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient d'un grain à l'autre, mais il convient de les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres sous la dent. Les grains cuisent par absorption de liquide (ex.: eau, lait, bouillon, etc.) Selon le type de grain, il se peut que vous ayez à ajouter du liquide en cours de cuisson. S'il en reste encore dans la casserole lorsque les grains sont cuits, égouttez-le à l'aide d'une passoire.

Pour une cuisson rapide

Faites tremper les grains entiers dans de l'eau quelques heures avant de les cuire ou durant la nuit. Le temps de cuisson en sera ainsi raccourci.

Comment s'y prendre

Lisez d'abord la méthode de cuisson recommandée; habituellement, celle-ci est écrite sur l'emballage. Vérifiez ensuite si les grains doivent être rincés; si c'est le cas, passez-les sous l'eau froide. Mettez le liquide dans lequel les céréales cuiront dans la casserole, puis portez-le à ébullition. En versant les grains dans la casserole, calculez 2 minutes d'ébullition, puis baissez la température de cuisson pour que le liquide frémisses. Référez-vous au tableau suivant pour vous guider dans la cuisson de vos grains favoris.



GUIDE DES GRAINS ENTIERS

Tableau «aide-mémoire» pour la cuisson et le rendement des céréales à grains entiers.

250 ml (1 tasse) de grains	Liquide ml (tasses)	Cuisson (minutes)	Quantité après cuisson ml (tasses)	Rendement (%)	Portions (125 ml)
Amarante	1500 ml (6 t)	15-20	625 ml (2½ t)	250	5
Avoine (flocons)	1000 ml (4 t)	30	750 ml (3 t)	300	6
Blé	1000 ml (4 t)	4	750 ml (3 t)	300	6
Bulgur	500 ml (2 t)	10-12	1000 ml (4 t)	400	8
Épeautre	1000 ml (4 t)	4	750 ml (3 t)	300	6
Kamut	1000 ml (4 t)	45-60*	750 ml (3 t)	300	6
Maïs (semoule)	1000 ml (4 t)	25-30	625 ml (2½ t)	250	5
Millet	625 ml (2½ t)	25-35	750 ml (3 t)	300	6
Orge	750 ml (3 t)	45-60	875 ml (3½ t)	350	7
Pâte alimentaire	1500 ml (6 t)	8-12	500 ml (2 t)	200	4
Quinoa	500 ml (2 t)	12-15	750 ml (3 t)	300	6
Riz brun	625 ml (2½ t)	25-45	875 ml (3½ t)	350	7
Riz sauvage	750 ml (3 t)	45-55	750-1000 ml (3-4 t)	350	7
Sarrasin	500 ml (2 t)	20	1000 ml (4 t)	400	8
Seigle	1000 ml (4 t)	45-60*	750 ml (3 t)	300	6
Sorgho	1000 ml (4 t)	25-40	750 ml (3 t)	300	6

Conseils de conservation

- ✓ Consommez toujours vos produits avant la date de péremption inscrite sur l'emballage ou congelez-les pour les consommer ultérieurement.
- ✓ Conservez vos ingrédients secs comme les pâtes alimentaires, la farine et le riz dans des contenants hermétiques et entreposez-les dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.
- ✓ Prévenez le rancissement de la farine entière et du germe de blé en les conservant dans un endroit frais et sombre, idéalement au réfrigérateur.
- ✓ Pour prévenir l'absorption d'odeur par la farine, utilisez des contenants hermétiques ou des bocaux de verre.



UN MOT SUR L'INTOLÉRANCE AU GLUTEN (MALADIE CŒLIAQUE)

Le gluten est un mélange de protéines combiné à de l'amidon que l'on retrouve dans certaines céréales (blé, épeautre, kamut, orge, avoine et seigle) ainsi que dans les farines qui en sont dérivées. L'intolérance au gluten, aussi appelée maladie cœliaque, est une maladie chronique de l'intestin qui peut toucher aussi bien les enfants que les adultes. Elle résulte du fait que le gluten provoque une réaction immunitaire anormale du petit intestin, causant de l'inflammation et endommageant sa paroi. L'intestin n'est alors plus en mesure d'absorber les nutriments de façon optimale. En plus des symptômes primaires de la maladie que sont la diarrhée, les douleurs et les ballonnements, d'autres problèmes de santé peuvent aussi surgir, notamment de la fatigue, une anémie, des douleurs aux articulations et des éruptions cutanées.

