

# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Les blés*



©picturethis

**Blé  
tendre**

**Blé dur**

**Épeautre**

**Blé du  
Khorasan**

**BLÉ TENDRE  
ou  
FROMENT**



Culture mondiale, souvent en monoculture



- Élément de base des produits de consommation en France : farine, pain, ...
- Alimentation animale pour l'élevage



En 2020, le plus grand exportateur de blé était la Russie, avec un bénéfice de 10,1 milliards de dollars !

# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Les blés*

**BLÉ DUR**



©Jean Weber

**Blé  
tendre**

**Blé dur**

**Épeautre**

**Blé du  
Khorasan**



Cultivé sur le pourtour méditerranéen - climat chaud et sec



Les véritables pâtes sont constituées de farine de blé dur et non de blé tendre, pour une texture plus ferme ! 😊

Surnommé le blé barbu, le blé dur est caractérisé par ses longues barbes (pointes effilées) qui dépassent du haut de l'épi.



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Les blés*



©Canva

ÉPEAUTRE

Blé  
tendre

Blé dur

Épeautre

Blé du  
Khorasan



Originnaire d'Asie centrale – climat froid et humide



La farine d'épeautre revient sur le devant de la scène grâce à sa forte teneur en protéines.

## La recette des sablés au chocolat !

- Mélangez 125g de beurre mou avec 100g de sucre en poudre et 25g de cacao.
- Incorporez 1 œuf battu puis 125g de farine de blé et 125 g de farine d'épeautre.
- Formez une boule de pâte et réservez la 30 minutes au réfrigérateur.
- Étalez la pâte et donnez à vos sablés la forme que vous souhaitez, 15 minutes à 160°C et c'est prêt !

# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Les blés*



©Canva

**Blé  
tendre**

**Blé dur**

**Épeautre**

**Blé de  
Khorasan**

**BLÉ DE  
KHORASAN**



D'origine inconnue, son nom vient de l'ancienne région de Khorasan, englobant une partie de l'Iran, de l'Afghanistan et de l'Asie centrale.



Riche en protéines, sa farine est notamment utilisée pour fabriquer un pain au goût sucré, évoquant la noisette et le pain d'épice.

Selon une légende, les grains de ce blé proviendraient de la tombe d'un pharaon, d'où le surnom : Blé du roi Toutânkhamon !



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Autres que les blés*



©FranciscoWelterSchultes

AVOINE

Avoine

Alpiste  
des  
Canaries

Orge

Seigle



Originare d'Asie - actuellement cultivé à échelle mondiale



L'avoine résiste bien aux sols humines, pauvres et acides mais est sensible au froid.

## Comment sont fabriqués les flocons d'avoine ?

L'avoine est décortiquée, nettoyée, chauffée, polie puis aplatie entre des cylindres. Les grains sont ensuite mis à sécher pour être conservés. Les flocons sont alors souvent utilisés pour faire du porridge et du granola.



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Autres que les blés*



©Lejardindupicvert

Avoine

Alpište  
des  
Canaries

Orge

Seigle

ALPISTE  
DES  
CANARIES



Originare d'Afrique et des îles Canaries (Espagne)



Principalement utilisée dans les mélanges de nourriture pour oiseaux domestiques.

L'alpište des canaries peut être utilisée dans la conception de l'**Atole**.

Cette boisson chaude sucrée originare du Mexique est réalisée en faisant cuire de la farine dans de l'eau pour avoir un aspect visqueux.



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Autres que les blés*



©Wikifarmer

ORGE

Avoine

Alpiste  
des  
Canaries

Orge

Seigle



Originaire d'Irak et d'Iran



Principalement utilisé dans la fabrication de la bière, on retrouve aussi des farines d'orge et de l'orge perlé.



## Comment est fabriquée la bière ?

L'ingrédient de base de la bière est le malt d'orge. Pour obtenir du malt on fait germer les grains d'orge. Ce grain germé est ensuite chauffé puis séché. Les racicules formées pendant la germination sont retirées. Le malt est prêt à être utilisé.

# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES POOIDEAE

*Autres que les blés*



©Traumrune

**SEIGLE**

**avoine**

**Alpiste  
des  
Canaries**

**Orge**

**Seigle**



Originaire d'Europe centrale (Turquie) - Cultivé dans les zones où le blé ne poussait pas.



