

L'œnotourisme séduit les vacanciers en quête d'authenticité. Les domaines viticoles proposent désormais une myriade d'activités pour que le bonheur soit dans le clos et au fond du tonneau. Avec modération bien sûr

l'époque
Le Monde

2

ENQUÊTE

Quand on arrive en vigne

4 **BUREAU-TICS**
La chance aux chômeurs

Avec «The Job», Pôle emploi s'est inspiré de «The Voice» pour recruter des intérimaires à l'aveugle. Pas sûr que Jenifer se retourne.

6 **CUISINE**
Prends-en de la graine

Le petit épeautre fait un retour en grâce. L'engrain, né il y a 10 000 ans, se déguste de mille et une manières. Et en plus, c'est bon pour la santé.

7 **APÉRO AVEC...**
Christian Streiff

L'ex-PDG d'Airbus et de PSA a inspiré le film «Un homme pressé». Retour sur sa vie après l'AVC.

CUISINE

Petit épeautre, la graine à tout faire

Cette graminée un temps oubliée revient en force. Pauvre en gluten et riche en acides aminés, l'engrain se déguste en pain, pâtisserie ou risotto

Stéphanie Noblet

Posséder deux noms est source d'épanouissement, parfois, de complexité intéressante, aussi, et de confusion, le plus souvent. Cela permet tour à tour d'avancer masqué, de brouiller les pistes, de se fondre dans la masse ou de se distinguer. Il en est ainsi d'une céréale rustique qui, sous ses deux noms – dont l'un demeure largement méconnu –, fait l'objet ces dernières années d'un retour en grâce dans les fournils et fourneaux.

Redécouverte en raison de ses vertus nutritionnelles, *triticum monococcum* porte donc le nom d'engrain ou, plus couramment, de « petit épeautre ». Petit, car à ne pas confondre avec les autres épeautres – il n'y en a pas douze mais au moins deux : le grand épeautre (*triticum spelta*, surnommé aussi « blé des Gaulois ») et l'amidonner (*triticum dicocum*, appelé *farro* en italien). Beaucoup de bons grains et pas d'ivraie dans cet imbroglio qui trouve sa source – faut-il s'en étonner ? – dans une affaire de blé.

Concentrons-nous donc sur le plus remarquable de ces grains, cet engrain considéré comme la forme la plus ancienne et la plus primitive du blé. Originaire du Croissant fertile proche-oriental, il fut cultivé il y a plus de 10 000 ans, ce qui fait de lui l'une des plus anciennes céréales domestiquées. Il a traversé les siècles avec constance, nourrissant les hommes sans relâche, y compris sur les sols les plus secs et pauvres, et trouvant son apogée au Moyen Âge. Mais incapable de rivaliser avec des variétés (autres blés, orge, avoine...) à meilleur rendement et plus faciles à transformer, le petit épeautre va progressivement être délaissé et tomber dans l'oubli.

C'est de la balle, si l'on peut dire, qu'est venue cette disgrâce, car ce grain prude se présente toujours « vêtu » dans son épillet, recouvert d'une enveloppe (glumelle) fortement adhérente, qui impose un travail de décorticage supplémentaire par rapport aux grains nus des blés dur et tendre (ou froment), impitoyables concurrents.

C'est pourtant grâce à ses caractéristiques qui l'ont longtemps desservi que le petit épeautre tient aujourd'hui sa revanche. Cette graminée authentique recèle en effet nombre d'atouts pour les contemporains en quête de nourriture saine : un génome non modifié, un profil bio par sa résistance naturelle aux maladies et son faible besoin en engrais, une haute teneur en protéines (dont les huit acides aminés essentiels), en fibres et en magnésium. Et, cerise sur le gâteau, un taux de gluten très faible, habituellement bien toléré. « *Le petit épeautre est une céréale exceptionnelle, qui donne des pains remarquablement nutritifs et digestes* », témoigne Eric Delagarde, boulanger à Paris, qui n'utilise que des farines paysannes issues de variétés anciennes. Dans son enseigne Tartine, il propose deux variétés de pain (nature ou aux noix) fabriquées avec du levain de petit épeautre et vendues à la tranche, qui rencontrent un franc succès. Car cet engrain ne se contente pas d'être sain, il a du caractère et du goût, proche de la noisette, avec des notes de miel, ainsi qu'une belle couleur, dorée ou orangée – issue d'un grain brun non fendu, que l'on pourrait confondre avec un grain de riz bronzé.



REIN JANSSEN POUR « LE MONDE »

Mais pourquoi diable ne fait-on pas plus de place à ce grain magique dans nos cuisines ? Sa disponibilité n'est plus un obstacle : il est dans tous les magasins bio, principalement le « petit épeautre de Haute-Provence », qui a obtenu une IGP (indication géographique protégée) en 2010. On le trouve sous forme de grains entiers, de boulgour ou de farine (panifiable, même si elle lève peu, et utile en pâtisserie). Son prix, certes plus élevé que celui des céréales cultivées à grande échelle, n'est pas rédhibitoire, pas plus que son temps de cuisson, qu'il est possible de raccourcir en le faisant tremper quelques heures ou une nuit.

