

Les ateliers cuisine de Tim Lipouz

Le samedi 24 février 2018

Quelles sont les bonnes céréales ?

Qu'est ce qu'une bonne céréale ?



Fleurs de sarrasin



Épi de petit-épeautre

Les céréales sont les plantes que les sociétés humaines ont domestiqué en premier lieu il y a plusieurs milliers d'années. On considère souvent que c'est le début de la culture des céréales et leur consommation de plus en plus importante qui a entraîné l'essor des grandes civilisations.

D'un point de vue nutritionnelle, elles apportent toutes des glucides en grande quantité (environ 80%), des protéines en quantités moindres mais intéressantes (en moyenne 15%), des lipides en faible quantité présente surtout dans le germe (moins de 5%), des sels minéraux (calcium, fer, magnésium...) et des vitamines (B1, B2, B6...).

On distingue actuellement parmi ce que l'on nomme « céréale » les pseudo-céréales et les céréales classiques. Ces dernières sont les plus

connues comme le riz, le blé, l'avoine, le maïs, le millet, le seigle le sorgho qui appartiennent toutes à la famille des poacées (ou graminées). Les pseudo-céréales sont par exemple le sarrasin, la quinoa ou encore l'amarante qui appartiennent à d'autres familles de plantes (polygonacées pour le sarrasin ou amarantacées pour quinoa et amarante).

La première distinction se fait au niveau de la plante, les céréales classiques font en général une longue tige et leurs fleurs puis leurs fruits sont organisés en épis (blé, riz). Tandis que le sarrasin considéré comme une pseudo-céréale a une tige coudée avec des fleurs et des fruits organisés en grappes plus irrégulièrement.

La seconde distinction se trouve au niveau nutritionnel, les céréales courantes telles que le blé, le riz, le maïs ne contiennent pas les mêmes protéines que les pseudo-céréales comme le sarrasin, la quinoa ou l'amarante.

Pour rappel, les protéines sont des macromolécules qui constituent les briques de fabrication de notre organisme. Ces briques sont constituées de sous-matériaux qu'on appelle les acides aminés (AA), ils sont nombreux mais parmi eux 8 sont dit « essentiels » et doivent obligatoirement être apportés par l'organisme (9 pour les enfants).

On a dit pendant longtemps que les végétaux contenaient des protéines incomplètes par rapport à la viande ou aux produits animaux.

Cela manque de précisions car en fait tous les aliments contiennent tous les acides aminés essentiels mais dans des proportions variables.

De cette manière les céréales classiques contiennent peu de Lysine (AA qui favorise la croissance musculaire) mais plus de Méthionine (AA qui stabilise les réactions chimiques du corps). A l'inverse les légumineuses contiennent peu de Méthionine mais plus de Lysine. Il se joue donc une complémentarité vertueuse entre les céréales et les légumineuses.

C'est pourquoi on dit souvent qu'il faut la présence de chacun pour équilibrer une assiette végétarienne. Ce qui est à nuancer dans le cas des pseudo-céréales comme le sarrasin ou la quinoa qui ont le grand avantage d'être pourvu de tous les acides aminés essentiels de façon

beaucoup plus équilibré que toutes les autres. C'est un premier critère pour définir quelles sont les bonnes céréales.

Ensuite un 2ème critère est le degré de transformation. C'est-à-dire l'ensemble des procédés de transformation, et de raffinage qui altèrent la qualité des graines. Ainsi le riz blanc raffiné, dépourvu de son enveloppe et de son assise protéique n'aura pas les mêmes qualités nutritionnelles que le riz complet. Il est donc impératif de choisir des céréales non-raffinées ou très peu (farine semi-complète ou complète). Dans le même ordre d'idée, il est bon à l'image des pays asiatiques de privilégier les céréales en grains entiers. Les farines même complètes qui servent à faire le pain, les galettes, les bouillies ont perdu des nutriments lors de la mouture et plus elles vieillissent plus elles se dégradent. Tandis que les graines entières restent pendant de nombreuses années intactes si elles sont conservées dans de bonnes conditions (abris de la lumière et de l'humidité).

Ce qu'il faut à tout prix éviter ce sont les céréales ultra-transformées comme les cracottes, craquelins, biscottes ou graines soufflées qui sont cuites à haute température pour y incorporer de l'air.

Sur cette base donc de céréales complètes ou semi-complètes, alternant des graines entières ou des farines sous forme de pain, crêpes, bouillies, on peut en manger à tous les repas ! Ces aliments constituent la base alimentaire des humains depuis des milliers d'années. Certains pays asiatiques mangent le riz à tous les repas, de la même manière que certains pays d'Afrique mangent le mil.

Nous allons au cours de cet atelier voir comment selon le moment de la journée (matin, midi ou soir) ou selon le type de circonstances (repas seul, en famille ou buffet apéro) choisir les céréales à préparer.

