



< retour

*Epicerie*

# Blé



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Céréales

**Origine :** Asie du Sud Ouest

**Famille :** Graminées

Le blé est également nommé «froment»; en Europe, ce terme désigne toutes les variétés de blé (tendre, dur, épeautre) et est utilisé pour éviter la confusion avec le sarrasin, communément nommé «blé noir». Le blé est une plante qui s'adapte facilement et qui pousse presque partout à travers le monde; elle résiste au froid mais nécessite un été assez long afin que ses fleurs produisent des grains; depuis peu cependant, on a créé des

cultivars qui croissent dans les régions nordiques où l'été est très court. Aujourd'hui, les plus importants pays producteurs de blé sont la Russie, la Chine, les États-Unis, l'Inde, la France et le Canada. Cette plante annuelle mesure de 60 cm à 1,2 m de haut, selon les variétés, le degré d'humidité, la fertilité du sol et le temps d'ensoleillement. Elle développe des épis formés de groupes de fleurs (épillet) comportant chacun de 3 à 5 fleurs. Chaque épillet comporte deux bractées stériles à sa base (glumes) et deux bractées fertiles (glumelles). Après la fécondation, la fleur, qui reste fermée à maturité, développe un grain (caryopse) de forme ovale plus ou moins bombé; il est orné d'un profond sillon longitudinal. L'extrémité supérieure porte une barbe de petits poils et l'extrémité inférieure, un germe minuscule, l'embryon, qui donnera éventuellement naissance à une nouvelle plante qui produira en moyenne 50 grains de blé par année. Le grain varie de taille, de forme et de couleur, selon les variétés, fort nombreuses. Il peut être blanc, rouge, jaune ou pourpre.

**Le blé est un aliment énergétique essentiel pour la croissance. Il est conseillé dans les régimes alimentaires sportifs.**

## VARIÉTÉS

Il existe deux grandes espèces de blé, le blé d'hiver et le blé de printemps. 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.

**Le blé d'hiver :**Le blé d'hiver est cultivé dans des climats tempérés et est semé à l'automne

**Le blé de printemps :**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.

**Le blé dur :**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.

**Le blé tendre :**Le blé tendre contient moins de protéines et est principalement utilisé pour la confection de farines à gâteaux et à pâtisserie. L'espèce *Triticum vulgare*, nommée «blé tendre» (ou «blé mou»), est la plus cultivée dans le monde (90% du blé cultivé).

**Le blé Kamut :**La dénomination Kamut est une marque déposée qui désigne le blé de Khorasan (région du Nord-est de l'Iran). Ce dernier est considéré comme l'ancêtre du blé dur. Son grain est 2 à 3 fois plus gros et sa teneur en protéines 20 à 40 % plus élevée. On le trouve dans les magasins biologiques en grains, sous la forme de farine et de semoule.

