

Farine de pommes

La farine de pommes est une poudre fine obtenue à partir du marc de pommes (résidu solide issu du pressage des pommes pour faire du jus ou du cidre). Ce marc, composé de peau, de pulpe et de pépins, est séché puis broyé pour produire une farine riche en fibres, en nutriments et en saveurs fruitées.

La farine de pommes est une **alternative saine, écologique et polyvalente** aux farines classiques.

Elle convient particulièrement aux **régimes sans gluten, aux végétariens et aux personnes soucieuses de réduire leur gaspillage alimentaire**.

Son goût fruité et acidulé, sa richesse en fibres en font un ingrédient intéressant pour varier les plaisirs en cuisine.

- Riche en **fibres** (pectine, cellulose).
- Contient des **antioxydants** (flavonoïdes, polyphénols).
- Source de **minéraux** (potassium, calcium).
- **Sans gluten** (adaptée aux régimes sans gluten ou cœliaques).
- Faible en calories et en matières grasses.

La farine de pommes peut remplacer partiellement ou totalement d'autres farines dans de nombreuses recettes.

Voici quelques idées :

- **Pâtisseries** : Gâteaux, muffins, biscuits, cookies (à hauteur de 20–30% de la farine totale). Donne un goût légèrement fruité et une texture moelleuse.
- **Pains et viennoiseries** : Incorporée dans des pains spéciaux ou des brioches (10–20% de la farine). Apporte du moelleux et une saveur subtile.
- **Crêpes et pancakes** : Remplace 10–20% de la farine de blé pour des crêpes plus légères et digestes.
- **Compotes et crèmes** : Mélangez-la à de la compote ou du yaourt pour épaissir et sucrer naturellement.
- **Yaourt ou fromage blanc** : Saupoudrez-en pour un dessert rapide et nutritif.
- **Barres énergétiques ou granola** : Mélangée à des flocons d'avoine, des noix et du miel.
- **Smoothies** : Incorporez 1 cuillère à café dans un smoothie pour un boost de fibres et un goût légèrement sucré.
- **Lait végétal ou boissons chaudes** : Mélangez-la à du lait d'amande ou à un chocolat chaud pour une version originale.
- **Cuisine salée** : Dans des galettes, des croquettes de légumes ou des farces.
- **Panure** : Mélangez-la avec de la chapelure ou des épices pour paner des légumes, du poisson ou des escalopes.
- **Liaison pour sauces et soupes** : Utilisée pour épaissir des sauces (comme une béchamel légère) ou des soupes, en remplacement de la fécule.
- **Épaississant pour plats mijotés** : Ajoutez-en en fin de cuisson pour donner de la texture aux ragoûts ou aux chilis.

Précautions et astuces

- **Dosage** : Commencez par remplacer 10 à 20% de la farine dans une recette pour éviter un goût trop prononcé
- **Conservation** : Gardez-la dans un endroit sec et à l'abri de la lumière