

Sarrasin (plante)

☞ Pour les articles homonymes, voir Sarrasin.

Sarrasin



Fagopyrum esculentum

Classification

Règne	Plantae
Division	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Ordre	Polygonales
Famille	Polygonaceae
Genre	Fagopyrum

Nom binominal

Fagopyrum esculentum

Moench, 1794

Classification phylogénétique

Classification phylogénétique

Ordre Caryophyllales

Famille Polygonaceae

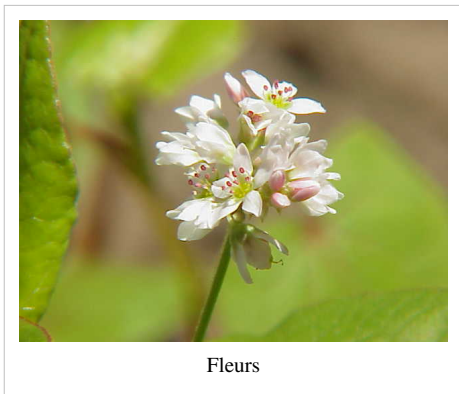
Le **sarrasin** (*Fagopyrum esculentum* Moench) est une plante à fleurs annuelle de la famille des Polygonacées cultivée pour ses graines consommées en alimentation humaine et animale.

Malgré son appellation courante de **blé noir**, le sarrasin n'est pas une espèce du genre *Triticum* (genre regroupant les variétés de blé), ni même une graminée, et il est dépourvu de gluten, ce qui le rend difficile à utiliser en panification ou pour la confection des pâtes. Il est cependant rattaché aux céréales - bien que n'en faisant pas partie du point de vue botanique - ou qualifié de pseudo-céréale^[1].

Il est utilisable dans la confection de produits destinés aux personnes intolérantes au gluten. Cependant, depuis avril 2012 (7e Congrès francophone d'allergologie), le sarrasin fait partie des nouveaux aliments à risque d'anaphylaxie alimentaire sévère^[2].

Noms communs : sarrasin, renouée sarrasin, blé noir, blé de barbarie, bucaïl, carabin, mais également « froment noir » ou « blé de Turquie » dans certaines sources du XVI^e siècle.

Description



Plante annuelle à tige dressée, de 20 à 70 cm de haut, à feuilles en forme de cœur renversé, plutôt molles.

Les feuilles supérieures sont sessiles tandis que les feuilles inférieures ont un pétiole assez long.

Les fleurs, petites, de couleur blanche ou rose, sont groupées en grappes serrées. Elles portent huit étamines et trois styles.

Comme dans les autres espèces du genre *Fagopyrum*, il existe deux morphologies florales : ce sont des espèces distyliques.

Les fruits sont des akènes à trois angles, qui contiennent une seule graine. Leur maturation est très échelonnée, ce qui rend la récolte

plutôt délicate.

Riches en protéines, elles contiennent tous les acides aminés essentiels, en outre elles posséderaient de nombreuses propriétés pour l'alimentation.

C'est un grain hautement nutritif, de surcroît riche en fibres solubles et en composés antioxydants.

Distribution

La plante est originaire de l'Asie du Nord-Est (, Mongolie, et Chine (Mongolie-intérieure et Mandchourie, appelé vulgairement Sarrasin de Tartarie et Sibérie), et s'est répandue par la culture en Extrême-Orient, principalement, Corée et Japon, ainsi qu'en Europe au XIV^e siècle.

Autrefois très cultivé dans les régions à sols pauvres, tels que les steppes de Mongolie, et acides (ségala), en Europe centrale, en Russie, en Amérique du Nord ainsi qu'en France (Bretagne, Rouergue, Normandie, Limousin, Auvergne, Pyrénées), le sarrasin est aujourd'hui une culture en voie de disparition en France (les minoteries importent du sarrasin de Chine), mais reste l'un des plats préférés dans les pays d'Europe de l'Est. Il y est consommé bouilli exactement comme le riz.



