

L'ÉPEAUTRE

L'Épeautre, mais qu'est-ce que c'est ?

L'épeautre est une céréale dont la culture remonte à 9000 ans avant Jésus Christ.

Il s'agit d'une céréale proche du blé qui était cultivée pendant l'Antiquité Egyptienne et Romaine, notamment pour la fabrication de farine.

Laissé de côté pendant quelques temps, l'épeautre a été à nouveau popularisé au Moyen-Âge, puis à nouveau éclipsé par la culture d'autres céréales.

Aujourd'hui, les vertus de l'épeautre sont à nouveau mises en lumière, notamment via l'agriculture biologique, et la céréale réapparaît dans l'alimentation courante sous la forme de deux variétés principales : le grand épeautre et le petit épeautre.

Le Grand Épeautre (*Triticum spelta*)

Le grand épeautre est très proche du blé actuel avec lequel il est souvent hybridé.

Il est plutôt cultivé dans le nord de l'Europe, en Allemagne, en Alsace.

Historiquement, c'est le blé des Romains, qui a été introduit en Europe par les Barbares.

Mais c'est à la célèbre abbesse Hildegarde de Bingen que l'épeautre doit sa célébrité. En effet, cette dernière vantait déjà au XIIème siècle les vertus de l'épeautre dans ses écrits.

Le grand épeautre n'est pas sensible aux engrais chimiques qui n'améliorent pas son rendement. Il résiste aussi très bien à la pollution, aux parasites, aux conditions atmosphériques difficiles. Cela en fait donc une céréale de choix pour l'agriculture biologique. Il a un rendement inférieur au blé tendre, il est difficile de séparer la balle du grain et de ce fait le grand épeautre s'avère cher à exploiter. Cependant il supporte très bien les terrains pauvres et même très arides.

L'épeautre 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.

Hildegarde de Bingen décrit l'épeautre comme un "aliment de la joie", "un excellent grain de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que tous les autres grains. À celui qui le mange, il donne une chair de qualité et fournit un sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et donne de l'allégresse dans l'esprit de l'homme."

Le Petit Épeautre ou engrain (*Triticum Monococcum*)

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. Cependant il a un très faible rendement à l'hectare, c'est pourquoi il est plus cher que le grand épeautre.

Le petit épeautre est l'une des rares céréales à n'avoir subi aucune manipulation génétique ni croisement. Le petit épeautre est moins allergisant que les autres variétés de blé ou grand épeautre.

Il est très riche en calcium, en magnésium et en phosphore. Notons également qu'il est très bien toléré car il a une faible teneur en gluten.

L'ÉPEAUTRE

Petit ou grand, comment cuisiner l'épeautre ?

Le grand épeautre est une céréale surtout utilisée en farine pour faire du pain, des pâtes. En grains, il a un goût assez rustique mais peut se cuire et se consommer comme du riz en garniture. La cuisson est assez longue (environ 45 mn) ; on gagne du temps à le faire tremper la veille.

Le petit épeautre en grain a un goût savoureux et plus fin que le grand épeautre et s'utilise comme le riz.

On peut le cuire dans 3 à 4 fois son volume d'eau et l'utiliser en garniture, ou comme base de salade composée. On peut également cuisiner des risotto ou enrichir des soupes de type minestrone.

Pour une cuisson plus rapide, on peut faire tremper les grains à l'avance.

La farine de petit épeautre pauvre en gluten donne des gâteaux et pâtisseries denses.

Ce n'est pas non plus une bonne farine pour la confection du pain.

L'Épeautre, une céréale aux nombreuses qualités

L'épeautre est plus riche que le blé en acides aminés, et en particulier le petit épeautre contient les 8 acides aminés essentiels. L'épeautre est également plus riche en vitamines et en sels minéraux et notamment en calcium et magnésium. Il contient également de la silice reminéralisante.

Consommé régulièrement, on lui attribue la propriété de faire baisser le taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

Les différentes variétés d'épeautre se retrouvent sous forme de grains entiers, semoules, flocons, farines et son...

La balle qui n'est pas utilisée en alimentation garnit traditionnellement des coussins qui ont des qualités relaxantes et calmantes dues à la présence d'acide silicique dans l'épeautre.