

FARINE : PRODUCTION, VARIÉTÉS ET NUTRITION

Vizireanu Camelia, Istrati Daniela Ionela, Pricop Eugenia,
Constantin Oana Emilia, Dima Felicia

Universite « Dunarea de Jos » au Galati, Galati, Romanie

Vizireanu Camelia : cameliavizireanu@gmail.com

Sommaire : La farine est le produit obtenu par broyage de l'endosperme de grains de céréales non cuits, généralement des grains de blé. Bien que la plupart des farines proviennent de céréales telles que le blé, l'orge ou le seigle, les farines peuvent être extraites du maïs, du riz, des pommes de terre, des haricots, des noix, des racines ou des pseudo-céréales comme le sarrasin, le sorgho, le quinoa, amarante ou mil. L'industrie de la farine est le principal consommateur de blé et de seigle, car tous deux sont les principales céréales utilisées dans la production du pain. Ainsi, les céréales comme le maïs, l'avoine, l'orge et le riz sont utilisées dans la production de farine en quantités nettement inférieures à celles du blé et du seigle. La farine est la principale source de protéines végétales dans l'alimentation humaine et constitue une excellente source de glucides complexes et de fibres alimentaires. Il est également riche en vitamines B et en minéraux, tels que le phosphore, le calcium, le fer, le magnésium et le potassium. Farine de blé, disponible dans une large gamme d'assortiments (farine de blé entier, farine tout usage, la farine de pain, semoule, blé dur) est le plus utilisé dans l'industrie de la boulangerie en raison de la teneur en gluten qui lui permet de former une pâte avec des propriétés viscoélastiques exceptionnelles. L'évolution démographique et les changements dans les habitudes culinaires ont conduit à la diversification des variétés de farine par l'introduction dans l'alimentation des différentes céréales comme le seigle, le maïs, l'orge, l'avoine et le riz. La demande sans cesse croissante de produits alimentaires plus diversifiés présentant des valeurs nutritionnelles et des effets hygiéniques élevés, ainsi que l'influence des cuisines ethniques sur le multiculturalisme culinaire ont conduit à l'inclusion de farines à base de semences pseudo-céréalières telles que le sarrasin (*Fagopyrum esculentum*) et sorgho (*Sorghum bicolor*). Les farines de pseudo-céréales se caractérisent par un excellent profil nutritionnel, une teneur élevée en fibres et en composés bioactifs. Les produits enrichis sans gluten avec farine pseudo-céréalière confèrent une valeur nutritionnelle élevée ainsi qu'une amélioration des caractéristiques sensorielles.

Mots-clés : Céréales, farines, aspects nutritionnels