

## 6, La noblesse du seigle, un aliment authentique à redécouvrir (extrait du livre, *Le Seigle des Terres de Margeride, 2018*)

### 6.1, Intérêt nutritionnel et vitalité

Si le seigle fut une céréale populaire en Margeride et dans de nombreuses autres contrées au cours des siècles passés pour ses multiples formes de pain en premier lieu, mais aussi pour des préparations culinaires et la fabrication d'alcools en Europe et en Amérique du nord (bière gin, kwas, vodka, whisky), il était en parallèle bien connu en pharmacopée pour plusieurs usages médicinaux :

- En tisanes, ses grains fournissent une boisson rafraichissante, qui facilite la digestion surtout chez les personnes de digestion fragile.
- En cataplasmes, ils contribuent à la maturation rapide des abcès cutanés.
- Germés et consommés dès l'apparition du germe, ses grains étaient recommandés aux personnes souffrant d'artériosclérose.
- Les radicules de ses graines germées soignent les problèmes hépatiques, le psoriasis et même certaines maladies auto-immunes.

Le seigle se trouve aujourd'hui trop rarement présent dans notre nourriture quotidienne. C'est grand dommage car sa place dans une alimentation saine et équilibrée mérite son retour fréquent dans nos menus qu'il rend également vite festifs.

Apparemment moins rempli que celui du blé car plus allongé et moins dodu, le grain de seigle, brun gris à bleuté ou vert bronze, se confirme en effet à l'analyse plus dense, plus équilibré nutritionnellement et pourtant moins calorique. Son endosperme constitue en moyenne 80-85% du poids du grain entier, son germe 2-3% et ses enveloppes 10-15%.

Il est plus foncé – les Chinois, amateurs millénaires de grains noirs au travers de leur médecine traditionnelle, l'appellent d'ailleurs 黑麦 *hei mai*, le « blé noir<sup>1</sup> » – et donc riche en micronutriments et antioxydants divers. Comme celui de l'avoine, ce grain est particulièrement riche en fibres – en moyenne 16 g pour

---

<sup>1</sup> Si le riz, le « *kaoliang* » (sorgho en chinois), le sésame existent spontanément dans la diversité génétique de ces espèces, il existe à l'état spontané des blés tendres blancs, jaunes, pourpres, violets et bleus de par le monde, mais historiquement aucun blé tendre à grain noir. Ceci explique qu'en France, les paysans appelaient dans certaines régions un autre grain, le sarrasin, le « blé noir ».

Pour compléter cette remarque historique, précisons que récemment un sélectionneur chinois du Shanxi, le professeur Li Shunzeng (1928-2012) a inventé une première variété de blé tendre de printemps à grain noir « *BGW 76* » – en fait brun très foncé – en recombinaison de blés à grains bleu foncé issus de croisements interspécifiques avec une graminée fourragère, avec des blés à grain pourpre.

100 g de seigle parce que son endosperme contient plus de cellules de ses parois que celui du blé – et notamment en fibres.

Analyse nutritionnelle comparée du grain de seigle, pour 100 grammes, avec celles du blé et du riz – source : Tables de nutrition diverses ; n.d., pour information non diffusée dans les études retenues.

Céréales	Seigle	Blé tendre	Riz
Energie (Kj)	1 323	1 343	1 492
Protéines (g)	8,8	11,5	7,5
Lipides (g)	2,3	2,6	2,2
Glucides (g)	69,0	70,0	75,5
Sucres solubles (g)	6,6	3,3	n.d.
Fibres alimentaires (g)	16,5	12,5	n.d.
Arabinoxylane (g)	7,6	6,7	n.d.
Bêta-glucane (g)	2,3	0,6	n.d.
Cellulose (g)	2,6	2,5	n.d.
Lignine K (g)	3,0	1,2	n.d.
Calcium (mg)	64	43,7	23
Fer (mg)	5,1	3,3	2,6
Zinc (mg)	3,7	2,4	1,1
Fluor (mg)	0,150	0,015	n.d.
Potassium (mg)	530	502	150
Magnésium (mg)	160	173	157
Phosphore (mg)	374	410	156
Vitamine B1 (mg)	0,35	0,48	0,41
Vitamine B2 (mg)	0,25	0,14	0,09
Vitamine B3 (mg)	4,3	-	5,2
Vitamine B6 (mg)	0,29	0,44	0,67
Vitamine E (mg)	2,0	1,4	0,74
Acide folique (mg)	0,14	-	0,016

A divers âges de la vie, le seigle est ainsi pour nous une **source céréalière importante d'oligo-éléments**.

