

Le blé noir

Un retour en grâce dans nos assiettes

Le blé noir ou sarrasin fait son retour dans nos fourneaux. Appartenant à la famille des polygonacées, comme l'oseille ou la rhubarbe, il fut pendant longtemps l'aliment de base des Bretons, avant de progressivement tomber dans l'oubli. Depuis quelques années, il connaît un véritable retour en grâce.

À la fin du XIX^e siècle, on comptait en Bretagne 350 000 ha de sarrasin. En 1990, il n'y en avait plus que 200. Déjà délaissé par les meuniers, le blé noir ne s'est pas remis de la Pac (Politique agricole commune) qui, dans les années 60, préféra encourager d'autres cultures.

Le blé noir arrive en Bretagne à la fin du XV^e siècle, ramené d'Orient par les Croisés. C'est Anne de Bretagne qui décide de son implantation sur la péninsule où il va trouver une terre et un climat propices à son développement. Très vite, cette plante qui, contrairement au blé, n'est pas une céréale, va devenir l'aliment de base des Bretons. On la consomme sous forme de bouillie et bien sûr en galettes que l'on garnit de charcuterie, d'œufs ou de fromage.

Fort nourrissant, le sarrasin a comme autre avantage d'être une plante rustique, parfaitement adaptée au terroir breton, si bien qu'on peut le cultiver sans aucun traitement chimique. Il est

semé entre mai et juin, puis récolté entre septembre et octobre.

Naissance de l'association Blé noir tradition Bretagne

Quasiment tombé dans l'oubli, le sarrasin va renaître de ses cendres à partir de 1987, avec la naissance de l'association Blé noir tradition Bretagne, laquelle regroupe des producteurs, des collecteurs et des meuniers. Son objectif? Relancer et développer la production de blé noir sous certification et la transformation en farine de blé noir de Bretagne.

En 2010, la farine de blé noir de Bretagne obtient même l'IGP (Indication géographique protégée) attribuée par l'Union européenne. Celui que l'on appelait autrefois le blé du pauvre séduit de plus en plus les consommateurs pour ses qualités gustatives et diététiques. N'étant pas une céréale, il est également de plus en plus prisé par les personnes souhaitant limiter leur consommation de gluten. ◀

Laurent Le Baut



PHOTO THIERRY JEANDOT

LA RECETTE

Kig Ha Farz, noix de coquilles Saint-Jacques et lipig aux oignons roses de Roscoff

PAR CHRISTOPHE LE FUR
CHEF DE L'AUBERGE GRAND'MAISON
À MÛR-DE-BRETAGNE

Pour 4 personnes :

Bouillon

- 100 g de poitrine de porc fraîche
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 rutabaga

Mélanger les ingrédients et cuire doucement une heure avec de l'eau à couvert.

Farz

- 125 g de farine de blé noir
- 125 g de lait ribot
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol
- Sel et poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte. Mettre dans le sac à kig ha farz et cuire dans le bouillon pendant une heure.

Lipig

- 2 oignons roses de Roscoff
- 1/4 de litre de bouillon de bœuf

Émincer finement les oignons et cuire à feu doux avec le bouillon, assaisonner.

12 Noix de coquilles Saint-Jacques
50 g de beurre demi-sel + 50 g
20 g de graines de blé noir torréfiées.

Récupérer le farz une fois cuit, tailler des morceaux et cuire au beurre 1/2 sel. Récupérer 1/4 litre du jus de cuisson des légumes, réduire et monter au beurre. Pocher les noix de Saint-Jacques dedans pendant 3 minutes.

Tailler des morceaux de poitrine cuite, ajouter les Saint-Jacques ainsi que des morceaux de légumes.

Dresser les légumes, les Saint-Jacques, le farz, la poitrine, le bouillon et le blé noir torréfié.

PHOTO THIERRY JEANDOT



Le blé noir, contrairement à ce que son nom peut laisser entendre, n'est pas une céréale. Il appartient à la famille des polygonacées, comme l'oseille ou la rhubarbe.