Sarrasin (*Fagopyrum sagittatum*) en fleurs

Culture

Semé mi-mai, pour éviter les gelées qu'il ne supporte pas, le blé noir est récolté entre la mi-septembre et la mi-octobre. La plante doit être fauchée pour permettre le séchage des graines qui ne sont pas toutes à la même maturité, puis battue.

En France la culture a failli disparaître (le blé noir couvrait 700 000 hectares en France au XIX^e siècle et 160 000 hectares en Bretagne au milieu des années 1960), remplacée par l'orge, le blé et le maïs, plus rentables. La FAO indique que 30 000 ha sont cultivés en France . Actuellement les surfaces cultivées en Bretagne sont comprises entre 3 000 et 4 000 hectares^[3], dont la moitié sous l'égide de l'association *blé noir tradition Bretagne*^[4], ^[5].

Depuis quelques années, le sarrasin est de plus cultivé par les agriculteurs pratiquant l'agriculture de conservation. Son fort pouvoir couvrant, sa capacité à disponibiliser certaines formes de phosphore du sol en font une plante intéressante, notamment dans les couverts intercultures (CIPAN).

Utilisation



Graines de sarrasin pour la consommation.

Sarrasin décortiqué	
<i>Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g</i>	
Apport énergétique	
Joules	1425 kJ
<i>(Calories)</i>	<i>(336 kcal)</i>
Principaux composants	
Glucides	71 g
- Amidon	? g
- Sucres	? g
- Fibres alimentaires	3,70 g
Protides	9,77 g
Lipides	1,73 g
- Saturés	350 mg
- Oméga-3	80 mg
- Oméga-6	530 mg
- Oméga-9	580 mg
Eau	12,80 g
Cendres Totales	1,72 g
Minéraux & Oligo-éléments	
Bore	0,680 mg
Calcium	18 mg
Chlore	12 mg
Chrome	0,0088 mg
Cobalt	0,0058 mg
Cuivre	0,584 mg
Fer	3,8 mg
Fluor	0,050 mg
Magnésium	142 mg
Manganèse	1,5 mg
Nickel	0,208 mg
Phosphore	320 mg
Potassium	392 mg
Sélénium	0,0083 mg
Zinc	2,7 mg
Vitamines	
Vitamine B1	0,240 mg
Vitamine B2	0,150 mg
Vitamine B3 (ou PP)	2,9 mg

Vitamine B5	1,2 mg
Vitamine E	0,844 mg
Acides aminés	
Acide aspartique	970 mg
Acide glutamique	1880 mg
Alanine	560 mg
Arginine	970 mg
Cystine	220 mg
Glycine	790 mg
Histidine	220 mg
Isoleucine	490 mg
Leucine	660 mg
Lysine	580 mg
Méthionine	190 mg
Phénylalanine	410 mg
Proline	480 mg
Sérine	580 mg
Thréonine	470 mg
Tryptophane	170 mg
Tyrosine	220 mg
Valine	660 mg
Acides gras	
Acide myristique	10 mg
Acide palmitique	260 mg
Acide stéarique	40 mg
Acide arachidique	40 mg
Acide oléique	580 mg
Acide linoléique	530 mg
Acide alpha-linolénique	80 mg
<i>Source : Souci, Fachmann, Kraut : La composition des aliments. Tableaux des valeurs nutritives, 7^{ème} édition, 2008, MedPharm Scientific Publishers / Taylor & Francis, ISBN 978-3-8047-5038-8</i>	

