



Zone de production

France

Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, département des Hautes-Alpes et du Vaucluse. Région Rhône – Alpes, département de la Drôme.

Producteurs



Etienne Mabilie
Tel +33 (0)4 75 28 54 18

A table !

Faites bouillir le petit épeautre (environ 50 grammes par personne) dans de l'eau salée pendant environ 35 minutes. Eteignez la flamme et faites-le reposer pendant une dizaine de minutes, avant de l'égoutter. Ajouter des tomates, poivrons, cornichons et assaisonnez de jus de citron et d'huile d'olive extra-vierge. Laissez refroidir quelques heures au frigo et servez en le garnissant de feuilles de menthe.



Petit épeautre de Haute-Provence

L'association internationale Slow Food, qui regroupe plus de 100.000 personnes dans 153 pays des cinq continents, fait la promotion de l'éducation au goût, oeuvre à la préservation de la biodiversité agro-alimentaire, organise des manifestations et publie des livres et des revues.

Les **Sentinelles** sont des projets de Slow Food, créés pour accompagner les petits producteurs et sauver les productions artisanales de qualité. Leur objectif est de garantir un futur aux communautés locales en organisant les producteurs, en cherchant des nouvelles voies de commercialisation et en valorisant saveurs et terroirs.

La **Fondation Slow Food pour la Biodiversité** (organisation à but non lucratif) soutient plus de 300 Sentinelles sur cinq continents et dans 42 nations du monde.

Imprimé sur papier recyclé écologique

FRA02010 - Photo Archive Slow Food

Responsables de la Sentinelle

Vincent Clary

Animateur du Syndicat du Petit Epeautre de Haute-Provence
Tel/Fax +33 (0)4 75 28 51 86 - petit.epeautre@orange.fr

www.slowfoodfoundation.com


Slow Food®



Fondation Slow Food
pour la Biodiversité



Une céréale ancestrale

Depuis des milliers d'années, l'histoire du petit épeautre (*Triticum monococcum*) est étroitement liée à celle des civilisations méditerranéennes. Cette céréale était consommée en abondance jusqu'à l'époque romaine, mais par la suite elle fut presque totalement substituée par le blé (tendre et dur), qui prit la place de plusieurs céréales mineures, permettant une augmentation de la productivité et un allègement du travail (pas de décortiquage). En fait, l'épeautre est une céréale vêtue, ce qui signifie qu'elle doit être décortiquée avant d'être consommée (avec un travail semblable à celui du riz).

Depuis une douzaine d'années, le petit épeautre a recommencé à susciter un fort intérêt, et ce grâce à la rusticité de sa plante, adaptée à des climats semi-arides et à des terrains pauvres, à la qualité nutritive et organoleptique de ses grains naturellement riches en lipides, protides et glucides. Le petit épeautre est une céréale à haut rendement énergétique et calorique ; sa teneur en lipides est deux fois supérieure à celle du blé et sa forte teneur en fibres en fait une céréale à très bonne digestibilité. Il se distingue aussi par son très faible taux en gluten.



La Sentinelle

Depuis 2005, le projet Sentinelle permet de faire apprécier, même au-delà des frontières françaises, cette céréale éclectique qui peut être consommée en grains et que l'on peut aussi transformer en farine, pâtes, et même en bière. Le rôle de Slow Food et du projet Sentinelle a été de définir le profil organoleptique et les caractéristiques sensorielles qui le rendent particulièrement prisé et reconnaissable, et de créer pour les producteurs de petit épeautre des occasions d'échanges avec d'autres réalités productives de céréales mineures d'autres parties du monde.

Redécouvrir et faire connaître au consommateur l'histoire et la qualité du Petit Epeautre de Haute-Provence, qui n'a rien à envier aux variétés industrielles récentes, demeure l'un des objectifs principaux du projet.

Depuis la date de création, le nombre d'adhérents du Syndicat a doublé.

Aujourd'hui, plusieurs dizaines de producteurs récoltent près de 150 tonnes de grain. Chaque année, de nouveaux producteurs, principalement en agriculture biologique, viennent rejoindre le Syndicat et participer à l'essor de cette production de qualité.



Le petit épeautre de Haute-Provence est une population botanique locale dont les premières traces remontent à 9 000 avant JC., et dont on estime qu'elle provient de la face occidentale de l'actuelle Turquie.

Aujourd'hui, une trentaine de producteurs, dont les champs s'étendent sur 235 communes à plus de 400 m d'altitude en Haute-Provence, se sont réunis dans un Syndicat de producteurs qui a pour but de défendre, promouvoir et valoriser le petit épeautre de Haute Provence.

Depuis 2007, le Syndicat est aussi un organisme de défense et de gestion de l'IGP « Petit Epeautre de Haute Provence », pour le grain et depuis 2010 pour la farine. Ces producteurs ont rédigé un cahier des charges rigoureux qui suit les critères de l'agriculture biologique, et promeuvent leur produit avec l'appui des restaurants de la région et en participant aux foires et marchés locaux.

Le petit épeautre est parfaitement adapté aux conditions environnementales, certes rudes, de la zone de production, et il alterne avec les champs de lavande et de légumineuses avec lesquels il est en rotation. Il a un cycle annuel d'environ 11 mois et une productivité réduite, mais sa capacité d'adaptation lui permet de compenser largement les difficultés inhérentes à sa production.

