



# La renaissance du **petit épeautre**

Le petit épeautre, céréale qui a accompagné les premiers pas de l'humanité, a été oublié et a quasiment disparu. Sauf en haute Provence où il est presque victime aujourd'hui de son succès !

*Texte : Sandrine Boucher ; photos : Vincent Clary*





**I**ronie de l'histoire, le petit épeautre doit sa survie – qui a permis son retour en grâce actuel – non pas à l'opulence, mais à la pauvreté et l'enclavement des terres. Issu de l'engrain sauvage (engrain = un grain par épillet), le petit épeautre a commencé à être domestiqué environ 9 000 ans av. JC dans le Croissant fertile, en Mésopotamie. Les Romains, qui lui préféraient le blé-froment, l'ont relégué aux franges de leur empire. Puis, les siècles suivants ont réduit le petit épeautre à l'état de vestige, perdurant sur les sols arides du pourtour méditerranéen. En France, on ne le trouvait plus qu'en haute Provence où quelques agriculteurs le cultivaient encore dans les années 80-90.

### UN ACTE DE FOI

Pour faire valoir les particularités du petit épeautre, en particulier éviter la regrettable confusion avec le "grand" (lire encadré p. 76), les derniers producteurs se fédèrent, créent un syndicat, et trouvent un appui précieux auprès de deux transformateurs, le moulin Pichard, seul moulin bio des Alpes de Haute-Provence, et EuroNat-Ekibio, à Peaugres, en Ardèche (marque Priméal). Une demande d'indication géographique protégée (IGP) est lancée en 1999, obtenue dix ans plus tard. « *Plus d'une dizaine de nos producteurs sont des enfants de ces précurseurs* », observe Vincent Clary, directeur-animateur du syndicat du petit épeautre de haute Provence. Entre-temps, le petit épeautre est repéré et promu "Sentinelle du goût" par le mouvement Slow Food, aux côtés du bœuf de Gascogne ou du chou de Lorient. « *Cette "céréale de mi-*

*sère" entrait parfaitement dans la démarche de Slow Food: elle est ancienne, n'a génétiquement pas varié et en plus, elle est très bonne en goût!* », résume Didier Chabrol, président du comité international de l'Arche du goût de Slow Food et l'un des sept fondateurs de Terre vivante. « *Produire du petit épeautre est un peu un acte de foi* », écrit Claude Mabile, producteur et l'un des artisans de la renaissance de cette céréale, dans *Cuisine et géopolitique du petit épeautre*. Certes, le petit épeautre ne réclame pas d'eau, peu ou pas d'engrais et quasiment pas de soins. Mais il pousse lentement (un an entre le semis et la récolte), son épi est fragile, son grain "vêtu" exige un long et minutieux travail de décorticage qui réduit de près de moitié la quantité moissonnée. Et, pour couronner le tout, les rendements sont médiocres: environ une tonne de grain à l'hectare contre six fois plus pour le blé bio!

### SOUS LE CHARME

Quand ils ont repris, en 2001, la ferme des Truques et ses hectares de terrains caillouteux en haute Provence, Véronique et Thierry Baurain voulaient célébrer la trilogie latine: olive, vin, blé. En guise de blé, ce sera le petit épeautre, « *l'une des rares céréales qui peut pousser ici* », remarque Thierry Baurain, qui confie vendre « *sans difficulté* » l'intégralité de leur production annuelle en direct. En revanche, pour cultiver cinq hectares de petit épeautre, il leur faut en mobiliser le triple. La principale contrainte de l'IGP exige en effet que la récolte soit suivie d'au moins deux années d'autres cultures, afin de reconstituer les sols: en-

### EN SAVOIR +

- **L'épeautre, source de vitalité**, de G.

Avril, A. Geers et O. Degorce, éd.

Terre vivante, 160 p., 19,30€

- **Cuisine et géopolitique du petit épeautre**, de Marie Fougère, éd. Utovie, 96 p., 12€.



## Distinguer le petit épeautre du grand

**L'homonymie est trompeuse : petit et grand épeautre n'ont rien de commun si ce n'est leur grain "vêtu" (accroché à l'enveloppe). Le grand épeautre est proche du blé et lui ressemble d'ailleurs : il a de grands épis carrés et sans barbe.**

**Le petit épeautre, dont les champs d'un vert lumineux se voient de loin en été en haute Provence, a une paille fine, un épis très "barbu" (un peu comme l'orge), symétrique et aplati. Le grain est sans sillon, plat et de couleur claire.**

**La farine est un peu "grasse", elle s'agglutine quand on la presse et possède une odeur riche rappelant celle du beurre.**

**Un ordre de prix : le petit épeautre est vendu 4,60 €/kg en grain, 5 €/kg en farine (hors port), par le Syndicat. Attention : lorsque seul "épeautre" est mentionné, il s'agit du grand.**

grais vert, chanvre, légumineuses (pois chiches, lentilles) ou fourrage (sainfoin, luzerne)...

Revanche de la céréale modeste des anciens, le petit épeautre séduit les générations actuelles pour son goût et ses qualités diététiques. Depuis les années 90, la production de petit épeautre de haute Provence a été multipliée par cinq, atteignant 250 tonnes par an pour l'IGP, et environ autant hors IGP, ("petit épeautre du mont Ventoux" ou "du pays de Sault"). Cette culture, complémentaire de celle de la lavande (qui souffre de déclin) a permis la création de filières locales importantes pour l'économie précaire de ces rudes montagnes.

### DE LUXE... MAIS POPULAIRE !

Daniel Collin, boulanger bio à Forcalquier (Cum Paris), qui s'approvisionne auprès du moulin Pichard, travaille cette céréale difficile à panifier depuis trente ans. Il reconnaît avoir « tâtonné un moment »

pour produire une version 100 % petit épeautre à la typique couleur orangée. « Les clients sont à la recherche d'un produit régional, à la saveur typée et certains intolérants au gluten semblent mieux le supporter », remarque-t-il. Au niveau du goût, « c'est un pain qui fait un peu cake. On peut le manger pour lui-même alors qu'on est tenté d'ajouter une matière grasse au pain de blé. Sa conservation est aussi très supérieure aux autres pains : au moins trois ou quatre jours ». Certains lui trouvent une saveur de noix, de noisettes, voire de pain d'épices.

Diffusé en vente directe et dans les magasins bios, il se décline en pâtes, flocons, grains et boulgour, dont une version pré-cuite réduit le temps de cuisson habituel. Sa farine permet de cuisiner gâteaux, crêpes, biscuits, sauces... Du point de vue nutritionnel, le petit épeautre est paré de nombreuses vertus : très pauvre en gluten (7 %), mais riche en protéines (plus de 12 %), il rassemble les huit acides aminés essentiels dont un assez rare, la lysine, ainsi que des caroténoïdes. Enfin, sa balle sert à réaliser des coussins, réputés soulager les douleurs articulaires. « C'est une céréale de grand luxe à usage populaire et infini », remarque Claude Mabille. Rançon de ce retour en grâce, le petit épeautre se retrouve désormais semé en Bourgogne, Normandie ou dans le Sud-Ouest, où cette céréale de montagnes arides perd son identité et une bonne partie de sa saveur. ✨