Il est plus riche que le blé et le riz en **calcium** (élément essentiel de la formation de notre squelette, de nos dents et de notre physiologie cellulaire), en **fer** (oligo-élément partie intégrante de l'hémoglobine de nos globules rouges, de la myoglobine de nos muscles et de notre respiration cellulaire), **zinc** (oligo-élément impliqué dans de nombreuses réactions enzymatiques et dans le métabolisme général,) et fluor (oligo-élément intervenant dans la formation de l'émail de nos dents et leur protection).

Le seigle est également pour nous une bonne source de **cuivre** – indispensable au bon fonctionnement de nombreux de nos systèmes enzymatiques importants dans l'entretien du cœur, des os, des cartilages, etc., de **magnésium** – anti-stress naturel, mais aussi décontractant musculaire et stimulant du système immunitaire, de **manganèse** – oligo-élément impliqué dans la lutte contre les radicaux libres et dans l'utilisation des glucides et des lipides de l'organisme, de **phosphore** – constituant essentiel avec le magnésium et le calcium de nos cellules osseuses et par-delà de toutes nos cellules sous forme de phospholipides, ainsi que dans le transport de l'énergie et diverses autres fonctions, de **potassium** – qui contrebalance l'effet négatif du sodium et aide notre corps à lutter contre l'hypertension, de **sélénium** – oligo-élément antioxydant, impliqué dans le métabolisme du cœur, du foie, des spermatozoïdes et des muscles, etc.

Le seigle est également une **meilleure source que le blé ou le riz en vitamines B2** – nécessaire à la fabrication de divers enzymes impliqués dans la dégradation des acides gras, des acides aminés et des protéines, et en **acide folique** – essentiel au renouvellement cellulaire et au développement de l’embryon lors de grossesse.

Il est aussi assez riche en vitamines **B1** – importante pour le métabolisme des glucides, la dégradation de l’alcool par le foie et le fonctionnement du système nerveux, **B3** – impliquée dans la dégradation du glucose et évitant l’apparition de la pellagre, et **B5** – engagée dans la synthèse des stéroïdes et indispensable au métabolisme des nutriments énergétiques,.

En résumé, le seigle bénéficie de **nombreux atouts santé** que la mode du « *pain blanc* » d’après-guerre nous a fait oublier. Il est grand temps que nous nous les réappropriions.

Chez Les Moulins d’Antoine, le grain de seigle, produit de manière traditionnelle en Margeride, est travaillé en mouture sèche. Il fournit ainsi une mouture importante, particulièrement riche en son. Les chercheurs de l’INRA P. Roussel et H. Chiron expliquent ainsi ce phénomène : « *Même si le grain de seigle n’est pas plus riche en matières minérales que le grain de blé, l’extraction de la farine est plus difficile. Le fractionnement des enveloppes est souvent accentué, les taux de cendres sont donc plus forts à pourcentage d’extraction identique. La mouture du seigle ressemble néanmoins à celle du blé mais la forte adhérence de l’albumen sur les enveloppes, la difficulté de réduction ses semoules fibreuses oblige à une attaque assez forte au broyage avec des angles de cannelure adaptés. De même, les difficultés d’écrasement amènent certains meuniers à utiliser des cylindres cannelés au stade convertissage. De ce fait, par rapport au blé, la quantité de farines obtenues au broyage est plus importante, et plus faible au convertissage. Les phénomènes d’adhérence, des particules des farines entre elles rendent le blutage difficile, ce qui oblige la préparation des lots de seigle à une humidité plus faible avant mouture* ».

