

## Sauvage et Cultivée...



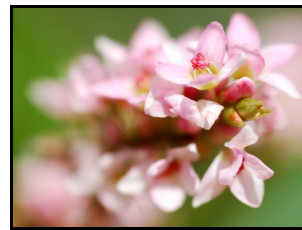
Triptolème fera tout pour rétablir la vérité : doit-on cultiver ce sarrasin autogame, plus productif, aux fleurs minusculeuses, au grain denté et d'un noir mat, aux chromosomes moins nombreux, à la dormance prononcée qui en fait une adventice ?

### MON HISTOIRE:

C'est en Asie Orientale que l'on a trouvé mes plus vieilles racines. J'y pousse spontanément, y compris mes cousins sauvages. Et déjà il y a 7000 ans, on me cultivait en Chine et au Japon.

Ce n'est que vers le XVème que les Croisés y découvrant mes vertus, m'ont introduit chez eux, en Europe. La Bretagne m'a d'ailleurs particulièrement bien accueilli sous Anise de Bretagne, tout comme l'Europe de l'Est (Russie, Pologne,...). Malins, les paysans m'ont vite adopté car à l'époque je produisais plus que le blé tendre, demandais moins de semence au semis ... Et surtout j'étais hors du système des impôts ! En 1862 on en cultive 740 000 ha, dont la moitié en Bretagne. Et malgré une quasi disparition au XXe siècle (2750 ha en 2003 ; la plupart des galettes bretonnes sont aujourd'hui réalisées à partir de sarrasin chinois et polonais ! ), mes qualités présentent à nouveau un regain d'intérêt... Et grâce à Triptolème bientôt le sarrasin à fleur rose s'épanouira en Bretagne, tout un symbole ! (il existe aussi du sarrasin à fleur rouge ... )

Bouthan Rose



### MA CULTURE:

Présente de l'Amérique de Nord jusqu'au Japon en passant par l'Europe de l'Est, la Chine et bien sûr la Bretagne, l'Auvergne, le Limousin. Je dois cette popularité à ma rusticité, ma bonne adaptation aux climats humides et tempérés, ma faculté à pousser sur des terres pauvres et acides, et donc je me passe très bien de toute fertilisation. Mais les fortes chaleurs et l'air trop sec font avorter mes fleurs. Et je gèle à la moindre température négative ! C'est pourquoi je suis une culture uniquement de printemps.

Je suis devenu indispensable dans beaucoup de rotation des cultures car Je laisse une terre propre (mes racines sécrètent des herbicides naturels !) et reposée pour le froment. Mon patron prépare ma venue en pratiquant des « faux semis » de mars à mi-juin ; c'est-à-dire gratter (herser) la surface de la terre pour que les « herbes malvenues » ne prennent ma place.

Mi-juin, voilà le jour des semis qui arrive : je vais retrouver ma terre-mère. Je suis de la variété La Harpe, mise au point par l'INRA de Rennes à la ferme qui portait mon nom. Ou alors, mieux encore, une de ces variétés cultivées autrefois : « Petit gris », « Petit prussien »...



Petit Gris de la Gacilly

Et pour chaque hectare, 30 à 40 kg de semences sont nécessaires. Alors vient le temps de laisser le temps au temps: 90 à 120 jours me suffisent pour me remplir de cette terre et de ce soleil d'été, et vous offrir mes plus beaux fruits.

Puis l'automne s'installe : c'est la Moisson qui s'annonce. Entre deux averses, il faut espérer que quelques bourrasques bienvenues me séchent en un clin d'oeil. Ma récolte est délicate car je fleuri sans m'arrêter, si bien que j'ai sur mon pied des grains mûrs prêts à tomber, et des grains encore tendres, voire verts. Il faut souvent me sécher au soleil en remuant souvent pour ne pas que je fermente et perde à jamais mes arômes subtils et ma vocation nourricière par le développement de moisissures. Aujourd'hui on m'emmène le plus souvent dans un grand séchoir pour abaisser mon humidité à moins de 14%.s

### MES QUALITES:

Si je suis si populaire depuis des siècles, cela tient beaucoup aux qualités nutritives de mon fruit, ainsi qu'aux vertus médicinales de mes fleurs.

En effet, riche en amidon, j'offre une source d'énergie importante aux populations vivant sur des terres pauvres. Et bien que très nutritive, je ne fais pas grossir (sucre lent) et stimule même la digestion. En plus, je contiens beaucoup de lysine, un acide aminé essentiel qui fait défaut dans les céréales.

D'autre part, je renferme une grande richesse en minéraux (calcium, phosphore, potassium et surtout magnésium) et beaucoup de vitamine P, constituants de votre équilibre physiologique et nerveux.

Pour la pharmacie, je produis la « rutine », un protecteur vasculaire naturel .

Mais attention je suis photosensibilisant, évitez donc d'abuser des galettes avant de vous faire dorer sur la plage ...

