

Texte Simone Collet

Le blé et le pain

Le blé nourrit les hommes depuis la nuit des temps. Coup d'oeil sur leur histoire commune.

Dès les débuts de l'agriculture, le blé et les céréales ont été une nourriture essentielle pour la population humaine. Sur tous les continents, les civilisations se sont développées sur la base d'une céréale principale: le riz en Asie, le sorgho ou le mil en Afrique, le maïs en Amérique du Sud, le blé en Europe.

Parlons blé...

Au Moyen-Orient, les premiers cultivateurs ont sélectionné et développé des graminées sauvages, à partir d'une humble plante nommée égilope.



Au fil du temps, à force d'efforts et de patience, ils sont parvenus à créer l'engrain, autrement dit le petit-épeautre, puis l'amidonnier, et enfin le grand-épeautre.

Le blé a suivi, sous d'innombrables variétés premières, adaptées au climat et au sol des différentes régions productrices.

Après la fin de l'époque glaciaire, le blé a pu être cultivé en Europe sur les terres libérées de leur gangue de glace. Pendant des siècles, il a surtout été moulu et consommé sous forme de bouillie, mets de base de la population paysanne.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, une dizaine de variétés standardisées particulièrement rassiantes grâce à leur haute teneur en gluten ont remplacé en Suisse les centaines de blés locaux issus de croisements entre les céréales d'origine.

Destinées en premier lieu à satisfaire les besoins de la population en période de pénurie, ces variétés plus rentables sont encore largement cultivées de nos jours.

«Ne mangez pas votre blé en herbe!»... sinon aucun épi ne poussera, conseille la vieille sagesse paysanne. Cette mise en garde pleine de bon sens a gardé toute sa pertinence...

Le retour des anciennes variétés

Nos anciennes variétés n'ont pas dit leur dernier mot. Elles reviennent en force sur le devant de la scène, surfant sur la vague du retour à une nécessaire biodiversité.

Sont dans ce cas l'amidonnié noir (déjà cultivé il y a 7000 ans) et le blé rouge de Gruyère dont l'épi donne une paille du plus bel effet pour tresser de jolis chapeaux colorés. Citons également, parmi les variétés de chez nous, les blés locaux nommés bofflens et vaulion...

Parmi la famille des céréales panifiables, n'oublions pas le seigle du Valais qui donne ce pain foncé si goûteux dont la réputation n'est plus à faire; un régal avec un fromage d'alpage et un bon verre de fendant bien frais.

Nus ou enrobés

Parmi les blés, on distingue les épis blonds à grains nus du blé dur, du blé tendre et du froment; les épis des anciennes variétés sont quant à eux dotés de longues barbes et de grains sertis dans leur balle, à décortiquer avant usage. Pas très pratique ni rationnel, certes, mais la récompense pour un relativement modeste effort réside dans la plus grande richesse de ces grains en magnésium, zinc, fer, lysine, cuivre, protéines... Autant d'éléments donnant une saveur particulière et participant à notre santé.

Et parlons pain!

Si à notre époque un bon pain frais et croustillant n'accompagne plus obligatoirement tous les mets, si les pères de famille ne tracent plus une croix sur sa croûte pour le bénir avant les repas, il est loin d'avoir disparu de nos tables. Il est par excellence le compagnon des potages et l'ami des plateaux de fromages. Et l'on



peut se régaler d'une palette infinie de pains sous forme de tartines et de sandwiches qui, richement et sainement garnis, constituent souvent un véritable repas.

L'exception du sarrasin

Tout comme le blé, le sarrasin est communément employé pour la confection de crêpes. Cette plante n'entre pourtant pas dans la catégorie des blés. Car, contrairement aux apparences, le sarrasin n'est pas une véritable céréale. C'est une plante de la famille des polygonacées, tout comme sa délicieuse sœur la rhubarbe.

Qu'importe aux gourmets! Ce qui compte, à leurs yeux comme à leur palais, c'est la légèreté de ces crêpes si fines dont la farine sans gluten est parfaitement digeste.

Texte Simone Collet

Photo Hans Braxmeier & BRRT/Pixabay