

Grains

they're essential!



Les produits céréaliers,

essentiels pour la santé !

Séparer le bon grain de l'ivraie

Comprendre les nombreux termes utilisés sur le marché actuel

De nombreux termes différents sont utilisés pour parler de céréales et de produits céréaliers. Chacun a un sens et un rôle qui lui sont propres dans l'industrie du blé, et il est donc utile de bien comprendre les différences pour pouvoir sélectionner les produits qui conviennent le mieux à vos besoins. Certaines des définitions que nous vous proposons ci-dessous proviennent des règlements, d'autres de documents scientifiques et d'autres encore sont liés à l'élaboration des produits.



L'ABCD du blé

Il existe de grandes catégories de blé fondées sur les règlements gouvernementaux et/ou sur les méthodes de production.

Les céréales

Il s'agit du terme général qui désigne les grains séchés des diverses espèces de plantes céréalières. Les céréales comprennent notamment le blé (y compris l'épeautre et le kamut), l'orge, l'avoine, le seigle, le maïs, le riz, le riz sauvage, le millet, le sorgho, le teff et le triticale. Les grains de certaines plantes—le sarrasin, l'amarante et le quinoa—qui ne sont pas techniquement des espèces céréalières, sont utilisés dans la fabrication de produits céréaliers et sont moulus de la même manière. C'est pourquoi on les regroupe généralement avec les céréales.

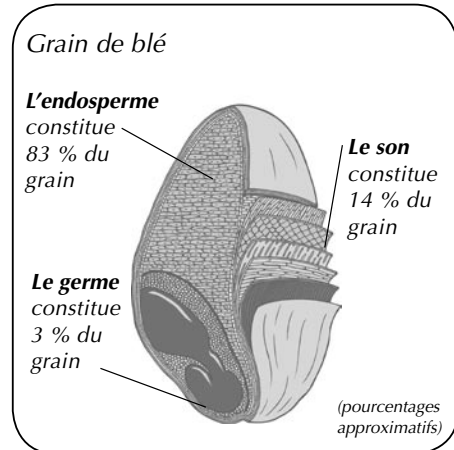
Céréales entières

Lorsque vous apercevez les termes «**céréales entières**» ou «**grains entiers**», cela veut dire que les trois parties du grain de la céréale, ou graine de la céréale, sont utilisées pour la fabrication du produit alimentaire, selon les proportions du grain original.

- L'**endosperme** ou amidon contient surtout des glucides, qui sont une source d'énergie.
- Le **son** contient des fibres, des vitamines (vitamines B), des minéraux (p. ex. du fer, du manganèse) et des composés phytochimiques.
- Le **germe** contient d'autres vitamines (p. ex. vitamine E), des minéraux, des acides gras polyinsaturés et des composés phytochimiques.

Enrichi

L'enrichissement est une pratique qui consiste à restituer uniquement les micronutriments perdus durant la transformation du produit. Au Canada, toutes les farines de blé blanches sont enrichies de vitamines B et de fer afin d'obtenir le même niveau que dans la farine de blé entier.



Fortifié

La fortification consiste à ajouter des nutriments, présents ou non dans l'aliment naturel, ou à ajouter des nutriments en quantité bien supérieure de ce que l'on trouve naturellement. Au Canada, il est obligatoire d'ajouter de l'acide folique à la farine de blé blanche et aux pâtes alimentaires enrichies. L'ajout de nutriments au pain, aux céréales de petit-déjeuner et autres produits à base de blé est facultatif (p. ex. le calcium dans le pain, les vitamines dans les céréales de petit-déjeuner). La décision de rajouter des nutriments facultatifs revient alors au fabricant. Tous les nutriments ajoutés sont indiqués sur l'étiquette du produit.

Raffiné

Par raffiné on entend habituellement une céréale qui a été traitée ou moulue pour obtenir une farine blanche. La farine tout usage est un mélange de blé dur (utilisé dans la panification) et de blé tendre (utilisé pour la farine à gâteaux et pâtisserie). Au Canada, la plupart des farines de blé entier ou de grains entiers sont moulus selon le même procédé que la farine blanche. La différence est que l'on restitue ensuite le son pour obtenir la farine de blé entier, et le son et le germe pour obtenir la farine de grains entiers.



Saviez-vous que ...

Depuis que la farine de blé blanche est fortifiée en acide folique, l'incidence des anomalies du tube neural chez les nouveau-nés a diminué de 50 %.



Les produits du blé

Voici quelques exemples de produits du blé utilisés pour la cuisson et la préparation des repas.

