

Farine T45

La farine de pâtisserie fine

USA Cake Flour

ALL Type 405

ITA Tipo 00

PROTÉINES / GLUTEN **9–10%**

Très finement moulue, blanche comme la neige. Texture ultra-légère, donne des préparations fondantes et aériennes.

■ Idéale pour

Génoise

Madeleines

Choux & éclairs

Crêpes, gaufres, financiers, béchamel

■ Substitutions

T55 — toujours possible

T55 + maïzena 20%

Mix : 80g T55 + 20g maïzena = 100g T45 approx.

■ ■ À savoir

La T45 du supermarché n'est pas adaptée aux croissants et brioches — il faut la T45 de Gruau (voir section suivante).

Farine de Gruau **FORCE**

La farine des pros — viennoiserie & brioche

■ ■ La farine de gruau peut être T45 ou T55 — c'est le blé de force utilisé qui la définit, pas son taux de cendres.

USA High-Gluten / Bread Flour

ALL Type 405 Manitoba

ITA Farina Manitoba

PROTÉINES / GLUTEN **12–14%**

Issue de blés de force (blés durs ou Manitoba). Réseau glutineux puissant et élastique — secret de la mie filante des brioches et du feuilletage des croissants professionnels.

■ Idéale pour

Croissant & viennoiserie

Brioche filante

Pain brioché

Kouglof, panettone, babka

■ Substitutions

Si pas de gruau : 50% T45 + 50% T55

Bread Flour US (1:1)

■ ■ La T45 classique seule ne remplace PAS le gruau !

■ Où trouver

Francine Gruau (grandes surfaces), farine Manitoba (épicerie italiennes), ou sites spécialisés : Meilleur du Chef, Cuisine Addict.

Farine T55

La farine tout usage — la plus vendue en France

USA All-Purpose Flour

ALL Type 550

ITA Tipo 0

PROTÉINES / GLUTEN **10–11%**

La farine polyvalente par excellence, présente dans tous les foyers français. Bonne levée, texture moelleuse — elle convient à presque toutes les recettes.

■ Idéale pour

Pâte brisée & feuilletée

Tarte

Cake moelleux

Pizza

Baguette classique, crêpes, pain de mie

■ Substitutions

T45 pour plus de légèreté

T65 pour plus de goût

Remplace quasi toutes les farines dans les recettes classiques.

■ ■ À savoir

Pour les croissants et brioches à la maison, un mix 50% T45 + 50% T55 donne un très bon résultat sans grauu.

Farine T65

La farine du boulanger artisan

USA Bread Flour

ALL Type 812

ITA Tipo 1

PROTÉINES / GLUTEN **11–12%**

Légèrement beige, plus riche en fibres et minéraux. Parfaite pour les pâtes levées — donne un goût légèrement rustique et une belle croûte croustillante.

■ Idéale pour

Baguette tradition

Pain artisan

Pizza napolitaine

Focaccia, ciabatta, pain de campagne, poolish

■ Substitutions

T55 + pointe de son

80% T55 + 20% T80

Ou Bread Flour US directement.

■ ■ À savoir

C'est la farine imposée par le décret 'baguette de tradition française'. Interdit d'additifs.

Farine T80

La farine bise, semi-complète

USA Light Whole Wheat

ALL Type 1050

ITA Integrale chiara

PROTÉINES / GLUTEN **11–12%**



Farine de blé semi-complète, couleur dorée et goût de noisette prononcé. Riche en fibres et minéraux. À ne pas confondre avec la farine d'épeautre — c'est du blé.

■ Idéale pour

Pain de campagne

Pain nordique

Pain rustique

Crackers, galettes, muffins salés, pizza rustique

■ Substitutions

70% T65 + 30% T110

Light Whole Wheat US

Souvent appelée 'farine bise' en boulangerie.

■ ■ À savoir

Moins courante en supermarché — à chercher en magasin bio ou chez le meunier. Ce n'est pas de l'épeautre — c'est du blé semi-complet.

Farines complètes — T110 & T150

Farines de blé — demi-complète et intégrale

USA Whole Wheat Flour

ALL Type 1600/1800

ITA Integrale

T110 — Demi-complète

PROTÉINES / GLUTEN

11% — Élevé



Conserve une bonne partie du son et du germe. Pain complet moelleux, bonne levée si mélangée avec un peu de T55.

T150 — Intégrale

PROTÉINES / GLUTEN

12% — Coupé par le son



Tout le grain conservé. Pain très dense — le son coupe le réseau de gluten. Mélanger avec 20–30% de T55 pour alléger.

■ Idéale pour

Pain complet (T110)

Pain intégral (T150)

Pain de mie rustique

Muffins complets, crackers, pancakes complets

■ Substitutions

T110 → 50% T80 + 50% T150

T150 → T110 + son de blé

Whole Wheat Flour US pour les deux.

■ ■ À savoir

Max 30% de T150 en pâtisserie — au-delà trop dense. Ajouter 5–10% de T55 à la T110 pour améliorer la levée.

