

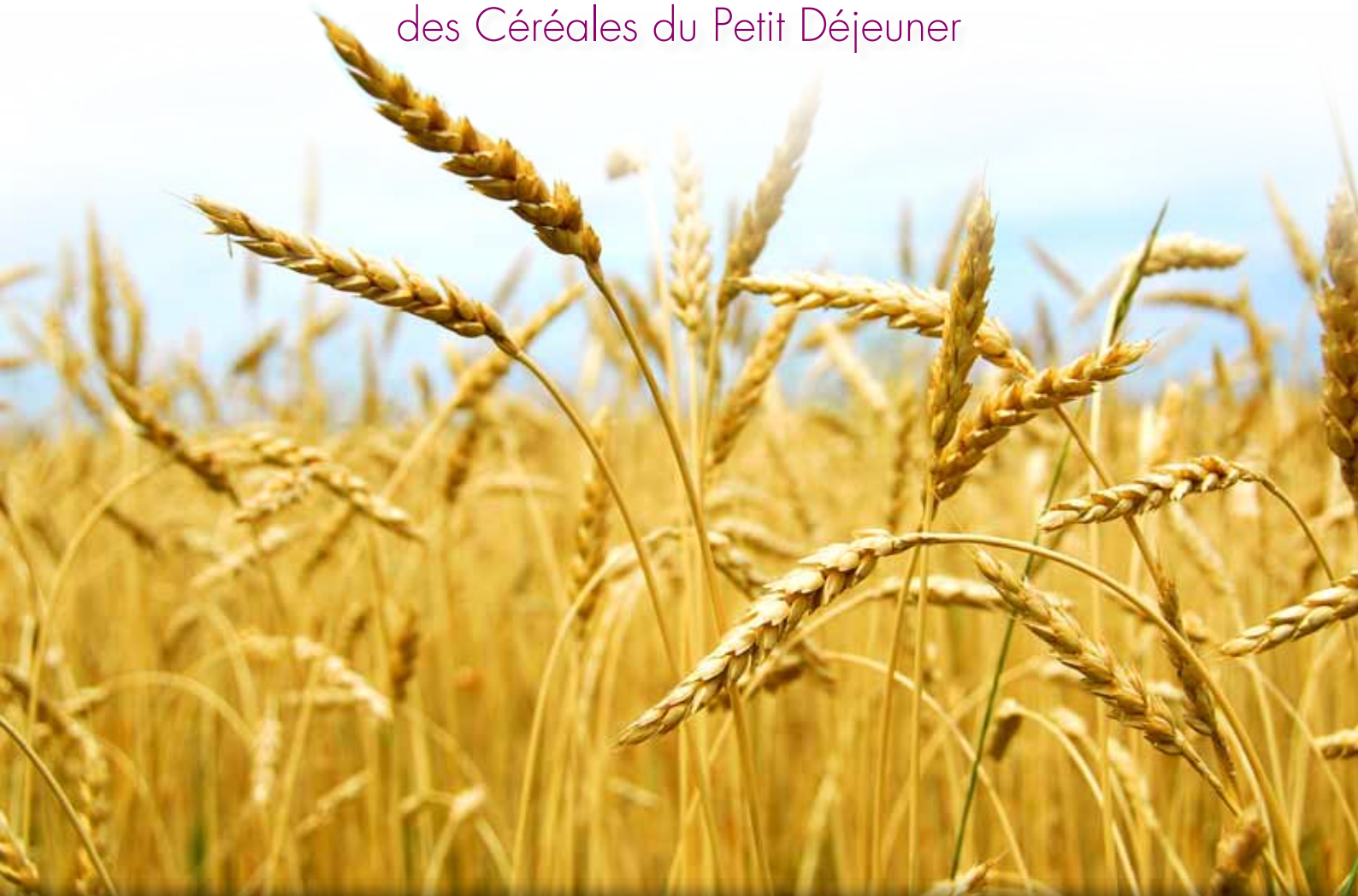
Cér éveil

n°3



DU GRAIN AU BOL

Matins Céréales vous éveille aux secrets de fabrication des Céréales du Petit Déjeuner



LUMIÈRE SUR... LE RIZ, L'ORGE ET LE BLÉ !