Par suite, contrairement à celle du blé, la mouture des grains de seigle aboutit toujours à des farines de type<sup>2</sup> 85, 130 ou plus car l’amande du seigle est plus riche en minéraux que celle du blé et parce que les farines de seigle contiennent toujours des fragments d’enveloppe, qui l’enrichissent en micronutriments. Ainsi, l’utilisation de farine de seigle enrichit la valeur nutritionnelle du pain par rapport à celles de farines de blé de types 55 ou 65.

Le seigle est également avec le blé, la seule autre céréale dont la farine est facilement panifiable. Sa farine riche en **pentosanes** – Cf. encart – absorbe plus d’eau que celle du blé. Sa pâte est assez collante, plus que celle de blé tendre, et nécessite un travail un peu plus long.

<b>Le seigle, ses pentosanes et l’effet bénéfique de la cuisson de sa pâte sur la nutrition</b>
---

Une bonne nutrition commence par la variété des aliments consommés. Le seigle permet cette diversification en constituant un apport important de minéraux tels le potassium, le
---

<sup>2</sup> Les farines sont classées par type selon leurs richesses en minéraux.

phosphore, le fer et le zinc, et aussi avec sa richesse en fibres.

Espèces	Protéines	Cendres	Lipides	Fibres	
				Solubles	Insolubles
<b>Seigle</b>	<b>11.7</b>	<b>1.5</b>	<b>1.8</b>	<b>3.6</b>	<b>10.0</b>
Avoine	12.6	1.8	7.1	3.3	4.9
Blé tendre	12.5	1.7	1.0	1.0	1.5
Gr.épeautre	13.5	1.9	2.5	0.6	5.4
Sarrasin	11.0	2.6	3.4	1.2	5.3
Sar. amer	10.3	1.8	2.5	0.5	5.8

Source : Bonnafaccia & Fabjan, 2003

Comme l'avoine et ses bêta-glucanes si connus pour leurs effets hypocholestérolémiants, le seigle renferme aussi une quantité de fibres solubles importantes, sous forme de pentosanes, composés glucidiques complexes formés par l'union de plusieurs pentoses – au moins le double de la teneur du blé en ces éléments, souvent beaucoup plus encore. Roussel et Chiron précisent qu'« en année sèche la proportion de pentosanes solubles se situe entre 20% et 25%. Elle peut atteindre 30% et 40% en année humide lorsque les seigles sont en phase de germination avant récolte. L'augmentation de l'activité des pentosanases contribue à cette solubilisation ».

Lors de la panification, ces pentosanes présentent une capacité importante d'absorption d'eau, en moyenne sept fois leur propre poids. Ils se révèlent être viscosants, engendrant une pâte de seigle consistante et collante.

Toutefois, la farine de seigle forme un gluten plus faible et plus friable, gardant moins bien sa forme que le gluten de blé. C'est pourquoi les vrais pains de seigle traditionnels ont une forme assez plate qui s'exprime parfaitement sous la forme de tourte. La panification au levain permet partiellement d'atténuer ce phénomène en acidifiant la phase de fermentation tout en favorisant une meilleure absorption minérale lors de la digestion.

Les pentosanes ne coagulent pas lors de la cuisson au four et, contrairement aux protéines, conservent une partie de leur capacité de fixation de l'eau après celle-ci. Ils ne rétrogradent pas non plus à la cuisson comme le font les amidons. Leur comportement biochimique explique la conservation du pain de seigle supérieure à celle du pain de blé.

Beaucoup de gens associent la transformation des aliments lors de la cuisson en une perte de substances nutritives, d'où l'attrait actuel parfois surfait pour les crudités et les jus de fruits. Dans le cas des grains de céréales, et donc, chez le seigle, c'est le contraire qui est vrai. Si les granules d'amidon natif sont difficiles à digérer, la fabrication de la farine, son mélange avec l'eau et la cuisson de la pâte les gélatinisent et les brisent, les rendant plus faciles à digérer et à absorber. De plus, l'amidon du seigle est plus facilement assimilable que celui du blé. Par ailleurs, le chauffage ouvre les structures de protéines du seigle, les déforme et les rend plus faciles à découper par nos systèmes digestifs enzymatiques. Le seigle contenant moins de protéines que le blé, sa digestion en est également facilitée.

