

Communiqué de presse
Le 29 juillet 2020

Header : La Healthynomie, la tendance saine et gourmande des céréales

Bien-être et bonne humeur à partager avec la nouvelle recette céréalière de Florian Barbarot



Une alimentation équilibrée va de pair avec plaisir de la table et partage. C'est ce que prône la Healthynomie : cuisiner sain et gourmand, et se retrouver autour de plats céréaliers variés et conviviaux. Florian Barbarot, chef cuisinier et ambassadeur de la Healthynomie, nous dévoile une nouvelle recette inédite de paëlla à sa façon, un plat phare à partager sans modération !

« La cuisine évoque la générosité et le partage. Avec les céréales et produits céréaliers, cela est encore plus vrai : il est possible de jouer sur leur grande variété et de faire tellement de plats conviviaux autour desquels se réunir. Autant d'occasions de partager un moment chaleureux avec ses proches. »

Les céréales, la diversité dans l'assiette

Les céréales présentent une large diversité d'espèces. Bien qu'elles aient des caractéristiques communes, chaque céréale possède des **atouts nutritionnels** qui lui sont propres. Il peut ainsi être intéressant d'**associer ou de substituer les céréales entre elles**, quelle que soit la recette, pour **mutualiser leurs bienfaits** et **assurer la complémentarité des nutriments**. La diversité et la qualité des céréales françaises permettent sans peine de varier les plaisirs pour régaler les papilles de toute la famille.

La recette à partager de Florian Barbarot : Paëlla revisitée au sarrasin

Le secret du Chef :

« Avec sa saveur subtile de noisette, le sarrasin vient twister ce plat traditionnellement réalisé à base de riz. »

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de sarrasin
- 30 g de concentré de tomate
- 50 cl de vin blanc
- 1 oignon blanc
- 1 g de safran
- 7 cl d'huile d'olive
- 200 g de palourdes
- 15 g de beurre doux
- 2 branches de thym, 2 branches de laurier
- 1 gousse d'ail
- 150 g de calamars (idéalement frais, préparés par le poissonnier)
- 150 g de chorizo
- 20 g de persil plat
- 320 g de filets de merlu
- 100 g de sel fin de mer

Préparation

1. Préparer les palourdes à la marinière : dans 2 cl d'huile d'olive et 15 g de beurre, faire revenir le thym, le laurier et la gousse d'ail. Ajouter les palourdes, déglacer avec 40 cl de vin blanc et couvrir. Cuire rapidement (un coquillage est cuit au moment où il s'ouvre). Récupérer les palourdes et les décortiquer. Passer au chinois fin et réserver le bouillon pour mouiller le sarrasin durant sa cuisson.
2. Cuire le sarrasin : dans une sauteuse, faire suer l'oignon ciselé dans 2 cl d'huile d'olive. Le retirer et nacrer le sarrasin dans l'huile d'olive chaude. Ajouter le concentré de tomate et l'oignon sué, puis déglacer au vin blanc. Dès que la préparation est réduite de moitié, mouiller à hauteur avec la marinière des palourdes et ajouter le safran. Laisser cuire le sarrasin pendant 15 min en remouillant avec la marinière si besoin.
3. Eplucher le chorizo, le tailler en dés et le faire sauter à feu vif, sans matière grasse.
4. Rincer les calamars préparés, tailler le blanc en petits triangles et concasser les tentacules. A l'aide d'un couteau, inciser les triangles sans aller trop en profondeur. Cette technique permet au calamar de se rétracter et de former de jolis cônes. Faire sauter le calamar à feu vif dans l'huile d'olive.
5. Mettre les filets de merlu au sel 5 minutes puis les rincer à l'eau claire avant de les sécher avec du papier alimentaire. Dans une poêle, cuire les filets dans 2 cl d'huile d'olive avec une branche de thym et de laurier. La cuisson doit être nacrée.

Dressage

1. Dans un plat, disposez le sarrasin dans le fond.
2. Ajoutez les filets de merlu.
3. Continuez en déposant les calamars, les palourdes et le chorizo.
4. Finissez en ajoutant du persil ciselé et quelques belles feuilles.

Les céréales, des vertus santé reconnues

Que l'on choisisse du riz ou du sarrasin comme base de recette de la paëlla (ou toute autre céréale selon les inspirations), chacune possède des vertus, encore souvent méconnues.