Matins Céréales vous fait découvrir les céréales du petit déjeuner sous un nouveau jour ! Aujourd'hui disponibles dans plus de 50 variétés elles offrent aux petits comme aux grands un large choix de saveurs et de textures. En pétales, soufflées, fourrées, en flocons, en muesli, ... les céréales prennent différentes formes dans nos bols. Elles sont fabriquées à partir d'une grande variété de grains de céréales (blé, maïs, riz, avoine, orge, quinoa, etc...). Matins Céréales fait le point sur l'histoire et le parcours de nos céréales du petit déjeuner, du champ à nos bols.

Le Riz



Le riz est riche en glucides, en magnésium et en vitamines B6 et B3.

D'OÙ VIENT-IL ?

L'Homme a commencé à cultiver le riz il y a près de **10 000 ans** lors de la révolution néolithique. Celui-ci s'est tout d'abord développé en Chine avant de s'exporter dans le reste du monde. Il constitue aujourd'hui l'élément fondamental de l'alimentation de nombreuses populations du monde, notamment en Amérique du Sud, en Afrique et en Asie. Il existe plus de **8 000 variétés de riz**. **C'est la céréale la plus consommée au monde et la deuxième produite après le maïs, en terme de tonnage récolté.**

QUELLE PRODUCTION...

En France, la culture du riz commence dans les années **1850**, en Camargue et dans quelques étangs du Languedoc. En Europe, il est également cultivé en Italie, en Espagne, en Russie, en Grèce, au Portugal, en Ukraine ou encore en Bulgarie.

POUR QUELLE RÉCOLTE ?

Le riz est cultivé de diverses manières. La riziculture pluviale, sans inondation du champ, se distingue de la riziculture inondée où le niveau d'eau n'est pas contrôlé, et de la riziculture irriguée où la présence d'eau et son niveau sont contrôlés par le cultivateur.

...SUR NOS TABLES DU PETIT DÉJEUNER !



Soufflé ou en pétales, il peut prendre différentes formes dans nos bols. Les grains de riz peuvent être par la suite agrémentés de chocolat, miel ou fruits secs pour une grande variété de goûts.



L'Orge

L'orge est une formidable source de fer. Elle est également riche en vitamine B et en fibres.

D'OÙ VIENT-ELLE ?

Comme son cousin le blé, l'orge est l'une des premières céréales à avoir été domestiquée par la main de l'homme, il y a plus de **15 000 ans**. A l'époque, elle s'est rapidement exportée à travers les frontières pour devenir une céréale très consommée par les Hébreux, les Grecs et les Romains. Elle était alors utilisée dans la confection de nombreuses spécialités culinaires. C'était notamment l'un des aliments principaux des gladiateurs romains qui consommaient de l'orge pour retrouver force et robustesse avant leurs combats. De nos jours, l'orge est toujours très consommée en Asie et en Afrique du Nord sous forme de pain et de bouillie.

QUELLE PRODUCTION...

L'Europe est le premier producteur mondial d'orge devant la Russie. En effet les 4 premiers pays producteurs classés parmi les dix plus importants sur le plan mondial sont européens : la France, l'Allemagne, l'Espagne et le Royaume-uni. 18 millions d'hectares sont consacrés à la culture de l'orge en France. Une partie de la production d'orge est conditionnée en préparations culinaires ou conservée pour l'alimentation des animaux d'élevage (orge fourragère ou de mouture).

POUR QUELLE RÉCOLTE ?

La semence de l'orge est divisée en deux temps forts pendant l'année : l'orge de printemps est semée en mars et récoltée en juillet tandis que l'orge d'hiver est semée en octobre et récoltée en juin. Après la formation de l'épi, les grains sèchent : c'est le moment de les récolter.

...SUR NOS TABLES DU PETIT DÉJEUNER !



Au petit déjeuner, elle peut se consommer de trois façons, perlé, mondé ou en flocons. Perlés ou mondés, les grains d'orge nécessitent d'être cuits avant d'être dégustés. Ils peuvent ensuite être cuisinés en porridge, additionnés de fruits secs, d'épices diverses et de sucre ou de miel pour les plus gourmands. Les flocons d'orge eux sont déjà cuits à la vapeur. Ils peuvent être consommés nature ou en muesli, accompagnés de fruits secs et d'un produit laitier.