Le secret pour se maintenir en bonne santé et garder la joie de vivre, c'est de varier les plaisirs ainsi que son alimentation, varier les céréales et faire de chaque repas un moment unique, une célébration.

La céréale du quotidien de nos anciens : le pain (bara)!

Pain de petit épeautre (ou engrain)

Ingrédients pour 1 kg de pain :

* 600g de farine de petit épeautre

* 360g (ou mL) d'eau (filtré c'est mieux!)

* 12g de gros sel (1 c. à s. rase)

* 1 c. à c. de levure boulangère déshydratée ou levain (encore mieux!)

1 – Mélanger 150g de farine avec la levure et 100g d'eau tiède pour faire un « levain tout-point ». Laisser pendant 1h min. près d'1 source de chaleur.

2 – Une fois le levain bien activé, mélanger avec le reste de farine et le reste de l'eau tiède avec le gros sel bien dilué.

3 – Pétrissez la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène qui ne colle pas aux doigts ni ne donne l'impression d'être trop sèche.

4- Huiler un moule à gâteau (ou sans moule sur une plaque), puis y déposer délicatement la pâte que l'on va de nouveau laisser lever dans le four entre-ouvert à peine allumé (30/40° max!) pendant 1 à 2h.

5 – Quand il paraît bien, monter à 180/200° (selon le four) pendant 45 minutes environ !

6 – Démouler une fois le pain un peu refroidi, 30 minutes après la fin de la cuisson.

Pain de riz complet et sarrasin (le pain « sarriz »)

Ingrédients pour 1kg de pain :

* 300g de farine de sarrasin et 300g de farine de riz complet

* 440g d'eau filtrée

* 2 c. à c. de fécule (maïs, pomme de terre) pour la tenue du pain

* 1 à 2 c. à c. de gomme de guar pour garantir un pain moelleux

* 12g de gros sel

* 1 c. à c. de levure boulangère

* de l'huile d'olive pour le moule et un peu dans la pâte

1 – Réaliser le « levain tout-point » comme précédemment.

2 – Ensuite même opération que pour la recette du pain d'engrain, sauf qu'on rajoute aux farines la fécule, la gomme de guar, de l'huile et la

levure en même temps, une fois le « levain tout-point » prêt, puis l'eau tiède.

3 – La farine de sarrasin est plus lourde il faut donc plus d'eau, la pâte sera plus pâteuse et collante.

4 – La cuisson se déroule de la même manière, faire lever dans le four à basse température 1 à 2h puis cuire 45 min. à 180°/200°.

La céréale les soirs de fête : les blinis (kouigniou)!

Blinis Sarrasin et riz

Ingrédients pour 40 à 50 blinis (selon la taille) :

- 200g de farine de riz complet
- 200 g de farine de blé noir ou sarrasin
- 600 mL d'eau tiède
- 10 g de gros sel
- 1 c à c de levure déshydratée (marque priméal) = 4 g environ
- 1 c. à s. de graines d'aneth

1 - Faire chauffer l'eau et la retirer lorsqu'elle est tiède (37°) puis lui adjoindre le sel et la levure, bien mélanger.

2 - Une fois mélangé, ajouter les farines (peu importe l'ordre) et les graines d'aneth.

3 - Une fois que l'on obtiens la texture d'une pâte à crêpe en un peu plus épaisse, on couvre et on laisse reposer au moins 1h prêt d'une source de chaleur pour maintenir la température égale (nécessaire pour l'activation des levures).

4 - Une fois que la pâte a bien gonflé, on peut lui rajouter de l'eau si elle est trop épaisse et on les cuit comme des crêpes que l'on verse en petites tâches sans les étaler !

+ IMPORTANT : Le feu sera moyen, surtout pas trop fort, ni trop faible !

Variante : On peut remplacer le sarrasin ou le riz par de la farine de pois chiches ou encore de maïs. On peut enlever les graines d'aneth et mettre du curcuma, du cumin...

La céréale du plat familial :

L'épeausotto aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 240g de petit épeautre (50 à 60g / pers.)
- 200g de courges (potimarron, green okaido...)
- 200g de carottes, quelques cotes de blettes...
- 2 c. à s. de tamari, 2 c. à s. de citron
- 20 g d'algues wakamé
- 2 c. à s. d'huile de coco
- Épices et aromates : sel, poivre, gingembre et curcuma frais, cumin et moutarde en graines, sauge, thym, sarriette, romarin...

1 – Mettez le petit-épeautre à tremper la veille ou le matin avant de préparer le plat dans de l'eau tiède si possible.

2 – Mettez le petit-épeautre à cuire dans l'autocuiseur avec l'eau, du sel et la wakamé finement découpées au ciseau pendant 30 minutes. Si vous le faites cuire dans une casserole normal cela mettra 10 à 15 minutes de plus et il risquera d'être un peu plus ferme.

