

FARINES DE SUBSTITUTION

Comment remplacer la farine blanche/complète dans vos recettes

Cuisez
avec des
Farines
Alternatives

160 grammes de Farine blanche/complète =



Amarante
40 g



Avoine
35 g



KAMUT®
160 g



Lentilles
35 g



Maïs
40 g



Manioc
160 g



Millet
50 g



Noix de coco
35 g



Pois chiche
35 g



Quinoa
40 g



Sarrasin
35 g



Soja
50 g



Sorgho
40 g



Tapioca
40 g



Pommes de terre
35 g



Noix
(Amandes/Noisettes)
40 g



Riz
(Blanc/Brun)
50 g

FARINES DE SUBSTITUTION

Comment remplacer la farine blanche/complète dans vos recettes

Cuisez
avec des
Farines
Alternatives

Mélange de farines pour tout usage



Ingrédients pour 160 g de mélange :



Riz
80 g



Tapioca
40 g



Maïs ou Pommes de terre
40 g

Instructions:

Utilisez ce mélange dans vos recettes comme vous le feriez avec de la farine de blé tout usage.

Mélangez bien tous les ingrédients.

Puis, conserver le mélange dans une boîte hermétiquement fermée.

FARINES DE SUBSTITUTION

Comment remplacer la farine blanche/complète dans vos recettes

Cuisez
avec des
Farines
Alternatives

Mélange de farines riches en fibres



Ingrédients pour 400 g de mélange :



Sorgho
120 g



Quinoa
60 g



Millet
65 g



Tapioca
100 g



Maïs
55 g

Instructions:

Ce mélange riche en fibres fonctionne pour les pains, les pancakes et les cookies contenant du chocolat, des épices, des raisins secs ou d'autres fruits. Il ne convient pas aux recettes délicatement aromatisées, comme les biscuits au sucre, crêpes, choux à la crème, les gâteaux d'anniversaire ou les cupcakes.

Mélangez bien tous les ingrédients.

Puis, conserver le mélange dans une boîte hermétiquement fermée.

FARINES DE SUBSTITUTION

Comment remplacer la farine blanche/complète dans vos recettes

Cuisez
avec des
Farines
Alternatives

Mélange de farines riches en protéines



Ingrédients pour 600 g de mélange :



Lentilles

140 g



Riz

(Blanc/Brun)

150 g



Tapioca

150 g



Maïs

160 g

Instructions:

Ce mélange nutritif fonctionne mieux dans les produits de boulangerie qui nécessitent de l'élasticité, comme les pains et les pâtes à tarte.

Mélangez bien tous les ingrédients.

Puis, conserver le mélange dans une boîte hermétiquement fermée.

FARINES DE SUBSTITUTION

Comment remplacer la farine blanche/complète dans vos recettes

Cuisez
avec des
Farines
Alternatives

Mélange de farines à lever



Ingrédients pour 450 g de mélange :



Sorgho
145 g



Riz
(Blanc)
200 g



Tapioca
75 g

Ingrédients à rajouter:

Gomme Xanthane – 9 g

Bicarbonate de soude – 19 g

Sel – 2 g

Instructions:

Utilisez ce mélange pour les muffins, scones, gâteaux, cupcakes ou toute recette qui nécessite du bicarbonate de soude.

Mélangez bien tous les ingrédients.

Puis, conserver le mélange dans une boîte hermétiquement fermée.