

Cette fiche d'information porte sur :

- ☀ La production du blé au Canada
- ☀ La meunerie
- ☀ La consommation de blé au Canada
- ☀ Les produits du blé

## La production de blé au Canada

Si l'on considère la production de blé mondiale totale, le Canada se classe au 7<sup>e</sup> rang parmi les plus grands pays producteurs de blé. Mais par contre le Canada est le plus grand producteur de blé de meunerie à haute teneur en protéines dans le monde. Le blé de meunerie du Canada est recherché en raison de sa qualité supérieure pour la panification (la fabrication du pain).

La majeure partie du blé du Canada est exportée vers d'autres pays. Les revenus d'exportation du blé atteignent près de 5,4 milliards de dollars par an... ce qui fait du blé le produit agricole d'exportation qui rapporte le plus de devises au Canada. Les principaux acheteurs de blé canadien sont la Chine, la Corée du Sud et le Japon.

Le blé est la principale culture du Canada, tant par la superficie ensemencée que par le volume de production. Toutes les provinces cultivent le blé, sauf Terre-Neuve et le Labrador, les quatre provinces qui en produisent le plus étant les suivantes :

- ✓ La Saskatchewan – 48 %
- ✓ L'Alberta – 16 %
- ✓ Le Manitoba – 28 %
- ✓ L'Ontario – 7 %

## Le blé cultivé au Canada

Le blé est une plante rustique. Au cours des années, les recherches sur les plantes ont permis de créer de nouvelles variétés de blé et d'améliorer les anciennes variétés afin de produire un blé de grande qualité et à haut rendement, bien adapté à la saison de croissance du Canada.

Au Canada, les types de blé les plus couramment cultivés sont :

- le blé commun (non durum), qui est classifié comme blé dur ou tendre, et
- le blé durum

## La meunerie

Le grain de blé est la graine, ou semence que l'on plante et que l'on cultive pour obtenir le plant de blé. Certains plants de blé peuvent atteindre jusqu'à sept pieds de haut, mais la plupart se situent autour de deux à quatre pieds. L'épi de blé — la partie de la plante récoltée pour la production alimentaire — peut donner de 50 à 75 graines ou semences. Ces graines sont petites et sèches, et elles sont faciles à entreposer et à transporter.

Les grains de blé sont moulus pour obtenir de la farine. Le processus comporte les étapes de base suivantes, mais l'opération est bien plus complexe que ne le suggère cette description simplifiée.

1. **La préparation du blé** – le blé est pesé, inspecté et calibré.
2. **Le nettoyage** – les impuretés telles que les cailloux, la saleté, les métaux et les autres graines sont retirées du blé.
3. **Le conditionnement** – on fait ensuite tremper le blé dans de l'eau pour qu'il soit plus facile de retirer son enveloppe extérieure (le son).
4. **Le mélange des blés** – on mélange plusieurs blés différents pour créer un type de farine spécifique.
5. **La mouture** – cette phase comporte plusieurs étapes qui sont répétées :
  - a. Le blé est broyé dans une machine équipée de cylindres.
  - b. Ensuite il passe à travers des tamis. Le résultat est une farine grossière, mais après plusieurs opérations de broyage et de tamisage successives, on obtient de la fine farine blanche, du son de blé et du germe de blé. La mouture permet de produire des produits distincts — du son de blé, de la farine blanche raffinée et du germe de blé — qui peuvent être emballés et vendus séparément. On peut aussi les moudre ensemble pour produire une farine de grains entiers ou les mélanger pour former différents types de farine.
6. **Le mélange des farines** – les différentes parties sont à nouveau mélangées ensemble pour former différentes farines. La farine de blé entier, par exemple, est un mélange de farine blanche et de son de blé.
7. **Enrichissement et fortification** – l'addition de vitamines et de minéraux prévus dans les règlements du gouvernement.

### Faits intéressants

Une semence de blé commence à germer au bout d'une semaine environ et sort du sol quelques jours plus tard.

Lorsque le blé est doré et que les grains ont séché et durci, le blé est mûr et prêt à être récolté.

