

SÉRIE D'ÉTÉ

FAIRE REVIVRE LES CULTURES ANCIENNES 2/5

De l'authentique!

C'est dans l'air du temps, les vieilles variétés sont très recherchées pour leurs saveurs originales. Certains de ces légumes, céréales, fruits sont tombés dans l'oubli durant plusieurs décennies. Leur retour est une providence pour conserver leurs potentiels génétiques et redécouvrir leurs valeurs nutritionnelles.

CÉRÉALES Des agriculteurs soucieux de «bien nourrir les estomacs» sèment à nouveau des variétés anciennes de blé. Elles se différencient par leur richesse nutritionnelle.

A la conquête des blés d'autrefois

PEGGY FREY

Le rouge de Bordeaux n'est pas forcément un vin. Lorsque sa graine est semée dans un champ, il donne un épi d'une variété de blé ancien. L'une de celles cultivées par l'agriculteur Bertrand Comtesse, à Cernier, dans le Val de Ruz (NE).

Dans la vallée, ses champs ne ressemblent à ceux d'aucun autre agriculteur. Hauts sur pieds, épis colorés de teintes pourpres, bleuées ou d'une déclinaison de jaunes, les blés de Bertrand se distinguent par leur taille et leur diversité. Dans un souffle estival, ils ondulent leur tige, laissant aller les barbes de leurs épis au gré d'un vent léger.

Une agriculture féérique

Sixième génération à exploiter la ferme familiale, Bertrand Comtesse a radicalement modifié sa manière de produire. «Quand j'ai repris le domaine en 2000, je cherchais le rendement. Je pouvais mes champs au maximum, sans voir la beauté de la terre et de mes cultures.» Insatisfait par cette manière de faire, l'agriculteur imagine son métier autrement. «Je voulais être au contact de ma terre, plus juste garder les fesses vissées sur mon tracteur ou dans mon bureau à faire de l'administratif. J'ai lu beaucoup d'ouvrages sur les procédés et les cultures anciennes. Progressivement, je suis passé au bio et j'ai changé les rotations de mes cultures en utilisant d'autres semences.»

En 2003, Bertrand cultive ses premières variétés de blés biologiques. «Mon objectif n'était plus simplement de nourrir les gens. Il fallait que je les nourrisse correctement, avec de bons produits, riches en énergie.» Suivront le lin, le sarrasin, l'orge, l'engrain et l'épeautre. «Personne ne voulait cultiver cette céréale peu pratique à récolter. Comme elle est très



Les variétés anciennes de blé ont des saveurs très différentes et sont riches en nutriments. Ici, un champ d'amidonnier noir. DR

«On dit souvent que la nature fait bien les choses. Eh bien moi, je la laisse faire en me disant qu'une nuée de petites fées s'occupent de mes champs!»

BERTRAND COMTESSE AGRICULTEUR À CERNIER

haute sur tige, elle verse souvent avant d'arriver à maturité. Mais si l'on choisit les bonnes semences, le pied est costaud et résiste.»

Cette année, dans un patchwork végétal, une quinzaine de variétés de blés anciens poussent dans les champs colorés de Bertrand. «Ma grand-mère, centenaire, pense toujours que je suis

revenu un siècle en arrière avec mes choix de culture. Je ne le crois pas. La force de ces céréales me fascine. Les variétés anciennes captent la richesse de la terre et n'ont besoin d'aucun apport extérieur pour arriver à maturité.» Sa manière de voir l'agriculture aujourd'hui, le paysan de Cernier la qualifie volontiers de féérique.

«On dit souvent que la nature fait bien les choses. Eh bien moi, je la laisse faire en me disant qu'une nuée de petites fées s'occupent de mes champs!» Bercée d'un peu d'ésotérisme, l'image est belle et, dans les prés, le résultat est réussi.

Variétés des saveurs, richesse en nutriments

On ne choisit pas de semer des variétés anciennes de blés pour leur rendement. «La densité d'épis est beaucoup moins grande que pour les cultures conventionnelles. Au final, les rendements des blés anciens sont 40 à 60% inférieurs à ceux des variétés contemporaines», explique Cédric Chezeaux, agriculteur à Juriens (VD). Ce constat ne l'a pas découragé. Aujourd'hui, il consac-

cre deux tiers de sa surface agricole aux blés d'antan. «Je me suis procuré les premières semences en France. Les variétés anciennes ont des saveurs très différentes et sont riches en nutriments. Lorsqu'elles poussent, elles fatiguent aussi moins les sols. Comme je produis ma propre farine pour la boulangerie, ces propriétés m'intéressent bien plus que le tonnage produit à l'hectare.»

Une meule en pierre acquise en Bretagne, et voilà Cédric devenu agriculteur-meunier. «La mouture à la pierre permet de maintenir toute la richesse nutritionnelle de la céréale, sans qu'elle ne s'oxyde. On travaille la graine en douceur, ce qui rend la farine très fine et digeste.»

