

Comparaison générale des farines sans gluten :

Critères	Farine de coco	Farine d'amande
Matière première	Noix de coco	Amandes
Fabrication	La chair de la noix de coco est broyée, séchée, déshuilée et moulue en fine farine.	Les amandes sont blanchies, partiellement huilées, séchées et moulues en fine farine.
Structure	Finement moulue	Finement moulue
Couleur	Blanche	Blanche
Goût	sucré avec un soupçon de noix de coco	Noisette et légèrement sucré
Propriétés et astuces de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g de farine de coco \approx 100 g de farine de blé (facteur de conversion 3:1) • La farine de noix de coco a une capacité d'absorption de l'eau 3 à 4 fois plus grande que la farine de blé, il faut donc utiliser beaucoup plus de liquide • ou utiliser 1 œuf pour 30 g de farine de noix de coco ou un autre liant supplémentaire. • le goût de noix de coco doit correspondre à celui du reste des ingrédients 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g de farine d'amandes \approx 100 g de farine de blé (conversion 2:1) • La farine d'amande a une plus grande capacité d'absorption de l'eau, il faut donc utiliser environ 10% d'eau ou de lait (végétal) en plus. • Utiliser un liant supplémentaire • Pour les pâtes levées, remplacer max. 1/4 de la farine • La farine d'amande a un goût naturellement sucré (réduire le sucre si besoin)
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Gâteaux et muffins • Smoothies, desserts et muesli • Pain et chapelure • Liant pour soupes et sauces (asiatiques) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gâteaux et biscuits • Gaufres et crêpes • Pain, pizza et chapelure • Pâte levurée

Comparaison des farines sans gluten de nu3 :

Critères	nu3 Farine de coco bio	nu3 Farine d'amande bio
Particularité	100 % pure farine de coco biologique	100 % pure farine d'amandes biologique
Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 381,21 kcal • Lipides : 17,9 g • Glucides : 18,1 g • dont sucre : 18,1 g • Fibres : 37,8 g • Protéines : 19 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 432,84 kcal • Lipides : 13,2 g • Glucides : 24 g • dont sucre : 4,7 g • Fibres : 7 g • Protéines : 53 g
Avantages par rapport à la farine de blé (Type 550)	<ul style="list-style-type: none"> • sans gluten • 74 % moins de glucides : 18,1 g vs. 70 g • riche en protéines : 19 g vs. 12 g • riche en fibres : 37,8 g vs. 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • sans gluten • 66 % moins de glucides : 24 g vs. 70 g • riche en protéines : 53 g vs. 12 g • riche en fibres : 7 g vs. 3,2 g
Particulièrement adapté pour	<ul style="list-style-type: none"> • Les régimes faible en glucides • Alimentation riche en protéines • Régime riche en fibres • Paléo-Nutrition 	<ul style="list-style-type: none"> • Les régimes faible en glucides • Alimentation riche en protéines • Régime riche en fibres • Régime sans sucre



ACHETER MAINTENANT



ACHETER MAINTENANT

Comparaison générale des farines sans gluten :

Critères	Farine de pois chiches	Farine de Chia
Matière première	Pois chiches	Graines de chia
Fabrication	Les pois chiches sont pelés, séchés et moulus en fine farine.	Chia-Samen werden geschält, entölt und zu feinem Mehl vermahlen
Structure	Finement moulue	Finement moulue
Couleur	légèrement jaune	légèrement brune
Goût	légèrement noiseté	neutre à finement noiseté
Propriétés et astuces de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g de farine de pois chiches \approx 100 g de farine de blé (conversion 1:1) • pour les pains classiques, utiliser de la farine en plus (ex. de la farine d'amande), car la farine de pois chiches seule ne se lève pas bien • La farine de pois chiches obtient une texture collante lorsqu'elle est mélangée à un liquide. • excellent liant pour les soupes et sauces 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 g de farine Chia \approx 100 g de farine de blé (facteur de conversion 4:1) • utiliser un peu plus de liquide • Augmenter le temps de cuisson d'environ 5% • succédané d'oeuf idéal : 1 c.à.s de farine de chia avec 3 c.à.s. d'eau pendant 15 minutes jusqu'à formation d'une masse gélatineuse.
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Gaufres et crêpes • Pain plat et pizza • Falafel & Hummus • Liants pour soupes et sauces 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothies, desserts et pouding • Quiche et pizza • Substitut d'oeuf dans des mélanges de farine sans gluten • Liants pour soupes et sauces

