



A la recherche du blé perdu

Les céréales sont une forme cultivée de graminées. Elles côtoient les hommes depuis des millénaires. Le blé tendre en est certainement l'avatar le plus connu et le plus important. Toutefois, si on aime changer son alimentation et si on soutient l'idée tant de durabilité que celle d'une agriculture écologique, on ne peut se passer des anciennes variétés céréalières. Des variétés autrefois connues et appréciées comme l'épeautre, le kamut, l'amidonnier ou l'engrain donnent d'autres saveurs aux pains et aux biscuits, mais aussi aux accompagnements et aux soupes.

MARIANNE BOTTA DIENER

Dans le fournil de Daniel Amrein, un boulanger de Lucerne spécialisé dans les anciennes variétés de céréales, flotte l'odeur irrésistible du pain frais. Parallèlement au blé tendre (notre blé ordinaire), ce «loup solitaire», comme il aime à s'appeler, travaille aussi, entre autres, l'épeautre, l'amidonnier et l'engrain pour en faire de la pâte, du pain et des biscuits. Cela

exige plus de connaissances, plus de savoir-faire et plus de temps car les anciennes variétés de céréales se travaillent de manière particulière. Avec enthousiasme, Daniel Amrein explique les raisons qui l'ont poussé à s'y frotter: «J'adore la délicieuse saveur rustique des pains faits avec les anciennes variétés de céréales. A part ça, en y recourant, on sou-

tient la culture locale des céréales et la biodiversité.» Incontestablement, élaborer du pain avec des céréales modernes demande moins de temps et de travail. Mais ça le fascine d'essayer tout ce qui est imaginable avec ces anciennes variétés. «Les difficiles spécificités de cuisson de l'amidonnier, de l'engrain et d'autres variétés encore constituent un défi

passionnant dans ma journée de boulanger. En menant de longs essais, en dégustant, en lisant de vieux bouquins professionnels et en me trompant, j'ai petit à petit senti leurs particularités», explique-t-il.

Capital pour l'humanité

Au même titre que le maïs et le riz, les céréales font partie des aliments de base les plus importants de l'humanité. La culture et l'élevage des céréales a commencé il y a quelque dix mille ans en Mésopotamie, plus précisément dans la région occupée aujourd'hui par la Turquie, la Syrie et l'Irak. De là, elle s'est étendue à toute l'Asie et à l'Europe, puis plus tard au reste du globe. En plus du blé tendre, qui prévaut actuellement, on compte aussi d'autres variétés comme l'engrain, l'épeautre, l'amidonnier ou le kamut. Tout comme le seigle, le riz, le maïs et d'autres sortes de céréales, le blé fait partie des graminées. A l'origine, c'étaient des plantes sauvages dont les qualités recherchées ont été sans cesse améliorées au fil des millénaires.

Tombées dans l'oubli

Pendant longtemps, du point de vue des quantités, l'amidonnier a été la céréale la plus importante, juste devant l'engrain. L'épeautre et le blé tendre suivaient. L'engrain a même été la première céréale à être cultivée voici cinq mille ans. Le «blé à deux grains» que constituait l'amidonnier est né de l'engrain croisé avec une autre variété. Tous deux, l'amidonnier et l'engrain, remontent aux ancêtres de l'actuel blé tendre. Dès le XVIII^e siècle, le vent a tourné, et tant l'amidonnier que l'engrain ont été progressivement détrônés par le blé. Vers la fin des années 1960, ces deux anciennes

variétés de céréales sont tombées dans l'oubli. Il en a été de même de l'épeautre. Alors qu'il était la plus importante céréale panifiable jusqu'en 1910, le blé l'a poussé dans les cordes au cours du XX^e siècle. Thomas Kurth, directeur de l'IG Urdinkel à Bärau, raconte: «Dès 1910 environ, au cours du processus d'industrialisation de la fabrication des aliments, on a assisté à une uniformisation des variétés de céréales, avec pour conséquence la disparition de la mémoire des paysans et des boulangers des autres céréales centennaires, robustes et riches en nutriments.» De surcroît, le blé a été si bien cultivé que les pâtes et les pains qui en étaient issus sont devenus spécialement stables et volumineux, grâce à un rapport optimal des protéines dans le

grain. Autrefois, c'était le contraire, l'épeautre donnait les pains les plus volumineux. «Si la culture de l'épeautre s'était transformée aussi favorablement que celle du blé, cette première variété aurait fait une sacrée percée», Thomas Kurth en est persuadé. Mais comme ça n'a pas été le cas, vers 1970, il n'y a pratiquement plus eu trace d'épeautre pur. Ce qu'on vendait sous le nom d'épeautre était en réalité un croisement de blé et d'épeautre.

