



LES CÉRÉALES

Le raffinage des céréales

Lorsque l'on enlève la péricarpe d'une graine (enveloppe externe), avec elle sont éliminés fibres, vitamines et minéraux indispensables à la bonne assimilation de cette même graine. Les fibres sont indispensables pour garder des intestins en bon état et un transit rapide. Privé ainsi de ces nutriments indispensables pour une bonne assimilation, l'organisme doit prélever dans ses réserves ce qui manque à son alimentation. Les céréales deviennent alors dévitalisantes et déminéralisantes. On ne se nourrit que de calories vides.

Les fibres préviennent l'hypoglycémie. En effet, les céréales raffinées (pâtes blanches, pain blanc, riz blanc, flakes, biscottes, etc.) se comportent comme du sucre blanc pur dans notre organisme, provoquant tout un cortège de symptômes et maladies lorsqu'elles sont consommées régulièrement (voir sucre industriel).

Ajoutons que toutes ces opérations, non seulement dénaturent le produit originel, mais lui enlèvent également la vie. Une céréale en grain, complète, porte en elle tout le potentiel de la futur plante. Essayez de faire germer un grain de blé complet et un grain de blé blanchi...

Les céréales dans l'alimentation

Les céréales contenant du gluten sont très encrassantes pour l'organisme, entraînant notamment la formation de colles, viscosités, glaires, pus (rhumes, sinusites, otites, acnés, selles collantes et molles, pertes blanches ...). (Voir aussi la fiche sur le gluten.)

Lorsque l'on n'est pas habitué aux céréales complètes, mieux vaut changer son alimentation en douceur. Choisir par exemple un pain semi-complet bio, remplacer la farine blanche des gâteaux par une farine moins blutée, etc. Éviter l'excès contraire en ne mangeant que des produits à base de blé ou céréales intégrales, qui s'avère également une alimentation acidifiante et encrassante. En fait, les céréales ne sont pas vraiment adaptées à notre système digestif. Donc mieux vaut en manger peu et privilégier les plus douces : millet, riz, quinoa...

Sachez que la forme la plus optimale sous laquelle consommer des céréales est en graines germées : bourrées d'enzymes, vitamines et minéraux, porteuses de vie, porteuses de tout le potentiel vital de la plante en devenir, indispensable à la nutrition cellulaire.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES CÉRÉALES

Céréales contenant du gluten

• Le blé tendre

Présent un peu partout, base de toutes sortes de préparations, le blé tendre actuel est issu de diverses sélections au fil des siècles. Son omniprésence et sa composition s'avèrent acidifiantes, allergisantes pour l'organisme et peu digeste. En outre, il est surtout consommé raffiné et ne contient de ce fait pratiquement plus d'éléments nutritionnels. Le blé entier contient des minéraux, magnésium, cuivre, fer et zinc.

Incontournable, le blé est aussi la céréale la plus polyvalente, la plus facile à travailler. Riche en gluten c'est la céréale parfaite pour le pain et les pâtisseries.

Les farines de blé :

T55 = farine blanche

T65 = farine moins blanche

T80 = farine semi complète

T110 = farine complète

T150 = farine intégrale

• Le blé dur

C'est le blé le plus important après le blé tendre. Il n'est pas panifiable et sert surtout à la fabrication des semoules et pâtes.

Le couscous

Il est fabriqué à partir de semoule de blé dur. Les grains sont précuits à la vapeur puis séchés.

Le boulghour

Le blé dur est germé, précuit à la vapeur, séché puis concassé en fine ou grosse mouture.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES CÉRÉALES

- **Le grand épautre**

Plutôt cultivé dans le nord de l'Europe. En Italie, on le nomme le Farro. C'est le blé des Romains, qui a été introduit en Europe par les Barbares. Il a un rendement inférieur au blé tendre et ne supporte pas les engrais chimiques. Il est difficile de séparer la balle du grain et s'avère donc cher à exploiter. L'épautre est plus riche en vitamines et minéraux que les autres variétés de blé. Il a notamment 4 fois plus de magnésium et est plus digeste. Le grand épautre est une céréale rustique surtout utilisée pour faire du pain, des pâtes.

