



< retour

*Epicerie*

# Semoule



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Céréales

**Origine :** Asie du Sud Ouest

**Famille :** Graminées

La semoule est généralement fabriquée à partir de grains de blé dur. Elle parfois confectionnée avec du maïs (on l'utilise dans la polenta) ou du manioc (on l'utilise dans l'attiéké). La semoule de blé est utilisée dans le couscous, le tajine voire des gâteau comme le gâteau de semoule.

Le grain de blé peut être consommé sous diverses formes: entier, concassé, soufflé, en flocons, en semoule (couscous) et en boulghour.

## VARIÉTÉS

Il existe deux grandes espèces de blé, le blé d'hiver et le blé de printemps. Le blé d'hiver est cultivé dans des climats tempérés et est semé à l'automne, alors que le blé de printemps est cultivé là où les hivers sont plus froids et semé au printemps, lorsqu'il n'y a plus de risque de gel. Chacun de ces groupes comprend des blés durs et des blés tendres (selon la dureté du grain) et produit des grains de couleur rouge ou blanche avec des nuances de jaune ou d'ambre.

La teneur en protéines du blé varie selon sa dureté; ainsi, le blé dur a une teneur plus élevée en protéines que le blé tendre; il est principalement utilisé pour la fabrication du pain et des pâtes alimentaires. L'espèce *Triticum durum*, nommée «blé dur», a une importance appréciable; on l'utilise surtout pour la fabrication des pâtes alimentaires. L'épeautre (*Triticum speltum*) est une variété de blé qui fut longtemps cultivée intensivement en Europe, soit en Allemagne, en Suisse et en France et ce, jusqu'au début du xxe siècle.

**Grains moyens** :Semoule dont les grains sont de taille moyenne.

## COMMENT CHOISIR ?

Il existe différentes semoules : la semoule de blé dur pour le couscous, la semoule de maïs pour la polenta et la semoule de sarrasin pour le kacha ou les kouloubiacs en Russie.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le terme semoule fait référence à plusieurs réalités distinctes et peut porter à confusion. D'une façon générale, il désigne le produit obtenu par la mouture des grains de blé, de riz, de maïs ou d'autres céréales. Il désigne également plus précisément la farine granulée tirée du blé dur *durum* et dont on se sert pour fabriquer des pâtes alimentaires. Le terme «semoule» vient du latin *simila* signifiant «fleur de farine». La semoule est fabriquée habituellement à partir de l'endosperme (semoule supérieure), le son et le germe en sont donc absents. L'endosperme est humidifié puis moulu finement. La semoule très fine est utilisée principalement comme céréale connue sous le nom de crème de blé, dans les potages ou comme dessert (puddings, crèmes, soufflés). La semoule est aussi transformée en couscous, terme qui désigne aussi bien la graine que le plat national de trois pays d'Afrique du Nord, soit l'Algérie, le Maroc et la Tunisie. Traditionnellement fabriqué à la main, le couscous est fait de semoule mélangée à de la farine, aspergée d'eau froide salée et pressée ou roulée pour obtenir de très petites boules de divers calibres. Le couscous peut être cuit seul et utilisé comme le riz ou tout autre céréale. Il peut servir d'accompagnement

de plats principaux, être mis dans les soupes et les salades, être cuisiné en dessert ou comme céréales. Il cuit rapidement car il a déjà subi une précuisson. D'une façon traditionnelle, le couscous est cuit à la vapeur dans un couscoussier, une grande marmite double munie d'une passoire. On dépose le couscous dans le haut du couscoussier, au-dessus de la marmite contenant le bouillon aromatisé et épicé ainsi que la viande et les légumes. Durant la cuisson, le couscous est sorti de la passoire pour être étalé, aéré et égrené pour éviter la formation de grumeaux. Chaque fois, le couscous est aspergé d'eau froide salée et d'huile d'olive.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Réfrigérer les sous-produits du grain (boulghour, son, semoule) pour retarder leur rancissement et préserver leur valeur nutritive.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le son de blé brut est une excellente source de magnésium, de potassium, de phosphore; une bonne source de niacine, de zinc, de fer, de vitamine B6 et de cuivre; il contient de la thiamine, de la riboflavine, de l'acide folique et de l'acide pantothénique; il est une source très élevée de fibres. Le couscous contient de la niacine, de l'acide folique, de l'acide pantothénique, du potassium et de la thiamine. Le boulghour cuit contient du magnésium, de l'acide folique, de la niacine, du fer, du zinc, du potassium, de l'acide pantothénique, de la vitamine B6 et de la thiamine.

