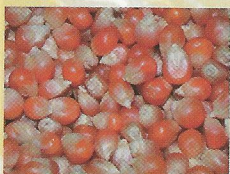


4 - Portraits des céréales

Voici un portrait de chaque céréale et légumineuse, afin de mieux les connaître pour mieux les savourer.

1- Les céréales



Le maïs

Blé d'Inde (Canada), blé de Barbarie, Blé de Guinée...

Nom : Zea mays

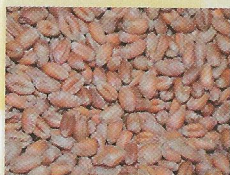
Famille : Graminées (ou Poacées)

Origine : vient de l'espagnol « Maïz », emprunté à la langue des Tainos de Tahiti.

Culture : Europe, Amérique, Afrique, Asie

Histoire : Le maïs fut cultivé par les Aztèques, les Incas et les Mayas il y a plus de 6000 ans. Il fut introduit en Europe par les Espagnols au 16ème siècle.

Consommation : grains entiers, grains soufflés (pop corn), flocons (corn flakes), farine ou semoule.



Blé tendre

Nom : Triticum aestivum L. subsp. aestivum

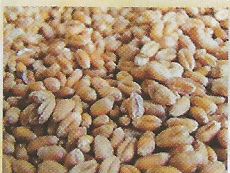
Famille : Graminées (ou Poacées)

Origine : le terme « blé » viendrait de la racine francique « blad », « produit de la terre »

Culture : Europe et Amérique du Nord (France, Canada, Ukraine, etc.)

Histoire : Le blé a commencé à être cultivé 8000 ans avant JC, en Mésopotamie, dans les vallées du Tigre et de l'Euphrate (l'Irak aujourd'hui).

Consommation : grains entiers, farine, grains soufflés, flocons, blé germé ou germe de blé.



Le blé dur

Nom : Triticum turgidum L. subsp. durum

Famille : Graminées (ou Poacées)

Culture : Europe et Amérique du Nord (France, Canada, Ukraine, etc.)

Consommation : grains concassés (boulghour), semoule (que l'on consomme en semoule ou sous forme de pâtes).

et des légumineuses



Le blé Khorazan Kamut®

Dents de chameau, Blé du Prophète car ce serait le Blé que Noé aurait emporté sur son Arche...

Famille : Graminées (ou Poacées). C'est un ancêtre du blé dur, *Triticum turgidum* ssp. *turanicum*, blé khorasan.

Origine : Il provient du Croissant Fertile, un territoire qui s'étend de l'Egypte en passant par la Palestine aux vallées des rives du Tigre et de l'Euphrate.

Histoire : Cette céréale est arrivée aux Etats-Unis dans le Montana par un pilote américain en 1949. Le nom commercial « Kamut » a été déposé en 1990. Seules les récoltes de blé khorasan répondants à 8 critères de qualité sont vendues sous l'appellation « blé Kamut® ».

Culture : Actuellement, le blé khorasan de la qualité Kamut, très sensible à l'humidité, est cultivé dans les prairies sèches du Saskatchewan au Canada et dans le Montana aux Etats-Unis.

Consommation : cette céréale légère est idéale pour la farine, le pain, les pâtes, les pizzas, les biscuits, les crêpes, les cakes, les céréales, les mueslis, le boulgour, le couscous, les gâteaux, etc.



Le riz

Il existe de très nombreuses variétés de riz : le riz complet, le riz demi-complet, le riz blanc, le riz rond, le riz basmati, le riz Thaï, le riz glutineux, le riz de Camargue, le riz sauvage, le riz rouge...

Nom : *Oriza sativa*

Famille : Graminées (ou Poacées)

Culture : Europe, Asie, Afrique et Amérique du Sud

Histoire : Cultivé il y a 10 000 ans en Chine, il était connu des grecs et était déjà consommé en France en 1393.

Consommation : grains entiers, soufflés (en galettes par exemple), en flocons, en semoule. On le trouve aussi sous forme de lait ou de crème.



L'orge

Nom : *Hordeum vulgare*

Ses variétés : l'orge mondée (complète avec son enveloppe brune) et l'orge « perlé » (grise blanche, débarrassée de son enveloppe)

Famille : Graminées (ou Poacées)

Culture : Russie, Ukraine, Canada, Espagne, Turquie, Australie...

Histoire : C'est la plus ancienne céréale cultivée. Les Grecs consommaient l'orge dans l'Antiquité, sous forme de galettes appelées « maza ».

Consommation : grains entiers (orge mondé ou orge perlée), orge germée, farine, soufflée (en galette).



Le petit épeautre

« engrain »

Nom : Triticum monococcum

Famille : Graminées (ou Poacées)

Culture : Pays méditerranéen, en Haute Provence (appellation protégée au travers de la mention "Petit Epeautre de Haute Provence").

Histoire : on retrouve les premières traces de sa culture 9000 ans avant JC.

Consommation : en farine, en grains entiers ou germés.



Le grand épeautre

« Blé des Gaulois »

Nom : Triticum aestivum L. subsp. spelta

Famille : Graminées (ou Poacées)

Origine : du latin « spelta », devenu « espelta » en espagnol

Culture : Sud de l'Europe, France, Italie.

Histoire : Cultivée dans l'Egypte antique, on sait que les Hébreux en consommaient (dans la Bible, Ezechiel fait son pain avec de l'épeautre) ainsi que de nombreux peuples Méditerranéens.

Consommation : en farine, en grains entiers ou germés.



Le seigle

Nom : Secale cereale L.

Famille : Graminées (ou Poacées)

Origine : du latin « secale », devenu « segol » en catalan, « segeul » en provençal.

Culture : Allemagne, Pologne, Russie, Ukraine...

Histoire : Originaire de la Turquie, il fut cultivé au Moyen Age en Europe centrale et orientale, notamment en Allemagne et en Hongrie.

Consommation : germé, soufflé (en galette) ou en farine.



L'avoine

Nom : Avena sativa L.

Famille : Graminées (ou Poacées)

Origine : du latin « avena », devenu « avène » picard puis « avoine »

Culture : Pologne, Russie, Canada, Etats-Unis...

Histoire : Originaire de l'Europe du Nord, de l'Ethiopie et de la Chine, elle a été cultivée depuis 2000 ans dans les pays Méditerranéens, puis s'est développée ensuite dans les régions nordiques, surtout la grande Bretagne et la Scandinavie.

Consommation : en grain (gruau d'avoine), en farine ou en flocon. On le trouve aussi sous forme de lait.