FARINE

AVANTAGES: très riche en amidon. Les farines complète sont une bonne source de vitamines du groupe B et de fibres

INCONVÉNIENTS: la monture et le blutage éliminent beaucoup de vitamine , de minéraux et de fibres. La plupart des farines contiennent du gluten; elles sont donc interdite en cas d’intolérance au gluten (maladie coeliaque)