Comparaison des farines sans gluten de nu3 :

Critères	nu3 Farine de pois chiche bio	nu3 Farine de chia bio
Particularité	100 % de pois chiches issus de l'agriculture biologique	100 % farine de graines de Chia en qualité biologique
Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 339,63 kcal • Lipides : 5,9 g • Glucides : 44 g • dont sucre :2,4 g • Fibres :16 g • Protéines :19 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 328,15 kcal • Lipides : 9,5 g • Glucides : < 1 g • dont sucre :< 1 g • Fibres :58 g • Protéines :31 g
Avantages par rapport à la farine de blé (Type 550)	<ul style="list-style-type: none"> • sans gluten • 37 % moins de glucides : 44 g vs. 70 g • Riche en protéines : 19 g vs. 12 g • Riche en fibres : 16 g vs. 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • sans gluten • significativement moins de glucides : < 1 g vs. 70 g • Riche en protéines : 31 g vs. 12 g • Riche en fibres: 58 g vs. 3,2 g
Particulièrement adapté pour	<ul style="list-style-type: none"> • Les régimes faible en glucides • Alimentation riche en protéines • Régime riche en fibres • Régime sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Les régimes faible en glucides • Alimentation riche en protéines • Régime riche en fibres • Régime sans sucre



ACHETER MAINTENANT



ACHETER MAINTENANT

Comparaison générale des farines sans gluten :

Critères de comparaison	Farine de patate douce	Farine de souchet
Matière première	Patate douce	Amandes tigrées
Fabrication	Les tubercules de la patate douce sont épluchés, broyés, séchés et moulus en farine fine.	Les tubercules de l'amandier sont lavés, séchés et broyés en farine fine.
Structure	finement moulue	finement moulue
Couleur	orangée	beige
Goût	noisette et sucré	finement noiseté et légèrement sucré
Propriétés et cuisson	<ul style="list-style-type: none"> • 25 g de farine de patate douce \approx 100 g de farine de blé (conversion 4:1) • La farine de patate douce lie très bien l'humidité • utiliser en plus de l'agar agar, de la pectine ou des graines de chia pour donner à la pâte une bonne structure • Ne pas dépasser une température de cuisson de 170 °C • Augmenter le temps de cuisson si nécessaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • remplacer une partie de la farine nécessaire par de la farine d'amande tigrée • utiliser beaucoup plus de liquide • utiliser un liant supplémentaire • La farine d'amande tigrée peut être utilisée seule ou mélangée à d'autres farines (farine de châtaigne ou de sarrasin, par exemple). • remplacement idéal pour les arachides • la farine de souchet a un goût presque sucré (réduire le sucre si besoin).
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> • Gâteaux et muffins • Brownies et crêpes • Pain, pizza et gnocchi • Liants pour soupes et sauces 	<ul style="list-style-type: none"> • Gâteaux et muffins • Smoothie, desserts et muesli • Snacks & Bars • sauces

Comparaison des farines sans gluten de nu3 :

Critères	nu3 Farine de patate douce	nu3 Farine de souchet bio
Particularité	100 % Farine de patate douce	100 % pure farine d'amande tigrée biologique
Valeurs nutritionnelles (pour 100 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 358,51 kcal • Lipides : 2 g • Glucides : 73 g • dont sucre :14 g • Fibres :10 g • Protéines :5 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 435,71 kcal • Lipides : 24 g • Glucides : 39 g • dont sucre :15,5 g • Fibres :23 g • Protéines :4,9 g
Avantages par rapport à la farine de blé (Type 550)	<ul style="list-style-type: none"> • sans gluten • riche en fibres : 10 g vs. 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • sans gluten • 44 % moins de glucides : 39 g vs. 70 g • riche en fibres : 23 g vs. 3,2 g
Particulièrement adapté pour	<ul style="list-style-type: none"> • Régime faible en lipide' • Régime riche en fibres • Paléo-Nutrition 	<ul style="list-style-type: none"> • Allergies aux arachides • Nutrition faible en glucide • Nutrition riche en fibres • Nutrition basique



ACHETER MAINTENANT



ACHETER MAINTENANT