

Comment lire une fiche farine

Guide pratique

MPT

Farines

Tu as trouvé la fiche technique de ta farine. Tu vois « W 200 (-10/+30) », « protéines min 10 % s.s. », « cendres max 0,55 % »... et tu ne sais pas quoi en faire. Ce guide lit une fiche avec toi, ligne par ligne : ce que mesure chaque chiffre, comment il est écrit, et ce qu'il ne dit pas sur ta pâte.

Réponse courte : une fiche farine décrit le comportement d'une pâte de laboratoire (farine, eau, sel, sans levure), pas celui de ta pâte. Lis d'abord le **W** (la force) et le **P/L** (l'équilibre), puis l'**absorption** et l'**usage annoncé**. Les protéines, l'humidité et les cendres complètent, mais ne disent presque rien de la force.

Avant les chiffres : trois façons d'écrire une valeur

- « **min** » ou « **max** » : c'est une garantie du moulin, pas la valeur de ton sac. « Protéines min 10 % » veut dire « jamais moins de 10 % », le sac peut en contenir davantage.
- **Une valeur avec tolérance**, par exemple « W 200 (-10/+30) » : la farine est vendue pour tomber entre 190 et 230. Deux lots peuvent être différents tout en respectant la fiche.
- « **Non communiqué** » : le fabricant ne publie pas la donnée. Ne la devine pas à partir du nom de la farine ou de son type (00, 0...).

Retiens aussi qu'un chiffre **annoncé** par le moulin, un chiffre **mesuré** sur un échantillon et le comportement de **ton** lot sont trois choses différentes. La fiche donne une cible, pas un certificat de ton sac.

Le W : la force de la farine

Le W sort de l'**alvéographe Chopin**. Le laboratoire prépare une pâte de farine et d'eau salée, toujours à la même hydratation, en découpe un disque, puis souffle de l'air dessous pour former une bulle jusqu'à ce qu'elle éclate. Le W est la surface sous la courbe obtenue : l'énergie nécessaire pour déformer la pâte. Il s'exprime en 10^{-4} joule, et on l'écrit sans unité.

Plus le W est élevé, plus le réseau de gluten résiste : la pâte supporte mieux une fermentation longue, beaucoup d'eau et beaucoup de travail. Mais une farine très forte peut aussi donner une pâte nerveuse, difficile à étaler.

Ce que le W ne dit pas : ni combien d'eau mettre, ni combien d'heures laisser fermenter. Aucun tableau fiable ne transforme un W en durée : la température, la dose de levure, l'hydratation et le pétrissage comptent autant.

Le P/L : l'équilibre de la pâte

Le même test donne deux autres chiffres :

- **P, la ténacité** : la pression maximale avant que la bulle se mette à gonfler. Un P élevé donne une pâte qui résiste et se rétracte.
- **L, l'extensibilité** : jusqu'où la bulle gonfle avant d'éclater. Un L élevé donne une pâte qui s'étire.

Le **rapport P/L** résume l'équilibre. Élevé, la pâte tend à se rétracter à l'étalage ; bas, elle s'étire facilement mais peut s'affaisser. **Deux farines de même W peuvent se travailler très différemment** : un W sans P/L, c'est la moitié de l'information.

Les protéines : quantité, pas qualité

Le taux de protéines donne une tendance : en général, plus il y a de protéines, plus la farine est forte. Mais il mesure une quantité, pas la qualité du gluten. Deux farines à 12 % peuvent avoir des W différents. Trois détails d'écriture changent la lecture :

- « **s.s.** » (sostanza secca) : la valeur est calculée **sur matière sèche**, sans l'eau de la farine. Elle paraît plus élevée que sur la farine telle que tu l'achètes. Exemple : 10 % s.s. sur une farine à 15 % d'humidité $\approx 10 \times 0,85 = 8,5 \%$ tel quel.
- « **N x 5,70** » : le coefficient utilisé pour passer de l'azote mesuré aux protéines, propre au blé. Le tableau nutritionnel du paquet utilise en général $N \times 6,25$ et la farine telle quelle : **ces deux chiffres ne se comparent pas directement**.
- « **min** » : un plancher garanti, pas la valeur réelle.

L'humidité

C'est l'eau déjà contenue dans la farine. « Max 15,5 % » est un plafond garanti, pas une mesure de ton sac (en Italie, la règle générale est 14,5 % maximum, 15,5 % étant admis avec une mention sur l'emballage). Pour ta pâte, l'effet est faible ; il compte surtout pour la conservation (une farine humide se garde moins bien) et pour convertir les valeurs « s.s. ».

Les cendres : le raffinage, pas la force

Les cendres sont ce qui reste quand on brûle la farine : ses minéraux, qui viennent surtout de l'enveloppe du grain. Peu de cendres, farine très blanche et très raffinée ; beaucoup, farine plus proche du grain entier. **Les cendres ne mesurent pas la force**. Une 00 peut être faible ou très forte.

