

Guide complet des farines autorisées — classées par catégorie **GP** (Glucido-Protéique) et **PL** (Protéino-Lipidique), avec leur index glycémique.

GP — GLUCIDO-PROTÉIQUE

Farine de blé intégrale **IG 45**
type 150
Broyage du blé complet avec son enveloppe et son germe. Pâte qui lève peu. **Achetez-la bio** pour éviter les pesticides.

Farine de blé complète **IG 65 — X Interdite**
type 110
Cette farine est interdite dans la méthode.

Farine de seigle intégrale **IG 40**
type 170
Gluten moins élastique que le blé. Idéale dans les pains, gâteaux et crêpes.

Farine de seigle complète **IG 45**
type 130
Bonne alternative quand la type 170 n'est pas disponible.

Farine de petit épeautre intégrale **IG 45**
Très polyvalente : pain, crêpes, pancakes, gâteaux. Remplace avantageusement la farine de blé.

Farine de sarrasin **IG 40**
Parfaite pour crêpes, galettes, pancakes. Utilisable aussi dans le pain et les gâteaux.

Farine de kamut intégrale **IG 45**
Très digeste. Peu de gluten — pains plats à mie dense. Aussi en pâtisserie.

Farine de quinoa **IG 40**
Famille des épinards ! Goût surprenant — à **couper avec une autre farine** et tester progressivement.

Farine d'amarante **IG 40**
Rend les pâtisseries plus humides et plus sucrées. Idéale pour biscuits, gâteaux et gaufres.

PL — PROTÉINO-LIPIDIQUE

Farine d'orge mondé **IG 30**
Grain complet (≠ orge perlé raffiné). Riche en fibres, phosphore, magnésium, sélénium, zinc. Boulangerie et pâtisserie.

Farine de pois chiche **IG 35**
Très polyvalente : socca, galettes, gratins, gâteaux, pâtisseries. Utilisée à toutes les sauces !


Farine de lentilles **IG 30-35**
Géniale pour galettes PL (œuf, jambon, fromage). Épaissit soupes et sauces. Aussi en galettes indiennes.


Farine de soja **IG 20**
Sans gluten, riche en protéines. Pour crêpes, cakes salés, pain. À mélanger avec une autre farine.

Farine de coco **IG 35**
Plus on en ajoute, plus l'IG baisse (fibres++). **À mélanger dans les gâteaux.**

Farine de lupin **IG 15**
Pain, biscuits ou en mélange. **Attention :** allergène connu même sans gluten.

Farines de noisettes et d'amandes (ou poudres) **IG 20**
Même IG pour les deux. Base de nombreux gâteaux, biscuits et pâtisseries de la méthode.

 **Le gluten** — Ajoutez **10% de gluten** à toutes vos préparations de pain : nos farines intégrales en contiennent peu et lèvent très mal sans cet ajout.

 **Le son d'avoine ou de blé** — **IG 15** — Permet de faire le **Pain Royal SANS farine**, pain consommable en repas PL.