Le Blé



Le blé est très riche en sels minéraux et oligo-éléments et contient de grandes quantités de cuivre, de fer, de magnésium, de manganèse, de phosphore, de sélénium et de zinc.

D'OÙ VIENT-IL ?

On peut considérer le blé comme l'ancêtre des céréales. Apparu au Moyen-Orient à l'état sauvage il y a plus de **15 000 ans**, il est cultivé par l'homme depuis 6 000 ans avant J-C. En plus d'être la première céréale cultivée au monde, c'est l'une des plus consommées. Le blé a d'abord été préparé cru, puis grillé, en bouillie, et enfin en galettes sèches élaborées à partir des grains simplement broyés entre deux pierres. Le blé s'impose par la suite comme l'aliment essentiel de la civilisation occidentale sous forme d'aliments variés : pain, semoule, pâtes, biscuits ...

QUELLE PRODUCTION...

Le blé tendre, également appelé froment, est la céréale la plus cultivée en France. Elle est principalement produite dans les Pays de la Loire, le Centre, la Bourgogne, et le Nord-Pas-de-Calais.

La France est le premier producteur d'Europe devant l'Allemagne et le Royaume-Uni. 5 millions d'hectares sont consacrés à la culture du blé tendre en France, ce qui représente **la moitié des surfaces céréalières et près de 10% de la surface de notre pays**. La France produit 35 millions de tonnes de blé tendre en moyenne par an.

POUR QUELLE RÉCOLTE ?

Avant de semer les graines au mois d'octobre, l'agriculteur travaille le sol pour favoriser la levée du blé. Le sol est aussi travaillé pour améliorer sa structure et pour lutter contre les mauvaises herbes. Traditionnellement, la terre est labourée : elle est retournée par un premier outil (la charrue), puis émietée par un second outil.

A l'automne, les semences de blé sont mises dans le sol à l'aide d'un semoir, puis germent et commencent à grandir. **Le ballet des moissonneuses batteuses commence en plein été.**

Une fois récoltés, les grains sont mis à l'abri dans d'immenses silos.



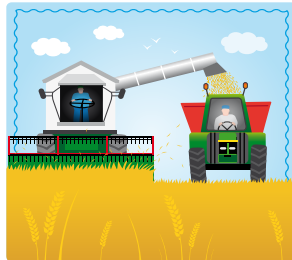
...SUR NOS TABLES DU PETIT DÉJEUNER !

Véritable star de nos petits déjeuners, on peut le retrouver dans nos bols, en pétales, en flocons, soufflé, en galettes ou même fourré. Nature, au chocolat ou aux fruits, il existe une multitude de recettes de céréales du petit déjeuner à base de blé !

ZOOM SUR LA FABRICATION DES CÉRÉALES DU PETIT DÉJEUNER

Du champ au bol, les procédés de fabrication des céréales pour petit déjeuner sont simples. Il existe 2 principaux procédés : le floconnage et la cuisson - extrusion.

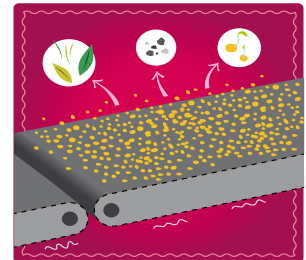
L'EXEMPLE DU FLOCONNAGE



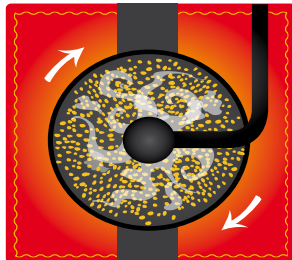
La récolte



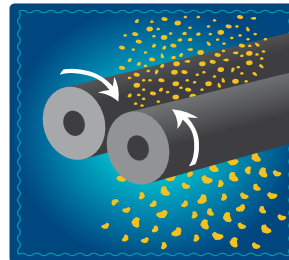
Stockage en silos



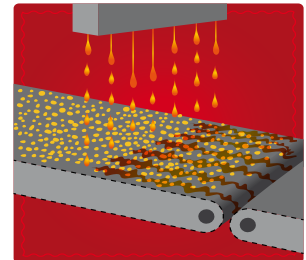
Les grains de céréales sont sélectionnés et nettoyés



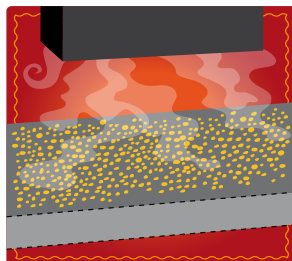
Cuisson douce à la vapeur



Les grains sont aplatis entre 2 cylindres



Incorporation éventuelle des autres ingrédients, enrobage ou glaçage (chocolat, miel, fruits,...)



