

# FARINE

**AVANTAGES:** très riche en amidon. Les farines complètes 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 interdites en cas d'intolérance au gluten (maladie coeliaque)