En France, cette céréale est principalement utilisée pour nourrir les animaux.

On retrouve le seigle dans la fabrication du pain d'épice mais aussi du Whisky !



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES ORYZOIDEAE

RIZ ROUGE



©jankosmowski

Riz rouge

Riz brun

Riz noir

Zizanie



Il existe plusieurs variétés de riz rouge : riz rouge de camargue, du Bhoutan, ...



Traditionnellement utilisé dans la cuisine chinoise pour ses propriétés colorantes et de conservateur alimentaire.

La levure de riz rouge est beaucoup utilisée comme complément alimentaire pour lutter contre l'hypercholestérolémie et pourrait aider à limiter le risque de maladies cardiovasculaires.



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES ORYZOIDEAE

RIZ BRUN



©pailloom.Istock

Riz rouge

Riz brun

Riz noir

Zizanie



L'origine dépend des variétés : L'inde pour le Basmati et la Thaïlande pour le riz thaï par exemple



**Attention ! Le riz brun ne correspond pas à une variété de riz mais à une forme de riz !**

C'est le grain de riz auquel on a enlevé la balle protectrice (sa coquille) mais qui garde son enveloppe de son et son germe. Il contient davantage de minéraux que le riz blanc qui est dénué de toute enveloppe.

# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES ORYZOIDEAE

RIZ NOIR



©Véronique PAGNIER

Riz rouge

Riz brun

Riz noir

Zizanie



Originaire d'Asie

Le riz noir rassemble plusieurs variétés de riz dont le péricarpe (enveloppe) est noir. On le mange donc, comme un riz brun avec son enveloppe, le son et son germe.

L'un des premiers producteurs de riz noir est l'Italie, où on le surnomme le riz de Vénus.



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES ORYZOIDEAE

ZIZANIE



©Unclesam

Riz rouge

Riz brun

Riz noir

Zizanie



Originare d'Amérique du Nord et d'Asie orientale



La zizanie est une plante aquatique. Certaines espèces du genre *Zizania* sont utilisées dans l'alimentation humaine mais représentent aussi un met de choix pour les canards.

# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES PANICOIDEAE

MAÏS



©Canva

Maïs

Sorgho

Millet

Fonio



Originare d'Amérique

## Recette de tortillas au maïs

- Mélanger 60g de farine de maïs et de farine de blé, et une pincée de sel dans un saladier.
- Faire un puits au milieu, ajouter 15g de beurre fondu et 10 cl d'eau chaude progressivement en mélangeant.
- Faire 4 boules de pâte. Étaler chaque boule sur un plan de travail fariné.
- Faire chauffer une poêle légèrement huilée.
- Faire cuire les tortillas 2 minutes de chaque côté.



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES PANICOIDEAE

SORGHO



©Jean Weber

Maïs

Sorgho

Millet

Fonio



Originaire d'Afrique



- Alimentaire en Afrique et Asie
- Fourrager (pour animaux) en France et aux États-Unis



En France, il est cultivé sur plus de 60 000 ha, principalement dans le sud-ouest en alternative au maïs car il est moins exigeant en eau.

# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES PANICOIDEAE

MILLET



©Couleur

Maïs

Sorgho

Millet

Fonio



Originaire de Chine



Alimentation humaine et animale

Le terme millet sans autre précision désigne souvent le millet commun, mais le millet le plus cultivé est le « mil à chandelle ».

En Europe, son usage principal est l'alimentation des oiseaux de compagnie.



# Découvrir la diversité des céréales

avec

## LE JEU DES 4 FAMILLES

dans le cadre de



ANNÉE INTERNATIONALE  
**DU MIL**  
2023

présenté par

les étudiant·e·s du Master 2 Information  
scientifique et médiation en environnement

# LES PANICOIDEAE

FONIO



©Katrinshine

Maïs

Sorgho

Millet

Fonio



Le Fonio est considéré comme une des plus anciennes céréales d'Afrique.



En couscous, beignets ou farines, le fonio est l'une des céréales les plus courantes en Afrique de l'Ouest.

La paille extraite de la plante est utilisée en Afrique comme matériau de construction, mélangée à de l'argile, ou comme combustible pour la cuisine.