

Type de Farine	Composition	Avantages	Inconvénients	Utilisation	Quantité recommandée (en g) pour 100g de farine
Farine de Blé	Contient du gluten, des protéines, et des nutriments	Texture et saveur caractéristiques, convient à la plupart des recettes	Contient du gluten, non adaptée aux personnes souffrant d'allergies ou d'intolérance	Convient à la plupart des recettes de pâtisserie, de pain et de pâtes	100 g
Farine de Riz	Composée de riz moulu	Texture fine et légère, goût neutre	Peut-être friable et donner un résultat sec ou dur	Convient pour les recettes de gâteaux, de biscuits et de desserts asiatiques	70 g
Farine de Maïs	Composée de maïs moulu	Saveur douce et légère, texture fine	Peut-être friable et donner un résultat sec ou dur	Convient pour les recettes de pain de maïs, de biscuits, de pâtisseries et de desserts	60 g
Farine de Sarrasin	Composée de sarrasin moulu	Saveur rustique, texture dense, riche en nutriments	Peut donner un résultat dense, nécessite souvent une combinaison avec d'autres farines	Convient pour les recettes de crêpes, de galettes, de pain rustique, de gâteaux et de biscuits	62.5 g
Farine de Châtaigne	Composée de châtaignes séchées et moulues	Saveur sucrée et noisette, texture fine, riche en nutriments	Peut donner un résultat dense, nécessite souvent une combinaison avec d'autres farines	Convient pour les recettes de pâtisseries, de gâteaux et de biscuits	60 g
Farine de Sorgho	Composée de sorgho moulu	Saveur douce, texture fine et légère	Peut-être friable et donner un résultat sec ou dur	Convient pour les recettes de pain, de biscuits et de desserts	60 g
Farine de Teff	Composée de teff moulu	Saveur caractéristique, riche en nutriments, texture fine	Peut donner un résultat dense, nécessite souvent une combinaison avec d'autres farines	Convient pour les recettes de pain, de pâtes, de crêpes et de gaufres	65 g

Type de Farine	Composition	Avantages	Inconvénients	Utilisation	Quantité recommandée (en g) pour 100g de farine
Farine de Quinoa	Composée de quinoa moulu	Saveur douce, riche en nutriments, texture fine	Peut donner un résultat dense, nécessite souvent une combinaison avec d'autres farines	Convient pour les recettes de pain, de pâtisseries, de gâteaux et de biscuits	37.5 g

Farine de Millet	Composée de millet moulu	Texture fine et légère, saveur douce	Peut être friable et donner un résultat sec ou dur	Convient pour les recettes de pain, de biscuits et de desserts	40 g
------------------	--------------------------	--------------------------------------	--	--	------

--