Type italien	Cendres max (s.s.)	Repère français (cendres s.s.)
00	0,55 %	entre T45 (< 0,50 %) et T55 (0,50 à 0,60 %)
0	0,65 %	entre T55 et T65 (0,62 à 0,75 %)
1	0,80 %	proche T80 (0,75 à 0,90 %)
2	0,95 %	entre T80 et T110 (1,00 à 1,20 %)
Integrale	1,30 à 1,70 %	proche T150 (> 1,40 %)

Ces correspondances sont approximatives : les deux classements ne sont pas construits pareil. Ils disent le degré de raffinage, jamais la force ni l'usage.

Les autres lignes qu'on ne comprend jamais

Ligne de la fiche	Ce qu'elle mesure	Comment la lire
Indice de Hagberg / Falling Number (secondes)	L'activité des enzymes qui cassent l'amidon en sucres	Valeur haute : peu d'enzymes, pâte stable. Valeur basse : pâte plus collante, croûte qui colore vite. Une farine maltée a une valeur plus basse, c'est voulu.
Absorption au farinographe (%)	L'eau qu'il faut pour amener une pâte de laboratoire à une consistance de référence	Un point de départ pour comparer deux farines, pas l'hydratation de ta recette ni une limite.
Stabilité au farinographe (minutes)	Combien de temps la pâte tient cette consistance pendant le pétrissage	Courte : farine sensible au sur-pétrissage. Longue : farine tolérante.
Extensographe (énergie, rapport)	La résistance et l'étirement d'une pâte reposée (souvent 45, 90 ou 135 min)	Un autre appareil, une autre échelle : son rapport ne se compare pas au P/L.
Gluten sec / humide	La quantité de gluten extraite de la farine	Encore une quantité : utile, mais pas la qualité du réseau.

Exemple : une fiche lue en entier

Voici les chiffres publiés pour la farine La Classica de Le 5 Stagioni (type 00) :

Ligne	Valeur fabricant	Ce que ça veut dire
W	200 (-10/+30)	Entre 190 et 230 : une farine de force modérée.
P/L	0,60 ± 0,10	Une pâte plutôt équilibrée, ni très nerveuse ni très molle.
Protéines	min 10 % s.s. (N × 5,70)	Un plancher sur matière sèche : environ 8,5 % sur la farine telle quelle.
Humidité	max 15,5 %	Un plafond, sans effet notable sur ta recette.
Cendres	max 0,55 % s.s.	La limite d'une 00 : farine très raffinée. Rien sur la force.
Hagberg	min 280 s	Activité enzymatique faible : pâte stable.
Absorption	min 53 %	Point de comparaison de laboratoire.
Stabilité	min 3 min	Garantie minimale courte : ne compte pas sur une grande tolérance au pétrissage.

L'usage annoncé par le fabricant va dans le même sens : pâtes directes à fermentation courte, pizza ronde et en plaque. La fiche est cohérente ; c'est à ton protocole de confirmer.

La méthode en quatre questions

- **Quelle force ?** Lis le W et sa tolérance.
- **Quel équilibre ?** Lis le P/L : ta pâte va-t-elle résister ou s'étirer ?
- **Quelle tolérance ?** Absorption et stabilité, si elles sont publiées.
- **Pour quoi faire, selon le moulin ?** Lis l'usage annoncé, puis compare-le à ton planning.

Ensuite, teste. Quand tu changes de farine, garde le même protocole, note le lot, l'hydratation, la température de pâte et la durée de fermentation, et observe l'étalage et la cuisson. Une fiche aide à choisir ; seule ta pâte confirme.

FAQ

Pourquoi le taux de protéines de la fiche ne correspond pas à celui du paquet ?

Parce que la fiche l'exprime souvent sur matière sèche (s.s.) avec le coefficient du blé ($N \times 5,70$), alors que le tableau nutritionnel l'exprime sur la farine telle quelle, en général avec $N \times 6,25$.

Une 00 est-elle forcément une farine à pizza forte ?

Non. « 00 » indique le raffinage (peu de cendres). La force se lit dans le W.

Mon fabricant ne publie pas de W. Que faire ?

Regarde l'usage annoncé, l'absorption et la stabilité s'ils existent, puis teste sur une petite fournée. Ne déduis pas un W du nom de la farine.

Le W me donne-t-il mon temps de fermentation ?

Non. Il indique si la farine peut supporter une fermentation longue, pas combien d'heures elle doit durer. La température et la dose de levure décident du planning.

Pour approfondir le choix des farines et partager ton protocole, retrouve l'école MPT sur Skool : <https://www.skool.com/mypizzateacher>. Les calculateurs publics sont disponibles sur <https://mypizzateacher.com/calculateurs/>.

Les valeurs citées sont celles publiées par les fabricants à la date de lecture. Vérifie toujours la fiche actuelle et l'étiquette de ton lot.