### Faits intéressants

Un boisseau de blé produit suffisamment de farine pour faire 73 miches de pain blanc d'une livre.

La farine moulue pour conserver le son et le germe est considérée comme de la farine de grain entier.

<b>Le blé dur</b>	Comprend les blés durs d'hiver et les blés durs de printemps, qui contiennent davantage de protéines du gluten que le blé tendre. Il sert à produire des farines de pâtisserie, des farines de pain et des farines tout usage.
<b>Le blé tendre</b>	Faible en protéines du gluten. Sert généralement à produire des farines à gâteau, à pâtisserie, ou à gâteau et pâtisserie.
<b>Le blé durum</b>	A une haute teneur en protéines du gluten. Sert à produire de la semoule et des farines utilisées pour la fabrication des pains plats indiens, les macaronis et d'autres pâtes.

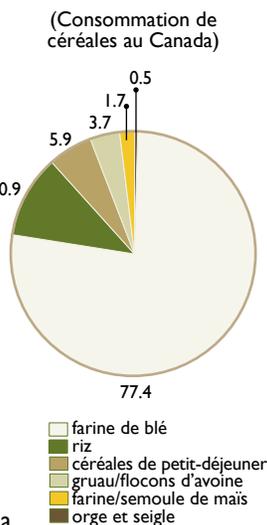
Enrichissement et fortification		
Terme	Définition	Au Canada
Enrichissement	Pratique qui consiste à restituer uniquement les micronutriments perdus durant la transformation du produit et dont on a démontré qu'ils sont insuffisants dans l'alimentation de la population générale.	L'ajout de thiamine, de riboflavine, de niacine et de fer est obligatoire.  L'enrichissement des pâtes alimentaires, de la semoule de maïs, du riz précuit et des céréales de petit-déjeuner est facultatif.
Fortification	Ajout de nutriments, présents ou non dans l'aliment naturel, ou ajout de niveaux bien plus élevés que la teneur naturelle.	La fortification de la farine de blé blanche, des pâtes enrichies et de la farine de maïs enrichie en acide folique est obligatoire.  La fortification des céréales de petit-déjeuner et du riz précuit est facultative.

## La consommation de blé au Canada

Le blé est la céréale que nous consommons le plus au Canada.

Le graphique ci-contre illustre notre consommation de blé par rapport à celle des autres céréales. Le blé, le riz et le maïs représentent jusqu'à 85 % de la production mondiale de céréales, et le blé et le riz sont des produits d'alimentation de base pour la majeure partie de la population mondiale.

Les guides nutritionnels du Canada recommandent aux Canadiens de consommer des produits céréaliers tous les jours et, de préférence, des grains entiers.



## Les produits du blé

Nous mangeons du blé sous de nombreuses formes. Le blé constitue la base de nombreux aliments que nous consommons régulièrement. La farine de blé sert par exemple à confectionner des pains, des biscuits, des petits pains, des craquelins, des muffins, des crêpes, des céréales de petit-déjeuner, des pâtes, des biscuits et des gâteaux.

### La farine

La farine de blé peut être de la farine blanche enrichie ou de la farine de blé entier... le type de farine est précisé sur l'étiquette de l'aliment. Nous pouvons choisir parmi de nombreuses farines de blé différentes pour notre cuisine et notre pâtisserie :

- farine blanche enrichie tout usage
- farine à gâteaux et pâtisserie (également enrichie) qui produit une texture plus légère — idéale pour les gâteaux
- farine de blé entier qui est une bonne source de fibres
- farine de blé à grains entiers — qui contient les trois parties du grain de blé
- farine blanche non blanchie (qui n'a pas été blanchie artificiellement)
- farine de boulangerie qui a une plus forte teneur en gluten pour la panification
- farine auto-levante à laquelle on a ajouté une substance levante et du sel

## Le pain

Aujourd'hui on trouve de nombreuses variétés de pain dans les rayons des magasins — pain blanc enrichi, pain de blé entier, pain de grains entiers, pain multigrains, pain à saveur spéciale comme le miel, pain au son, pains aux fruits, pain au levain, pain au bicarbonate de soude, pains plats, pains croustillants, pains à la vapeur et bien d'autres encore. Il y a des pains pour tous les goûts.