En grains entiers, il croque agréablement sous la dent et remplace les pâtes, le quinoa, la semoule ou le riz – dont il adopte tous les modes de cuisson : créole, pilaf et risotto, technique valorisante pour sa texture, qui demeure ferme même quand il est bien cuit (une chance pour les étourdis). Cet ennemi de la fadeur accompagne divinement l'agneau et « *renforce l'élégance des plats d'automne*, estime la journaliste et auteure Estérelle Payany, notamment avec le *potimarron et toutes les courges, les champignons, les châtaignes, les noisettes...* » Celle qui a rédigé les portraits de céréales et légumineuses du passionnant dernier livre du chef Régis Marcon nous recommande aussi de travailler la farine d'engrain dans nos pâtes à tarte, auxquelles elle confère un surcroît de texture, de saveur et de couleur... Ce petit épeautre n'a pas fini de nous épater !

À LIRE

> CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

de Régis Marcon, 416 p., 45 €, éd. de La Martinière (octobre 2018).

ADRESSE

> BOULANGERIE TARTINE

54, rue d'Amsterdam, Paris 9^e, tél.: 01 40 36 00 68.

Risotto d'épeautre, chanterelles et estragon

– pour 6 personnes –

Faites tremper 400 g de petit épeautre, 6 heures ou une nuit à l'avance. Rincez-le à l'eau claire et égouttez-le.

Dans une sauteuse, avec 20 g de beurre fondu, faites suer un oignon rose de Roscoff émincé très finement, sans coloration, pendant 5 min.

Ajoutez le petit épeautre en pluie, mélangez pour bien l'enrober, ajoutez les feuilles ciselées de 3 branches d'estragon puis versez 20 cl de vin blanc sec, remuez et laissez-le s'évaporer sur feu doux.

Portez à ébullition 1,5 litre de bouillon de légumes. Incorporez-le soit selon la technique du risotto, louche par louche, en attendant à chaque fois l'absorption de la précédente ; soit, pour plus de simplicité, en une seule fois (avec 1 litre seulement pour commencer), en attendant la lente absorption du bouillon par l'épeautre (25 minutes environ).

Goûtez pour vérifier que l'épeautre est bien cuit, sinon poursuivez la cuisson avec davantage de bouillon.

Nettoyez en parallèle 250 g de chanterelles avec un linge humide. Quand le risotto est prêt, incorporez 60 g de parmesan fraîchement râpé et une noix de beurre, rectifiez en sel et poivre du moulin.

Ajoutez les chanterelles, mélangez, couvrez 5 min pour les réchauffer et servez immédiatement.

L'APPLICATION DE LA SEMAINE

Coot, le coup de pouce aux parents séparés

Marlène Duret

Lorsque le couple conjugal vole en éclats – un divorce pour deux mariages en France –, le couple parental doit, lui, s'efforcer de communiquer dans l'intérêt des enfants. « *Appréhender, anticiper, réclamer, compter, recompter, organiser, rappeler...* », tel est le quotidien de 4 millions de parents en France, souligne l'appli Coot. Des actions d'autant plus compliquées que la communication est bien souvent chaotique. « *J'ai fondé Coot afin d'offrir à tous les parents la possibilité de toujours mettre le bien-être de l'enfant au cœur du dispositif* », explique Anthony Amouyal, le fondateur de cette appli des parents séparés « *qui favorise le compromis et facilite la coparentalité* ». Qu'il s'agisse de la répartition des vacances, de la gestion de la garde alternée, des activités périscolaires ou des finances, les parents trouveront là un précieux allié.

Les plus

- > Une interface simple, gratuite et sécurisée par un code qui contribue à réduire la fréquence des mails, textos et appels téléphoniques nécessaires à la gestion de l'emploi du temps des enfants, et à suivre en temps réel les dépenses engagées. Chacune des actions (création ou modification) est notifiée au coparent, et soumise à sa validation.
- > Répartition des congés scolaires et des week-ends ? Une invitation à un goûter d'anniversaire ? Une fois que les parents ont rempli les grandes lignes du planning de garde, ils peuvent moduler et ajouter activités récurrentes ou occasionnelles, rendez-vous, etc. Toutes les informations utiles (contact, coordonnées, codes) sont à consigner en pied de chaque événement.
- > Lorsqu'il engage des frais, le parent l'enregistre dans l'espace « *Finances partagées* » afin d'en aviser l'autre. Une jauge permet de visualiser qui a mis la main à la poche et dans quelle proportion. Une photo des justificatifs de paiement peut être ajoutée.
- > Le coffre-fort numérique de Coot permet de mutualiser les documents administratifs et médicaux. On ne s'écharpe plus sur un livret de famille ou une ordonnance qui ferait défaut.

Les moins

- > A deux, c'est mieux. Coot ne se dérobe pas à cet adage. Car tout l'intérêt de cette appli est d'être installée et utilisée par les deux parents. A défaut, elle ne présente plus qu'un intérêt très limité.
- > Idéale pour deux ou trois enfants, l'interface de gestion peut se révéler confuse au-delà de quatre. A noter qu'elle est par ailleurs conçue pour deux parents (exit les beaux-parents et tierces personnes).
- > Communication bloquée, dialogue impossible ? Plutôt que de s'écharper, les parents peuvent trouver un terrain d'entente en se reposant sur cette appli pour gérer le quotidien des enfants. Mais, faute d'une interface de messagerie instantanée notamment, il faudra bien en passer par des textos ou coups de fil pour régler les cas délicats ou sortant des compétences de Coot. Cette appli n'est pas un médiateur familial, mais un facilitateur de coparentalité.

Appli gratuite sous iOS et Android. Coot.fr