



Autre confusion courante, celle entre petit et grand épeautre: ces deux espèces sont génétiquement éloignées. De plus, leur composition, en particulier protéique, diffère significativement: les glutens de petit épeautre sont plus fragiles que ceux du grand épeautre. L'épeautre loué par Hildegarde de Bingen est le grand épeautre (*dinkel* en allemand) et non le petit épeautre (*einkorn* en allemand).

Conventions

- Par convention, afin d'éviter des confusions, nous précisons toujours l'adjectif pour le « petit » épeautre (*Triticum monococcum*).
- Nous emploierons indifféremment « grand épeautre » ou « épeautre » pour *Triticum aestivum ssp. spelta*.
- Nous emploierons blé tendre ou froment pour *Triticum aestivum ssp. aestivum*.

Devant l'intérêt suscité par les céréales « anciennes » et la prévalence toujours croissante des pathologies liées au gluten, il convenait d'entreprendre une étude comparative de ces différentes céréales afin de déterminer si la meilleure tolérance au grand épeautre, déjà signalée par Hildegarde de Bingen, se trouvait confirmée par les connaissances modernes sur la biochimie des grains. Il s'agit là de l'objectif principal du présent ouvrage, qui envisagera successivement la généalogie des céréales et les conséquences de leur domestication, les distinctions morphologiques et nutritionnelles entre ces céréales proches, un inventaire des pathologies liées aux céréales – avec un accent particulier sur leur étiologie et

L'épeautre d'Hildegarde

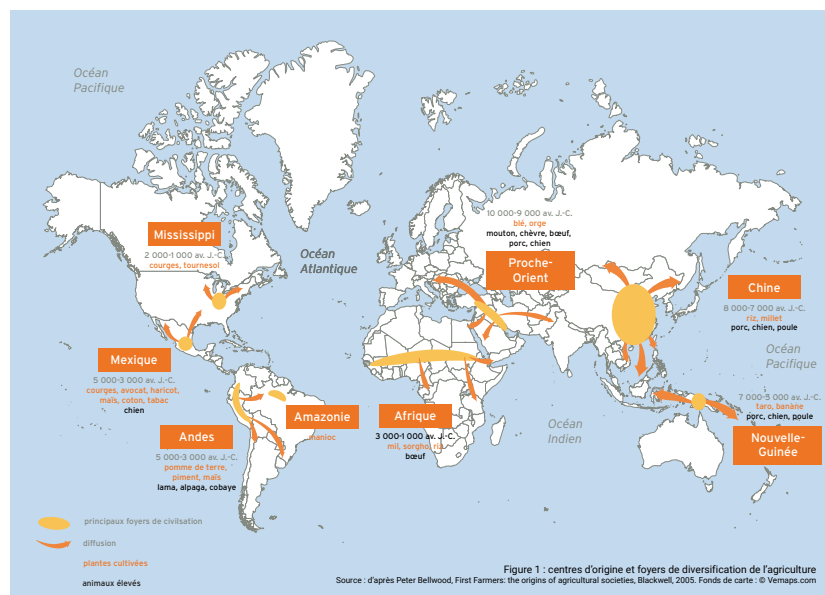
- L'épeautre loué par Hildegarde et la naturopathie hildegardienne est le grand épeautre (*dinkel* en allemand) et non le petit épeautre (*einkorn* en allemand).

les mécanismes physiopathologiques sous-jacents –, avant d'aborder l'examen critique de la tolérance aux différentes variétés.

Dans un objectif de santé publique, il est capital d'évaluer la tolérance des variétés panifiables, mais aussi l'influence des procédés de panification (levain ou levure), qui affectent significativement la qualité du produit fini. La consommation de céréales sous forme de pains, mais aussi de pâtes, biscuits et autres, tient une place prédominante dans le monde occidental; par ailleurs, l'utilisation d'hydrolysats de blé³ dans l'agro-alimentaire ou la cosmétologie augmente encore l'exposition aux céréales, avec des conséquences souvent défavorables (par exemple, le développement d'allergies au blé par exposition aux allergènes de ces hydrolysats présents dans les produits cosmétiques).

Par ailleurs, les différentes affections liées au gluten ne sont pas toujours définies médicalement, et le diagnostic des intolérances au gluten est obscurci par l'existence de mécanismes physiopathologiques distincts qui, cependant, se traduisent par des manifestations cliniques assez semblables. Là aussi, nous avons essayé d'éclairer les différents tableaux cliniques en mettant l'accent sur le(s) facteur(s) déclenchant(s) des pathologies.

3. Extraits de protéines du blé.



Les ruminants broutent les céréales sans les détruire: celles-ci forment un tallage vigoureux et couvrent le sol. Le broutage est même indispensable aux Poacées.

C'est donc au Moyen-Orient que les premières céréales vont être domestiquées. Cette domestication nécessite un effort prolongé des premiers agriculteurs pour faire évoluer les plantes et développer en elles les traits favorables à l'agriculture. C'est ce que l'on appelle le syndrome de domestication.