Le germe de blé brut est une excellente source de thiamine, de zinc, d'acide folique, de magnésium et de niacine; une bonne source de phosphore, de potassium et de vitamine B6; il contient du fer, du cuivre, de l'acide pantothénique et de la riboflavine; il est une source élevée de fibres.

La lysine, un acide aminé essentiel (un principal constituant des protéines), est particulièrement abondante dans le germe, ce qui est plutôt intéressant puisqu'il s'agit d'un acide aminé limitant dans le reste du grain.

Le blé durum est une excellente source de magnésium, de phosphore, de zinc, de niacine et de potassium; il est une bonne source de thiamine, de cuivre, de fer, de vitamine B6 et d'acide folique; il contient aussi de l'acide pantothénique et de la riboflavine.

Comme plusieurs céréales, les principales déficiences en acides aminés essentiels sont la lysine ainsi que le tryptophane et la méthionine. Une alimentation variée permet toutefois de compléter cette carence (voir Introduction).

Le croisement de certaines variétés a permis de créer un hybride contenant plus de lysine et plus de protéines. Toutefois, les agriculteurs sont hésitants à cultiver ces hybrides, car leur rendement est 10 à 15% moindre par rapport aux variétés communes.

Le blé peut être une cause d'allergie alimentaire chez certaines personnes. Les principaux symptômes peuvent toucher les systèmes suivants: gastro-intestinal (diarrhée, douleurs abdominales, colique), cutané (urticaire, eczéma), respiratoire (asthme, toux), circulatoire, nerveux central (fatigue, migraine, irritabilité). On parle alors d'allergie au gluten.



[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Céréale probablement originaire d'Asie du Sud-Ouest. Nul ne connaît exactement le lieu d'origine de cette plante; en fait, le développement et le progrès de la civilisation humaine sont liés à l'histoire du blé. L'ancêtre commun de toutes les variétés de blé serait l'engrain sauvage (*Triticum monococcum*) retrouvé dans des ruines en Mésopotamie et en Asie du Sud-Ouest. On croit que l'être humain utilisait le blé comme aliment il y a plus de 12 000 ans; des tombeaux le long du Nil renferment des murales datant de 5 000 ans avant notre ère; l'Égypte est d'ailleurs reconnue comme étant le lieu d'origine du pain levé. Encore aujourd'hui, le blé est considéré comme une culture sacrée dans certaines régions de Chine. Il a aussi revêtu une signification religieuse et fut l'objet de cultes primitifs; les Grecs

et les Romains ont des divinités du blé et du pain. À l'arrivée des Espagnols en Amérique, le blé demeurait l'apanage de l'Ancien Monde; Christophe Colomb introduisit le blé au Nouveau Monde lors de son deuxième voyage en 1493. Quelque quatre siècles plus tard, des immigrants russes établis au Kansas (à la fin du xix<sup>e</sup> siècle) apportèrent avec eux un blé rouge supérieur aux variétés cultivées jusque-là, le turkey red; c'est au blé rouge que l'industrie céréalière américaine doit son importance. Le blé occupe, avec le riz, une place très importante dans l'alimentation humaine et ce, depuis les temps préhistoriques. Le riz est l'aliment de base en Orient tandis que le blé constitue l'aliment de base en Europe, Afrique, Amérique, Australie et dans une grande partie de l'Asie. Un tiers de la population mondiale dépend principalement de la culture du blé.

## Couscous au poulet [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Semoule verte et fraîche [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Semoule au lait [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Gnocchi à la romaine [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Couscous de légumes [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Gâteau de semoule [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Burger marocain au saumon [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Gâteau de semoule et raisins de corinthe [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

# Matlouh aux olives - pain marocain [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Semoule et légumes d'hiver [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15349>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15349>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-au-poulet>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/semoule-verte-et-fraiche>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/semoule-au-lait>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-la-romaine>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-de-legumes>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-semoule>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/burger-marocain-au-saumon>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-de-semoule-et-raisins-de-corinthe>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/matlouh-aux-olives-pain-marocain>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/semoule-et-legumes-dhiver>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/semoule?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/semoule?page=2>