**Blé en flocons** : Les flocons de blé permettent une cuisson plus rapide

## COMMENT CHOISIR ?

En France, le blé tendre est l'espèce principalement commercialisée. Il est sous forme de grains arrondis et recouvert d'une enveloppe de couleur ocre. Le blé tendre se retrouve dans les farines.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le grain de blé peut être consommé sous diverses formes: entier, concassé, soufflé, en flocons, en semoule (couscous) et en boulghour. On ajoute du germe ou du son de blé dans les céréales. On les met dans les farces, les pâtés, les pâtisseries, les crêpes, les muffins et le pain. On les intègre à la farine blanche pour en hausser la valeur nutritive (pour chaque 250 ml de farine blanche, remplacer 60 ml de farine par 60 ml de germe de blé). On saupoudre du germe de blé sur les légumes, les omelettes, les légumineuses et le yogourt; il peut également remplacer les noix dans les gâteaux et biscuits. L'utilisation du blé ne se limite pas à la farine, au son et au germe. Le germe peut servir à la production d'une huile. Les grains de blé entiers sont simplement débarrassés de leur enveloppe extérieure. Ils peuvent être cuits tels quels ou être incorporés aux soupes, aux plats mijotés et aux légumineuses. Il est préférable de les mettre à tremper une douzaine d'heures dans de l'eau tiède avant de les cuire à eau frémissante de 60 à 90 min; utiliser le liquide de trempage pour la cuisson. Le blé dur nécessite de 750 à 1 000 ml de liquide par 250 ml (200 g) de grain, et le blé tendre, 750 ml. Les grains de blé entiers peuvent être consommés crus, grossièrement moulus, après avoir trempé 12 heures. Ils sont généralement ajoutés aux mueslis, utilisés dans les produits de boulangerie, incorporés aux salades et aux pilafs; ils servent également à la fabrication d'alcool, notamment le whisky, et de fécule. On peut aussi les mettre à germer. Le blé concassé se fait à partir de grains entiers brisés en plusieurs morceaux; il s'utilise comme les grains entiers et doit donc être mis à tremper comme ce dernier. Il cuit toutefois plus rapidement (30 à 40 min) et nécessite moins de liquide (500 ml par 250 ml de grains). On ajoute parfois un peu de blé concassé dans la pâte à pain. Le blé soufflé est fait à partir du grain débarrassé de son enveloppe extérieure, chauffé et soumis à une très forte pression, pression qui est ensuite réduite très rapidement. Cela entraîne une rapide expansion de la vapeur d'eau et fait éclater le grain; le blé soufflé est surtout utilisé comme céréales et en confiserie. On retrouve également sur le marché des flocons de blé cuits ou crus: les flocons cuits sont des céréales dont la valeur nutritive est fort variable puisqu'elle dépend du degré de raffinage et des procédés de fabrication. Les flocons crus sont fabriqués de la même façon que les flocons d'avoine, ils sont écrasés par d'énormes rouleaux. Les mettre à tremper plusieurs heures avant de les cuire dans 450 à 500 ml de liquide par 250 ml de flocons. Cuire environ une heure. 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. Le boulghour est un grain de blé entier dont on a enlevé le son et qui est traité selon une méthode originaire du Proche-Orient vieille de quelques milliers d'années. Le blé est cuit partiellement à la vapeur; il est ensuite asséché complètement puis moulu plus ou moins finement. Il en résulte une céréale au goût de noisette et de couleur dorée qui se prépare rapidement. Il existe deux façons de cuisiner le boulghour, par simple réhydratation ou par cuisson: Si le boulghour est destiné à des plats froids ou à des salades, le mettre à tremper dans du liquide bouillant (500 ml de liquide par 250 ml de céréale) pendant une heure puis égoutter. S'il n'est pas assez mou, ajouter un peu de liquide et attendre qu'il soit absorbé. S'il reste trop de liquide, l'égoutter. S'il est servi chaud ou intégré à des ragoûts et des pilafs, faire mijoter le boulghour pendant environ 30 min à faible intensité à raison de 250 ml de boulghour dans 500 ml de liquide. Tout surplus de liquide non absorbé peut être utilisé pour cuisiner (soupe, fricassée, sauce). Le boulghour se consomme comme céréales ou entre dans la composition d'un grand nombre de mets. Le plus connu est sans doute le taboulé, une salade d'origine libanaise agrémentée de persil, de tomates, de menthe, d'huile et de jus de citron. Il entre aussi dans la préparation des feuilles de vigne farcies en Turquie. Le boulghour peut être utilisé comme le riz, qu'il remplace agréablement. On le met entre autres dans les soupes, les salades et les farces. Il peut constituer un mets principal, accompagné de légumineuses ou de viandes. L'huile de germe de blé est obtenue par pressage des germes à froid ou à l'aide de solvants. On l'ajoute aux aliments où elle sert de supplément vitaminique; elle constitue une excellente source de vitamine E mais est coûteuse à produire.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver les grains de blé entiers à l'abri des insectes et des rongeurs, dans un endroit frais et sec. Réfrigérer les sous-produits du grain (boulghour, son, semoule) pour retarder leur rancissement et préserver leur valeur nutritive. Conserver le germe de blé au réfrigérateur lorsqu'il n'est pas dans un contenant sous vide, car il rancit très rapidement. On devrait le congeler et s'en servir non décongelé.

## 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.

calories



protéines



glucide



lipide



magnesium



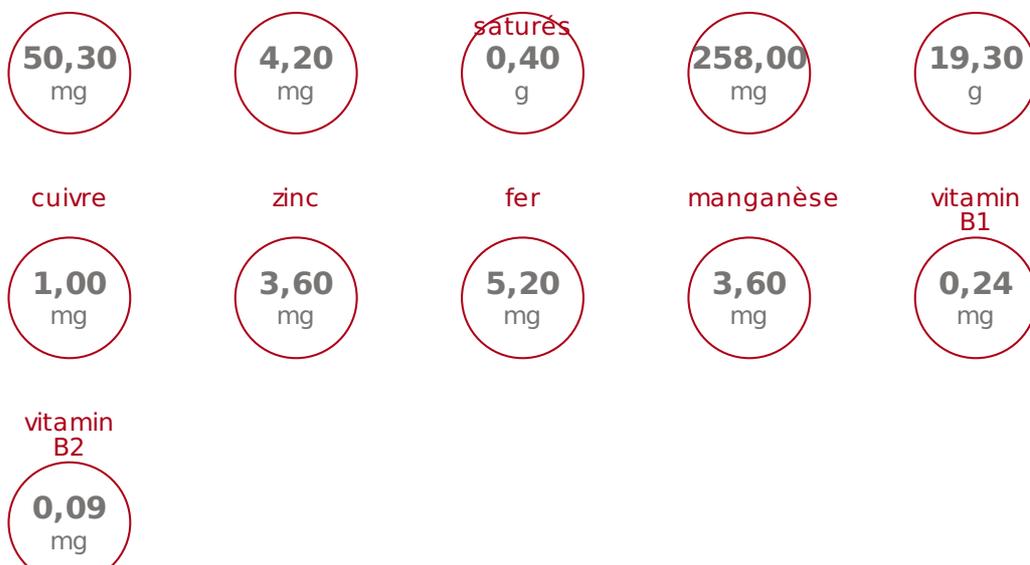
calcium

sodium

acides  
gras

phosphore

fibre



[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.

**Porc grillé au cumin, blés raisin et citron confit [3]**

[En savoir plus](#) [3]

## Blé grillé au citron confit [4]

[En savoir plus](#) [4]

## Gratin de céréales au jambon et reblochon [5]

[En savoir plus](#) [5]

## Risotto de blé aux petits légumes [6]

[En savoir plus](#) [6]

## Bière ipa [7]

[En savoir plus](#) [7]

## Verrines de céréales façon crumble [8]

[En savoir plus](#) [8]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15896>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15896>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/porc-grille-au-cumin-bles-raisin-et-citron-confit>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/ble-grille-au-citron-confit>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-cereales-au-jambon-et-reblochon>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-de-ble-aux-petits-legumes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/biere-ipa>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-de-cereales-facon-crumble>