

**lunch**  
goûtez **idée**

céréales  
& pain



**Prenez-en  
de la graine!**

Ce mois-ci, tout tourne autour  
des céréales et du pain.

Plus d'infos sur: [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)

 [#goutezlunchidee](https://www.instagram.com/goutezlunchidee)

 [facebook.com/lunchidee.ch](https://www.facebook.com/lunchidee.ch)

Retournez-  
moi!

# Depuis des milliers d'années, les céréales représentent l'un des aliments les plus importants pour l'homme.

L'engrain (petit épeautre) et l'amidonnier font partie des variétés de blé les plus anciennes. L'épeautre provient de leur croisement. Avec l'industrialisation de l'agriculture, ces anciennes variétés ont été de plus en plus remplacées par des variétés plus productives comme le blé tendre. Si plus de 50 000 espèces végétales sont comestibles, seules 3 espèces – blé, maïs et riz – constituent les principales sources d'énergie alimentaire mondiale et servent directement ou indirectement (comme alimentation animale) à la nutrition.

Grâce à une alimentation plus consciente et à la nostalgie de la diversité des variétés et des goûts, on assiste à un retour en force de pain, pâtes et farines à base d'anciennes céréales.

Source: fao.org

## Patience et longueur de temps

L'odeur du pain chaud nous séduit, mais quand on le mange nous sommes déçus par le goût, et le lendemain le pain est déjà sec... Car de nos jours, il doit être bon marché et vite fait. La plupart des pains ne sont plus faits à la main, mais produits industriellement et cuits sur place.

Une solution: **cuire votre propre pain!** Pour cela vous avez besoin de farine, d'eau, de sel et d'un agent levant (par ex. levure, levain) et **beaucoup de temps**. Une pâte qui repose longtemps développe plus d'arômes, est mieux tolérée et le pain reste frais plus longtemps.

### Essayez: Pain aux noix en cocotte

- Mélangez 500 g de farine complète d'épeautre pur avec 250 g de farine d'épeautre, 50 g de noix (grossièrement hachées), 1 cs de graines de lin concassées, 3/4 cc de levure sèche et 2 cc de sel.
- Ajoutez 550 ml d'eau et mélangez bien (**sans pétrir!**)! Laissez reposer la pâte à température ambiante au moins **15-18 heures**. Tapissez une cocotte en fonte tiédie de papier cuisson et déposez-y la pâte. Incisez la surface et refermez le couvercle.
- Préchauffez le four à 240°C et y cuire la pâte env. 30 minutes. Retirez le couvercle et terminez la cuisson encore 10-15 minutes.



**Pain au levain digeste:** les ferments lactiques contenus dans le levain transforment les hydrates de carbone en acides. Le pain devient ainsi plus digeste et aromatique, les minéraux deviennent plus disponibles et la durée de conservation est plus longue. Goûtez!



## «sans gluten», buzz justifié?

Seulement **1 % de la population** souffre d'intolérance au gluten et doit rigoureusement y renoncer. L'engouement pour les aliments sans gluten montre pourtant que beaucoup plus de personnes se privent de gluten – en croyant se faire du bien.

Cependant par exemple pour le pain, de nombreux problèmes comme des crampes ou des ballonnements ne sont pas liés au type de céréale, mais au **temps de repos de la pâte**. Une pâte qui repose plus de **4,5 heures**, décompose d'autant plus les éléments difficiles à digérer. Les personnes avec une sensibilité au blé tolèrent mieux ces pains produits «lentement».

## Céréales complètes contre Food Waste

**La moitié de la production du blé panifiable** est perdue entre le champ et l'assiette. Deux tiers de ces pertes causées pendant la transformation et par les ménages sont évitables.

Pour le pain, nos **exigences de qualité et de fraîcheur** sont notablement élevées. Le pain dur finit hélas vite à la poubelle.

La transformation entraîne des pertes annuelles d'environ 170 000 tonnes de céréales panifiables, surtout du son (sous-produit de la fabrication, par ex. de farine blanche).