- Alimentation humaine** : Le sarrasin est utilisé pour l'alimentation^[6]. Les graines sont consommées notamment en Pologne (*gryka* ou *kasza gryczana*), Russie et Ukraine (*grechka - kacha grechnevaïa* (1 verre de céréales pour 2 verres d'eau) et beaucoup d'autres plats). Elles peuvent aussi être moulues. La farine au goût amer et de noisette est utilisée pour la confection : de galettes et crêpes (dites *de blé noir*) plus particulièrement en Bretagne, en Corrèze (tourtaus), dans le Cantal (sous le nom de bourriols) et en région liégeoise (boûkètes), de pâtes japonaises (soba), de couscous (couscous au blé noir) ou de bouillie (kacha, consommé au petit-déjeuner en Europe de l'Est). Les vrais blinis (*bliny* lituano-biélorusses) se font à partir de cette farine et celle de froment (pour moitié). Mouillés de beurre fondu et de crème fraîche, ils constituaient un repas de base à l'est de la Pologne d'avant la Seconde Guerre mondiale. En Chine et en Inde, on en fait une bière traditionnelle, le chang.

- **Alimentation animale.**
- **Plante mellifère.** Dans le cadre de l'année internationale de la biodiversité 2010, un projet pilote est en cours en Franche-Comté qui vise à cultiver des surfaces de sarrasin pour permettre aux abeilles d'utiliser le pollen produit par ces plantes comme élément nutritif.
- **Oreiller :** traditionnellement, notamment en Corée du Sud et au Japon, l'écale (ou cosse) de sarrasin est récupérée et nettoyée suite au décortilage de la graine. Elle est utilisée comme rembourrage des oreillers.

Espèces voisines

D'autres espèces du genre *Fagopyrum* sont également cultivées, notamment :

- *Fagopyrum tataricum*, le sarrasin de Tartarie ;
- *Fagopyrum emarginatum*, le sarrasin du Népal.

Histoire

- Michel Nassiet, *La diffusion du blé noir en France à l'époque moderne*, Histoire et sociétés rurales - N° 9, 1998

Liens externes

- Fiche sarrasin, GNIS ^[7]
- Fiche technique sarrasin bio ^[8]
- (fr) Fiche *Encyclopédie des aliments* sur PasseportSanté.net ^[9]
- Fiche très complète sur le sarrasin sur le site lecrepier.com ^[10]




Références taxinomiques

- Référence Flora of North America ^[11] : *Fagopyrum esculentum* ^[12] (en)
- Référence Flora of China ^[13] : *Fagopyrum esculentum* ^[14] (en)
- Référence Flora of Pakistan ^[15] : *Fagopyrum esculentum* ^[16] (en)
- Référence Tela Botanica (France métro ^[17]) : *Fagopyrum esculentum* Moench, 1794 ^[18] (fr)
- Référence Tela Botanica (La Réunion ^[19]) : *Fagopyrum esculentum* Moench ^[20] (fr)
- Référence ITIS : *Fagopyrum esculentum* Moench ^[21] (fr) (+ version anglaise ^[22] (en))
- Référence NCBI : *Fagopyrum esculentum* ^[23] (en)
- Référence GRIN ^[24] : espèce *Fagopyrum esculentum* Moench ^[25] (en)

Références

- [1] Page sarrasin sur le site d'Agriculture et Agroalimentaire Canada (<http://www.agr.gc.ca/fra/industrie-marches-et-commerce/statistiques-et-information-sur-les-marches/par-produit-secteur/cultures/legumineuses-a-grains-et-cultures-speciales/sarrasin/?id=1174581273612>)
- [2] Le Monde.fr (http://www.lemonde.fr/sciences/article/2012/04/28/allergies-les-nouveaux-aliments-a-risque_1691855_1650684.html), *Allergies : les nouveaux aliments à risque*
- [3] Alimagri, publication du Ministère de l'Agriculture, janvier 2011
- [4] Site de l'association Blé Noir Tradition Bretagne (<http://www.blenoir-bretagne.com>)
- [5] François-Régis Gaudry, « Spéciale Crêpes » dans l'émission *On va déguster*, sur France Inter, 25 mars 2012
- [6] http://www.lecrepier.com/docs/doku.php?id=ingredient:sarrasin#valeurs_nutritives
- [7] http://www.semencemag.fr/images/fiches_bo/cultiver-jardiner-sarrasin.pdf
- [8] http://www.phyteauvergne.ecologie.gouv.fr/IMG/Conseils_agri/48%20-%20fiche_technique_sarrasin_bio.pdf
- [9] http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=sarrasin_nu
- [10] <http://www.lecrepier.com/docs/doku.php?id=ingredient:sarrasin>
- [11] http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=1
- [12] http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=1&taxon_id=200006709

