



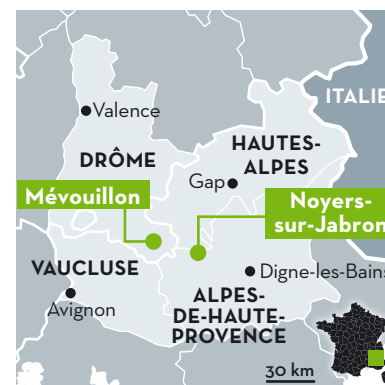
L'Ecole internationale de boulangerie à Saint-Martin, dans la vallée du Jabron.



A la ferme d'Etienne Mabile, qui produit 8 à 10 tonnes de petit épeautre bio par an.

BARBUE Relancée par des agriculteurs de Haute-Provence, cette céréale à coque qui a failli disparaître fait le bonheur des intolérants au gluten comme des gourmets, et se révèle même être un bon matériau isolant.

Petit épeautre, le bon grain délivré



Par **MICHEL HENRY**
Envoyé spécial à Mévouillon
et à Noyers-sur-Jabron
Photos **ÉRIC FRANCESCHI**

La grande histoire du petit épeautre de Haute-Provence doit beaucoup à un homme barbu, comme la céréale qu'il cultive après l'avoir tirée de l'oubli. Etienne Mabile la récolte, la bichonne, la décortique, puis utilise sa bale (l'écorce) pour chauffer sa ferme, avant d'en répandre les cendres dans ses champs comme engrais. Ajoutez qu'il a collé, sur les murs d'une pièce de sa ferme, des plaques d'isolation expérimentales fabriquées avec ces bales pressées : à ce stade, si ce n'est pas de l'amour, c'est de la rage.

Il a une bonne bouille, ce Mabile, mais est-il maboule ? Non, il est juste curieux. Avec sa mine de chien truff-

fier, ce qu'il aime, c'est chercher. Mabile, 57 ans, exerce son flair à Mévouillon (Drôme), dans les Baronnies provençales, un coin où pousse la lavande et où volent les parapentes, et d'où la vue est aussi magnifique que la lumière. Que demande le peuple ? Rien. Enfin si : que l'homme aux yeux rieurs nous conte une histoire. La voici.

Il était une fois le petit épeautre, «une des plus anciennes céréales consom-



L'agriculteur Etienne Mabile, chez lui.

mées par l'homme, puisqu'on la connaissait il y a douze mille ans dans le Croissant fertile» (Irak, Iran, Turquie...). Très résistant dans les climats semi-arides, le *Triticum monococcum* (soit «un grain par coque»), plante rustique, se présente aujourd'hui encore «tel qu'il était il y a dix mille ans», pas croisé ni hybridé.

VÊTUE. Il n'a rien à voir avec le grand épeautre (*Triticum spelta*), qui se rapproche plus d'un blé, ce que le petit n'est pas, lui qui s'est justement fait supplanter, après l'époque romaine, par cette céréale plus panifiable et aux rendements meilleurs. Graminée dite vêtue, le petit épeautre doit aussi subir un décortiquage délicat, ce qui le handicape par rapport au blé. Il a subsisté néanmoins dans les zones de montagne, dont le blé n'aime ni le climat rude ni les terres pauvres. C'est le cas de la Haute-Provence où,

en 1986, Mabile s'installe sur les terres natales de sa femme, Irène. A ce moment, les agriculteurs le cultivent toujours, pour l'ajouter à leur soupe, quelques moulins à meule de pierre assurant encore l'indispensable décortiquage. «Ça restait une tradition, mais c'était confidentiel et ça a failli disparaître.»

Mabile s'y est mis. «Au début, on était quelques-uns à se redistribuer les semences, on passait pour des hurluberlus.» Il produit d'abord 300 kilos par an. Aujourd'hui, il atteint 8 à 10 tonnes, signe du succès pour ce produit bio «assez fabuleux» en raison de ses qualités nutritionnelles, «puisque'il procure tous les acides aminés nécessaires à l'homme». Très riche en fibres, donc digeste, avec deux fois plus de lipides que le blé, le petit épeautre a un gluten peu actif et peut convenir à certains intolérants (mais pas aux allergiques).



Un pain 100% petit épeautre réalisé à l'école de Thomas Teffri-Chambelland près de Noyers-sur-Jabron.