Par suite, la pâte et le pain de seigle contiennent du **gluten**<sup>3</sup>, c'est-à-dire un réseau de protéines contenant des grains d'amidon et des molécules d'eau, constituant la majeure partie de la pâte, qui se forme lors de la panification. Cependant la teneur en gluten du pain de seigle est beaucoup plus faible que celle du pain de blé car le seigle a nettement moins été sélectionné pour sa valeur boulangère au cours des XIXe et XXe siècles que le blé, par un nombre bien moindre de semenciers aussi.

<sup>3</sup> Contrairement à ce qui est trop souvent écrit dans nombres de médias mal informés, les grains de seigle et de blé ne contiennent pas de gluten. Le gluten est un réseau de protéines (gluténines et prolamines – séalines dans le cas du seigle, gliadines dans celui du blé, etc.) qui rend les farines de ces céréales panifiables. Il se forme uniquement en présence de farine, d'eau, de levain et de sel lors du pétrissage.

De plus son gluten est à base de sécals<sup>4</sup> qui sont des gommes et non de gliadines et de gluténines, protéines qui forment la portion la plus allergénique du gluten du blé pour les personnes intolérantes ou sensibles au gluten.

Composition moyenne d'une farine de seigle (T85) et d'une farine de blé (T55) – Source : Roussel et Chiron, 2002

Constituants	Farine de seigle	Farine de blé
Protéines	7-10	9-12
Amidon	77-77	78-84
Pentosanes totaux	4-7 (dont 1,5% solubles)	2-3
Cellulose	1,5	0,2-0,3
Sucres simples	4	1,5-2
Lipides	1,5-2	1,5-2
Matières minérales	1	0,6

Teneur en fibres alimentaires du pain de seigle complet comparé à divers aliments exprimés en grammes pour cent grammes de produit – source : Uniklink Balgrist, 2016.

Aliments	Pain de seigle	Pain de blé	Baguette de blé	Riz complet	Riz blanc	Nouilles blanches	Flocon d'avoine
% de fibres	9,3	1,9	3,0	2,6	1,4	3,4	5,6

Comme les Scandinaves aujourd'hui ou les habitants de la Margeride autrefois, et sauf, bien entendu, à être atteint de la maladie cœliaque<sup>5</sup>, on peut en consommer quotidiennement sans aucun risque pour sa santé.

Bien au contraire au profit de celle-ci comme nous allons maintenant le démontrer en résumant plusieurs études !

Teneur en minéraux et vitamines du pain de seigle et pourcentage de ration quotidienne recommandée (RTC) que fournissent 100 grammes de pain de seigle complet – source : The Nordic Rye Group, 2006.

Nutriments	Teneur dans 100g de pain de seigle complet	% RTC pour femmes	% RTC pour hommes
Vitamine E	1,0 mg tocophérols	14	10
Thiamine	0,18 mg	16	13
Riboflavine	0,2 mg	15	13
Niacine	1,2 mg	8	6
Folates	0,003 mg	14	14
Fer	2,7 mg	18	27
Zinc	2,3 mg	33	26
Sélénium	0,0032 mg	8	6
Calcium	31 mg	4	4
Potassium	0,4 g	13	11
Magnésium	75 mg	27	21
Fibres	9,9 g	40	40

<sup>4</sup> Les sécals sont des glycoprotéines, c'est-à-dire des protéines de stockage du grain de seigle riches en proline, en glutamine et en acides aminés. Selon leurs masses moléculaires, les chimistes les distinguent en sécals A, B et C, même si elles ont moins été étudiées que les prolamines du blé. Lors de la panification, ces protéines lèvent en présence d'un levain panaire qui apporte de l'acidité et d'eau.

<sup>5</sup> La maladie cœliaque est une maladie auto-immune de l'intestin qui se traduit par une intolérance permanente à une ou plusieurs fractions du gluten. Elle ne touche que 1% de la population de par le monde et ne doit pas être confondue avec des allergies.

