

# Sarrasin



© Thierry DORE / INRA



**Nom :**  
Sarrasin ou blé noir

**Nom scientifique :**  
Fagopyrum  
esculentum

**Famille :**  
Polygonacées

**Origine :**  
Mandchourie - Chine

## Pour réussir sa culture...

**Date du semis :** fin avril – fin juin  
**Profondeur :** 2 - 3 cm  
**Distance entre les graines :** 4,5 cm  
**Distance entre les lignes :** 15 cm  
**Date de récolte :** mi à fin septembre  
**Pérennité :** annuelle  
**Hauteur de la plante adulte :** 30 à 70 cm

## DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES...

### ... POUR DÉCOUVRIR LES USAGES DE LA PLANTE

Emblème de la culture culinaire bretonne, la crêpe de blé noir est indissociable du sarrasin qui fournit cette farine si particulière.

Avec votre récolte de grains, vous pouvez fabriquer votre farine de blé noir. Avant de moulin les grains à l'aide d'un moulin électrique, prenez le soin d'enlever la coquille qui protège la graine. Elle n'est pas comestible. Avec la farine obtenue, vous pourrez ainsi confectionner pour le plus grand plaisir de vos papilles vos crêpes de blé noir.

#### Recette de la crêpe de blé noir

Pour 500 g de farine de blé noir, il vous faut :

- deux œufs
- une cuillère d'huile
- un demi-litre de lait
- trois-quarts de litre d'eau
- une pincée de sel

Mélangez le tout en incorporant petit à petit l'eau.

Essayez une première crêpe dans une poêle ou une galettière (le mieux étant de les faire sur une « bilig »), puis rajoutez de l'eau si votre pâte est trop épaisse.

## COMMENT LE CULTIVER ?

### Préparation

Avant le semis, il est nécessaire de nettoyer la parcelle des mauvaises herbes et d'ôter les racines présentes dans la terre. Un bêchage suivi d'un passage de râteau ou de croc permet d'obtenir un lit de semence idéal.

### Semis

Sensible aux gelées printanières, le semis de sarrasin se fait de fin avril à la fin juin. Les graines sont semées en ligne dans des sillons profonds de 2-3 cm. Chaque graine est espacée de 4,5 cm. Après avoir recouvert les graines, il convient de tasser la terre à l'aide du dos du râteau pour faciliter le développement des futures racines. L'arrosage des semis est nécessaire pour aider la germination des graines.

### Suivi de la culture

La culture du sarrasin se déroule dans un temps très court. En 3 mois, la plante réalise l'ensemble de son cycle. Durant tout son cycle, la plante a besoin d'être arrosée régulièrement. Un désherbage doit également être réalisé pour éviter le développement des « mauvaises herbes ».

### Récolte

La récolte des grains de sarrasin a lieu pendant la dernière quinzaine du mois de septembre. La récolte est délicate car les grains d'une même plante n'arrivent pas à maturité en même temps.

### ... POUR DÉCOUVRIR LE VÉGÉTAL

Le sarrasin est implanté particulièrement dans les régions où les sols étaient réputés pauvres. En effet, cette plante a la capacité de pousser sur tout types de sol.

Pour tester cette capacité propre au sarrasin, vous pouvez recréer dans votre jardin plusieurs sols de « mauvaise qualité ».

Utilisez de préférence des grands pots en terre (5 l). Il y sera plus facile de recréer des conditions défavorables. Vous pourrez utiliser ensuite plusieurs techniques pour créer vos sols. En ajoutant beaucoup de sable, votre sol trop filtrant ne retiendra plus l'eau. En mélangeant la terre à de la terre de bruyère, vous obtiendrez un sol acide. Avec du remblais, votre sol n'en sera que plus pauvre... A vous d'imaginer d'autres sols.

Vos différents sols réalisés, il ne vous reste plus qu'à semer votre sarrasin. Commence alors un véritable parcours du combattant pour vos graines. Gagneront-elles sur tous les terrains ???

## Pour découvrir le Sarrasin



### D'où vient cette plante ?

Le sarrasin (*Fagopyrum esculentum*) est une plante originaire de l'Asie (Sibérie, Mandchourie). A l'état naturel, le sarrasin connu aussi sous le nom de blé noir, poussait sur les rives du fleuve Amour en Chine.

Cette plante a été introduite en Europe au XVI<sup>ème</sup> siècle.

D'abord cultivé en Allemagne, le sarrasin s'est, par la suite, implanté dans toute l'Europe et particulièrement dans les régions où les sols étaient pauvres. Très nutritif, il s'est imposé dans l'alimentation de nombreux peuples d'Europe centrale.

En France aussi, le sarrasin est devenu une plante emblématique dans de nombreuses régions notamment en Bretagne, en Auvergne, dans le Limousin ou dans les Pyrénées.

Malgré une forte demande pour la fabrication des crêpes de blé noir en Bretagne, de nos jours, la culture du sarrasin est très réduite.

Utilisé comme une céréale, le sarrasin est nommé « blé » bien qu'il n'appartienne pas à la famille des « Tricicum ». L'appellation « noir » est liée à la couleur sombre des grains.

### A QUOI SERT LE SARRASIN ?

Pendant plusieurs siècles, le sarrasin a été utilisé pour l'alimentation humaine dans les régions pauvres. Aujourd'hui, cette culture tend à disparaître malgré une certaine demande.

En Bretagne, la farine de sarrasin jouit d'une belle réputation où elle est utilisée pour la fabrication des crêpes de blé noir.

Au Japon, la farine de sarrasin sert à la confection de pâtes.

Par ailleurs, cette farine entre dans la composition de quelques plats traditionnels tels que le couscous.

Les grains de cette plante servent également à l'alimentation animale, notamment dans certains élevages avicoles spécialisés (faisans...).

En apiculture, le sarrasin est aussi apprécié. De juillet à août, le sarrasin se pare de fleurs blanches roses mellifères qui produisent un miel rouge et très parfumé.

### LES ZONES DE CULTURE

Autrefois cultivé sur plusieurs millions d'hectares à travers le monde, le sarrasin est aujourd'hui en régression. La Russie, la Chine et la Pologne restent les derniers grands pays producteurs de cette culture.

Aujourd'hui, la particularité du sarrasin réside dans sa consommation. En effet, plus de la moitié de la production mondiale de sarrasin est consommée localement (à proximité du lieu de production).

En France, au début du XX<sup>ème</sup> siècle, le sarrasin occupait 600 000 ha, tandis qu'aujourd'hui, il est cultivé sur quelques milliers d'hectares. Les régions historiques (Bretagne, Massif Central) de culture du sarrasin restent les dernières zones où il est possible d'observer cette culture.

### SEMENCES ET BIODIVERSITÉ

Il existe peu de variétés de sarrasin en raison des surfaces cultivées très faibles.