Le seul traitement connu à ce jour est d'adopter une diète sans gluten. Éliminer tous les ingrédients qui contiennent du gluten représente un défi de taille, puisque ceux-ci sont omniprésents dans nombre d'aliments que nous avons l'habitude de consommer. Afin de faciliter la tâche des gens atteints de cette maladie, pensez à prévoir un plat qui pourrait être exempt de gluten. Sachez qu'il est nécessaire d'éviter l'utilisation de tout appareil ayant pu entrer en contact avec des aliments contenant du gluten et qui ne peuvent être nettoyés à fond (le grille-pain, par exemple).

Voici une liste d'aliments contenant du gluten :

Tous les aliments et toutes les boissons qui contiennent du blé (épeautre et le kamut inclus), du seigle, de l'orge (du malt) et de l'avoine, comme les produits de boulangerie et de pâtisserie, le couscous, les croûtons, les pâtes alimentaires (nouilles, spaghetti, etc.), le seitan, la chapelure, la bière, les soupes et les sauces, les béchamels, les roux et les pâtes à frire (farine de blé).

... et une liste des sources cachées de gluten :

Soyez aux aguets lorsque vous voyez l'un de ces termes sur l'étiquette d'un produit : protéines végétales hydrolysées, amidons et amidons modifiés, extrait, arôme ou saveur de malt. On peut retrouver certains de ces ingrédients dans les bases de concentrés en cubes ou en poudre pour soupes et sauces, dans les charcuteries, les sauces Worcestershire, soya, tamari et compagnie, le sucre à glacer, la poudre à pâte, les vinaigrettes et les sauces à salade!

Source : Les listes proviennent du site de la Fondation québécoise de la maladie cœliaque, <http://www.fqmc.org/>

Petit dictionnaire des farines !

L'usage de la farine ne date pas d'hier; cette préparation aurait été créée il y a 75 000 ans! La première technique pour obtenir cette poudre granuleuse exigeait de faire griller les grains de l'épi préalablement séparés à la main pour ensuite les broyer à l'aide d'une pierre. En théorie, toutes les céréales peuvent servir à produire de la farine.

Pour s'y retrouver!

Les farines blanches ne comportent qu'un seul élément du grain : l'endosperme, qui contient principalement de l'amidon et des protéines. Afin qu'une partie des pertes en vitamines et minéraux subies lors du raffinage soit compensée, la loi canadienne oblige les fabricants à enrichir ces farines en fer et en quatre vitamines du groupe B. Toutefois, les farines enrichies demeurent moins intéressantes que les farines complètes puisqu'elles ne contiennent pas les précieuses fibres, ni les antioxydants et autres composés phytochimiques de la céréale qui contribuent au maintien d'une bonne santé.

Différents **types de farine** sont offertes sur le marché. En voici un aperçu :