Mieux supportés par les sols, les blés anciens le sont aussi par l'estomac des hommes. «Si l'on compare les propriétés nutritives des blés d'aujourd'hui, leur teneur en gluten est cinq à sept fois supérieure à celle des céréales d'autrefois. Plus digestes, elles sont facilement assimilables par le corps»,

assure Bertrand Comtesse. Cette évolution trouve son explication dans l'utilisation massive d'engrais chimiques, indispensables aux variétés actuelles de blé. «Poussées au maximum de leurs rendements, elles sont conçues pour l'industrie agroalimentaire. Riches en gluten, ces blés font gonfler les pâtes, ce qui donne du volume au pain.»

Boostées par les pesticides, les semences modernes ne peuvent être utilisées pour l'agriculture biologique. «C'est pour cette raison que nous nous sommes tournés vers les variétés anciennes. Elles deviendront des variétés modernes acclimatées au terroir», explique Cédric Chezeaux.

Sans entretenir une image passéiste de l'agriculture, ces paysans retrouvent le savoir-faire de leurs ancêtres, l'art de sélectionner et de croiser les variétés de semences. Histoire de semer les blés qui conviennent à leur manière d'envisager l'agriculture aujourd'hui. ○

FAIRE SON PAIN

Préparer son levain

L'ensemencement de la pâte à pain se fait à partir d'un levain naturel qui doit être préparé en amont. «Pour vivre, le levain a besoin d'eau, d'air, de chaleur et de nourriture», signale Marc Haller.

Dans un récipient en verre, délayez 40 g d'eau de source (tiède à 26°C) et 40 g de farine (seigle, blé, etc.). Recouvrir d'un couvercle non hermétique ou d'un torchon humide (afin d'éviter la formation d'une croûte) et maintenir le mélange à une température de 24°C. Laisser reposer 48 h. Le troisième jour, mélanger et nourrir la préparation avec 40 g d'eau et 40 g de farine. Le soir même, le levain devrait commencer à gonfler: la fermentation est bien lancée. Le quatrième jour, le levain peut être utilisé. Pour le maintenir en vie, on peut le stocker au frigo et le nourrir une fois par semaine. «Réussir son levain peut parfois prendre un peu de temps», rassure Marc Haller.

Pour un pain de 1 kg

10 g de levain - 700 g de farine - 450 g d'eau - 12 à 15 g de sel
Mélanger la farine, l'eau et le sel de façon homogène. Laisser la pâte travailler seule pendant 5 heures. L'étendre sur une épaisseur de 2 cm. Délayer 10 g de levain avec un peu d'eau et la disposer sur toute la surface de la pâte. Replier la pâte par pans et la mettre en boule. La mettre dans un plat et laisser reposer une nuit. Le lendemain matin donner corps à la pâte en la travaillant par replis. Laisser reposer 1h30. Façonner les pains. Laisser reposer 2 h. Dans un four préchauffé, cuire les pains 20 mn à 230°C (placer un récipient avec de l'eau dans le four pour l'humidifier), puis 40 mn à 200°C. ○

Un bout de chemin pour trouver le bon pain

DU CONVENTIONNEL au traditionnel, Marc Haller est devenu un boulanger traditionnel. Son pain, chouchouté comme «un être vivant», est fait de céréales anciennes et de levain naturel.

L'amidonnier noir, le petit épeautre, ces céréales anciennes composent les pains de Marc Haller.

Un jour, ce boulanger vaudois en a eu assez de faire des montagnes de baguettes industrielles dans son échoppe pourtant prospère. Il lâche tout et part sur le chemin de Compostelle en 2006. En route, Marc séjourne chez des boulangers traditionnels et redécouvre son métier. «Ces hommes m'ont appris à faire du pain au levain naturel, sans levure de bière. Ses qualités nutritionnelles et digestives, m'ont donné envie de retourner au fournil, se souvient Marc. Au lieu des trois ou quatre heures nécessaires à produire du pain industriel, il m'en faut 24 pour façonner mes miches au levain.» La lenteur de ce processus s'expli-



Marc Haller, boulanger traditionnel. PEGGY FREY

que: sans être pétrié mécaniquement, la pâte prend le temps de lever et de se structurer naturellement.

Eau et céréales panifiables sont les matières premières du pain. Pour leur richesse nutritionnelle bien supérieure à celle des céréales contemporaines, les variétés anciennes de blé ont la préférence de Marc.

«Je travaille en collaboration étroite avec des agriculteurs locaux. Ils ont fait le choix de semer ces blés d'autrefois pour en faire des farines savoureuses, très fine et de très haute qualité.» De l'épi à la farine, les céréales sont transformées rapidement et entrent dans un cycle de commercialisation très court avant que Marc ne les transforme en miches. Comme autrefois, l'odeur du pain flotte dans le four communal de l'Abergement (VD). A raison de deux fournées par semaine, les 350 kg de pain sont vendus avec succès sur les marchés locaux. ○



Un pain fait maison. DR

DES REDÉCOUVERTES ET DES RECETTES

Les topinambours

► Les blés anciens

Les framboises

Les pommes

La vigne