



■ PAR MARIO FORTIN
consultant et formateur en boulangerie / FORMA-LAB
mariofortin@forma-lab.com

truc du métier ■

Les farines bio

Comment les farines biologiques sont-elles différentes des autres?



Les farines biologiques sont différentes par la façon de cultiver les blés et les céréales. Que ce soit du blé, de l'avoine, de l'épeautre, du kamut, du maïs, du millet, de l'orge, du riz, du sarrasin, du seigle, du soya ou du triticale, toutes ces céréales peuvent être biologiques en autant que la source du grain a été cultivée selon un cahier de charges établi par les organisations de certification biologiques. C'est à partir de grains bio que l'on fait la mouture des farines biologiques. Tous ces grains bio peuvent aussi être transformés en flocons ou utilisés comme grains entiers.

Ce n'est pas parce que la farine est biologique que les pains sont plus difficiles à lever. Toute farine complète ou intégrale est plus difficile à panifier à cause de la présence du germe et du son. Ce n'est pas que par l'utilisation de farines biologiques que l'on peut déclarer que nous fabriquons des pains bio.

Lorsqu'on fabrique des produits de boulangerie biologiques, il faut que 95 % des ingrédients soient bio. Ce pourcentage ne tient pas compte de l'eau et du sel de mer.

La méthode de fabrication de pains biologiques est aussi importante. En travaillant avec une pâte sur levain et de longue fermentation, il sera possible de faire quelque chose de bien. Toutefois, en méthode de pâte rapide, il sera impossible de faire un beau pain sans l'ajout d'améliorant. En pratique, les améliorants sont permis en autant qu'ils soient sans agent chimique. L'utilisation d'un améliorant dit (clean label) à base d'acide ascorbique et d'enzymes aidera le boulanger à obtenir de la constance en production. Il aide au développement complet du gluten au moment du pétrissage. Sans l'ajout d'oxydant comme l'acide ascorbique, il faudra augmenter le poids de la pâte portionnée afin d'obtenir le volume de pain recherché. Précisons que la notion de clean label fait référence à des composantes naturellement présentes dans la farine.

N'ayez pas peur de bien hydrater les farines complètes ou dites intégrales, car avec des extractions de 98 %, celles-ci prendront plus d'eau. Des pâtes trop dures rendent l'expansion plus difficile. La façon de savoir si votre pâte est trop dure, c'est au façonnage. Si la clé du pâton et/ou le joint sont apparents, c'est que votre pâte est trop dure. Il est difficile de voir le joint lorsque l'absorption est adéquate. Toutefois, des pâtes trop molles chercheront à ballonner à l'étuve, rendant le pain fragile à retomber au four. Un pour-

centage de sel plus élevé, soit de 2,2 % à 2,3 %, aide à mieux contrôler ce problème. Ce pourcentage est basé sur le poids de farine utilisé.

L'utilisation d'un émulsifiant comme la lécithine de soya bio aidera à retarder l'évaporation de l'eau; le pain séchera donc moins vite. La lécithine apportera aussi plus de tolérance en cours de procédé. L'utilisation de levure instantanée aide à la fabrication de pain bio dans le sens qu'elle nous permet de bien contrôler le respect du 5 % d'ingrédients non bio. Cela s'explique par le fait que la levure instantanée s'utilise à un tiers de la levure fraîche, par exemple 1 % au lieu de 3 % en pâte rapide. En général, presque tous les ingrédients sont disponibles en version bio, mais ils sont plus dispendieux. Plusieurs utilisent la farine bio, mais le reste de leurs ingrédients ne sont pas bio. Dans ce cas, ils ne peuvent obtenir de certification, car ils ne respectent pas le 95 %. La levure entre dans le 5 % qui n'est pas bio. Le sel de mer et l'eau ne comptent pas au moment du calcul. Pour tout produit biologique, il sera important d'avoir une certification bio pour garantir que votre produit est contrôlé par un organisme reconnu. ■

VOUS AVEZ DES QUESTIONS TECHNIQUES?

Faites-nous parvenir les sujets pour lesquels vous aimeriez approfondir vos connaissances. info@lafournee.ca