En effet, selon de nombreux médecins et nutritionnistes qui ont réalisé une multitude d'études épidémiologiques de par le monde, notamment dans l'hémisphère nord, les bénéfices nutritionnels du seigle sont nombreux et étonnamment variés. Ils touchent de nombreuses fonctionnalités essentielles de l'organisme.

En premier lieu, la consommation de seigle optimise mieux **la performance métabolique générale des cellules** et la **glycémie** de l'organisme par rapport à celles d'autres céréales, comme cela a été démontré, entre autres, par des expérimentations récentes de l'université de Kuopio en Finlande.

L'index glycémique est, à apport glucidique identique, la capacité d'un aliment – ici la farine, le pain – à augmenter le taux de glucose dans le sang. On recherche donc pour une bonne nutrition des aliments induisant un faible index glycémique. C'est le cas du pain de seigle qui engendre des index glycémiques inférieurs à ceux des pains de blé.

Index glycémiques (IG) de divers pains de seigle et de blé – Sources : diverses bases nutritionnelles

Pains	Pain de seigle T130	Pain de seigle T85	Pain de campagne	Pain blanc Baguette	Pain de mie	Hamburger
IG	<b>35-40</b>	<b>50-55</b>	65-70	75-77	85-87	85-90

Lorsque les aliments que nous consommons habituellement conduisent à augmenter le taux de sucre dans notre sang, notre corps sécrète de l'insuline et stimule ainsi notre sensation de faim. Toutefois, selon des travaux de *The Nordic Rye Group* réalisés depuis 1994 pour mieux comprendre les effets du seigle sur la santé, si nous consommons régulièrement du pain de seigle complet, il a été mesuré que nos taux de sucre dans le sang restent modérés et que « *notre corps devient ainsi plus sensible à de faibles doses d'insuline* ». La consommation répétée de seigle contribue ainsi à mieux gérer le diabète car les sucres lents du seigle sont des molécules plus allongées que celles du blé. Ils sont fragmentés sur une durée plus longue par l'organisme et ont moins d'effet sur la teneur en sucre du sang, ce qui s'avère « *bénéfique dans la prévention des diabètes de type 2* ».

Un autre document récent de *The Rye Nordic Group*, intitulé « *Rye and health* », fait état d'une **réduction de risque cardio vasculaire, d'autres pathologies cardiaques et d'un effet anti-cholestérol** associés la consommation régulière de seigle complet.

La teneur en fibres solubles, diffuses, et notamment en pentosanes (cf. encart), plus élevée de la farine complète de seigle que celle du blé, la rendrait « *plus fluide* » pour l'organisme et limiterait les effets négatifs d'une alimentation trop grasse.

Cette caractéristique explique que le pain de seigle exerce des effets hypocholestérolémiants plus efficaces que le pain de blé. Il aide à maintenir une bonne santé du muscle cardiaque en limitant la pression artérielle, le risque d'infarctus et retarde la venue de l'artériosclérose et d'AVC chez l'adulte.

La consommation régulière de pain de seigle au levain enrichit également notre alimentation en fibres insolubles. Grâce à celles-ci, elle a des **effets positifs sur le fonctionnement de notre système digestif** en réduisant du fait de leur viscosité en milieu humide les maux d'estomac et les excès de gaz. Elle augmente aussi modérément le volume fécal, réduit la durée du transit intestinal et règle les problèmes de constipation y compris chez les personnes âgées ou se déplaçant peu à pied. Elle favorise ainsi la prévention des ulcères et des calculs biliaires, notamment en réduisant le volume de bile formée par le foie. Depuis 1997, il est aussi démontré selon le *World Cancer Research Fund* qu'elle limite le risque de cancer colorectal ».