Farine de Seigle

Pain nordique, saveur intense et acidulée

USA Dark Rye Flour

ALL Roggenmehl

**PROTÉINES — gluten
non panifiable ***

8–10%



Farine grise aux arômes intenses et acidulés. Même avec de la levure, elle ne lève pas seule — toujours l'utiliser en mélange avec une farine de blé.

■ Idéale pour

Pain de seigle

Pain au levain

Pumpernickel

Crackers scandinaves, pain de campagne mélangé

■ Mix conseillé

20–30% seigle + 70–80% T65

= pain de campagne idéal. Pas de substitut parfait au seigle.

■ ■ À savoir

Le seigle pur donne un pain très dense et compact — c'est voulu dans le pumpernickel. Pour un pain plus léger, toujours le mélanger avec de la T65.

* Le gluten du seigle ne retient pas les bulles de gaz — la pâte lève difficilement seule. Il faut toujours le mélanger avec une farine de blé.

Farine de Sarrasin ♦ Sans Gluten

Farine de blé noir — naturellement sans gluten

USA Buckwheat Flour

ALL Buchweizenmehl

ITA Farina di grano saraceno

**PROTÉINES — sans
gluten**

10–13%



Le sarrasin n'est pas une céréale mais une plante — il est donc naturellement sans gluten. Goût prononcé et terreux. Malgré son nom 'blé noir' il n'a aucun lien avec le blé.

■ Idéale pour

Galettes bretonnes

Crêpes de blé noir

Pancakes sans gluten

Blinis, soba (nouilles japonaises), pain sans gluten

■ Substitutions

20–30% sarrasin + T65

Pas de substitut parfait — son goût est unique. En mélange avec T65 pour adoucir le goût.

■ ■ À savoir

Sans gluten — idéal pour les intolérants. Son goût très prononcé ne convient pas à toutes les recettes. Ne remplace pas la farine de blé dans les gâteaux classiques.

Farine d'Épeautre

Ancêtre du blé, douce et digeste

USA Spelt Flour

ALL Dinkelmehl

ITA Farro bianco

PROTÉINES / GLUTEN
(fragile)

10–13%



Céréale ancienne cousine du blé, goût délicat de noisette. Son gluten est plus fragile et plus soluble — meilleure digestibilité. Contient du gluten — ne convient pas aux personnes intolérantes.

Type	Classification	Description
Épeautre blanc	T65	Légèreté proche du blé blanc — le plus courant en supermarché
Épeautre semi-complet	T110	Garde une partie du son — goût plus prononcé, texture plus dense
Épeautre complet	T150	Grain entier — très nourrissant, dense, surtout en magasin bio

■ Idéale pour

Muffins & cakes sains

Cookies noisette

Pâtes fraîches

Pancakes, sablés, galettes, pain maison

■ Substitutions

T55 (1:1)

T80 pour plus de rusticité

Si vous utilisez de la T55 à la place, mettez un peu moins d'eau — la T55 absorbe moins d'eau que l'épeautre.

■ À savoir

Ne pas confondre avec le petit épeautre (engrain) — deux céréales différentes. L'épeautre contient du gluten, il n'est pas sans gluten.

www.gateau.fr/parachute.com

Quelle farine choisir selon la recette ?

Le guide pratique pour ne plus se tromper

Recette	Meilleure farine à utiliser	Alternative	À éviter
■ Croissant & viennoiserie	T45 Gruau Si pas de gruau : 50% T45 + 50% T55	T55 seule	T45 classique seule
■ Pâte feuilletée	T45 Gruau Si pas de gruau : T55	T45 classique	T65 et au-delà
■ Brioche	T45 Gruau Si pas de gruau : 50% T45 + 50% T55	T55 seule	T65 et au-delà
■ Tarte & pâte brisée	T55	T45 (plus friable)	T80 et au-delà
■ Génoise & biscuit de Savoie	T45	T55 + maïzena 20%	T65 et au-delà
■ Gâteau moelleux / cake	T55	T45 ou épeautre blanc	T110 et au-delà
■ Cookies & sablés	T55	T45 (fondant), épeautre	T110 et au-delà
■ Baguette tradition	T65	T55 (baguette courante)	T45 (trop molle)
■ Pain de campagne	T65 + 20% Seigle	T80 seule	T45 / T55 seule
■ Pizza napolitaine	T65 ou Tipo 00	T55 (correct)	T110 et au-delà
■ Crêpes & gaufres	T45 ou T55	Épeautre blanc	Seigle seul
■ Galettes bretonnes	Sarrasin (100%)	80% sarrasin + 20% T65	T45 / T55 seule
■ Brownie & fondant	T55	T45 ou épeautre	T150 (trop amer)
■ Pain complet	T110 + 20% T55	T150 seule (dense)	T45 / T55
■ Pancakes moelleux	T45	Épeautre, T55	Seigle / T150