PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL DU MONT-VENTOUX

Parc naturel régional du Mont-Ventoux Pargue dóu Ventour

unesco Réserve de biosphère du Mont Ventoux

Chausirés la pichoto espèuto !

Choisissez le petit épeautre !

Histoire

Le petit épeautre (*triticum monoccocum)* ou engrain est une céréale rustique cultivée en Provence, notamment sur le plateau de Sault, associé à la culture de la lavande.
Au XIXème siècle, le petit épeautre est qualifié de “riz provençal”, il se mange en bouillie, au gras ou au lait. Il est caractéristique des montagnes sèches où les conditions de culture sont difficiles (sols pauvres, pas d’eau).

LE + SOLIDARITÉ

Les agriculteurs sont actuellement confrontés à une forte concurrence car le petit épeautre est de plus en plus cultivé la où les conditions agronomiques et les rendements sont meilleurs.
Manger du petit épeautre, c’est soutenir l’agriculture du plateau !

LE + SANTÉ

Le petit épeautre est le super aliment pour les menus végétariens. Pas besoin de viande, ni d’autres protéines, il apporte déjà tous les nutriments essentiels !

Qualités nutritionnelles

Le petit épeautre coûte plus cher que l’épeautre car ses conditions de production sont plus difficiles mais il présente un intérêt nutritionnel plus important. Il possède les 8 acides aminés essentiels à notre organisme. C’est une protéine végétale, similaire au quinoa ou à l’amaranthe. Il fournit à lui seul l’essentiel des besoins alimentaires : calcium, magnesium et phosphore.

PRÉFET DE LA RÉGION PROVENCE-ALPES-CÔTE D’AZUR
Liberté Égalité Fraternité

Direction régionale de l’économie, de l’emploi, du travail et des solidarités (DREETS)

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

www.parcduventoux.fr

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL DU MONT-VENTOUX

Les recettes

Salade fraîche de petit épeautre

Pour 8 personnes :

600 g de petit épeautre, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 oignon, 2 tomates, deux gousses d'ail, un citron, 5 feuilles de menthe, huile d'olive, sel, poivre.

Rincer l'épeautre, le faire cuire 45 minutes. Hâcher en julienne fine les légumes. Egoutter l'épeautre, le verser dans un saladier, incorporer la julienne, arroser d'huile d'olive, jus de citron, sel, poivre, feuilles de menthe hâchées, mélanger le tout et servir frais.

Les légumes d'été peuvent être remplacés à chaque saison par les légumes disponibles au printemps, en automne ou en hiver.

Risotto de petit épeautre

Pour 4 personnes :

200 g de petit épeautre, 50 g d'échalotes, 50 cl de bouillon de volaille, 20 g de parmesan, noisette de beurre.

Précuire l'épeautre et l'égoutter, faire suer les échalotes, rajouter l'épeautre. Réduire à sec et mouiller petit à petit avec le bouillon. Eteindre, ajouter une noisette de beurre et du parmesan, laisser couvert hors du feu quelques minutes puis servir.

Où trouver du petit épeautre local ?

- Dans les magasins de producteurs.
- Dans les marchés ou certains supermarchés.
- Retrouvez la liste des producteurs dans le guide des producteurs du Parc.

Soupe végétarienne de petit épeautre

Pour 4 personnes :

100 g de petit épeautre, ½ fenouil, 1 blanc de poireau, 2 tomates pelées au jus (boîte), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 bouillon de légumes, sel, poivre, persil frais.

Emincer le fenouil et le blanc de poireau, couper les tomates en dés. Faire revenir dans la cocotte le blanc de poireau, ajouter le fenouil et la tomate, verser le petit épeautre, couvrir de bouillon de légumes puis porter à ébullition. Saler, poivrer et laisser mijoter une heure. Parsemer de persil et servir.