



Mangeons bio et de saison

5 minutes de lecture

N'hésitez plus : choisissez la farine bio So.bio

So.bio vous présente sa farine pépète : la farine bio ! Riches en nutriments, les farines bio sont de bonnes alternatives aux produits issus de l'agriculture classique. Découvrez notre grande variété de farines, avec ou sans gluten (pour que chacun trouve son bonheur).

Qu'est-ce qui différencie la farine bio des farines classiques ?

Qu'elle soit issue de l'agriculture biologique ou de l'agriculture industrielle, la farine la plus classique est fabriquée avec des grains de blé moulus et tamisés. Ces graines sont composées de trois parties distinctes : le son (enveloppe du grain), le germe et l'amande.

Dans le blé, plus de la moitié des fibres, minéraux et vitamines se trouvent dans le son et le germe de la graine. Malheureusement, tous les produits chimiques utilisés dans l'agriculture classique, donc non bio, se déposent dans le son, l'enveloppe de la graine.

La meilleure alternative est donc la farine de blé issue de l'agriculture biologique : cela permet de conserver toutes les parties du grain de blé (donc de profiter de tous ces bons éléments nutritionnels), sans mettre ni sa santé ni celle de la terre en danger ! Et chez So.bio, ce sont des valeurs qui nous tiennent à cœur de partager avec vous.

La classification des farines

Les farines de blé bio sont classées selon leur niveau de raffinage qui se répercute sur la teneur en minéraux :

la farine T45 à T55 est très raffinée, elle possède une couleur blanche, mais est plutôt pauvre en nutriments ;

la farine T80 est quasi totalement raffinée, elle convient à de nombreux usages (notamment la pâtisserie !) et contient une bonne quantité de nutriments ;

la farine T110 à T170 est la farine complète, elle contient quasi-tout le son du grain de blé bio et est très riche en nutriments et très pauvre en glucide (ce type de farine est toutefois plus compliquée à travailler seule).





Des farines pour tous chez So.bio

Les farines bio se différencient également par la présence, ou non, de gluten. Chez So.bio, nous savons que de plus en plus de gens sont allergiques au gluten ou souhaitent en consommer moins. Afin de nous adapter au mieux à tous nos clients, nous avons développé toute une gamme de farine sans gluten :

la farine de riz ;

la farine de châtaigne ;

la farine de pois chiche ;

la farine de lentilles ;

la farine de sarrasin (ou farine de blé noir) ;

la farine de noix de coco ;

la farine de chanvre ;

la farine de souchet ;

la farine de maïs.

Et pour ceux que le gluten ne dérange pas, il existe :

la farine de blé (la plus classique !) ;

la farine de seigle ;

la farine d'orge ;

la farine d'épeautre et de petit épeautre ;

la farine d'avoine.

Plus ou moins épaisses et plus ou moins faciles à travailler, toutes ces farines peuvent se mélanger selon leur type, leur consistance et leur couleur. Par exemple, pour travailler avec de la farine d'avoine, il faut au préalable la mélanger avec de la farine blanche.



Comment utiliser

la farine bio ?

La recette la plus réalisée avec la farine bio, c'est évidemment la baguette de pain ! Mais avec la farine bio, on peut confectionner toutes sortes de pâtisseries : crêpes, tartes, muffins, gâteaux, viennoiseries, cookies, sablés, crumbles ...

La farine bio a également sa place dans les recettes salées : épaissir des sauces, des potages ou des crèmes, confectionner des biscuits salés, des nouilles, des cakes, des falafels, des galettes, des pâtes, des tortillas ... Bref, la farine est une incontournable pépite à avoir dans sa cuisine. Alors en choisissant une farine bio, vous profitez de tous les nutriments qu'elle apporte et c'est bien meilleur pour le goût, la santé et la planète !

Retrouvez toutes nos farines au rayon des aides culinaires dans tous vos magasins So.bio. Si vous avez des questions les concernant, n'hésitez pas à nous consulter et nous nous ferons un plaisir de vous apporter notre expertise !

D'autres contenus qui pourraient vous intéresser

Découvrez nos autres articles pépites et
conseils bien-être



Recette de brioche aux pépites de chocolat sans gluten

[Lire l'article](#)



MANGEONS BIO ET DE SAISON

endrier



• 30/09/2022

Le calendrier des fruits et légumes d'octobre

[Lire l'article](#)

