

LE POUVOIR DE LA FARINE D'AMANDE



La farine d'amande est la solution idéale pour les personnes suivant un régime sans gluten, car elle apporte des nutriments souvent manquants, tels que des fibres, du calcium, du fer et des protéines. La farine d'amande et les amandes en poudre sont utilisées dans de nombreuses recettes sans gluten. La poudre d'amandes est un mélange grossier d'amandes naturelles ou blanchies, tandis que la farine d'amande est une poudre légère d'amandes naturelles ou blanchies. Découvrez comment 96 g de farine d'amande équivalent à d'autres types de farine et de féculés souvent utilisés dans les produits et recettes sans gluten.

COMMENT UTILISER LA FARINE D'AMANDE ?

PRÉPARER VOTRE PROPRE FARINE

Vous pouvez acheter de la farine d'amande chez l'épicier du coin ou la faire vous-même. Il vous suffit de préparer des petits tas d'amandes blanchies ou naturelles et de les moudre dans un robot afin d'obtenir une fine poudre. Si vous souhaitez une consistance plus grossière, préparez vos propres amandes en poudre en mixant des amandes blanchies ou naturelles pendant quelques secondes dans le robot jusqu'à obtenir la même consistance que de la farine de maïs.

EN PÂTISSERIE

La farine d'amande est une suggestion d'ingrédient pour les adeptes de la pâtisserie sans gluten. Elle peut être utilisée seule pour cuisiner des friandises gourmandes et savoureuses ou en association avec un mélange de farine sans gluten. Essayez de remplacer un tiers de votre farine sans gluten préférée par de la farine d'amande pour un résultat moelleux et léger.

EN CHAPELURE

Enrobez de la viande, du poisson, de la volaille, des fruits de mer ou des légumes de farine d'amande et faire revenir ou enfournez pour un résultat délicatement croustillant.

	Farine d'amande blanchie	Farine d'amande naturelle	Farine de riz blanc	Fécule de tapioca	Fécule de maïs	Fécule de pomme de terre
Protéines (g)	24	23	9	0	0	0
Fibres (g)	12	13	4	0	1	0
Glucides (g)	21	23	127	119	117	158
Fer (mg)	4,3	4	0,6	0	0,6	2,9
Calcium (mg)	235	285	16	0	3	19
Zinc (mg)	3,4	3,3	1,3	0	0,1	Non disponible
Magnésium (mg)	300	289	55	0	4	Non disponible
Riboflavine (mg)	0,7	1,1	0	0	0	0
Niacine (mg)	3,9	3,6	4,1	0	0	0

Tableau issu de *Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide* de Shelley Case, RD. Les apports en nutriments correspondent à une quantité de 96 g de farine. La quantité de nutriments dans 96 g d'amandes en poudre naturelles et blanchies est la même que celle listée ci-dessus pour la farine d'amande naturelle et blanchie.

POUR UN PETIT-DÉJEUNER PLEIN D'ÉNERGIE

Transformez votre petit-déjeuner en commençant la journée par une bonne dose d'énergie. Ajoutez des amandes pour profiter d'un délicieux mélange de fibres, protéines, fer, calcium et bonnes graisses, des nutriments souvent manquants dans le cadre d'un régime sans gluten. Inspirez-vous de ces idées et imaginez les vôtres !

SI VOUS MANGEZ HABITUELLEMENT DES CÉRÉALES FROIDES SANS GLUTEN, ESSAYEZ :

1. Un granola fait maison avec des amandes, des fruits secs, des graines de lin moulues et des flocons d'avoine sans gluten
2. _____

SI VOUS MANGEZ HABITUELLEMENT DES BARRES DE GRANOLA SANS GLUTEN, ESSAYEZ :

1. Du pain aux cranberries, aux abricots et aux amandes (voir la recette sur Almonds.fr)
2. _____

SI VOUS MANGEZ HABITUELLEMENT DU YAOURT, ESSAYEZ :

1. Un parfait au yaourt à base de yaourt allégé, de fruits frais et d'amandes croquantes
2. _____

SI VOUS MANGEZ HABITUELLEMENT DES GAUFRES SANS GLUTEN, ESSAYEZ :

1. Des pancakes surmontés de fruits frais (voir la recette sur Almonds.fr)
2. _____

SI VOUS MANGEZ HABITUELLEMENT UN FRUIT SUR LA ROUTE, ESSAYEZ :

1. Une poignée d'amandes (30 g) et une banane
2. _____

SI VOUS MANGEZ HABITUELLEMENT UNE TARTINE SANS GLUTEN AVEC DE LA CONFITURE, ESSAYEZ :

1. Une tranche de pain sans gluten avec du beurre d'amande bien onctueux
2. _____