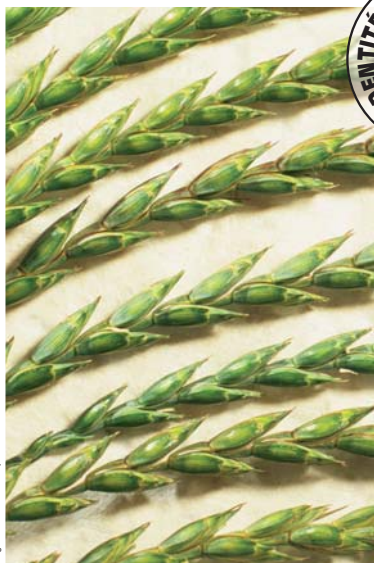


Epeautre



© Jean WEBER / INRA



Nom :
Epeautre

Nom scientifique :
Triticum spelta

Famille :
Poacées

Origine :
Asie du Sud-Ouest

Pour réussir sa culture...

Date du semis : octobre - novembre
Profondeur : 3 à 7 cm
Distance entre les graines : 5 cm
Distance entre les lignes : 20 cm
Date de récolte : fin juillet - début août
Pérenité : annuelle
Hauteur de la plante adulte : 1 m

DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES...

... POUR DÉCOUVRIR LES USAGES DE LA PLANTE

La découverte de la meunerie

L'épeautre est depuis longtemps cultivé pour ses graines utilisées dans notre alimentation sous forme de farine.

A partir des graines d'épeautre, il est possible de fabriquer sa propre farine.

Après avoir pris soin d'ôter **la balle de la graine**, deux techniques pour mouler l'épeautre peuvent être utilisées.

La première, utilisée à l'époque du néolithique, consistait à **broyer les graines à l'aide de deux pierres plates**. La mouture grossière obtenue servait alors à la confection de semoule.

La deuxième est l'occasion de découvrir les techniques de broyage plus récentes. A **l'aide d'une machine à mouler des graines** (que l'on trouve dans le commerce), vous allez pouvoir directement transformer les graines en une farine très fine, pour confectionner pains et biscuits.

COMMENT LE CULTIVER ?

Préparation

La culture de l'épeautre ne nécessite que peu de préparation. Un simple bêchage permettra d'aérer le sol avant le semis. Septembre-octobre est la période idéale pour ce travail.

Semis

D'octobre à novembre, les grains sont semés en lignes espacées de 20 cm. Les graines sont enterrées de 3 à 7 cm et espacées de 5 à 8 cm. Pour éviter la concurrence avec les mauvaises herbes, il est important de ne pas semer trop tôt dans la saison. En prenant cette précaution, l'épeautre ne connaîtra pas de problème de concurrence pendant le reste de son cycle grâce à sa croissance rapide et sa capacité à couvrir le sol.

Suivi de la culture

Après la levée, la plante ne demande peu ou pas d'entretien. A la sortie de l'hiver, la plante est suffisamment développée pour ne pas être concurrencée par les mauvaises herbes. Grâce à son côté rustique, l'épeautre est peu sensible aux maladies, et aux attaques de parasites.

Récolte

Après la fécondation des fleurs début juin, la maturation des grains va mettre 45 jours. Fin juillet - début août, c'est la récolte. Le grain a la particularité de conserver son enveloppe protectrice, **la balle**.

... POUR DÉCOUVRIR LE VÉGÉTAL

« Qu'est ce qu'une graine ? »

L'observation d'une graine est fascinante. A partir d'un grain de quelques millimètres, une plante arrive à se développer.

La coupe d'une graine permet d'observer l'organisation de la graine : **un embryon (le germe)** riche en lipides qui attend de pouvoir germer et donner naissance à une plante, **l'amande** riche en amidon qui sert de réserve de nourriture pour le germe et enfin **l'enveloppe** qui protège l'ensemble.

En faisant germer une quinzaine de graines sur un support humide, il devient possible de suivre, jour après jour, l'évolution de la graine pendant la période de germination : du moment où **la graine va s'imbiber d'eau**, au développement de **la plantule** en passant par l'apparition de la première racine, **la radicule**.

Pour découvrir l'Épeautre



D'où vient cette plante ?

Depuis quelques années, l'épeautre (*Triticum spelta*) réapparaît timidement dans les champs européens. Pourtant cette céréale, délaissée pendant des siècles au profit du blé, a longtemps constitué la base du régime alimentaire des populations latines.

Originaire d'Asie du Sud-Ouest, il est apparu il y a 5 000 ans en Europe. Il s'est rapidement imposé dans le monde antique. En 2 000 avant J-C, l'épeautre est ainsi présent dans toute l'Europe du Nord et Centrale.

Avec l'arrivée de céréales à meilleur rendement en Europe (ex. : blé), la culture d'épeautre a régressé jusqu'à presque disparaître.

Aujourd'hui, avec l'essor de l'agriculture biologique (l'épeautre est une plante robuste qui ne craint ni le froid ni les maladies et peut se développer même dans les sols les plus pauvres) et grâce à ses propriétés diététiques, l'épeautre connaît un regain d'intérêt.

A QUOI SERT L'ÉPEAUTRE ?

L'épeautre est reconnu pour ses valeurs nutritionnelles supérieures à celles des autres céréales. Il est riche en protéines, en magnésium, en zinc et en fer.

Le grain est utilisé de différentes manières. Non transformé, le grain sert d'ingrédient pour de nombreuses soupes, salades et différents plats. En Toscane (Italie), il est l'ingrédient indispensable de nombreuses préparations culinaires. Moulus, les grains servent à la fabrication d'une farine utilisée pour la fabrication de pâtes, de pains, de biscuits ou de confiserie.

L'épeautre fournit également une paille de bonne qualité utilisée par les éleveurs. Sa souplesse offre une litière de premier choix pour le bétail.

LES ZONES DE CULTURE

L'épeautre est réapparu depuis peu de temps notamment grâce à l'agriculture biologique. Cette culture reste marginale en comparaison du blé. Cette céréale pousse bien dans des sols pauvres en éléments nutritifs, comme dans des régions de collines entre 300 et 1 000 mètres d'altitude.

En Europe, l'épeautre est présent principalement dans le Sud, surtout en Italie aux pieds des Alpes Apuanes. En Belgique, la Wallonie est un secteur où la culture est bien implantée. En France, on le retrouve dans la région du Sud-Est.

SEMENCES ET BIODIVERSITÉ

Il existe peu de variétés en épeautre.

Au total, en 2008, 9 variétés figurent au Catalogue européen des espèces de grands cultures.

