

# Farines à gogo

**GASTRO** Petit tour d'horizon de l'utilisation de farines en tout genre pour changer les habitudes.

**Q**ui ne s'est jamais retrouvé dans ses placards avec tout un tas de produits, nouveaux, intéressants, bio ou simplement auxquels on n'a pu résister ? Les farines font partie de ces aliments qui envahissent les armoires. L'utilisation de farines différentes (riz, châtaignes, pois chiches...) permet de varier les préparations les plus simples ou de créer des recettes plus originales.

## La farine de riz gluant

Typiquement asiatique, parfois utilisée comme épaississant, la farine de riz gluant entre souvent dans la préparation de gâteaux cuits à la vapeur. La texture de ces gâteaux peut parfois surprendre mais passée la première impression, ils s'avèrent intéressants et se prêteront à toutes les envies.

Les plus connus sont évidemment les **perles de coco** (photo). On en obtiendra environ 18 en mélangeant 150 g de farine de riz gluant, 25 g de farine de maïs et 2 sachets de sucre vanillé avec 5 c.à.s. de lait demi-écrémé, 100 ml d'eau chaude et 1 c.à.c. d'essence (de coco, de banane...). A cuire 10 minutes dans un panier vapeur ou en bambou et à rouler ensuite dans

Petite sucrerie asiatique à base de farine de riz gluant, les **perles de coco** se parent de tous les parfums.



la noix de coco râpée. Au lieu de la noix de coco, on pourra aussi ajouter quelques dattes coupées en petits dés ou farcir ces perles d'une pâte de soja jaune.

## La farine de pois chiches

Utilisée pour réaliser la fameuse "socca" niçoise, une grande et fine galette cuite sur des plaques de cuivre étamé, la farine de pois chiches se prête à pas mal d'usage, du pain à la terrine en passant par le beignet.

Pour ces derniers, en version salée, on mélangera 3 c.à.s. de farine de pois chiches et 2 c.à.s. de farine de blé. Ajouter ensuite un œuf, de la coriandre et de l'oignon hachés ainsi qu'un peu de sel. Enfin, ajouter progressivement de l'eau gazeuse froide jusqu'à obtention d'une consistance proche de celle de la crème épaisse. Cuire dans un bain d'huile chaude.

Pour une terrine originale, cuire une quinzaine de minutes dans un peu d'huile d'olive, 2 carottes râpées et 2 échalotes émincées avec 3 c.à.c. de curry en poudre. Délayer la farine de pois chiches avec 50 cl d'eau et verser dans une casserole, cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe comme une crème. Assaisonner, ajouter les légumes et verser dans un moule à cake beurré et cuire à 180 °C pendant environ 35 minutes. Laisser complètement refroidir avant de démouler.

## La farine de châtaignes

Très appréciée en Corse, la farine de châtaigne entre dans la préparation du pain, du flan, des gnocchis, des gâteaux... Variante corse de la polenta italienne, la *pu-*

*lenta* se déguste froide, découpée en tranches, avec du *brocciu* (fromage frais de brebis ou de chèvre) ou des *figatelli* (saucisson de foie séché).

La préparation est identique à celle de la polenta. Dans 750 ml d'eau bouillante salée, verser 500 g de farine tamisée et cuire en remuant constamment avec une cuillère en bois pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.

Pour changer le goût des tartes,

on confectionnera également une pâte à base de 80 g de farine de blé, 30 g de farine de châtaigne, 50 g de beurre, un petit verre d'eau et une pincée de sel.

Mais il existe quantité de farines différentes, exotiques (quinoa, riz, maïs grillé...) ou moins (blé noir, lentilles, sarrasin ou blé noir, noisettes...). Chacune possède ses propres spécificités, ses propres recettes, se rattache à une culture. Bref, un petit voyage à chaque fois.

**Hubert Heyrendt**

## BARAVINS

### ■ CHÂTEAU DES DEMOISELLES 2005

Le millésime 2005 est décidément riche en bonnes surprises. En voilà une qui ravira les amateurs de bons vins à petits prix. Ce Côte de Castillon, situé sur la terrasse du vignoble castillonnais à Saint-Magne de

Castillon, est déjà bien fait, avec des tanins bien fondus, parfait équilibre entre cabernet sauvignon, cabernet franc et merlot. Nez de fruits rouges, robe cerise pourpre, attaque charnue, rien ne manque pour faire de ce vin le compagnon idéal d'une

viande rouge rôtie ou grillée, d'une volaille et d'un fromage, même corsé. Son excellente tenue n'a d'égal que son prix abordable. Bref, pas d'hésitation, si vous ne l'avez pas encore goûté, dépêchez-vous ! Servez-le entre 16 et 18° dans les deux ans qui viennent.

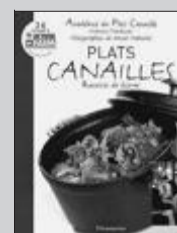
**6,49 € chez Delhaize**

JOHANNA DETESSIERES



## PLATS CANAILLES

■ **LIVRE** Connaissez-vous l'Académie du plat canaille ? Nous non plus. Sous l'impulsion de son fondateur Jacques Martin-Tardivat, cette joyeuse association de gourmets patentés a sélectionné dans cet ouvrage agréablement illustré le must



des plats de bistrot, dont les recettes ont été relues par Bernard Pacaud, chef de "L'ambroisie", trois étoiles parisien. Aucun classique n'est oublié, du petit salé aux lentilles au pot-au-feu en passant par la tête de veau, le riz au lait ou la crème à la vanille.

Ces "Plats canailles" se baladent aussi à l'étranger : waterzooï gantois, moussaka d'Istanbul, tiramisù d'Onsépaou...

De plus, 2 euros par livre sont reversés à l'association Action contre la faim. De quoi donner bonne conscience aux gourmets... (H.H.)

**Publié chez Flammarion (160 pp., env. 23,90 €).**