

Un blé plus digeste

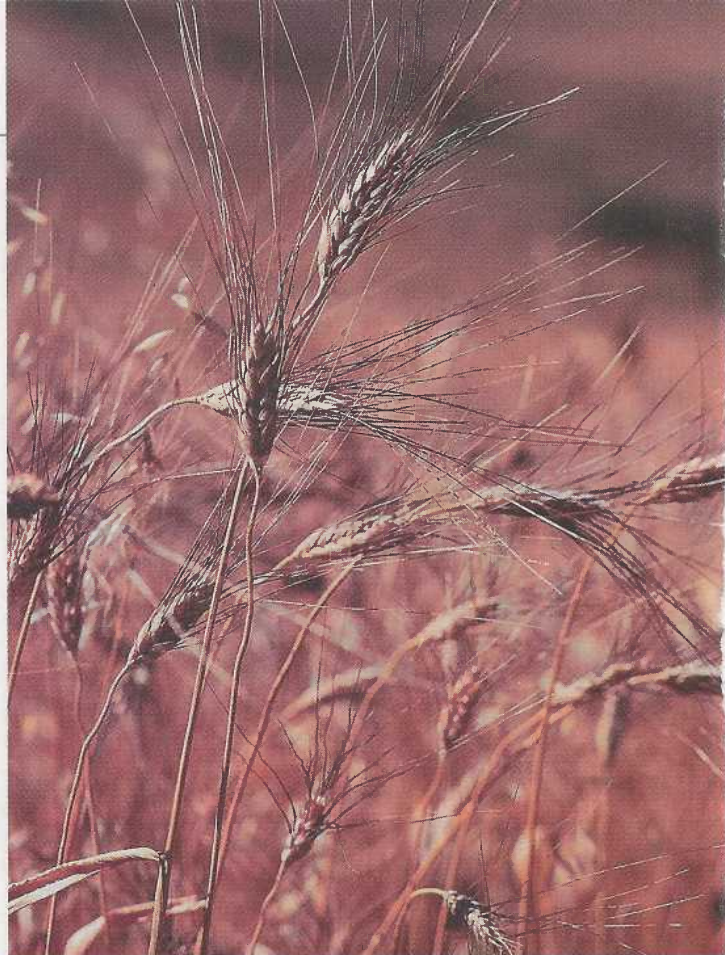
La farine de blé khorasan Kamut, une variété égyptienne ancienne, présente pour les boulangers et leurs clients des propriétés intéressantes. Découverte.

LA LÉGENDE EST MI-GNONNETTE. Elle raconte qu'en 1949, un pilote américain récupéra des grains de blés trouvés en Egypte. La semence, envoyée outre-Atlantique, ne connut pas un succès immédiat, mais des recherches montrèrent qu'il s'agissait de blé khorasan, une variété cultivée en Egypte pendant l'Antiquité. Actuellement, la société Kamut International - qui a déposé la marque Kamut - la cultive aux Etats-Unis et au Canada et la com-

mercialise dans le monde entier.

Un grain préservé

« En Europe, 32 clients de Kamut Enterprises of Europe (KEE) achètent des containers de ce blé, explique Nele Callebert, représentante de Kamut Enterprises of Europe, filiale de Kamut International. Ils revendent ensuite le grain ou la mouture à des boulangers, des producteurs de semoules, de pizzas, de pâtes, etc. »
« Sur le marché, il y a notre khorasan Kamut, mais



Les épis de blé khorasan Kamut présentent une couleur noire à maturité.

nous ne sommes pas propriétaires de cette variété que tout le monde peut cultiver, reprend Nele Callebert. Notre diffusion se situe au niveau de la qualité : notre blé n'a jamais été génétiquement modifié et il a toujours été cultivé de

manière biologique, en rotation sur des terres qui présentent les mêmes caractéristiques que celles d'Egypte, pour conserver les propriétés des grains. Il faut cependant noter que cette souche ancestrale présente de faibles rendements. »

Des propriétés nutritives

Sur le plan alimentaire, ce blé ne manque pas d'intérêt : il contient



La parole de l'artisan
Trois questions à Thierry Clause,
responsable du Moulin
de Moisdon-la-Rivière (44)

La Toque Magazine : Comment avez-vous découvert le blé khorasan Kamut ?