**Choisir des produits contenant des céréales complètes**, c'est faire du bien à notre santé et contribuer aussi à réduire le gaspillage alimentaire. De plus, le pain complet reste frais plus longtemps. Vous trouverez plus d'infos et d'autres idées pour éviter le Food Waste au quotidien sur: [lunchidee.ch](http://lunchidee.ch)



**Goûtez:** les céréales complètes ne se trouvent pas que sous forme de pain. Essayez donc d'autres produits comme des pâtes au blé complet, du riz complet, des flocons de céréales complètes!



## Le retour d'anciennes variétés de céréales

Les anciennes variétés de céréales comme l'engrain, l'amidonnier et l'épeautre sont plus riches que le blé en nutriments et leur culture est **moins exigeante et plus résistante**. Moins d'engrais et de pesticides sont donc nécessaires, et cela **favorise la biodiversité**.

Engrain



- aussi appelé «petit épeautre»
- arôme de noisettes et couleur jaunâtre due à sa grande teneur en bêta-carotène
- convient pour les plats à base de céréales, muesli, pain et pâtisserie
- contient du gluten

Amidonnier



- donne un goût savoureux et épicé aux produits de boulangerie
- convient aux ragoûts, soupes, pains et pâtisseries
- contient du gluten

Épeautre



- l'épeautre est une forme primitive du blé, appelé aussi «grand épeautre»
- convient pour le pain et les produits de boulangerie, les pâtes, les spätzlis, les mueslis et les plats à base de céréales complètes
- la pâte à base de farine d'épeautre a besoin de plus de liquide et son temps de cuisson est plus court
- contient du gluten

**Astuce:** pour le pain, mélanger les farines d'amidonnier et d'engrain avec d'autres sortes, comme par ex. des farines d'épeautre ou de blé, et cuire dans un moule pour que la pâte ne s'effondre pas.

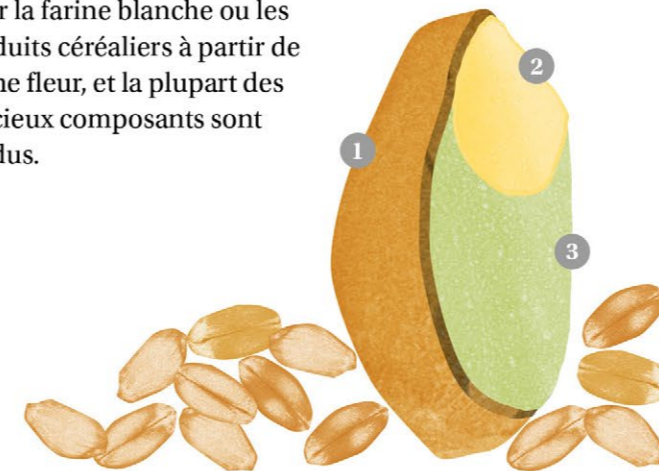
**Qu'est-ce que l'épeautre pur?** L'épeautre pur est une variété pure d'épeautre qui n'a pas été hybridée avec le blé. Jusqu'au début du 20ème siècle, l'épeautre était la céréale la plus importante en Suisse, puis elle a été supplantée par le blé tendre.

## Céréales complètes – veillez au grain!

On parle de céréale complète quand la **graine de céréale entière** (au moins 98 %) est utilisée. Elle contient le son **1**, le germe **2** et l'endosperme **3**.

Le **son** se compose principalement de **fibres alimentaires** rassasiantes et qui favorisent notre digestion. Dans le **germe** se trouvent la plupart des **vitamines** et des **minéraux** comme vitamine B1, acide folique, magnésium, calcium, fer et zinc ainsi que les acides gras insaturés.

On n'utilise que l'**endosperme** pour la farine blanche ou les produits céréaliers à partir de farine fleur, et la plupart des précieux composants sont perdus.



## lunchidée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28 % des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet *lunchidée* s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants *lunchidée* créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

**Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.**

[www.lunchidee.ch](http://www.lunchidee.ch)

*lunchidée* est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.