- [13] http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=2
- [14] http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=200006709
- [15] http://www.efloras.org/flora_page.aspx?flora_id=5
- [16] http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=5&taxon_id=200006709
- [17] <http://www.tela-botanica.org/page:eflore>
- [18] <http://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-26434>
- [19] <http://www.tela-botanica.org/page:bdnfm>
- [20] <http://www.tela-botanica.org/eflore/BDNFM/2006.01/nn/2994>
- [21] http://www.cbif.gc.ca/pls/itisca/next?taxa=&p_format=&p_ifx=&p_lang=fr&v_tsn=502589
- [22] http://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search_topic=TSN&search_value=502589
- [23] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/Taxonomy/Browser/wwwtax.cgi?lin=s&p=has_linkout&id=3617
- [24] <http://www.ars-grin.gov/>
- [25] <http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/taxon.pl?16528>

-  Portail des plantes utiles
-  Portail de la botanique
-  Portail de la bière

Sources et contributeurs de l'article

Sarrasin (plante) *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=99107513> *Contributeurs:* 399man, A2, Abrahami, Alinghi14, AlkalIn, Allauddin, Alno, Alphos, AmaCha, Aroche, Asabengurtza, Ash Crow, Atilin, Badmood, Berdea, Blond2comet, Bungalownill, CHEFALAIN, Chandres, Christophe.moustier, CommonsDelinker, Daniel⁸D, Dheililyx, Dianceeth, DocteurCosmos, Ediacara, Eugeneoneguine1974, Fanhon, Gerard cohen, Givet, Guillaume70, Gzen92, Helldjinn, Herve1729, Igel 14, Jacques Ballieu, Kelson, Kijdam, Kmoksy, LAGRIC, La pinte, Leag, Lnmaza, Léna, Mahlerite, Manu1960, Mirrorowl, Mmenal, Obscurs, Oisín, Paulo35, Pio, Pixeltoo, Poulton, Pseudomoi, PurpleHz, RSA15, Rhadamante, Rinaku, SLaPorte, Salsero35, Seiurus, Semnoz, Serged, Soig, Spedona, Splujer, Srtxg, Stroller, TED, The RedBurn, Theoliane, Valérie75, Vi..Cult..., Vlaam, Wikinade, Yannlebras, Yves@zarb.org, 70 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Image:Disambig colour.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Disambig_colour.svg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Bub's

Fichier:Illustration_Fagopyrum esculentum0.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Illustration_Fagopyrum_esculentum0.jpg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Donarreiskoffer, Quadell, Rtc

Fichier:Fagopyrum esculentum1.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Fagopyrum_esculentum1.jpg *Licence:* GNU Free Documentation License *Contributeurs:* Quadell

Fichier:Fagopyrum sagittatum.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Fagopyrum_sagittatum.jpg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Atilin

Fichier:Graines de sarrasin.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Graines_de_sarrasin.jpg *Licence:* Attribution *Contributeurs:* Christophe MOUSTIER (user Christophe.moustier)

Fichier:Sunflowers.JPG *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Sunflowers.JPG> *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Trojanbackoncommons

Fichier:Icône botanique01.png *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Icône_botanique01.png *Licence:* Creative Commons Attribution-ShareAlike 1.0 Generic *Contributeurs:* Original uploader was Pixeltoo at fr.wikipedia

Fichier:Beer mug.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Beer_mug.svg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Benzband, Cirt, Infrogmation, Jkelly, Mike Dillon, Mindmatrix, Nevit, Rocket000, ŠJů, 2 modifications anonymes

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)