

# Guide Pratique : Utilisation de la Farine de Patate Douce

---

## Introduction

- La farine de patate douce est une alternative sans gluten, riche en glucides complexes et en fibres.
- Elle apporte une texture moelleuse et une légère note sucrée naturelle à vos préparations.
- Idéale pour les régimes paléo, sportifs ou sans gluten.

## Équivalences de substitution

- En pâtisserie (gâteaux, muffins) : Remplacez 25% à 30% de la farine de blé par de la farine de patate douce.
- En épaississant (sauces, soupes) : Utilisez 1 cuillère à soupe de farine pour 250ml de liquide.
- Pour le pain : Ne pas dépasser 20% du mélange total de farines pour conserver une bonne levée.
- Note : Comme elle ne contient pas de gluten, elle nécessite souvent un liant (œuf, gomme de guar ou psyllium) pour les recettes 100% sans gluten.

## Dosages recommandés

- Pancakes et gaufres : 50g de farine de patate douce pour 100g de farine classique.
- Smoothies et shakers : 15g à 30g (une dose) pour enrichir en glucides complexes.
- Pâte à tarte : 1/3 de farine de patate douce pour 2/3 de farine de riz ou d'amande.

## Conseils de conservation

- Conserver dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière et de l'humidité.
- Un placard frais et sec est idéal pour maintenir ses propriétés nutritionnelles.
- Durée de conservation optimale : 6 à 12 mois après ouverture.
- En cas de forte chaleur, le stockage au réfrigérateur est recommandé pour éviter l'oxydation.

## Astuces de chef

- Tamisez toujours la farine avant usage pour éviter les grumeaux.
- La farine de patate douce brunit plus vite à la cuisson : surveillez bien vos temps de cuisson au four.
- Se marie parfaitement avec la cannelle, le gingembre et le chocolat noir.