



## Farine suisse

La qualité Bourgeon de Bio Suisse

**biofarm**

**sincère. évident. depuis 1972**



# Une révolution dans l'histoire de l'humanité

Les humains ont découvert il y a plus de 10 000 ans que des espèces sauvages de céréales pouvaient servir de nourriture. L'humanité a pris une nouvelle direction lorsqu'elle a pu moudre des céréales pour en faire une farine nutritive. Les types de céréales qui ont été développés par les pionniers de l'agriculture au cours des millénaires continuent de nourrir une grande partie de la population mondiale.

## Tout dépend du broyage

Les céréales appartiennent à la famille des graminées. Si elles demeurent intactes, leurs substances vitales peuvent être conservées pendant de nombreuses années. Transformées en farine, leur durée de conservation est limitée. Finement moulus, les grains se distinguent par ce que l'on appelle le «degré de mouture» calculé en pourcentage. La farine de blé entier contient jusqu'à 98 % du grain, le degré de mouture de la farine blanche est bien moindre, soit 30 à 45 %. Et que ce soit du blé ou de l'épeautre: tous les grains peuvent être moulus en farine blanche, semi-blanche, bise ou complète.

## Farine normale ou spéciale ...

Les farines sont des produits de mouture et ceux-ci ont des noms officiels. Seule la farine de blé est considérée comme «farine normale». Les «farines spéciales» sont les farines d'épeautre, de seigle, d'orge ou la farine aux cinq céréales, mais aussi les mélanges de farine additionnées de germes de blé, de graines, de flocons ou d'oléagineux.



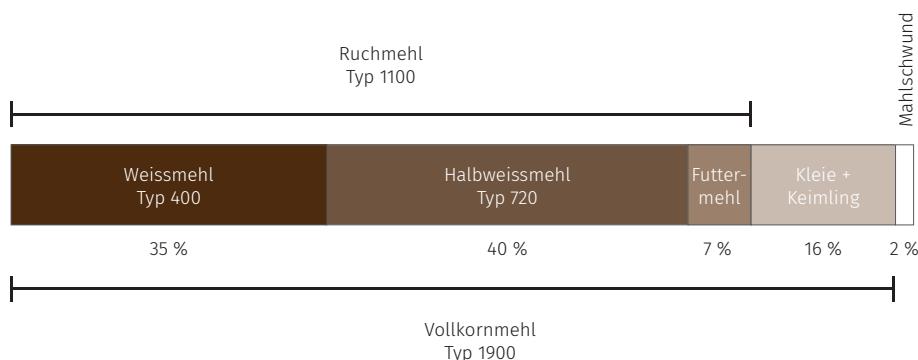


## Autres pays, autres termes

En Suisse, les termes utilisés pour distinguer les types de farines correspondent aux degrés de mouture: farine complète, farine bise, farine semi-blanche et blanche. Plus le degré de mouture est élevé, plus la farine contient de parties d'enveloppe et de couches extérieures riches en nutriments. Qu'est-ce qui fait la différence? La farine de blé entier fraîchement moulue est la plus précieuse. Mais sa durée de conservation est plus courte que celle des farines plus claires, celles-ci ne contenant pas de son ni de germes de céréales. Cela favorise la conservation, mais la farine est pauvre de composants précieux.

Pour les meuniers allemands, ce n'est pas le degré de mouture qui détermine les différentes catégories de farine, mais ce que l'on appelle le «numéro de type». Ce numéro ne décrit pas la finesse d'une farine, mais plutôt la teneur en cendres minérales pour 100 g de farine, exprimée en milligrammes. Pour déterminer cette teneur en cendres, 5 g de farine sont brûlés à 900 degrés. Le type est déterminé par le poids des cendres minérales restantes. Exemple: la farine de type 400 contient 0.4 % de cendres minérales, la farine de type 1100 contient 1.1 % de cendres minérales. En général, plus le nombre est élevé, plus la farine est riche.

## Le degré de mouture des grains





# Le blé – versatilité et polyvalence

Le blé est l'un des types de céréales les plus couramment utilisés pour la fabrication de la farine. C'est une excellente source d'énergie qui convient bien à la confection du pain et des produits de boulangerie.

Les farines de blé peuvent être très bien mélangées avec des farines d'autres types de céréales. Le blé et l'épeautre, par exemple, forment une paire parfaite.

À propos: la farine complète Biofarm est également un mélange composé de 95 % de blé et de 5 % de grains de seigle. Ce sont ces derniers qui donnent à cette farine un goût saveur de noisette.

## Farines de blé et utilisations

### Farine blanche (type 400)

Degré de mouture 35 %, obtenu à partir de la partie interne du grain.