- ✓ **Farine, farine blanche, farine blanchie enrichie ou farine tout usage** : Elle est fabriquée à partir d'un mélange de blé et sert aussi bien à la préparation du pain que de la pâtisserie. Des produits chimiques (chlorure et peroxyde de benzoyl) sont utilisés pour rendre cette farine très blanche. Santé Canada assure que ces produits sont sécuritaires même s'ils sont interdits dans l'Union européenne. En France, cette farine est appelée farine de froment.
- ✓ **Farine non blanchie tout usage, farine blanchie naturellement** : Elle possède une couleur crème légèrement plus prononcée que celle de la farine blanchie chimiquement, mais elle a la même texture que cette dernière.
- ✓ **Farine à pâtisseries et à gâteaux (farine faible ou de blé mou)** : Sa mouture est fine et soyeuse; elle est faible en gluten (qui donne de l'élasticité à une pâte). Cette farine est destinée à la pâtisserie et permet d'obtenir des gâteaux d'une texture très légère. Cette farine est disponible à grains entiers.
- ✓ **Farine à pain ou à boulanger (farine forte ou de blé dur)** : Elle possède une texture granuleuse et sa teneur élevée en gluten est idéale pour confectionner des produits de boulangerie. Elle leur permet de lever plus haut, en un temps plus court. Cette farine est disponible à grains entiers.
- ✓ **Farine instantanée** : Sa texture, plus granuleuse que celle de la farine tout usage, est attribuable au procédé de mouture qu'elle a subit. Cette farine a comme propriété de ne pas causer de grumeaux dans les préparations humides.
- ✓ **Farine préparée** : Elle est additionnée de poudre à pâte et de sel (250 ml (1 tasse) de farine contient 7 ml (1/2 c. à soupe) de poudre à pâte et 1 ml (1/4 c. à thé) de sel). Elle est principalement commercialisée sous la marque Brodie xxx. Dans les livres de recettes anglais, elle porte le nom self-rising flour.
- ✓ **Farine de blé entier, farine de blé complet** : Comme elle contient 95 % du grain de blé, elle s'avère plus nutritive que la farine blanche; son goût est aussi plus prononcé et sa couleur est brunâtre. Afin d'éviter qu'elle rancisse trop rapidement, on lui a retiré son germe. Si elle ne convient pas à la préparation de gâteaux plus délicats, sa texture étant un peu plus lourde que celle de la farine blanche, elle peut toutefois remplacer cette dernière (tasse pour tasse) dans la majorité des autres préparations (pâte à crêpes, muffins, pains, etc).

Les autres farines.

En plus de la farine de blé entier, on retrouve aussi facilement sur le marché de la farine d'avoine, d'épeautre, de kamut, de maïs, de millet, d'orge, de quinoa, de riz brun, de sarrasin, de seigle et de soya.



Farine de seigle

Mesurer la farine : tout un art!

Ne pas incorporer tout à fait la bonne quantité de farine dans une préparation peut faire en sorte que celle-ci soit ratée, surtout s'il s'agit d'un appareil délicat comme celui d'une génoise ou d'un gâteau des anges. En pâtisserie, tous les ingrédients doivent être mesurés avec minutie. Pour s'assurer d'avoir à tous coups la juste mesure, il vaut mieux commencer par aérer la farine en la mélangeant doucement à l'aide d'une cuillère. Vous pouvez ensuite la déposer dans la tasse de la mesure appropriée (plutôt que de plonger la tasse dans le sac). Assurez-vous d'utiliser des tasses à mesurer pour ingrédients secs et non liquides. Terminez en égalisant la farine avec un couteau, en prenant soin de ne jamais la taper ou la compacter.

Recettes

Consultez la section des **RECETTES**, à compter de la page 265, pour de savoureux plats à base de grains entiers.

Sources

<http://kampi.radio-canada.ca/aliments/aliment/331>
<http://www.richardbeliveau.org/capsules-video.html?start=1>
<http://styledevie.ca.msn.com/vie-pratique/consommation/protegez-vous-article.aspx?cp-documentid=23607595>
<http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/grains.html>
http://www.ricardocuisine.com/article-detaille.php?lang=fr&cat=&id=160&utm_source=msn&utm_medium=lienboitepromo&utm_campaign=partenariat&utm_source=msn&utm_medium=lienboitepromo&utm_campaign=partenariat
http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2009061717_la-plupart-des-produits-etiquetes-grains-entiers-n-en-sont-pas
http://www.radio-canada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_6669.shtml
http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=quinoa_nu
<http://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/article-sorgho.html>
<http://www.nospetitsmangeurs.org/article/en-savoir-plus-sur/121-les-cereales-et-produits-derives/page/2>
<http://www.fqmc.org/>
http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=maladie_coeliaque_pm
<http://dictionnaire.sensagent.com/boulghour/fr-fr/>