Des résultats de *European Cancer Prevention* et *The US. Food and Drug Administration* datant de la fin des années 1990 suggèrent également qu'une alimentation riche en seigle, et plus généralement riches en fibres de céréales conduit à une **réduction des risques de cancers du colon, du rectum et aussi du sein et de la prostate**. La teneur élevée du grain de seigle et de sa farine en produits phénoliques antioxydants (polyphénols, acide phytique, saponines, inhibiteurs de protéase, etc.) réduirait en effet les risques de ces cancers. Elle préviendrait aussi les risques d'**ostéoporose** et de **vieillesse de la peau**. Le seigle contient aussi des phyto-œstrogènes naturels qui, selon plusieurs études scandinaves, peuvent aider à contrôler l'activité hormonale des femmes et à lutter contre certains symptômes de la ménopause, telles les bouffées de chaleur.

En plus de ses effets de prévention des maladies qui viennent d'être cités, et ce n'est pas le moindre de ses effets bénéfiques, la consommation régulière de pain de seigle complet aide la **perte de poids**, car il se caractérise par sa richesse plus grande en fibres solubles que celle du pain de blé. De plus, les fibres du seigle comprenant des polysaccharides non cellulose ont une fonctionnalité particulière qui leur permet de se lier facilement aux molécules d'eau, ce qui favorise la **sensation de satiété et de plénitude** jusqu'à 8 heures après leur absorption et facilite, même si cela peut apparaître surprenant au premier abord, ainsi la réalisation de régimes.

Selon la revue *The American Journal of Clinical Nutrition*, la consommation de pain de seigle complet réduit également de manière significative la formation et le stockage de la graisse abdominale. Ainsi, dans notre univers quotidien devenu de plus en plus urbain et sédentaire favorisant une tendance générale à l'obésité, le seigle redevient un allié pour toute la famille. Et cela dès le plus jeune âge !

L'amidon du seigle étant plus résistant que celui du blé, son absorption vous permet aussi de disposer d'**énergie pour plusieurs heures** à bon marché. Par suite, on recommande en France de consommer du seigle au petit-déjeuner ou au déjeuner, ou avant un effort sportif ou autre prolongé. Nos amis allemands et scandinaves en font eux souvent la base d'un repas léger du soir, accompagné d'un peu de charcuterie ou de poisson fumé.

Le lecteur qui est intéressé à connaître plus en détails les effets bénéfiques sur la santé d'un régime riche en seigle pourra lire avec l'intérêt, sous réserve qu'il puisse le faire en anglais, la synthèse suivante de *The Nordic Rye Group*, qui contient de nombreuses références, divers liens et une très riche bibliographie : <http://rye.vtt.fi/rye&health.pdf>

En plus de ces importantes considérations santé d'ordre général, dès 2005, Les Moulins d'Antoine ont lancé avec le concours de l'Unité de Nutrition Humaine de l'INRA de Theix une étude comparative sur l'intérêt nutritionnel du « *Seigle des Terres de Margeride* » et d'autres variétés de seigle cultivées dans des zones de moindre altitude.

Il ressort de ces travaux qu'en matière de minéraux, les teneurs en magnésium, fer, zinc et cuivre du « *Seigle des Terres de Margeride* » sont restées nettement supérieures à celles des variétés modernes.

Tableau des teneurs comparées en minéraux des variétés de seigle de Margeride comparées à celles de variétés modernes – Leenhardt et et Rémésy, 2005

Teneurs en minéraux en mg/g de grains	Magnésium	Fer	Zinc	Cuivre
<b>Seigle des Terres de Margeride</b>	<b>1324</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>3,9</b>
Seigles modernes cultivés en Limagnes	1146	14	22	2,0

En matière de fibres solubles, le « *Seigle des Terres de Margeride* » « *a conservé toute sa richesse en comparaison des variétés anciennes* ». Il est de même en fibres insolubles.

En résumé, comme l'écrivent F. Leenhardt et C. Rémésy, auteurs de cette étude, « *pour que le pain de seigle garde une bonne valeur nutritionnelle, il est important de maîtriser le choix des variétés et du terroir* » - ce qui est devenu un des leitmotivs des Moulins d'Antoine.

