

Du millet gersois ?!

Acheter du millet français est un premier acte de soutien aux productions de nos agriculteurs.

Les Bios du Gers souhaitent relocaliser cette filière et soutiennent les producteurs gersois qui cherchent à diversifier leurs productions et à développer des cultures de céréales d'été. Dans ce cadre, plusieurs agriculteurs gersois motivés par l'agro-écologie, la préservation de la biodiversité et souhaitant vivre correctement de leur métier de paysan ont testé la culture de millet ces 3 dernières années. Ils sont satisfaits de son développement et confirment que cette culture est bien adaptée au contexte pédoclimatique gersois. Les Bios du Gers accompagnent ces producteurs dans la valorisation en local de ce produit.

Pour en savoir plus, contactez-nous :
Anne PERREIN
07 68 52 86 99 – animatech@gabb32.org



Comment cuisiner le millet ?

Dans les magasins, le millet est vendu sous plusieurs formes : grains, flocons, farine, galettes etc. On a donc l'embarras du choix !

Il peut se substituer à la plupart des céréales connues. On le retrouve souvent dans les recettes de muesli mais il peut aussi se cuisiner en bouillie, tortilla, galette de légumes, en salade façon taboulé ou même risotto. Beaucoup de plats africains sont faits à base de millet, et ressemblent à du couscous, à marier avec de nombreux légumes.

La farine de millet permet de préparer du pain, des galettes, des crêpes ou des gâteaux.

Cuisson :

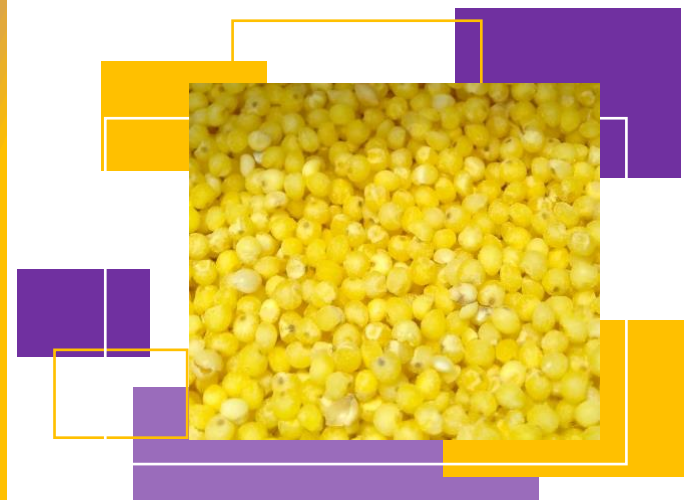
- * Rincer abondamment les graines. Veillez à bien égoutter après rinçage.
- * Mettre un volume de millet pour 2,5 volumes d'eau.
- * Cuire une vingtaine de minutes.
- * Ajouter un couvercle pour éviter toute perte d'eau lors de l'ébullition.
- * Cuire à feu doux sinon le millet risque de brûler au fond de la casserole.
- * Lorsque toute l'eau est absorbée, laissez gonfler à couvert.
- * Il est également possible de le faire revenir dans l'huile avant de le mettre dans l'eau. On peut le griller à sec dans une poêle avant cuisson pour accentuer son goût de noisette.

De nombreuses recettes sont disponibles à l'adresse suivante :

<https://www.terramillet.com/cuisiner-les-millet/>



Le millet, une céréale pleine d'avenir !



• Les BIOS du Gers •

Le Groupement des Agriculteurs
Biologiques et Biodynamiques



Financé par :



Soutenu par :



Le millet, c'est quoi ?

Le millet est une céréale au même titre que le blé et le riz, et appartient donc à la famille des féculents, tout comme les légumes secs, le pain et la pomme de terre.

Elle est peu connue dans les pays occidentaux, alors que l'Afrique et l'Asie ont compris ses vertus et son utilité.

Peu allergène, sans gluten et très digeste, cette céréale aux multiples avantages est un ingrédient de choix pour les repas, remplaçant le riz ou la semoule !

La graine de millet ressemble à de la semoule de blé et a une saveur qui rappelle celle de la noisette.



De nombreux atouts nutritionnels

Le millet possède une valeur calorique et nutritionnelle (protéines, lipides, glucides) relativement proche de celles des autres céréales (blé, riz ...).

Mais la spécificité du millet réside dans la taille de son germe proportionnellement plus importante que celle des autres graines. Or, c'est le germe qui est le plus concentré en éléments nutritifs !

Les petites graines jaunes du millet sont remarquables pour leur richesse en minéraux, notamment **le phosphore, le magnésium et le calcium**. Le millet possède aussi des minéraux rares comme le **manganèse et le zinc**.

C'est la céréale la plus riche en **vitamine A**, et contient également de la **vitamine B1 et B6**.

C'est une excellente source **d'antioxydants**, comparable à ceux présents dans les légumes et les fruits, notamment en polyphénols

C'est également une bonne source **de protéines et de fibres**.

Le millet est une excellente alternative à tous les aliments qui contiennent du blé, de l'orge, de l'avoine ou du seigle, car il est **sans gluten**. Le millet, le quinoa, le riz, le sarrasin apportent de la variété dans l'alimentation des intolérants au gluten.

Un intérêt certain face au réchauffement climatique

Le millet, semé fin de printemps et se développant en été, est particulièrement robuste, très peu gourmand en eau et en intrants et se contente de terres pauvres. Il s'épanouit sans problème dans les zones arides et sèches. Dans un monde qui se réchauffe, qui va manquer de terre et d'énergie, et où les ressources en eau tendent à diminuer, le millet pourrait être une véritable solution face aux défis alimentaires. Cette culture permet également à nos agriculteurs de diversifier leurs productions.

Un peu d'histoire et de géographie

Le millet, bien que peu connu de nos jours, est loin d'être la dernière née des céréales. S'il est présent en Chine depuis 5.000 ans avant J-C, sa culture se répand en Asie, en Afrique avant d'arriver en Europe au Moyen Âge.

En France, c'était la troisième céréale cultivée dans l'entre-deux guerres », en particulier en Vendée et dans les Landes de Gascogne. Après la Seconde Guerre mondiale, les Français sont en quête de nouveauté alors que le millet rappelle l'ancien temps et la vie d'autrefois. Quotidiennement consommée, elle fut alors délaissée pour le blé, la pomme de terre et le riz. Aujourd'hui, le millet est surtout utilisé pour nourrir les oiseaux chez nous, mais en Asie et en Afrique, il reste un aliment essentiel et indispensable, nourriture de base pour l'homme ou le fourrage.