Passage au four



Mise en paquets



Transport jusqu'aux points de vente

Idees recettes

SMOOTHIE FRAISE ET RHUBARBE, FINES BARRES DE FLOCONS DE BLÉ AU CAMEL

Des fraises mixées avec de la rhubarbe compotée et servies avec de fines barres de flocons de blé au caramel.

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 15mn

Temps de repos : 10mn

Ingrédients pour 6 personnes

Pour les fruits :

Fraises : 500 grammes

Rhubarbe : 125 grammes

Sucre semoule : 50 grammes

Citron jaune : 1 pièce

Pour le reste de la recette :

Sucre semoule : 100 grammes

Beurre doux : 10 grammes

Crème liquide entière : 3 centilitres

Flocons de blé : 200 grammes



DESCRIPTIF :

Pour les fruits

- Laver et éplucher la rhubarbe, puis la couper en morceaux de 0,5 cm. La saupoudrer ensuite de sucre, puis la cuire à feu doux au bain-marie pendant environ 15 min.
- Laver les fraises et les équeuter, puis les couper en 4. Presser le citron.
- Récupérer les morceaux de rhubarbe en laissant l'excédent de sucre, puis les mettre dans un blender avec les fraises et le jus de citron. Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène, puis réserver.

Pour le reste de la recette

- Dans une poêle à fond épais, laisser le sucre caraméliser à feu doux, puis ajouter le beurre et la crème progressivement afin d'éviter que le caramel ne fige. Incorporer ensuite les flocons de blé, puis placer le mélange entre 2 feuilles de papier sulfurisé et l'étaler. Réserver au réfrigérateur pendant environ 1 h.
- Avec un couteau, détailler les flocons au caramel en fines mouillettes et les servir avec le smoothie.

Truc du chef :

Les mouillettes peuvent aussi s'accorder avec un smoothie aux fruits jaunes (mangue, ananas).

PETIT-SUISSE AU MUESLI EN ÎLE FLOTTANTE ORANGÉE

Sur une nage de segments d'orange aux épices douces, un dôme de petit suisse et de muesli mélangés.

Temps de préparation : 20mn

Temps de cuisson : 5mn

Temps de repos : 30mn

Ingrédients pour 6 personnes

Pour les fruits :

Oranges : 3 pièces

Eau : 25 centilitres

Sucre semoule : 30 grammes

Mélange 4 épices : 3 grammes

Pour le reste de la recette :

Petits Suisses : 6 pièces

Muesli : 200 grammes



DESCRIPTIF :

Pour les fruits

- Peler les oranges à vif et prélever les suprêmes.
- Récupérer également le jus de ce qu'il reste des oranges.
- Dans une casserole, mettre à bouillir l'eau, le jus des oranges et le sucre.
- Retirer ensuite la casserole du feu et ajouter les épices, puis verser le tout sur les suprêmes d'orange.
- Recouvrir d'un papier film et laisser refroidir.

Pour le reste de la recette

- Mélanger les petits suisses avec le muesli.
- Mettre le tout dans une poche puis dresser de petits dômes dans des bols creux.
- Entourer ensuite chaque dôme de suprêmes d'orange, puis verser le sirop.

Truc du chef :

Vous pouvez également utiliser du muesli aux copeaux de chocolat.

Pour un petit déjeuner complet et équilibré, les céréales pour petit déjeuner sont à accompagner d'un produit laitier au choix, d'un fruit ou un jus de fruit.

Pour plus d'informations sur les céréales pour le petit-déjeuner : www.matinscereales.com
Retrouvez également Matins Céréales sur Twitter : <http://twitter.com/#!/matinscereales>