- **Le petit épautre ou engrain**

C'est l'ancêtre du blé actuel, né des blés primitifs. Cultivé dans les Alpes de Haute Provence, il peut être exploité sur des sols pauvres ou rien d'autre ne pousse. Le petit épautre est moins allergisant que les autres variétés de blé. Il se mange comme du riz et est plus savoureux et digeste que le grand épautre. Il est très riche en calcium et magnésium.

Le blé vert

Le blé vert ou Grünkern est de l'épautre récolté précocement, séché et légèrement grillé, ce qui le rend très digeste.

- **Le kamut**

C'est l'ancêtre du blé dur. Le Kamut est exclusivement cultivé en biologique. Il est de taille 2 fois plus grosse que le blé et contient plus de vitamines et minéraux. Il est riche en sélénium, anti-oxydants, magnésium et zinc. Il contient moins de gluten que le blé et s'avère moins allergisant que celui-ci.

Le Kamut peut se préparer comme du riz et s'utilise à peu près comme le blé. Le Kamut est toutefois plus difficile à travailler que le blé tendre notamment pour la fabrication des pains.

- **L'orge**

Il semble que ce soit la première céréale cultivée. Elle s'adapte d'ailleurs à tous les climats. Autrefois, les sucres d'orge étaient vraiment fabriqués à base de sirop d'orge, pas comme aujourd'hui.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES CÉRÉALES

La décoction d'orge est un grand classique et le mot tisane vient de «tisaine» qui vient du grec «ptisane» signifiant «orge mondé» (on en apprend tous les jours !). Sa culture est encore répandue mais surtout pour nourrir les animaux et pour la fabrication de la bière.

L'orge entier est pratiquement immangeable, il faut le monder. On obtient alors l'orge mondée, riche en minéraux (calcium, fer, phosphore) et fibres, qui est reminéralisante et fortifiante. L'orge perlée est l'équivalent d'un riz blanc, décortiqué, pauvre en nutriments.

L'eau d'orge est rafraîchissante contrairement à l'avoine qui est échauffante. Autrefois, lors de grandes chaleurs, on en donnait aux bébés pour les hydrater et les rafraîchir. On peut trouver comme produit intéressant le couscous d'orge, utilisé en Afrique du nord, le café d'orge succédané de café que l'on trouve partout en Italie ou le sirop d'orge fait à base d'orge maltée. Le jus d'herbe d'orge est très populaire également.

L'orge contient peu de gluten et se prête donc mal aux pâtisseries et pains. L'orge mondée est très bonne en garniture, comme du riz, ou en bouillie, façon porridge fait à partir flocons d'orge et cuits dans de l'eau ou du lait.

• L'avoine

L'avoine est considérée depuis toujours comme un aliment énergétique et de force. Cette céréale contient une grande proportion de lipides polyinsaturés. Autrefois on l'utilisait en lait végétal dans les campagnes pour pallier au manque de lait des nourrices.

L'avoine est riche en fer et calcium. Elle a des propriétés émollientes et légèrement laxatives. Le son d'avoine est d'ailleurs utilisé traditionnellement pour améliorer le transit. Le son d'avoine a également la propriété de faire baisser le taux de cholestérol et a également, du fait de la composition de ses fibres, une action minceur. En phytothérapie l'avoine est utilisée comme équilibrant nerveux et comme régulateur de sommeil.

L'avoine est présent sous une multitude de formes, la plus connue étant les flocons. Mais attention à ne pas faire comme la majorité en arrosant de lait froid les flocons d'avoine sans les cuire ! Les flocons doivent servir à faire du porridge. Consommés tels quels, sans cuisson, ils sont indigestes, irritants, formant gaz et ballonnements.

