Farine de seigle

Caractéristiques

C'est une farine dite «panifiable», mais pauvre en gluten.
De couleur légèrement grise, elle est riche en minéraux, notamment en fer.

Utilisations

Les produits de boulangerie à base de seigle entier comptent parmi les meilleurs sources de fibres alimentaires.
On utilise également la farine de seigle pour le pain d'épices, les gaufres...

Appellations

- Pain de seigle (minimum 65% de seigle, en mélange avec de la farine de blé)
- Pain de méteil (50% de seigle)
- Pain au seigle (entre 15 et 50% de seigle)
- Pain de campagne (préconisé entre 5 et 15% de seigle)



ABC
ARTISAN
BOULANGER
CONVAINCU