Dans la nature, les plantes ont développé des caractéristiques qui leur permettent de s'adapter et de prospérer: les graines constituent un moyen de propagation efficace dans l'espace mais aussi dans le temps. La plupart des graines sauvages possèdent une dormance qui leur permet de différer leur germination dans l'attente de conditions environnementales favorables. De même, ces graines convoitées par les animaux comme ressource énergétique de valeur sont

Témoignage

« J'ai été opéré de la moitié de mon pancréas et je n'arrivais pas du tout à équilibrer ma glycémie. Ma vie était devenue infernale, j'étais soit en hypoglycémie soit en hyperglycémie...

À l'occasion d'une rencontre avec une naturopathe formée à l'approche d'Hildegarde de Bingen, j'ai commencé à manger de l'épeautre non hybridé à tous les repas et particulièrement du grain d'épeautre.

Selon mon appétit, j'ajoutais de 1 à 3 cuillères à soupe de grains d'épeautre dans ma soupe ou mes légumes et en prenais même le matin...

J'ai très vite constaté une nette amélioration de l'équilibre de ma glycémie et de ma forme, et j'ai décidé de continuer... À ce jour, je n'ai pas besoin d'insuline... »

Frédérique V.

protégées par des défenses chimiques.

Ces caractéristiques ne conviennent pas à un usage agricole: il faut donc réduire ces caractères sauvages (dormance, défenses chimiques). Autre trait gênant, la maturité asynchrone des graines sauvages permet de réduire les risques en échelonnant la production de graines au cours de la saison. L'intérêt du paysan est que la maturité soit synchrone, afin de moissonner toutes les graines à maturité.



BALLE D'ÉPEAUTRE

C'est l'enveloppe qui contient la graine.

Elle sert uniquement à faire des accessoires (oreillers, bouillottes, coussins d'allaitement).



CONCASSÉ

Proche du taboulé, on peut l'utiliser pour faire des steaks végétaux ou encore des salades ou même en remplacement du riz classique.



GRAINS COMPLETS

C'est le grain entier contenu dans la balle. Il n'a pas subi de transformation.

Idéal en cure, pour faire le plein d'énergie!



COUSCOUS

Même utilisation que le couscous classique, très rapide à préparer, il est idéal pour un repas express.



RIZ D'ÉPEAUTRE

S'utilise comme le riz classique, on peut même panacher riz classique et riz d'épeautre.

Plus facile à mâcher que le grain d'épeautre.



ÉGRUGÉ

Pour préparer l'habermus (bouillie du matin) ou encore épaissir une soupe ou préparer une bouillie rustique.



CAFÉ MOULU

Plus pratique qu'en grain, on peut l'utiliser dans une cafetière classique ou dans une cafetière à piston.



LAIT

Le lait d'épeautre non hybridé peut-être fabriqué à la maison avec une machine pour faire les laits végétaux. Idéalement, on utilise le riz d'épeautre pour un résultat optimal.



BIÈRES

À déguster fraîche, la bière est désaltérante et bienfaisante pour un nettoyage en douceur des reins.



Témoignage

« Mon dernier bilan sanguin était mauvais (hémoglobine glyquée à 8,1), et j'avais des douleurs abdominales, articulaires (dos, mains) et étais essoufflée.

J'ai consulté une naturopathe qui m'a conseillé de changer mon alimentation, de supprimer le blé, le lait de vache et tous leurs dérivés, et de les remplacer par de la farine et des pâtes de grand épeautre non hybridé. En mois de deux mois, ma glycémie est passée à 7,2, mon bilan hépatique se rétablit et mon médecin m'a félicité pour mes bons résultats. Je n'ai plus de douleurs. »

Marie-Paule D.

STEAK

AUX POIS CHICHES ET À L'ÉPEAUTRE



6
personnes



10
minutes



Végétarien

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine d'épeautre T65
- 200 g de farine de pois chiches
- 3 œufs
- 200 g de gruyère
- 2 cuillères à soupe de cumin
- sel et poivre

RECETTE

Mettre tous les ingrédients dans un saladier, puis former une pâte compacte.

Dans une poêle huilée, disposer des ronds en forme de steak. Faire cuire environ 3 min de chaque côté.



Pour varier, vous pouvez remplacer le gruyère par du chèvre ou du brebis



COOKIES

AUX RAISINS SECS



6
personnes



20
minutes



Se conserve
longtemps!

INGRÉDIENTS

- 175 g de farine d'épeautre non hybridé T65
- 100 g de raisins secs
- 1 œuf
- 120 g de beurre (prévoir de le sortir du frigo, il doit être mou)
- 125 g de sucre complet
- 1 cuillère à café de vanille liquide bio
- 1 cuillère à café de levure
- 1 pincée de sel

RECETTE

Allumer le four à 180° ou thermostat 6.

Dans un saladier, mettre le beurre à température ambiante et ajouter le sucre, l'œuf et la vanille liquide. Puis, ajouter la farine d'épeautre, la levure, le sel et les raisins secs. Bien mélanger.

Mettre une feuille de papier sulfurisé bio sur la plaque du four. Déposer des ronds de la taille d'une noix, bien espacer.

Enfourner environ 12 min.



On peut remplacer les raisins secs par des morceaux de dattes séchées, des morceaux de gingembre confits ou de pommes séchées.

À conserver dans une boîte en métal hermétique avec quelques grains d'épeautre dedans, pour enlever l'humidité.