Le sarrasin, le blé noir qui nous veut du bien

Né en Sibérie et en Mandchourie, le sarrasin poussait à l'état sauvage sur les rives du fleuve Amour en Chine. C'est à partir de XIV^e siècle que sa culture s'est développée en Europe. Aujourd'hui, plus de la moitié de sa production est consommée à proximité de son lieu de récolte. Amateur des climats tempérés en France, le sarrasin est cultivé sur **quelques milliers d'hectares en Auvergne et en Bretagne**.¹

La consommation de sarrasin ajoute **un apport en fibres, en vitamines et en minéraux substantiels à l'alimentation** (cuivre, magnésium et manganèse). C'est également **une source naturelle de protéines** - le sarrasin contient de 10 % à 12 % de son poids sec sous forme de protéines - et une bonne dose de calcium.^{2,3}

Le riz, la céréale qui a conquis le monde

Céréale utilisée depuis toujours dans les plats traditionnels comme la paëlla, le risotto, les sushis, le riz au lait, etc, le riz est aujourd'hui au cœur de recettes star dans tous les pays. Il est cultivé en Asie du Sud depuis plus de 10 000 ans, où il est resté un aliment central. Le riz est introduit en Occident lors des conquêtes d'Alexandre le Grand au IV^e siècle avant J-C. Bien que le riz soit cultivé sur tous les continents, près de 90 % de la production mondiale proviennent des moussons d'Asie. **En France, 17 000 hectares sont cultivés, majoritairement en Camargue**. Nos riziculteurs en récoltent entre **70 000 et 120 000 tonnes par an**.¹

Le riz est **une très bonne source d'énergie, de vitamines** (notamment du groupe B), **de sels minéraux** (manganèse et sélénium) **et de fibres**. Il possède **une haute teneur en glucides**. Il est par ailleurs **une céréale très digeste**. En prime, sa haute teneur en glucides **complexes et sa faible teneur en graisses saturées** sont l'alliées des sportifs en quête d'endurance.^{2,3,4}

Enfin, un régime à base d'aliments denses comme le riz améliore la sensation de satiété et le contrôle de l'appétit.^{5,6}

4,5 kg : C'est la quantité de riz qu'un Français consomme par an. Les Birmans en consomment jusqu'à 200 kg !

¹ [Brochure Portraits de céréales](#), Passion Céréales

² Table de composition du Ciquial 2017. <https://ciquial.anses.fr/>

³ Table de composition de S.W. Souci & al. 2015 : <https://www.sfk.online>

⁴ Dorota Klensporf-Pawlik, Felix Aladedunye, Chapter 10 – Wild Rice: Nutritional and Health-Promoting Attributes, Ouvrage "Gluten-Free Ancient Grains", 30/07/2017

⁵ Nicola J Buckland Diana Camidge Fiona Croden Jacquelynne H LavinR James Stubbs Marion M Hetherington John E Blundell Graham Finlayson, A Low Energy–Dense Diet in the Context of a Weight-Management Program Affects Appetite Control in Overweight and Obese Women, The Journal of Nutrition, 01/05/2018

⁶ Ann L. Gerhardt, Noreen B. Gallo; Full-Fat Rice Bran and Oat Bran Similarly Reduce Hypercholesterolemia in Humans, The Journal of Nutrition, Volume 128, Issue 5, 1 May 1998, Pages 865–869, <https://doi.org/10.1093/jn/128.5.865>

Colonne de droite :

La Healthynomie : la tendance saine et gourmande des céréales

Proposée par Passion Céréales, la Healthynomie associe deux notions trop souvent perçues comme antinomiques, celle de « Healthy » et celle de « Gastronomie ». Cette initiative vise à réunir le meilleur des deux mondes pour une alimentation à la fois saine et gourmande. Riches en de nombreux nutriments essentiels à la vie, les céréales sont le cœur de la Healthynomie. Leur diversité, leurs bienfaits et leur potentiel culinaire, quel que soit son régime alimentaire, témoignent de leur importance au sein d'une alimentation équilibrée. Elles peuvent être déclinées sous de nombreuses formes pour varier les plaisirs et constitue une véritable opportunité d'adhérer à la Healthynomie.

Pour en savoir plus sur les céréales

Gastronomie, recettes, histoire... pour tout savoir sur les céréales

www.lescereales.fr

À propos de Passion Céréales

Passion Céréales est une interface d'information qui ouvre des espaces de dialogue et d'échange entre les acteurs de la filière céréalière, du monde végétal agricole, du monde scientifique et de la société civile, pour relever les enjeux d'une société durable. Elle a pour mission d'informer sur les céréales et les produits qui en sont issus, ainsi que sur le métier de producteurs de céréales.

Contact presse

Agence BCW

Maëly Daviles

maely.daviles@bcw-global.com

06 13 20 51 02

Passion Céréales

Mathilde Toulet

m.toulet@passioncereales.fr

06 58 51 78 02