

Comment cuisiner la farine de seigle ?

I. Présentation

Présentation du seigle

Le **seigle** est à la base une plante de la famille des graminées, cultivée comme céréale pour la farine ou comme fourrage pour les animaux. Cette plante à l'avantage de pousser convenablement sur des sols froids et secs. Elle est donc fortement cultivée dans le nord de l'Europe et moins ailleurs. Dans les champs, on peut la reconnaître par son épi incurvé et pourvu d'une barbe.

La farine de seigle est produite à partir de grains de seigle moulus. Elle se trouve en différents calibres (Txx) selon les producteurs, mais plutôt avec des calibres élevés (T85, T110..). Par rapport à la farine de blé, elle a l'avantage de contenir plus de fibres et de minéraux et possède un index glycémique moins élevé.

Dans les magasins / Sur les étals

La farine de seigle est vendue par les grandes surfaces ou épiceries spécialisées.

On peut également trouver nombres produits de boulangerie , notamment le pain de seigle.



© Au Fil du Thym

Farine de seigle – Au Fil du Thym

II. Comment la cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

La farine de seigle, contenant du gluten, s'utilise comme de la farine de blé « classique ». Vous pouvez tout à fait l'utiliser en remplacement partiel ou total de la farine de blé. Le pourcentage de remplacement va vraiment dépendre du calibre et de la saveur de votre farine. Selon les meuniers, elle est plus ou moins douce, plus ou moins amère, et donc les préparations l'utilisant n'auront pas le même goût. N'hésitez pas à tester puis ajuster à l'utilisation suivante.

Dans quels plats ?

La farine de seigle peut aisément servir à la composition de pains, gâteaux moelleux, cakes, biscuits, crêpes ou encore pancakes. Vous avez vraiment le choix. Son intérêt réside dans sa saveur plus brute, qui amènera une note rustique à vos préparations.

Le pain de seigle, formé à partir de farine de seigle T110 ou plus est particulièrement connu. On peut aussi noter que le seigle intervient souvent dans les recettes traditionnelles de pain d'épices, justement car il amène de la rusticité.

Avec quoi l'associer ?

En sucré : je trouve que la farine de seigle se marie bien avec le miel, le rhum, le chocolat, les noix et les noisettes

En salé : Elle accompagne bien les plats terroir avec des charcuteries. Elle s'accorde avec les carottes dans les cakes salés.

III. Les recettes du blog

Retrouvez différentes recettes sur le blog pour vous inspirer dans votre cuisine. ☐

- [Madeleines au seigle et au rhum](#)
- [Biscuits moelleux au miel](#) (itérés au seigle, marchent très bien)
- [Cake à la clémentine](#)



© Au Fil du Thym

Madeleines au seigle et au rhum



© Au Fil du Thym

Biscuits moelleux au miel

Sources : [wikipédia](#): Seigle