Convient pour les pains, tresses, pâtisseries, gâteaux, biscuits, spätzlis/knöpflis et crêpes.

### Farine semi-blanche (type 720)

Degré de mouture 75 %, contient un peu plus de parties d'enveloppe et de minéraux que la farine blanche.

Convient pour les pains, pains bis, mélanges de farine, pizzas et produits de boulangerie.

### Farine bise (type 1100)

Degré de mouture 82 %, contient des parties de la couche externe de l'enveloppe, des protéines, des minéraux et des vitamines. Grâce aux ingrédients précieux, la farine est nutritive et aromatique. Convient à presque tous les types de produits de boulangerie, donne au pain une croûte croustillante.

### Farine de blé entier (type 1900)

Degré de mouture d'au moins 98 %, contient le grain entier avec le germe, des vitamines et des minéraux, riche en fibres. Pour une alimentation complète.

Convient pour les pains foncés, les biscuits, les gâteaux.





# Épeautre pur – pur plaisir

Les farines d'épeautre moulues pour Biofarm sont constituées uniquement de véritables grains d'épeautre. Mais qu'entend-on par véritable? L'épeautre pur n'est pas croisé avec du blé et présente les caractéristiques typiques de l'épeautre: maturation lente, grains fermement fixés dans la balle et digestion aisée. Les variétés «Ostro» et «Oberkulmer» de la marque «PurEpeautre» ainsi que les variétés locales de culture biologique «Edelweisser», «Gletscher» et «Copper», sont considérées comme de véritables épeautres.

Chez Biofarm, nous attachons une grande importance à la diversité génétique dans les exploitations suisses. Notre coopérative soutient donc la sélection céréalière biodynamique Peter Kunz (GZPK) à Feldbach, ZH. Néanmoins, le vrai épeautre est également apparenté au blé. L'épeautre contient moins de gluten que le blé, mais elle est tout aussi polyvalente. L'épeautre est riche en vitamines et minéraux, a un léger goût saveur noisette et il est merveilleux pour la boulangerie.

## Farine d'épeautre et utilisations

### Farine blanche d'épeautre

Degré de mouture 73 %, obtenu à partir de la partie interne du grain.

Convient pour les pains, tresses, produits de boulangerie, gâteaux, biscuits, spaetzli/knöpfli et crêpes.

### Farine mi-blanche d'épeautre

Degré de mouture 80 %, contient plus de parties d'enveloppe et de minéraux que la farine d'épeautre blanche, a un goût plus prononcé.

Convient pour les pains, pains bis, mélanges de farine, pizzas et produits de boulangerie.

### Farine bise d'épeautre

Degré de mouture 85 %, grâce aux ingrédients précieux, la farine est nutritive et aromatique.

Convient pour les produits de boulangerie foncés, les pains énergétiques, les mélanges de farine.

### Farine intégrale d'épeautre

Degré de mouture 98 %, contient le grain entier avec le germe, des vitamines et des minéraux, riche en fibres. Pour une alimentation complète.

Convient pour les produits de boulangerie complets, le pain, les mélanges de farine.





## La farine pour tresse – la bonne entente à deux

Tous les petits et grands le savent: la Suisse est le paradis de la tresse du dimanche. Mais qu'est-ce qui la rend si spéciale, cette délicieuse tresse à la levure avec son mordant et son goût incomparablement rond?

L'ingrédient le plus important pour cette «pâtisserie nationale» est le mélange optimal à base de farine spécialement adaptée. Le mélange de farine pour tresse Biofarm se compose de 80 % de farine blanche de blé et 20 % de farine mi-blanche d'épeautre. Cela suffit pour la confection de la pâte à tresse dominicale qui n'a plus qu'à être joliment tressée, cuite au four pour obtenir un jaune doré et servie toute chaude.



Ce mélange harmonieux de blé et d'épeautre est idéal pour de nombreux autres produits de boulangerie légers et fins et de gâteaux.

## Le seigle – un grand qui fait beaucoup de bien

Le seigle se distingue parmi les céréales panifiables par sa haute tige et sa couleur bleu-vert. Le froid ne le dérange pas, mais il préfère rester au sec. Son joli épis arbore des arêtes, mais pas d'enveloppe. En agriculture biologique, le seigle est prisé pour sa résistance aux maladies. Avec ses longues racines, il assure la régénération des sols fatigués et combat bien les mauvaises herbes.



Les produits de boulangerie à base de seigle sont aromatiques et savoureux. Grâce à leur fibre qui retient l'eau, ils se conservent plus longtemps. La teneur en gluten du seigle est inférieure à celle du blé. Les produits de boulangerie sont plus compacts, plus foncés et plus rassasiant.