Un tournant grâce au bio

Depuis le milieu des années 1990, aussi bien dans l'agriculture que dans la société, la Suisse connaît un mouvement d'opposition à l'agriculture intensive. L'écologie, le bien-être des animaux et une alimentation saine

Les pseudo-céréales

Les graines utilisées comme des céréales, qui, cependant, appartiennent à d'autres variétés végétales sont généralement baptisées pseudo-céréales. Elles contiennent beaucoup d'amidon et de sels minéraux, mais pas de gluten, ce qui les rend non panifiables. On connaît surtout les variétés suivantes:

L'amarante

Famille: chénopodiacée

Origine: Amérique centrale et du Sud

Utilisation: accompagnements



Le quinoa

Famille: chénopodiacée

Origine: Amérique centrale et du Sud

Utilisation: accompagnements



Le sarrasin

Famille: polygonacée

Origine: Russie, Chine, Canada

Utilisation: galettes, pizzoccheri



et qualitative sont devenus des sujets de société et de la politique. Au plus tard quand les grands distributeurs ont découvert le marché bio, la branche a compris qu'une production proche de la nature et respectueuse des différentes variétés représentait une occasion en or pour l'agriculture suisse.

Aujourd'hui, en plus de l'épeautre originel, c'est-à-dire pur, sans croisement avec le blé, l'amidonnié et l'engrain donnent à nouveau de belles récoltes. Cette résurrection, on la doit aussi à la Fondation ProSpecieRara. Elle met tout en œuvre pour rendre les gens plus conscients de l'existence de ces vieilles variétés de céréales et pour que les produits qui naissent de ces variétés soient reconnus comme tels. «Les agriculteurs et les boulangers, par exemple, qui travaillent avec les anciennes variétés de céréales peuvent ainsi utiliser le label de qualité de ProSpecieRara, en accord avec la fondation. Celle-ci s'efforce aussi, par exemple, de conserver quatorze sortes d'amidonnié», explique Philipp Holzheer, chef de projet «plantes de jardin et de champs, et label de qualité» à ProSpecieRara à Aarau.

Des avantages déterminants

Comparées au blé moderne, les anciennes variétés de céréales sont plus résistantes aux maladies et ont généralement moins d'exigences question sol et climat. «Cela signifie moins de moyens de lutte contre les parasites et moins d'engrais artificiels», selon Philipp Holzheer. Malheureusement, il y a aussi des désavantages, par exemple des récoltes plus modestes. «Par rapport aux variétés de blé mo-

dernes, sur la même surface le rendement de l'épeautre est inférieur d'un tiers à la moitié environ», résume Thomas Kurth, directeur de l'IG Urdinkel à Bärau. En contrepartie, les paysans qui cultivaient ces anciennes variétés ont obtenu des prix plus élevés en raison de la demande en augmentation, ce qui contrebalançait les récoltes plus petites.

Le recours à l'épeautre originel est cependant aussi bénéfique pour la santé. On sait ainsi que l'amidonnié, l'engrain mais aussi l'épeautre contiennent nettement plus de zinc, de fer, de magnésium et de calcium que les autres céréales. L'engrain a une teneur en caroténoïdes spécialement élevée, ce qui donne à la farine et aux biscuits que l'on en tire une teinte tirant sur le jaune. L'épeautre, lui, a davantage de précieuses protéines, de vitamines et de sels minéraux, dont le silicium, bon, comme on le sait, pour la peau, les ongles et les cheveux. En revanche, il ne contient qu'une proportion modeste de gluten, ce qui limite son emploi pour la panification.

Les artisans travaillent pour les connaisseurs

Daniel Amrein sort maintenant du four ses pains à l'épeautre. Ils ont une saveur rustique et légèrement aigrelette en raison du levain utilisé. «A part ça, ils restent longtemps frais», souligne-t-il. Pour réussir également chez soi la cuisson de ces anciennes céréales, notre artisan boulanger a quelques conseils dans son sac à pain. «En cuisant, l'épeautre »replâtre« davantage, cela donne une pâte plus tendre qui nécessite un temps de cuisson inférieur. Si on cuit de l'amidonnié, de l'engrain ou du kamut, il est



THOMAS LANGENEGGER/TABULA

préférable de mélanger ces farines avec de la farine d'épeautre. Tous les pains à base de ces anciennes variétés sont moulés, sinon ils retombent.»

Aujourd'hui comme avant, peu de boulangers osent les anciennes variétés de céréales. La raison en est simple: comme les pâtes sont plus tendres et plus molles que les pâtes à base de blé tendre, «les boulangers doivent se montrer plus habiles, plus délicats et plus patients pour fabriquer la pâte», révèle Daniel Amrein. Mais cet effort en vaut la peine: la demande augmente sans cesse. Tant les consommateurs conscients de l'environnement que les gourmands s'intéressent aux anciennes sortes de pain qui, manifestement, sont aussi mieux tolérées par certains consommateurs. Nombre d'entre eux se rendent au stand que tient Daniel Amrein au marché de Lucerne, parce qu'ils souffrent de brûlures d'estomac ou de ballonnements après avoir mangé du pain de blé tendre, symptômes qu'ils disent ne pas ressentir après avoir goûté au pain d'épeautre. □

D'anciennes variétés de céréales donnent naissance à des pains novateurs: Daniel Amrein propose à son stand les créations les plus diverses.