En 1997, Mabilles a monté un syndicat avec 10 producteurs ; ils sont aujourd'hui 62. «Les surfaces cultivées augmentent de 15% par an, mais on n'arrive pas à suivre la demande.» Avec des machines récupérées, il a créé un atelier de décorticage qui sort 150 tonnes par an. Son fils Denis est de la partie. «On reste artisans et cela demeure un produit de niche», dit-il, mais une filière s'est créée. Cultivé à 400 mètres d'altitude minimum, uniquement avec des semences fermières, le petit épeautre de Haute-Provence (PEHP) bénéficie d'une IGP (indication géographique protégée) qui s'étend sur quatre départements (Drôme, Vaucluse, Hautes-Alpes, Alpes-de-Haute-Pro-

«On a l'impression de croquer quelque chose qui va éclater en bouche, avec un goût toasté, brioché, un peu torréfié. C'est un produit avec lequel on peut vraiment s'amuser.»

Jean-Christophe Rizet chef de La Truffière, à Paris

vence). Il s'en cultive aussi en Bretagne et dans le Sud-Ouest, mais, «de par l'effet du terroir et du climat, on a une qualité que d'autres régions n'ont pas forcément», assure le producteur.

PANIFIÉ. Néanmoins, pour la cultiver, il faut s'accrocher. La céréale rince les terres qui la nourrissent : «Elle pousse sur des sols très pauvres qui, ensuite, sont encore plus pauvres.» Il ne faut en faire qu'un an sur trois, et Etienne Mabilles cultive en rotation des pois chiches et des lentilles sur ses 50 hectares. Les rendements sont faibles – une tonne l'hectare –, pas suffisants pour faire vivre son homme – et encore moins sa femme, Irène, qui élève en complément 60 brebis et sert aussi une tarte aux fruits du tonnerre.

Reste un souci : «On n'est pas loin de jeter 50% du produit. Ça fait quelques années que je me casse la tête.» Car l'épeautre, c'est aussi de la bale. Après avoir utilisé cette écorce pour rembourrer coussins et matelas, Mabilles s'est branché avec l'École des mines d'Alès (Gard) pour imaginer un isolant destiné au bâtiment : le produit est «en phase finale de fabrication» (1).

C'est dans l'assiette que le petit épeautre se défend le mieux, sous forme de risotto, taboulé ou pâtes, en flocons ou en farine. Il remplace le riz et on fabrique même de la bière avec, mais il a ses défauts : il coûte environ 3 euros les 500 grammes, et il lui faut 45 minutes de cuisson – cela va plus vite sous forme de bûche (10 minutes). Et, à ce stade, on constatera ceci : c'est panifié qu'il est magnifié.

Pour s'en rendre compte, quittant Mabilles à travers la vallée du Jabron, on gagne le hameau de Saint-Martin, au-dessus de Noyers-sur-Jabron (Alpes-de-Haute-Provence). Thomas Teffri-Chambelland (1), ancien prof de sciences et vie de la terre, a basé ici son École internationale de boulangerie (2) : une sorte de chalet, à 800 m d'altitude, face à la montagne de Lure, où il forme en trois mois et demi à la boulangerie au levain et en bio des stagiaires en reconversion professionnelle (ne vous pressez pas, c'est complet pour 2015).

Ici aussi pousse du petit épeautre, car Teffri-Chambelland, 39 ans, en cultive sur ses 25 hectares morcelés : «Il est hyperadapté aux terres ici, avec une super qualité. En plus, il est un peu barbu, donc pas trop mangé par les sangliers.» Après écrasement du grain au moulin Pichard, à Malijai

(Alpes-de-Haute-Provence), qui fait autorité dans les farines bio, le boulanger prépare un pain «très aromatique, très goûteux», un peu jaune, 100% petit épeautre. «Il fait une pâte souple, on la travaille le moins possible, on n'y met presque pas les mains.» Après cuisson en moule, «sinon elle s'affaisse», le résultat est excellent : «On n'a pas besoin de faire un grand discours.»

«SENTINELLE DU GOÛT». A 700 km de là, on retrouve le petit épeautre sur de grandes tables parisiennes, comme La Truffière (une étoile au Michelin), qui propose un «cochon de lait confit, chou de Pontoise, petit épeautre crémeux, jus monté aux baies de genièvre». Ou un risotto à la truffe noire, car la céréale «se marie très bien au côté terreux de la truffe», explique son chef, Jean-Christophe Rizet. Il l'a connue par l'association Slow Food, qui a choisi le PEHP comme «sentinelle du goût» pour la sauvegarde de la biodiversité alimentaire. Rizet apprécie son petit grain : «On a l'impression de croquer quelque chose qui va éclater en bouche, avec un goût toasté, brioché, un peu torréfié. C'est un produit avec lequel on peut vraiment s'amuser, et ça se travaille très facilement.» Son conseil : faire suer des oignons, de l'ail et de la sarriette, ajouter le petit épeautre, du vin blanc, mouiller au bouillon de volaille et cuire tout doucement. Bonne tambouille. ◆

