



# Les céréales se diversifient



**Les céréales ne sont pas toujours récoltées lorsqu'elles sont totalement mûres. Le grain vert d'épeautre, par exemple, est cueilli vert puis séché. Il est parfait pour rehausser un menu.**

Par tradition, certains pays récoltent les céréales avant que les grains soient mûrs. C'est notamment le cas en Orient avec le freekeh, du blé dur récolté vert puis séché. Pour sa part, le grain vert d'épeautre est très connu en Allemagne. L'épeautre cueilli vert est séché sur le feu, ce qui lui donne une note fumée exquise.

Cette tradition est née d'une nécessité. Anciennement, quand les étés étaient humides et froids, les gens n'avaient d'autre choix que de récolter les céréales encore vertes puis de les sécher. Ainsi est née la tradition du grain vert d'épeautre dans le Sud de l'Allemagne. Des cabanes ont été spécialement aménagées pour le séchage sur le feu, appelé «torréfaction».

Klaus Böhler, agriculteur bio de Seuzach ZH, a commencé à cultiver l'épeautre pur et à le cueillir vert il y a peu. Non pas par nécessité, mais pour élargir les possibilités. Ses céréales sont séchées sans feu, mais il espère leur donner le goût fumé caractéristique par d'autres moyens.

Le grain vert d'épeautre permet de préparer du risotto ou des boulettes. Pour accélérer la cuisson, faites



tremper le grain vert d'épeautre un jour à l'avance.