

CÉRÉALE	Origine géographique	Plat traditionnel	Usages culinaires	Trempage préalable	Type de cuisson
AVOINE 	Asie	Porridge	Flocons pour le petit déjeuner : bouillie, muesli...	Gruau (grains) : oui De 3 h à une nuit	Gruau : 1 vol. pour 3 vol. de liquide
BLÉ 	Moyen-Orient	Blé tendre (ou froment) : pain Blé dur : pâtes	Blé tendre : farine, pâtisseries, viennoiseries, tartes... Blé dur : couscous, boulgour, potage...	Blé tendre : grains (mondés) : oui De 5 h à une nuit Blé dur : non	Blé tendre (mondé) : 1 vol. pour 3 vol. d'eau bouillante Blé dur : 1 vol. pour 2 vol. d'eau bouillante
MAÏS 	Amérique centrale	Polenta	Epis grillés ou pop corn, salade, pain ou gâteau de maïs...	Non	Epis : à la vapeur, dans l'eau bouillante ou au gril Semoule : 1 vol. pour 4 vol. d'eau bouillante
MILLET 	Afrique et Asie	Galette africaine	Millet perlé en grains : potage, muesli, pain, tarte...	Non	Grains : faire griller à sec puis ajouter 2 vol. d'eau bouillante
ORGE 	Ethiopie Asie	Malt (brasserie)	Orge mondé en soupe et en minestrone, flans...	Oui si possible : une nuit	Orge mondé : 1 vol. pour 3 vol. d'eau bouillante
QUINOA * 	Amérique du Sud	Cuisine des Andes	« Taboulé » bolivien, risotto, gratin...	Non	1 vol. pour 2 vol. d'eau froide
RIZ LONG 	Chine	Riz pilaf	Légumes farcis, accompagnement légumes...	Non	1 vol. dans 2 à 3 vol. d'eau froide
RIZ ROND 	Chine	Paella	Risotto, riz au lait, sushi...	Non	1 vol. pour 3 à 5 vol. de liquide
SARRASIN * 	Asie centrale	Galettes, blinis	Nouilles soba, bouillie...	Non	Faire griller à sec et ajouter 2 vol. d'eau bouillante
SEIGLE 	Turquie	Pain de campagne	Soupe, gratin, biscuits...	Oui : une nuit	1 vol. pour 3 vol. d'eau froide

*Plante riche en amidon, généralement assimilée à une céréale et cuisinée comme telle.

Temps de cuisson	Présentations dans le commerce	Présence de gluten	Teneur en protéines (%)	Particularité
De 30 à 45 min	Gruau, flocons, farine, son, « lait », crème	Oui (avenine)	De 2,5 à 16 %	Très énergétique : nutritive, stimulante et réchauffante
Blé tendre : de 20 à 25 min Blé dur : 45 min	Blé tendre : grains, farine, flocon, germe, seitan, son, sirop Blé dur : grains, semoule, boulgour, germe, flocon, son, sirop	Blé tendre : oui (gliadine) Blé dur : oui (gliadine)	De 2,7 à 14 %	Aliment de base omniprésent, souvent surconsommé
De 5 à 15 min	Grains, semoule, farine, fécule (maïzena), flocons (corn flakes), huile de germes, sirop	Non (mais contient de la zénine, source d'intolérance)	De 8 à 11 %	Nutritif, énergétique et reconstituant, mais a subi beaucoup d'hybridations
De 15 à 20 min	Grains, semoule, flocons, farine, crème	Non	De 3,5 à 11 %	Revitalisante, facile à digérer, alcalinisante
De 25 à 30 min	Grains, orge perlé, flocons, farine, crème	Oui (hordénine)	De 8 à 11 %	Fortifiante du système nerveux, riche en vitamine E
15 min	Grains, flocons, crème, « lait », farine, grains soufflés	Non	De 13 à 23 %	Très nutritive et légère, contient tous les acides aminés essentiels
De 25 à 45 min	Grains complets, 1/2 complets ou blancs, farine, sirop, riz soufflé, crème, « lait »	Non	De 5 à 10 %	La plus digeste des céréales, riche en minéraux
De 25 à 60 min	Grains complets, 1/2 complets, blancs	Non	De 5 à 7,2 %	Absorbe une grande quantité de liquides et de saveurs
15 min	Grains, farine, kasha, crème, pain des fleurs	Non	De 11 à 13 %	Source de protéines végétales, facile à digérer et reminéralisant
40 min	Grains, farine, flocons	Oui (sécaline)	De 9 à 12 %	Prévient les affections cardiovasculaires