### Farine de seigle et utilisations

#### Farine complète de seigle (type 1800)

Degré de mouture 98 %, contient le grain entier avec le germe, des vitamines et des minéraux, riche en fibres. Pour une alimentation complète.

Convient pour les pains énergétiques (pain valaisan), le pain au levain, les mélanges de farine foncée.



# **Durée de conservation et entreposage approprié**

Ce qui suit s'applique même à une farine parfaite: sa qualité et donc aussi ses propriétés boulangères se détériorent après de longues périodes d'entreposage. Par conséquent, si possible, n'achetez que la quantité de farine que vous utiliserez dans un proche avenir.

Lorsqu'elles sont correctement entreposées, les farines claires - telles que les farines blanches et mi-blanches - peuvent être conservées environ un an, les farines plus foncées - telles que les farines bises et complètes - peuvent être conservées jusqu'à 9 mois. Si elle est entreposée pendant une période plus longue, la dégradation des acides gras (du plantule et de l'enveloppe) débute et la farine commence à rancir. En outre, si la farine est exposée à la lumière directe du soleil, les colorants qu'elle contient se décomposent très rapidement et elle pâlit.

## **Conditions d'entreposage appropriées de la farine**

- Température ambiante: inférieure à 20 degrés
- Humidité: inférieure à 65 %
- Stockage: dans un lieu sombre et un contenant bien fermé

## **Récipient de céréales**

Nos conteneurs offrent une protection d'entreposage idéale pour les céréales et la farine.



# Blé, épeautre, seigle et Cie de Biofarm

Toutes nos farines et mélanges de farine «Bourgeon» de haute qualité proviennent exclusivement de Suisse. Leur variété n'a d'égale que la diversité des goûts. Des saveurs douces aux plus intenses, des fines tresses d'épeautre au pain de seigle croquant aux noix, vos produits de boulangerie conservent la richesse du grain avec ses précieux minéraux, vitamines, protéines et fibres alimentaires.

Nous proposons également nos farines en vrac. Cela économise du matériel d'emballage et est particulièrement attrayant pour la vente en libre-service. La quantité d'un produit peut être librement choisie selon les besoins, contribuant ainsi à éviter le gaspillage alimentaire. Il est important pour nous qu'un travail minutieux soit mené sur l'ensemble de la chaîne de valeur. Du champ à l'assiette.

## **Vous pouvez, vous aussi, semer de bonnes graines**

Le sol est le bien le plus important pour nos agriculteurs et agricultrices bio. Pour nous tous, c'est la base même de la vie. Chez Biofarm, nous connaissons nos familles d'agriculteurs bio et nous connaissons leurs céréales. Les variétés sont choisies en tenant compte des conditions climatiques et topographiques appropriées. Les exploitants prennent soin de leurs sols et de leurs cultures sans utiliser de produits chimiques synthétiques. Nous sommes à vos côtés, nous vous soutenons dans la planification et nous nous engageons à poursuivre le développement. Nous nous engageons à traiter soigneusement vos produits, à un marketing respectueux et à une rémunération appropriée pour votre travail grâce à des prix équitables.

En tant que client, vous apportez également une contribution personnelle à la défense des produits à base de farine naturelle et savoureuse avec nos familles d'agriculteurs et nous. Vous contribuez par votre décision d'achat à préserver la valeur des terres cultivées, à soutenir et promouvoir la diversité dans les champs et dans l'assiette, à prendre soin de l'espace de vie de chacun. Pour que les générations futures puissent s'extasier des parfums et des goûts incomparables des authentiques produits de boulangerie.



# Kougelhof à la crème fraîche

## Ingédients

150 g	de beurre ramolli
175 g	de sucre Golden-Light Biofarm
1 paquet	de sucre vanillé
1 pincée	de sel
4	œufs
200 g	de crème fraîche
400 g	de farine blanche ou bise Biofarm
1 paquet	de poudre à lever
300 g	de framboises fraîches

## Préparation

Mettre le beurre, le sucre, le sucre vanillé et le sel dans un récipient et mélanger jusqu'à ce que la consistance de la pâte soit épaisse et lisse. Incorporer un œuf à la fois jusqu'à ce que la pâte soit légère. Ajouter la crème fraîche. Ajouter la farine et la poudre à lever et bien mélanger. Enfin, incorporer soigneusement les framboises.

Mettre la pâte dans un moule à cake graissé d'un diamètre de 22 cm et cuire au four environ 50 minutes. Ensuite, laisser refroidir le Kougelhof dans le moule pendant environ 20 minutes.

## Cuisson

Au four à 150 °C pendant 50 minutes.





Biofarm Genossenschaft  
Ziegelbachstrasse 4  
CH-4950 Hettwil  
T + 41 62 957 80 50  
info@biofarm.ch  
www.biofarm.ch