Thierry Clause : Avant d'être meunier, j'ai été boulanger. J'ai fait mon apprentissage en 1998 chez un artisan de Haute-Saône qui faisait du pain bio et utilisait notamment de la farine de khorasan Kamut. L'histoire m'a plu, le produit aussi... et il m'a suivi jusqu'au moulin de Moisdon-la-Rivière.

L.T.M. : Qu'est-ce qui vous plaît dans cette variété de blé ?

T.C. : C'est un produit à la fois rustique - par son âge, son histoire, son authenticité - et très moderne car il apporte un goût qui séduit les consommateurs. De plus, ses qualités nutritives et sa plus grande digestibilité sont des atouts. J'apprécie aussi que KEE soit capable de fournir des études factuelles et précises à ce sujet, ainsi que des fiches recettes.

L.T.M. : Au moulin et au fournil, qu'est-ce qui différencie le khorasan Kamut des autres ?

T.C. : Le travail est plus précis, plus technique. Il demande une grande maîtrise de la panification et plus de temps : c'est une farine qui s'épanouit dans les pétrissages lents, les longs pointages en bac, les rabats, le travail sur levain... Mais quand on l'a compris, on ne s'arrête plus au pain, on fabrique de très belles brioches et de super biscuits.



Le grain est trois fois plus grand que les grains de blés conventionnels et il présente une bosse caractéristique.

une part importante de protéines (entre 12 et 18 %), des acides aminés, des vitamines et des minéraux comme le zinc, le potassium, le fer, le phosphore, le magnésium et, surtout, le sélénium (entre 400 et 1 000 ppb), « un oligoélément réputé pour ses hautes qualités anti oxydantes ». Argument de poids en ces temps troublés par le sans gluten, le blé khorasan Kamut n'en est pas dépourvu, mais ses glutens sont moins complexes et donc, plus faciles à digérer. « Certains clients ont été surpris, affirme Nele Callebert. Nous avons réalisé des études - disponibles sur notre site www.kamut.com - et découvert que la plupart des personnes sensibles (non cœliaques) ne rencontraient aucun problème lorsqu'elles mangeaient des produits khorasan Kamut. »

Un engagement de qualité

Dans la mesure où le producteur soigne la qualité de son blé, il est logique qu'il demande un engage-

« Notre blé n'a jamais été génétiquement modifié. »

ment équivalent à ceux qui l'utilisent. Aussi, les clients de KEE signent une convention gratuite, qui les engage à intégrer au moins 50 % de blé khorasan Kamut s'ils souhaitent exploiter le nom

de la marque dans le titre de leurs créations finales. « C'est une garantie pour le consommateur », ajoute Nele Callebert. Rien n'empêche évidemment de réaliser entièrement ses pains avec cette variété de blé, voire même de les nourrir d'un levain issu de la même souche. Le résultat sera légèrement moins volumineux, mais tout de même intéressant. « On obtient des mies grasses et des notes légèrement lactées, beurrées, très douces, indique Thierry Clause, l'un des meuniers français qui écrase le blé khorasan Kamut. Le pain est légèrement sucré et présente même des saveurs de noisette. Il plaît beaucoup aux enfants. » Une piste pour développer ses gammes ?

Cécile Rudloff



Les pains sont moins gonflés, en raison de glutens moins complexes.

Recette

La brioche khorasan Kamut



● Ingrédients :

- ✓ 1 kg de farine khorasan Kamut
- ✓ 14 œufs
- ✓ 80 g de sucre de canne blond
- ✓ 20 g de miel
- ✓ 10 g de levure
- ✓ 600 g de beurre

● Préparation

Pétrissage de la farine, des œufs et de la levure (ajout du sucre et du miel après le frasage) 6 min en première vitesse puis 12 min en deuxième. Ajout du beurre puis pétrissage 6 min en première et 2 min en deuxième vitesse. Pointage en bac 12 heures à 5°C. Division suivant le poids et la forme souhaités. Détente 10 min. Façonnage. Après 2h30 à 3h, cuisson à 200°C.