## **6.2, Atout gustatif et praticité**

La farine de seigle possède un goût plus sucré, suave et soutenu que celle du blé. Le grand agronome A. Parmentier, bien connu pour ses travaux liés à l'introduction de la pomme de terre dans nos campagnes, indiquait en 1777 dans son livre « *Avis aux bonnes ménagères des villes et des campagnes sur la meilleure manière de faire leur pain* », best-seller incontournable de son époque, qu'il lui trouvait une « *odeur de violette* ». Sa valorisation est très agréable sous formes de pains panifiés au levain ou d'autres préparations culinaires.

La tourte de seigle, traditionnellement fabriquée au levain en Margeride exclusivement avec de la farine de seigle moulue complète que les Moulins d'Antoine vous proposent aujourd'hui sous différents types déjà cités, vous offre une expérience gustative unique d'arômes fruités et grillés, de textures avec la mâche humide et rafraichissante de sa mie grise, légèrement alvéolée, contrastant avec celle, plus raide et caramélisée, de sa croûte superbe, brune, noire et blanche.

Ce pain rond, un peu aplati, est une sorte de « *véhicule extratemporel* » qui permet de remonter le temps et de partager les émotions qu'ont connues des



générations de Margeridiens avant nous. Extraordinaire, inégalable, inouï ! Une expérience unique à ne rater pour rien au monde !

Les sensations seront démultipliées en consommant ce pain accompagné d'autres produits nobles de notre terroir : cuisses de grenouilles – nos amis anglais nous pardonneront – écrevisses et truites farios, saucissons et jambons crus salés séchés en altitude, viandes de nos moutons des races Bizet, Blanche du Massif central, Noire du Velay et Rava, et de nos bovins d'Aubrac et de Salers, fourmes de Cantal et de Salers, saint-nectaire, bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, gaperon, miel des fleurs de nos montagnes.

La législation française impose l'emploi minimal de 66,6% de farine de seigle en panification pour permettre d'apposer la dénomination « *pain de seigle* » à la vente dans notre pays. Les farines semi-complètes et complètes, T85 et T130, de la filière du « *Seigle des Terres de Margeride* » des Moulins d'Antoine, utilisées seules ou mélangées à des farines de blé selon vos goûts, vous permettent de réaliser une multitude de pains de seigle à la mie présentant plus de volume et d'alvéoles que la T170 – attention toutefois à toujours bien les produire au levain pour offrir au consommateur des pains facilement digestibles, et non pas ces ersatz, soit disant de pains de seigle, que l'on propose encore trop souvent.

Ces mêmes farines autorisent aussi la préparation de pains spéciaux comme le pain de campagne qui est des plus connus, de grands classiques de pâtisserie comme le petit pain aux raisins chers aux enfants ou le pain d'épices, mais aussi des recettes beaucoup plus exotiques, ou modernes, dont nous vous proposons quelques exemples faciles à réaliser en fin d'ouvrage.

L'exotisme, l'innovation de demandent qu'un peu d'ouverture, d'imagination, de créativité !

La farine de seigle permet de réaliser des liquides et des pâtes légères qui s'associent parfaitement aussi à du salé. Elle se marie aussi aisément avec des fruits et de grains secs qui sont d'autres concentrés de fibres, de minéraux, d'acides gras essentiels et de vitamines : abricot sec, amande, cameline, châtaigne, lentille blonde de la Planèze, lentille verte du Puy, myrtille, noix, noisette, œillette de nos régions mais aussi cacahuète, datte, fève, figue, graines de chanvre, de courge, de lin, de tournesol de bouche, jujube, mungo, noix de cajou, de macadamia, pignon de pain, pistache, pois cassé, pois chiche, pomme séchée, pruneau, raisin sec, soja, etc.

On peut ainsi préparer des soupes et des petits déjeuners étonnants, des entrées toutes aussi surprenantes, des crêpes et des pâtes très originales, et une foule d'autres mets savoureux encore qui raviront famille et proches.

Une qualité ancestrale du pain de seigle au levain qui reste d'actualité ne doit pas être oubliée : il se conserve frais bien plus longtemps que le pain blanc qui, dès le lendemain, commence à durcir et rassir, perd sa saveur et dont trop souvent une partie termine de nos jours son existence dans la poubelle.