### ME DEGUSTER...

Que ce soit cuit ou grillé, en farine ou en grain entier, simple ou sophistiqué, en dessert ou en plat unique, l'Homme se montre inventif pour m'inviter à sa table. En voici un aperçu:

- Bouillie de sarrasin recuite s" Sarrasin aux tomates
- Fars gwinizh du
- Sarrasin à la mode de Bretagne
- Gnocchis au sarrasin
- Soufflé au sarrasin
- Kasha aux oignons nouveaux et raisins secs
- et sans oublier les blinis, galettes et crêpes

Une recette conseillée par le Ferme : LE « GRAU » (extrait de « la cuisine saine des 4 saisons », recettes sic S. & H. Jaworski)

Le « Grau » ou « Grou » est une bouillie de blé noir qui constituait très souvent, jadis, le repas du matin. Délayer la farine de sarrasin pour faire une pâte liquide (3 volumes d'eau pour 1kg de farine de sarrasin). Faire chauffer à feu doux en remuant continuellement avec une cuillère en bois jusqu'à obtention d'une bouillie très épaisse. Consommer immédiatement; chacun ajoute, suivant son goût, une « lichette » de beurre, du cidre ou de la confiture. Cette préparation requiert un certain tour de main, le plus délicat étant d'éviter que la pâte ne colle au fond de la casserole.

*CITATION DE FAIM*  
« LE PLAISIR LE PLUS DELICAT EST DE FAIRE CELUI D'AUTRUI ».

*d'après Jean de la Bruyère*

*Youenn Le Gall & Pierre-Yves Chossec (29)*  
*Florent Mercier (49)*



*Quelques acteurs du maintien de la biodiversité des sarrasins dans les fermes en Bretagne*

### Quelques autres recettes transmises par Bastien

125 gr de farine de blé noir  
200 gr de sucre ou miel  
1 pincée de sel  
½ sachet de levure chimique (oh !) ou du bicarbonate de soude si vous préférez !  
3 oeufs  
100 mL d'huile (environ 1 verre)  
graines de sésame  
fleur d'oranger  
épices  
1 c. à soupe de cacao  
raisins secs  
Mélanger le tout rapidement et cuire à feu moyen

*Pascale Fèvre*

Gratin de sarrasin germé  
400 gr de sarrasin décortiqué germé  
4 oeufs  
100 gr de fromage (comté, ...)  
3 légumes de saison (ail, poivron, courgette, carotte, oignon, chou, ...)  
1 cuillère de crème  
sel, poivre, piment, herbes de Provence  
faire germer le sarrasin décortiqué (s'y prendre deux jours à l'avance !)  
1 bocal en verre  
un bout de tissu type moustiquaire  
1 élastique  
un support surélevé au coin de l'évier  
faire tremper le sarrasin dans le bocal 12 à 24 heures  
accrocher la moustiquaire avec l'élastique comme couvercle au bocal  
le retourner . Rincer **abondamment** matin et soir (l'eau de lavage, normalement visqueuse, peut servir pour les plantes ou les animaux)  
faire revenir les légumes  
huiler un plat à gratin. Y mettre les ingrédients mélangés, à l'exception du fromage à mettre au dessus  
cuire à four 150 °c 20 minutes

*Bastien Moisan*

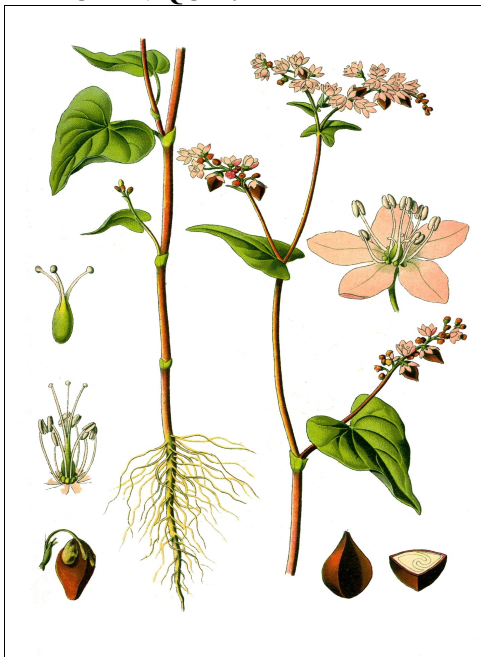
Pousses de sarrasin non décortiqué  
Dans une jardinière avec un peu de terre, semer des graines de sarrasin derrière votre fenêtre ou à une température de plus de 15°C  
Arrosez régulièrement mais pas trop ! et hop, vos pousses sont prêtes. En décoration ou en salade pour les hiver sans épinards.

*Bastien Moisan*

Cookies au blé noir  
400 gr de farine de sarrasin  
100 gr de farine de froment  
100 gr de sucre ou miel  
3 oeufs  
100 gr de beurre  
abricots secs, amandes, pruneaux, raisins secs, noix, épices, ...  
mélanger les farines et le sucre  
faire un puit, y mettre les oeufs et le beurre  
émiettez du bout des doigts, comme pour une pâte à tarte  
ajoutez les fruits secs et épices  
Laisser reposer la pâte 1 heure.  
faire des petites galettes avec les doigts  
cuire à four moyen  
Pour avoir des galettes dorées, utiliser du jaune d'oeuf

*Pascale Fèvre*

### UN PEU DE BOTANIQUE :



Mes petites graines noires mon donné le surnom de « blé noir ». Mais je ne suis pas un blé ! J'appartiens à la famille des polygonacées, comme la rhubarbe, l'oseille et le rumex ou kolmoë'h, et non de celle des graminées comme le froment, le seigle...

Et d'ailleurs il y a deux blés noirs. L'argenté, le plus connu, à grain bombé, cultivé pour le grain. Et celui de Tartarie, appelé aussi « galeux » ou « turquie », autrefois cultivé pour le fourrage. Il n'est pas apprécié pour son grain convexe qui contient donc peu d'amande, et donne une farine qui fait « mousser » la pâte à galette. Mais au Canada on en fait une farine de luxe, aux arômes extraordinaires, sous le nom de « sarrasin vert »!