Autre utilisation :

mettre 2 poignées d'avoine dans une gaze, à jeter dans le bain pour adoucir les irritations

LE BIO ACCESSIBLE À TOUS : UNE NÉCESSITÉ



LES CÉRÉALES

de la peau et pour les démangeaisons. Mélangé à des amandes pilées, c'est un gommage exfoliant et adoucissant.

• Le seigle

Sa culture supporte bien les conditions difficiles. Ses racines s'enfoncent profondément dans la terre pour en extraire les substances nutritives. Il pousse là où le blé ne peut croître. Jusqu'au 20ème siècle, c'était le seigle que l'on employait principalement pour faire le pain. Difficile à travailler, très rustique, bien qu'exceptionnellement nutritif, le seigle fut ensuite rapidement remplacé par la farine de blé raffinée. « Le pain noir » restait alors le pain du pauvre.

Le seigle est riche en fibres, fer, calcium, magnésium et vitamine E. Il est reconnu pour protéger des maladies cardio-vasculaires, pour ses propriétés dépuratives et pour activer la circulation sanguine (fluidifiant sanguin). Vous pouvez faire une décoction avec 30g de semence pour 1L (préparation émolliente et laxative). On utilise encore le seigle pour l'alimentation des animaux, la fabrication des eaux de vie et du whisky.

Le seigle en grain est long à cuire. C'est surtout sa farine qui est utilisée pour les pains, mais aussi traditionnellement pour les pains d'épices.

• Le triticale

C'est un croisement entre le seigle et le blé surtout utilisé en flocon ou farine.

Céréales sans gluten

• Le sarrasin

Le sarrasin n'est pas une céréale mais est classé dans cette catégorie car il se cuisine de la même manière. Dépourvu de gluten, il est très digeste et contient beaucoup de calcium, magnésium, zinc, fer et fluor, vitamines B et E. C'est une céréale très reminéralisante. Il contient également beaucoup de rutine, reconnue pour renforcer capillaires, parois artérielles, prévenant mauvaise circulation et varices.

Le sarrasin s'utilise en garniture. Il faut bien surveiller la cuisson à l'eau sinon il devient vite collant.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES CÉRÉALES

La farine de sarrasin sert aux célèbres galettes bretonnes ou aux blinis.

Le kasha

Le kasha est du sarrasin grillé.

• L'amarante

Plante sacrée des aztèques, cette céréale a la réputation de rendre résistant et robuste. Très riche en calcium, magnésium et fer, plus que les autres céréales, l'amarante est sans gluten. Ses grains sont très fins, plus que la semoule.

On l'utilise comme garniture de plats ou en pâtisserie. Mélangée à d'autres farines, elle allège les préparations et donne un goût sucré, ce qui permet de diminuer les quantités de sucre. Ses grains peuvent se faire souffler comme le pop corn. Il suffit de les verser dans une casserole chauffée, de couvrir et de laisser éclater en remuant souvent.

• Le quinoa

De plus en plus connue, cette plante d'Amérique latine, « le riz des incas », se classe également dans la famille des céréales. Sans gluten, très digeste, c'est l'une des plantes les plus nutritives (elle aurait les mêmes qualités de protéines que l'œuf). Le quinoa est considéré comme la meilleure protéine végétale, la plus équilibrée et la plus complète. Le quinoa est plus riche en fibres que les autres céréales et contient beaucoup de magnésium, calcium, potassium, cuivre et zinc ainsi que de bons acides gras.

Les graines de Quinoa, que l'on peut trouver en variété blondes, rouges et noires, se déclinent en farine, crème (même utilisation que la fécule), flocons... Le quinoa a de plus en plus de succès car son goût est fin, il est très digeste et sa cuisson est rapide.

• Le millet

Riche en vitamine A, silice, fer, magnésium, phosphore, manganèse, zinc, fluor, fibres solubles et bons acides gras, le millet a un effet calmant et embellit cheveux, ongles et peau. C'est l'une des rares céréales alcalinisante. Les gaulois mangeaient déjà du millet c'est donc une céréale à privilégier puisque issue de nos régions. Rapide à cuire en grains, le millet peut se substituer à la plupart des céréales, d'autant que son goût un peu neutre plait généralement

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES CÉRÉALES

à tous. Très digeste on peut l'utiliser comme garniture, sous forme de flocons. Il est très bien supporté par les bébés.