Produit	Description	Usages
Les grains de blé Également appelés ... graines ou semences de blé	On peut acheter des grains de blé dur et des grains de blé tendres.	<ul style="list-style-type: none"> • Pour ajouter un peu de croquant à des plats comme les salades. • Comme substitut du riz ou comme ingrédient dans les chilis ou les ragoûts.
La farine blanche Également appelée ... farine, farine enrichie ou farine blanche enrichie	Le grain de blé est moulu afin de séparer l'endosperme et de le débarrasser du son et du germe.	<ul style="list-style-type: none"> • Comme ingrédient dans les pains, les pâtes, les craquelins, les céréales de petit-déjeuner, tous les types de produits de boulangerie. • Dans les glaçages et comme agents épaississants.
La farine de grains entiers Également appelée ... farine de blé de grains entiers; farine de blé entier avec germe	Contient les trois parties du grain de blé dans les mêmes proportions que le grain intact.	<ul style="list-style-type: none"> • Comme ingrédient dans les pains, les craquelins, les céréales de petit-déjeuner, de nombreux types de produits de boulangerie.
La farine de blé entier Également appelée ... farine de blé intégrale ou complète	Contient au moins 95 % du grain de blé—principalement l'endosperme, le son et jusqu'à la moitié du germe.	<ul style="list-style-type: none"> • Comme ingrédient dans les pains, les craquelins, les céréales de petit-déjeuner, de nombreux types de produits de boulangerie.
La farine graham	Il s'agit d'une farine de blé semblable à la farine de blé entier, mais qui n'a pas besoin de contenir 95% du grain de blé.	<ul style="list-style-type: none"> • S'utilise de la même manière que la farine de blé entier dans les pains et produits de boulangerie.
Le blé concassé Également appelé ... blé broyé ou blé grossièrement moulu	Les grains de blé sont broyés ou concassés en petits morceaux; la taille des morceaux détermine le nom utilisé.	<ul style="list-style-type: none"> • Comme ingrédient dans les pains multicéréales, les pilafs, les farces et les céréales de petit-déjeuner.
Le bulgur	Le blé bulgur est fait de grains de blé qui sont cuits, séchés et concassés. On retire généralement une partie du son.	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les taboulés, les pilafs. • Dans les plats méditerranéens.
Les flocons de blé	Ce sont des grains de blé qui ont été cuits à la vapeur puis écrasés et réduits en flocons.	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les céréales de petit-déjeuner cuites (semblables aux flocons d'avoine) ou dans les mélanges granola.
La semoule	La semoule est le produit final obtenu par mouture d'un type de blé particulier, le blé durum.	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les pâtes longues comme les spaghetti. • Mélangée à de la farine tout usage pour la fabrication de pâtes courtes. • Cuite à la vapeur pour faire du couscous.

Les produits du blé préparés

Les pains, les craquelins, les pâtes et céréales de petit-déjeuner sont tous faits d'une variété de céréales. Où que vous alliez pour acheter des produits alimentaires, vous trouverez une variété infinie de produits céréaliers. Bon nombre de produits contiennent différentes sortes de céréales—certains sont raffinés, certains sont fortifiés et d'autres contiennent des grains entiers.

Que veulent dire exactement les termes qui figurent sur les emballages ?

Multicéréales - sert à décrire un produit qui contient plus d'une sorte de céréale. Le produit final peut varier énormément. Si le produit ne comprend que des grains raffinés et pas de grains entiers, il contient très peu de fibres sinon pas du tout. Si le produit contient des grains entiers, cela est indiqué sur l'étiquette et la quantité de fibres est précisée.

7 céréales ou 12 céréales (7 grains ou 12 grains) - ces produits contiennent le nombre de céréales ou de grains indiqués dans le nom (soit 7, soit 12 sortes différentes). Comme les produits multicéréales, ces produits peuvent inclure ou non des grains entiers. Il faut toujours vérifier sur l'étiquette.

Céréales entières ou grains entiers - lorsque « grains entiers » fait partie du nom du produit ou figure dans la liste des ingrédients, le grain est entier. Ceci veut dire que l'endosperme, le son et le germe sont inclus dans les mêmes proportions que dans le grain original. La plupart du temps, il s'agit de blé.

Pain, pâtes ou craquelins de blé entier - ces produits sont faits de farine de blé entier qui contient au moins 95 % du grain de blé. Certains produits affichent « 100 % » ou « 60 % »



devant le nom du produit. Cela veut dire que l'on a utilisé de la farine de blé entier.

Pâtes enrichies et pain blanc enrichi - les deux produits sont faits de farine blanche à laquelle on a restitué des vitamines B et du fer dans des proportions équivalentes à celles du blé entier. Toutes les pâtes enrichies et tout le pain blanc au Canada sont fortifiés à l'acide folique.

Pour plus d'information, communiquez avec : Association canadienne de la boulangerie

7895 Tranmere Dr, Ste 202 Mississauga, ON L5S 1V9 Tél: 905-405-0288, Numéro gratuit du Canada et des États-Unis 1-888-674-BAKE (2253), Téléc. : 905-405-0993
Courriel : info@baking.ca Peut être reproduit sans permission à condition de ne rien modifier et de mentionner la source. Date d'impression : juin 2007

Visitez le site www.GrainsEssential.ca ou www.cwb.ca pour télécharger la version PDF de ce document.