

#### Zone de production

#### France

235 communes des départements de la Drôme, des Hautes-Alpes, des Alpes de Haute Provence et de Vaucluse, des régions Provence-Alpes-Côte d'Azur et Rhône-Alpes

#### A table

Salade de petit-épeautre de Haute Provence

Faites bouillir le petit-épeautre (environ 50 grammes par personne) dans de l'eau salée pendant environ 35 minutes.

Eteignez la flamme et faites-le reposer pendant une dizaine de minutes, avant de l'égoutter. Ajoutez des tomates, poivrons, cornichons et assaisonnez de jus de citron et d'huile d'olive extra vierge. Laissez refroidir quelques heures au frigo et servez en le garnissant de feuilles de menthe.



L'association internationale **Slow Food**, qui regroupe plus de 80.000 personnes dans 104 pays des cinq continents, fait la promotion de l'éducation au goût, oeuvre à la préservation de la biodiversité agro-alimentaire, organise des manifestations et publie des livres et des revues.

Les **Sentinelles** sont des projets de Slow Food, créés pour accompagner les petits producteurs et sauver les productions artisanales de qualité. Leur objectif est de garantir un futur aux communautés locales en organisant les producteurs, en cherchant des nouvelles voies de commercialisation et en valorisant saveurs et terroirs.

La **Fondation Slow Food pour la Biodiversité** (organisation à but non lucratif) soutient plus de 300 Sentinelles sur cinq continents et dans 42 nations du monde.

Imprimé sur papier recyclé

#### Sentinelles soutenues



#### Responsables de la Sentinelle

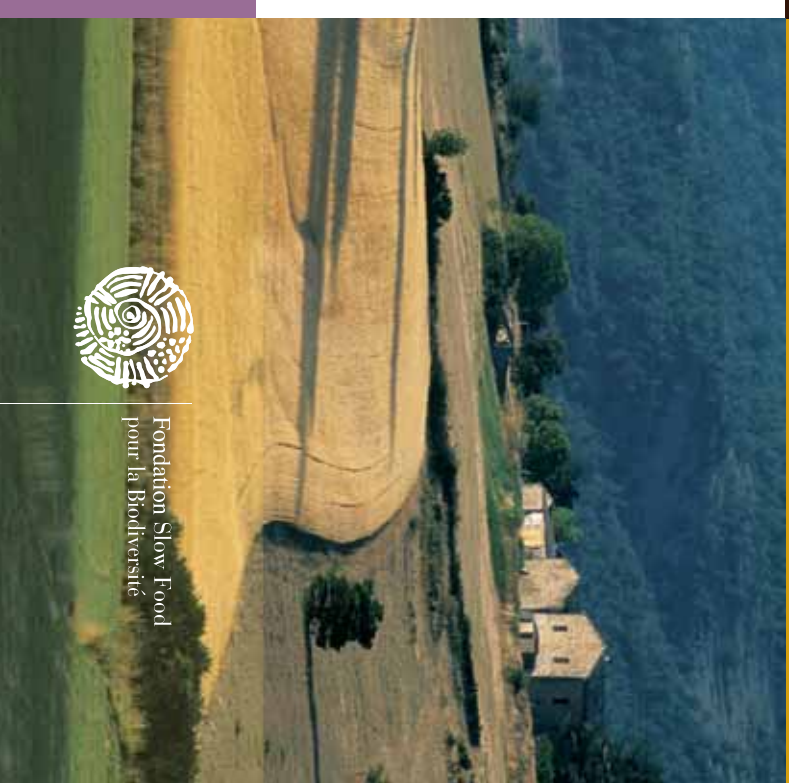
Vincent Clary  
Tel/Fax +33 (0) 475 285 186 - petit.epeautre@orange.fr

Slow Food France  
france@slowfood.fr

[www.slowfoodfoundation.com](http://www.slowfoodfoundation.com)

  
Slow Food®

Petit épeautre  
de  
Haute-Provence



Fondation Slow Food  
pour la Biodiversité

## Une céréale ancestrale

Depuis des milliers d'années, l'histoire du petit épeautre (*Triticum monococcum*) est étroitement liée à celle des civilisations méditerranéennes. Cette céréale était consommée en abondance jusqu'à l'époque romaine, mais par la suite elle fut presque totalement substituée par le blé tendre et dur, qui prit la place de plusieurs céréales mineures, permettant une augmentation de la productivité et un allègement du travail (pas de décorchage). En fait, l'épeautre est une céréale vêtue, ce qui signifie qu'elle doit être décortiquée avant d'être consommée (avec un travail semblable à celui du riz). Depuis une douzaine d'années, le petit épeautre a recommencé à susciter un fort intérêt, et ce grâce à la rusticité de sa plante, adaptée à des climats semi-arides et à des terrains pauvres, à la qualité nutritive et organoleptique de ses grains particulièrement riches en protéines, magnésium et phosphore. Le petit épeautre de Haute-Provence est une population botanique locale dont les



premières traces remontent à 9 000 avant J.C., et dont on estime qu'elle provient de la face occidentale de l'actuelle Turquie. Aujourd'hui, une trentaine de producteurs, dont les champs s'étendent sur 235 communes à plus de 400 m d'altitude en Haute-Provence, se sont réunis dans un syndicat et travaillent en vue de l'obtention d'une IGP (Indication Géographique Protégée) pour le grain et la farine. Ils ont rédigé un cahier des charges rigoureux qui suit les critères de l'agriculture biologique, et promeuvent leur produit avec l'appui des restaurants de la région et en participant aux foires et marchés locaux. Le petit épeautre est parfaitement adapté aux conditions environnementales, certes rudes, de la zone de production, et il alterne avec les champs de lavande et de légumineuses avec lesquels il est en rotation. Il a un cycle annuel d'environ 11 mois et une productivité réduite, mais sa capacité d'adaptation lui permet de compenser largement les difficultés inhérentes à sa production.

## La Sentinelle

Le projet Sentinelle permettra de faire apprécier, même au-delà des frontières françaises, cette céréale électorique qui peut être consommée en grains et que l'on peut aussi transformer en farine, pâtes, et même en bière. Il sera indispensable de définir le profil organoleptique et les caractéristiques sensorielles qui le rendent particulièrement prisé et reconnaissable, et de créer pour les producteurs de petit épeautre des occasions d'échanges avec d'autres réalités productives de céréales mineures d'autres parties du monde. Redécouvrir et faire connaître au consommateur l'histoire et la qualité du petit épeautre de Haute-Provence, qui n'a rien à envier aux variétés industrielles récentes, sera certainement un des objectifs principaux du projet.