Le millet brun

C'est la forme sauvage du millet (donc beaucoup plus nutritif que le millet simple). Il est notamment très riche en silice.

• Le sorgho

Plante africaine, variété de millet, résistante à la chaleur et à la sécheresse. C'est la troisième céréale consommée au monde après le riz et le blé. Le sorgho est riche en calcium et potassium. Le sorgho se trouve sous forme de grains, graines perlées et farine.

• Le fonio

Céréale africaine connue depuis l'Égypte ancienne, cette céréale se cultive actuellement au Sahel et se cuisine pour des plats de type couscous ou taboulé.

• Le teff

C'est une céréale originaire d'Éthiopie, considérée comme la plus ancienne du monde. On peut trouver du teff rouge, du teff brun, du teff ivoire. Le teff est une graine minuscule, 150 fois plus petite que le grain de blé. Elle contient en revanche 6 à 9 fois plus de calcium que le blé. Le teff est également très riche en fer et en fibres solubles (comme l'avoine).

Le teff est consommé en Éthiopie sous forme de farine pour confectionner des galettes. On peut également trouver le teff sous forme de grain, à cuisiner pour de très bonnes garnitures.

• Le riz

Le riz paddy

Au moment de la récolte, le riz a encore son enveloppe naturelle, on ne peut le consommer ainsi.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES CÉRÉALES

Le riz cargo

Le riz cargo (ou complet) c'est le riz décortiqué.

Le riz blanc

Le blanchiment détruit la dernière enveloppe et le germe de riz, enlevant la plus grande partie des minéraux et vitamines. Le riz blanc est appauvri en vitamines, minéraux et fibres. Préférer les riz complets ou semi-complets.

Le riz carnaroli

C'est le riz des risottos, à la fois crémeux et ferme à cœur.

Le riz rond

Le riz rond est le riz des gâteaux de riz et du riz au lait.

Le riz basmati

Le riz basmati est un riz délicat et parfumé dont les grains se détachent bien les uns des autres après cuisson.

Le riz thaï

Le riz thaï, délicat et parfumé, s'agglomère légèrement tel un riz gluant mais en finesse. Le riz glutineux est le riz parfait pour réaliser les sushis et boulettes de riz.

Le riz de Camargue

Outre le riz classique de Camargue, on trouve également un riz rouge qui est un riz complet puisque c'est l'écorce de cette variété qui est rouge.

En choisissant les riz de Camargue de culture biologique, on préserve l'écosystème de la Camargue, qui s'appauvrit année après année en raison des cultures conventionnelles.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**



LES CÉRÉALES

Le riz sauvage

Le riz sauvage n'est pas du riz, c'est de la folle avoine, une plante aquatique. Son rendement est pauvre, ce qui explique les prix élevés. Il est très riche en minéraux, notamment en calcium, fibres, et provitamine A.

• Le maïs

Le maïs est l'une des céréales les plus cultivée dans le monde. Riche en magnésium, calcium, phosphore, fer, vitamines B et E. À l'état frais, il contient de la pro vitamine A. Il est également l'une des céréales les plus riches en acides gras poly-insaturés (oméga 6) et mono-insaturés. Il est nutritif, énergétique et reconstituant.

C'est une céréale assez décriée actuellement du fait des nombreuses transformations qu'elle a subit depuis son origine.

On trouve le maïs à l'état frais, sous forme de flakes et grains à éclater. Sa fécule est bien connue également. La polenta complète permet par exemple la réalisation de garnitures originales et très appréciées. La farine de maïs, à ne pas confondre avec la fécule, donne un goût délicieux aux cakes et gâteaux. On peut remplacer 1/3 de farine de blé par du maïs dans une recette.

**LE BIO ACCESSIBLE À TOUS :
UNE NÉCESSITÉ**