

Epeautre c'est quoi?

L'épeautre est une céréale très ancienne (ce n'est pas une légumineuse) qui remonte à plus de 10 000 ans. Par le passé, il a revêtu une grande importance dans les régimes alimentaires du monde entier.

En Italie, il est arrivé d'Égypte, où il est resté la céréale la plus répandue et cultivée pendant toute la période romaine et par la suite au Moyen Âge.

Plus tard, l'épeautre a été remplacé par d'autres céréales comme le maïs, grâce à Christophe Colomb qui a découvert l'Amérique, ouvrant ainsi la voie à l'importation d'autres céréales.

Aujourd'hui, la production d'épeautre a augmenté grâce à la résistance de la plante qui, étant rustique, est capable de s'adapter à des sols et des températures où la production d'autres céréales reste particulièrement difficile.

Il peut atteindre une hauteur de un mètre cinquante, développe des fleurs regroupées en épis et son fruit, issu des fleurs, est de forme ovale.

Aujourd'hui, il est redécouvert comme un aliment précieux pour ses caractéristiques nutritionnelles.

Propriétés

Cette céréale est une excellente source de glucides et de fibres alimentaires.

Elle contient également des protéines, des sels minéraux, en particulier du phosphore, du potassium et de bonnes quantités de vitamines du groupe B.

Le gluten est présent en quantité inférieure à celle du blé, mais elle reste tout de même un aliment inadapté aux personnes atteintes de la maladie cœliaque.



Utilisation

Il peut être consommé sous forme de grains, comme le riz, ou utilisé pour la production de farines et de semoules servant à la préparation de pâtes et de produits de boulangerie.

C'est une céréale très polyvalente, au goût aromatique et légèrement épicé, adaptée à la fabrication de pain, fougasses, biscuits, gâteaux et pâtes.

L'épeautre peut être consommé sous forme de grains, après avoir été trempé pendant six heures, puis cuit dans deux parties d'eau pour une partie de grains pendant environ une heure.

Une fois cuit, il peut être ajouté à d'autres légumes et assaisonné, ou utilisé pour la préparation de salades estivales ou d'une bonne soupe.