Recettes et points de vente sur www.petitepeautre.com

(1) Chez Archibale, à Montguers (Drôme). Rens. : www.archibale-isolation.com

(2) Thomas Teffri-Chambelland est associé dans deux boulangeries : la boulangerie Chambelland (pains sans gluten), 14, rue Ternaux, Paris XI^e ; et la Fabrique à pain, 4, rue Pierre-de-Coubertin, à Aix-en-Provence (13).

(3) <http://ecoleinternationalede-boulangerie.fr>

QUELLE MOUSSE L'A PIQUÉ ?

Par JACKY DURAND

La Belle Dalle au bois dormant

Il faut bien l'avouer : la bière n'est pas le genre de breuvage qu'on laisse vieillir dans l'obscurité de notre cave cagibi. Déjà que les vendanges les plus précieuses y font rarement de vieux os, il y a encore moins de place pour les quilles houblonnées. Alors l'autre soir qu'on hésitait entre un clos Petra Rossa rouge (AOC Calvi) et un savigny-lès-beaune premier cru, on a exhumé une Belle Dalle brassée par Christophe Noyon à la Brasserie des 2 Caps à Tardinghen (Pas-de-Calais). Passé la surprise, on a débar-



ressé notre trésor des poussières du sous-sol parisien pour y découvrir une date aussi inattendue qu'extravagante dans notre humble connaissance de la bière : été 2006. Soit presque neuf ans en arrière, autant dire un siècle, pas mal de fûts et quelques centaines

de canettes au pays de la bi-nouze et de la bière pression. Avec mille précautions, on a remonté cette relique d'un reportage sur la côte d'Opale. Noyon nous avait conté l'histoire de la ferme de Belle Dalle, où il était né et avait grandi avant de suivre des études d'ingénieur agricole. Dans une autre vie, il avait travaillé pour une firme américaine, avant de faire un troisième cycle de brasserie à l'université de Louvain-la-Neuve, en Belgique. La

2 Caps, sa première bière, est née dans l'ancienne étable de la ferme en 2003. Il nous avait décrit aussi l'élaboration de cette Belle Dalle que l'on est en train de lorgner et qui est brassée avec l'orge poussée sur les terres des Noyon. Cultivée dans le cadre d'un assolement triennal, cette orge de printemps qui pousse sur des limons argilo-sableux et sous un climat maritime permet d'élaborer trois millésimes : le Jardin de Belle Dalle, le Chemin de Wissant et le Bois de Belle Dalle, entre nos mains.

Bière blonde (à 8 degrés), ni filtrée ni pasteurisée, la Belle Dalle est affinée en cuves par une garde à basse température. Sa prise de mousse est réalisée en bouteille par une seconde fermentation. On ouvre notre trésor avec la minutie d'un démineur sur

un pschitt prometteur. La robe est cuivrée, légèrement trouble avec de fines bulles. Au nez, on note des parfums de fruits cuits. En bouche, la bière révèle des arômes de caramel et une note de réglisse s'installe dans la longueur. On prolonge ce régal avec des lichettes d'un joli fromage à pâte pressée cuite des Hautes-Alpes déniché au Salon de l'agriculture. L'oublia a du bon. ◆

Ferme de la Belle Dalle, à Tardinghen (62). Rens. : 0321105653 et www.2caps.fr

COUP DE CŒUR

LES PETITES TOUCHES ATOUTS



Il suffit d'un rien pour rendre les mariés plus beaux dans l'assiette : du cumin sur les carottes, un anchois sur le steak, un voile de vergeoise sur la tarte aux reinettes clochards. C'est d'ailleurs le propre de la cuisine maison d'illuminer avec trois fois rien l'ordinaire de la cambuse. Anne de la Forest a eu la bonne idée de consacrer un livre à ces «petites touches qui changent tout».

Ainsi, son «beurre au parmesan» rendra glamour le brocoli qui accompagnera le filet de poulet requinqué par une «chapelure aux graines de fenouil». Les accros de la bintje oseront le «beurre aux algues» sur la purée et les zestes de citron vert sur les frites. Et le «chutney aux pommes» donnera des couleurs au brie de Meaux. **J.D.** «La Petite Touche qui change tout ! pour sublimer les produits du quotidien», d'Anne de la Forest, Tana éditions, 108 pp., 16,95 €.