## La semoule

La semoule est le produit final obtenu par mouture du blé durum. La semoule de blé durum de grande qualité sert à confectionner les pâtes longues comme les spaghettis. Pour les pâtes courtes, on peut utiliser de la semoule ou une combinaison de semoule et de farine tout usage. Le couscous est constitué de grains de blé dur précuits à la vapeur et il est souvent servi accompagné d'épices, de légumes et de viande.

## Le bulgur

Le bulgur est fait de grains de blé précuits, séchés et broyés. La plupart du temps, le bulgur est fait à partir de blé durum, mais on peut également utiliser du blé commun. Le plat de bulgur le plus connu est le taboulé — une salade de céréales et de légumes.

## Les grains de blé

Les grains de blé, durs ou tendres, sont en train de gagner en popularité. Ils ont un goût de noix et ajoutent du croquant à des plats comme les salades. Il faut les faire tremper et cuire ensuite, et ils sont délicieux pour remplacer le riz ou ajoutés à un chili ou un ragoût.

## Le germe de blé et le son de blé

On peut ajouter le germe de blé à des produits de boulangerie ou à des ragoûts pour augmenter la valeur nutritive des aliments. Outre des vitamines et des minéraux, le germe de blé nous fournit un antioxydant naturel.

Le son de blé permet d'ajouter des fibres à nos aliments. On trouve de nombreuses recettes aujourd'hui qui utilisent du son de blé — des muffins aussi bien que des boissons composées. Le son est l'enveloppe extérieure du grain de blé que l'on retire durant la mouture pour obtenir la farine blanche raffinée.

## Faits intéressants

Le gluten est la protéine qui se trouve dans le blé et qui donne au pain sa texture particulière.

Les différents blés produisent différentes quantités de gluten et les variétés qui contiennent davantage de gluten sont appréciées pour leurs propriétés de panification.

## Faits intéressants

Les produits du blé ne sont pas uniquement des produits alimentaires.

Le gluten et l'amidon du blé servent également à fabriquer les produits suivants :

- des aliments pour animaux
- du ciment
- des produits en papier
- de la colle
- des produits de beauté
- des films et sacs de plastique
- des savons

## Activités / Ressources proposées :

- ✓ Du blé à la farine
- ✓ Coup d'oeil aux produits céréaliers et leurs étiquettes
- ✓ Faire pousser du blé
- ✓ La production de blé au Canada

## Sites Web à consulter :

- ✓ Les produits céréaliers, essentiels pour la santé! <http://www.grainsessential.ca/francais/grains>
- ✓ La Commission canadienne du blé [www.cwb.ca/public/en/publications/students\\_researchers/pdf/wheat-to-bread.pdf](http://www.cwb.ca/public/en/publications/students_researchers/pdf/wheat-to-bread.pdf)  
[www.cwb.ca/public/en/publications/students\\_researchers/pdf/durum\\_to\\_pasta.pdf](http://www.cwb.ca/public/en/publications/students_researchers/pdf/durum_to_pasta.pdf)
- ✓ The Flour and Grain Education Program (United Kingdom) [www.flourandgrain.com/index.asp](http://www.flourandgrain.com/index.asp)
- ✓ Wheat Mania – Kansas Association of Wheat Growers [www.wheatmania.com/](http://www.wheatmania.com/)

## Association canadienne de la boulangerie

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga (Ontario) L5S 1V9  
Tél. : 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des États-Unis 1-888-674-BAKE (2253) Téléc. : 905-405-0993  
Courriel : [info@baking.ca](mailto:info@baking.ca)

[www.GrainsEssential.ca](http://www.GrainsEssential.ca)

**Grains**  
they're essential!



**Les produits  
céréaliers,**  
essentiels pour la santé !

Programme financé par les membres de l'Association canadienne de la boulangerie, la Commission canadienne du blé et l'Association canadienne des fabricants de pâtes alimentaires