3 – A présent dans une casserole à part, faites cuire dans un fond d'eau d'abord les carottes puis dans un second temps le potimarron qui cuira plus vite et enfin les blettes avec les épices et les aromates..

4 – Quand le potimarron commence à être fondant, coupez le feu, couvrir et réserver.

5 – Une fois le petit-épeautre cuit et reposé pendant au moins 15 minutes pour l'attendrir à couvert, mélanger le petit-épeautre avec les légumes et leur jus dans un grand fait-tout pour contenir le tout !

6 – Remuez le tout hors du feu pendant 1 minute pour homogénéiser puis rajoutez les cuillerées de tamari, de citron et d'huile de coco juste avant de servir. Vous pourrez réchaufferez la gamelle avec l'épeausotto (une fois le tout mélangé) pour le maintenir à bonne température.

7 – Servez avec quelques feuilles de mesclun, de la roquette, des graines germées ou un peu de feuilles de coriandre fraîche et régalez-vous !

La céréale du petit-déjeuner : **Crème de riz complet à la purée d'amande**

Ingrédients pour 1 personnes :

- 2 c. à s. de farine de riz complet (normale ou précuite) soit 40g
- 1 c. à s. de purée d'amande blanche
- une pincée de sel fin
- en option : 1 pincée de cannelle ou de vanille

1 – Verser 2 vol. d'eau par rapport à votre vol. de farine (avec 1 verre).
2 – Ajouter le sel et les épices puis faire chauffer tout doucement en remuant constamment au fouet.
3 – Lorsque le mélange épaissit, baisser le feu, attendre que des bulles apparaissent, signe que la cuisson se fait puis retirer assez vite.
4 – La consistance ne doit être ni trop épaisse ni trop liquide, comme une crème légère, ajouter la cuillère de purée d'amande et remuez encore. Servir chaud pour un petit-déjeuner de champion !

A noter : Cette crème est parfaite pour les personnes souhaitant éliminer le sucre de leur petit-déjeuner, la purée d'amande comble cette envie (qui n'est pas un besoin!).

Idée de variante : On pourra remplacer la farine de riz par du sarrasin, de la semoule de petit-épeautre ou encore de la polenta. La purée d'amande par de la purée de sésame ou de noisette. Une cuillère de miso peut remplacer le sel fin, ses bactéries pro-biotiques aidera d'autant plus à digérer le bol alimentaire.

Conseil santé : Il est fortement conseillé de se passer au maximum de sucres rajoutés, ceux-ci baissant la capacité de nos défenses immunitaires et fatiguant nos organes vitaux (pancréas entre autres...). On peut remplacer le sucre par la douceur de l'amande au petit-déjeuner, par des fruits naturellement sucrés ou par des légumes doux comme les courges, les carottes ou la betterave.

La céréale pour un goûter gourmand :

Maamouls petit-épeautre ou sarrasin dattes et amandes

Ingrédients pour 8 gâteaux :

- 125g de semoule fine de petit-épeautre ou de blé noir
- 60g d'huile de coco vierge extra + qq gouttes d'huiles d'olive pour le moule
- 1 c. à s. de sirop de riz ou agave
- 1 pincée de bicarbonate de soude et une pincée de sel
- 2 à 3 c. à s. d'eau
- 25g de dattes fraîches et 25 g d'amandes
- facultatif : quelques gouttes de fleur d'oranger ou eau de rose

- 1 - Fondre dans 1 casserole l'huile de coco avec le sirop et la pincée de bicarbonate. Retirer du feu lorsque des petites bulles apparaissent.
- 2 – Mélanger la semoule de petit épeautre avec le sel et l'huile de coco fondu + le sirop et le bicarbonate et 2 à 3 c. à s. d'eau.
- 3 –Broyer les amandes pour en faire de la poudre et mélanger avec les dattes fraîches et quelques gouttes de fleur d'oranger. Former une pâte souple.
- 4 – Une fois la pâte obtenue, roulez-la entre les mains et sur la planche de manière à former un fil assez fin.
- 5 – Étaler la semoule de petit épeautre sur une planche pour en faire un rectangle de 8 cm de longueur et 4 cm de largeur.
- 5 – Glisser dans ce rectangle un fil de pâte de dattes+amandes pas trop épais de façon à pouvoir refermer le rectangle sur lui-même.
- 6 – Rouler le rectangle pour le refermer en cherchant à former un cylindre où la pâte de fruits se retrouve au milieu et la semoule en périphérie. Si vous avez un moule à maamouls enfoncez ce cylindre dans le moule en l'ayant au préalable huilé pour démouler plus facilement par la suite.
- 7 – Cuire au four à 160° pendant 10-15 minutes sur votre plaque à pâtisserie.
- 8 – Sortir du four lorsqu'ils sont brun à point ! Attention à ne pas brûler !