



PETIT ÉPEAUTRE EN GRAINS

L'épeautre est une céréale, plante de la famille des poacées, (*Triticum Monococcum*) proche du blé mais vêtue (son grain reste couvert de sa balle lors de la récolte). C'est une céréale très ancienne qui n'a pas subi la sélection moderne. C'est une céréale résistante qui affectionne les terres pauvres et les conditions climatiques plutôt rudes.

Le petit épeautre est une variété de céréale dont les traces remontent à 9000 avant notre ère. Cette céréale serait originaire de la partie occidentale de la Turquie. C'est de là, que le petit épeautre se serait répandu dans les montagnes du pourtour méditerranéen. Selon Hildegarde de Bingen, qui vivait au XII^{ème} siècle : « l'épeautre donne de l'entrain à ceux qui en mangent un peu chaque jour, et met la joie au cœur »



Cette céréale est largement recommandée comme agent thérapeutique pour guérir diverses pathologies et notamment : les maladies gastro-intestinales (diarrhées, colite ulcéreuse, maladie de Crohn, maladie cœliaque, constipation, diverticulites, hémorroïdes...), les allergies d'origine alimentaire, les troubles du métabolisme, les excès de lipides dans le sang, la polyarthrite chronique, la dépression...

A noter une teneur remarquable en **antioxydants** et notamment en lutéine (pigment jaune qui protège l'organisme des radicaux libres issus des rayonnements ultra-violet et joue un rôle dans la vision)



richesse en fibres et en lipides.

Conseil d'utilisation : Si possible, faire tremper le petit épeautre dans un grand volume d'eau pendant une douzaine d'heures. Cette étape n'est pas indispensable mais permet de gagner 10 mn de temps de cuisson et de réduire la teneur du petit épeautre en acide phytique (qui nuit à la fixation du calcium).

Egoutter et rincer le petit épeautre. Placer dans un faitout avec deux fois son volume d'eau froide (d'où l'importance de mesurer le volume du petit épeautre avant trempage). Porter à frémissements. Ajouter des aromates : romarin sec, feuilles de laurier, bouillon de légumes émietté, etc. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire 30 mn (après trempage) à 1 heure (sans trempage). Couper le feu et laisser gonfler pendant 5 à 10 mn à couvert. Egoutter. Ôter les feuilles de laurier et les branches d'herbes séchées. Saler (uniquement en fin de cuisson) et remuer. Il peut être cuisiné façon risotto, taboulé, en ragoût ... et se laisse aussi très bien gratiner.

Idee recette : Salade tiède de petit épeautre, potimarron, feta et noisettes

Ingrédients bio (pour 6 personnes)

- 300 g de petit épeautre **Biograneta** non mondé
- 1 potimarron de taille moyenne
- 200 g de feta
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol **Biograneta**
- 1 c. à café de graines de cumin (ou de cumin moulu)
- 25 g de noisettes (ou amandes)

Préparation :

- Faire cuire le petit épeautre **Biograneta**. Laver le potimarron. Couper en quatre et ôter les graines et la partie fibreuse.
 - Couper en tranches, puis chaque tranche en cubes. Si la peau est dure, mieux vaut l'enlever (en début de saison, de juin à septembre, on la consomme sans problème).
 - Disposer sur une plaque de cuisson. Ajouter la feta coupée en cubes.
 - Arroser de jus de citron et d'huile de tournesol **Biograneta**.
 - Enfournier à 200 °C et cuire pendant 15 à 20 mn, jusqu'à ce que les cubes de potimarron soient tendres et dorés.
 - A mi-cuisson, ajouter les noisettes pour qu'elles dorent pendant 10 mn.
 - Dans les assiettes ou dans un grand saladier, mélanger le petit épeautre, le potimarron, la feta et les noisettes.
- Servir tiède, ou même chaud.