

# Le blé

Par Maud Zilnyk  
Photo Royal Ferry



## Souvent critiqué, le blé, s'il est correctement choisi, est un aliment incroyable à accommoder à la manière d'Angèle et sa guinguette.

**A**h, le blé! On l'a drôlement mal traité, ces dernières années. Souvent relégué au rang de *farina non grata* pour nos gâteaux, préférant la farine de riz pour nos pâtisseries, et pourtant... il est à la base de notre alimentation. Bon pour le corps, il nous fait tenir debout des journées entières et ce, depuis presque 2000 ans!

### Les conseils d'Angèle pour le déguster

Angèle Ferreux-Maeght - Cheffe naturopathe et fondatrice de La Guinguette d'Angèle [languinuettedangele.com](http://languinuettedangele.com)

« Je vous invite à essayer des variétés anciennes de blé -kamut, seigle, orge, petit épeautre, par exemple- pour un arc-en-ciel de nouvelles saveurs. Si vous l'achetez complet (avec le son, en farine ou entier), vous profiterez de ses alkylrésorcinols qui sont antioxydants, mais aussi du fer antianémique yeah, des fibres et de sa vitamine E pour avoir une belle peau!

Le blé entier est aussi délicieux en 'blésotto'. Faites-le revenir, gonflé dans du bouillon d'épluchures et du vin blanc. Servez-le avec beaucoup de parmesan, de crème fraîche d'Isigny pour les plus audacieux·ses et des cèpes d'été dorés à la poêle. Amusez-vous aussi (si ce n'est déjà fait pendant le confinement) à faire vos pâtes et vos gnocchis. »

### Le saviez-vous?

On produit de la farine de blé ancien et on fabrique du pain dans les sous-sols de l'hôtel Bristol, à Paris! Un moulin et un fournil ont été créés à l'initiative du chef Éric Frechon et sur les conseils avisés de Roland Feuillas, producteur de blés anciens bio, meunier et artisan boulanger bio à Cucugnan.

### Comment le choisir?

Peu importe la forme (farine ou pâte), il faut simplement qu'il soit 100 % nature. Plus qu'un label, c'est une « guidance », nous dit Roland Feuillas, fondateur des Maîtres de mon Moulin, à Cucugnan. Un blé 100 % nature, c'est un blé qui respecte la terre et offre un capital nutritionnel et gustatif exceptionnel. On le choisit en conscience, sous forme de farines, de gâteaux ou de pâtes, directement chez notre meunier préféré Roland Feuillas. [farinesdemeule.com](http://farinesdemeule.com)

### Mais encore...

« Continuons à faire notre pain maison! » nous dit-il. Faire son pain, comprendre le levain, le temps long et le temps court, c'est le meilleur moyen de rééduquer notre palais et de ne plus laisser notre alimentation aux mains des industriel·le·s.

### Profitez d'une pause pour vous former à l'art du pain :

Avec Roland toujours, qui livre -en collaboration avec Jean-Philippe de Tonnac- ses découvertes, ses bonheurs et ses secrets sur le blé, pour servir la communauté, nous tou·te·s qui partageons les mêmes richesses de la terre, en toute simplicité. À lire : *À la recherche du pain vivant*, éd. Actes Sud.

### En gros

N'ayons plus peur de le dire : « J'aime le blé! » Le blé ancien, le blé du futur, enfin celui qui me convient surtout, le blé bien cultivé et bien transformé par nos artisan·ne·s boulanger·ère·s et nos chef·fe·s 100 % nature.