Tableau réalisé par Annie Casamayou. Photos © Aline Caldwell.

octobre 2011 – Biocontact n° 217

CÉRÉALE	Origine géographique	Plat traditionnel	Usages culinaires	Trempage préalable	Type de cuisson
AMARANTE * 	Amérique centrale	Cuisine mexicaine	Farine : gâteaux, crêpes... Grains : gratin, flan, cakes...	Non	1 vol. pour 2 vol. d'eau froide
FONIO 	Afrique de l'Ouest	Plats africains	Taboulé, couscous, purée, crème, bouillie, boulettes...	Non	1 vol. pour 2,5 vol. d'eau froide
KAMUT® 	Egypte	—	Pain, crêpes, viennoiseries...	Oui : une nuit	1 vol. pour 3 vol. d'eau froide
PETIT ÉPEAUTRE 	Turquie, Irak	Soupe	Salades, risotto, pains ou gâteaux...	Oui	1 vol. pour 3 vol. d'eau bouillante
RIZ GLUTINEUX 	Laos, Thaïlande	Plats asiatiques	Boulettes, farce, entremets, desserts...	Oui	Cuisson vapeur
RIZ NOIR 	Thaïlande	Cuisine thaïe	Boulettes, salade, porridge, gâteaux...	Oui	1 vol. pour 3 à 4 vol. d'eau froide
RIZ ROUGE 	Thaïlande	Cuisine thaïe	Accompagnement légumes, sauce, potage...	Non	Couvrir d'eau froide et porter à ébullition
RIZ SAUVAGE 	Amérique du Nord	Plats amérindiens	Accompagnement légumes, viandes, salade...	Non	1 vol. pour 4 à 5 vol. d'eau bouillante salée
SORGHO 	Ethiopie	Couscous africain	Aliment fourrager, non encore disponible pour l'alimentation humaine en France	—	—
TEFF 	Ethiopie	Injera éthiopien	Gâteaux, galettes, pain...	Non	En addition ou en remplacement d'une farine de blé

*Plante riche en amidon, généralement assimilée à une céréale et cuisinée comme telle.

Temps de cuisson	Présentations dans le commerce	Présence de gluten	Teneur en protéines (%)	Particularité
20 min	Grains, grains soufflés, farine	Non	De 14 à 16 %	Contient tous les acides aminés essentiels, riche en minéraux et en fibres
7 min	Grains	Non	De 8 à 10 %	Riche en acides aminés soufrés, facile à digérer, recommandée aux diabétiques et aux personnes en surpoids
De 30 à 45 min	Grains, grains soufflés, flocons, farine, boulgour, pâtes...	Oui (gliadine)	De 11 à 14 %	Riche en protéines, en minéraux et en acides gras insaturés
De 30 à 40 min	Grains, farine, pâtes, flocons	Oui (7 % de gliadine)	De 12 à 14 %	Authentique, énergétique, réchauffante et purifiante – son gluten est bien mieux toléré que celui du blé
De 45 à 60 min	Grains	Non	De 5 à 14 %	Reconstituante, saveur sucrée, beaucoup d'amidon
De 45 à 60 min	Grains	Non	De 6 à 9 %	Riche en antioxydants : anthocyanines, protection contre le cancer et les maladies cardiovasculaires
45 min	Grains	Non	De 9 à 11 %	Riz intégral riche en antioxydants
De 40 à 60 min	Grains	Non	14 %	Grains noirs riches en protéines (lysine comprise) et en vitamines
—	—	Non	10 %	Riche en glucides, en fibres et en minéraux
—	Farine	Non	De 12 à 15 %	Un grain minuscule, mais une richesse nutritive étonnante : calcium, fer, fibres, protéines...

Tableau réalisé par Annie Casamayou. Photos © Aline Caldwell.