



0% CHIMIE

Cultivé sans labour pour respecter la vie du sol

0% OGM

## L'ENGRAIN (Petit épeautre)

### Lieu de production

Au milieu du thym, romarin et lavandin sauvage, aux portes des hautes Corbières. Le climat est aride (150 à 230 mm/an), les rendements sont très bas (moins de 100 kg à 250 Kg/ha), mais les boulanger et chefs de cuisine sont unanimes, cet engrain se distingue à la cuisson par sa tenue, sa fragrance de gâteau et son fondant, avec un arôme de miel, de pain d'épice et de noisette, particulièrement intense.

L'en grain ou petit épeautre (*Triticum monococcum*) est la première céréale cultivée par l'homme vers -7500 av. J.-C., au Proche Orient. On le surnomme « blé des gaulois » et « caviar des céréales ».

Historiquement cultivé sur le pourtour méditerranéen, cette céréale sera croisée avec des blés à forte teneur en gluten pour donner le blé actuel dont le gluten est devenu toxique.

Ne pas confondre le petit épeautre, dont le véritable nom est ENGRAIN (*Triticum monococcum*), avec l'épeautre ou grand épeautre (*Triticum aestivum*) qui est une céréale plus récente moins riche que l'en grain.

Plus ancien que le blé (28 paires de chromosomes) et le plus primitif sur le plan génétique avec 14 paires de chromosomes (génome AA), n'ayant pas subi de réduction de la diversité au cours des siècles, il se distingue par sa très faible teneur en glutens (7%) qui sont digestes et n'endommagent pas l'intestin (allergie-intolérance). *Il est situé très haut dans l'échelle des céréales... Si l'on devait éliminer toutes les céréales pour des raisons allergiques, il y en a une que l'on pourrait garder, c'est le petit épeautre, parce qu'elle n'est pas encore modifiée génétiquement...*

### Valeur nutritive de l'en grain

*L'en grain a la particularité de bien nourrir, avec une petite quantité de grains, tout en nettoyant l'organisme. Il est riche et équilibré en éléments minéraux: 4 fois plus de magnésium que le riz brun, 5 fois plus de phosphore que le soja. Cent grammes d'en grain apportent l'équivalent en calcium de 2 verres de lait et en protéine l'équivalent de 2 œufs ! Sa teneur en protéines apporte les huit acides aminés essentiels dans le régime alimentaire quotidien d'un adulte. Il contient la lysine, souvent absente dans les céréales. De récentes recherches lui reconnaîtraient des vertus antidiabétiques. Il renferme tous les sels minéraux: sodium, calcium, potassium, magnésium, silicium, phosphore, soufre et fer. Il serait indispensable à notre système nerveux et cardio-vasculaire en raison de sa grande richesse en sels minéraux. C'est l'aliment "anti-stress" par excellence, grâce à sa forte teneur en magnésium. Plus riche en vitamines B1 et B2 que le blé, il contient aussi plus de graisses et de fibres brutes et également des glucides particuliers*

*(mucopolysaccharides) qui jouent un rôle important dans la coagulation du sang. Stimulant le système immunitaire il tonifie la rate et le pancréas. Les estomacs sensibles au blé tolèrent généralement bien l'engrain, c'est une céréale à très bonne digestibilité. Grace à sa teneur en fibres il assure le bon fonctionnement de l'intestin grêle. Il favorise le sommeil. La diététique contemporaine reconnaît à l'engrain de comporter plus cellulose et moins d'amidon et de gluten que les autres céréales. Sa teneur en caroténoïdes lui donne sa couleur orangée.*

La soupe d'épeautre est traditionnelle dans certaines régions montagneuses du pourtour méditerranéen. La farine d'engrain permet de produire un pain de saveur douce de pain d'épices, noisette ou noix.

### Composition pour 100g :

Protéines : 12.9g  
Magnésium : 120mg  
Calcium : 100mg  
Glucides : 28,5g

Fibres : 10.3g  
Phosphore : 440mg  
Lipides 3.47g  
Sodium : 410mg

Valeur énergétique : 375 kcal    Fer, Zinc, Silicium, Vitamines PP,B5,B1

**Préparation : Laver les graines avant cuisson. Bouillir en 50 mn ou 30 mn avec trempage de 12h à 24h. Consommer chaud, délicieux en risotto ou froid en salade, avec assaisonnement, mais aussi en dessert ou au petit déjeuner avec sucre roux, fruits.**

**La farine fraîche, crue, complète est moulue à froid (8 kg/heure) par notre moulin avec meule en pierre. Nos farines contiennent le germe, donc les éléments nutritifs. Le germe est enlevé aux farines industrielles pour une conservation plus longue.**

Nous produisons aussi un blé tendre ancien :le Rouge de Bordeaux et un blé dur ancien originaire du Rif marocain. Nos céréales sont uniquement anciennes donc avec un gluten ancien non toxique, un meilleur goût et plus de nutriments que dans les variétés récentes.

La bière artisanale au petit épeautre est la dernière nouveauté, un gout unique, un vrai délice....

**Renaud SUQUET** - Engrain et céréales anciennes en terroirs Corbières et Lunellois  
renaud.bio@laposte.net

