

# Cultures pour l'alimentation humaine

## Le sarrasin ou "blé noir"

### en Loire-Atlantique

*Fagopyrum esculentum*

#### FICHE TECHNIQUE

Fiche technique réalisée à partir de retours d'expériences d'agriculteur-rices de Loire-Atlantique.

### Intérêts agronomiques

- Racine pivotante, culture d'ôte nettoyante.
- Valorise les sols pauvres et acides.
- Croissance rapide après semis, étouffement des adventices.
- Culture économe, peu sensible aux ravageurs et maladies.
- Restitution des pailles au sol après la récolte.

### Exigences

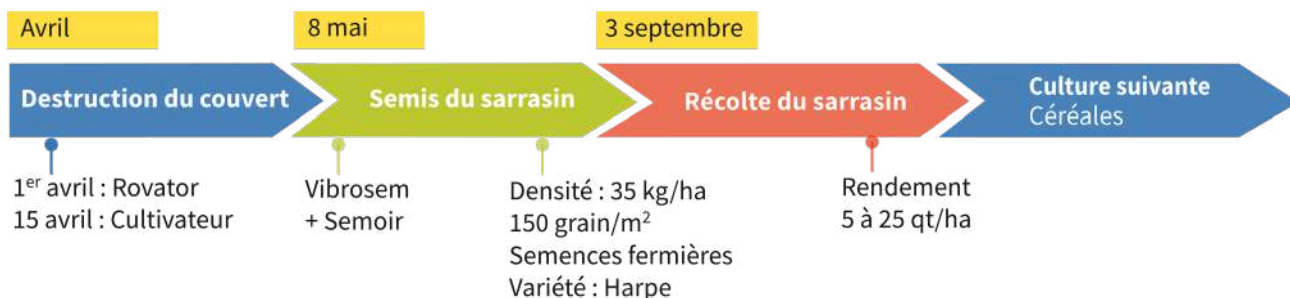
En eau : un climat trop sec avant la floraison peut entraîner un avortement des fleurs.  
Sols pas trop lourds, ni trop riches en MO, ni calcaires.  
Éviter les précédents trop riches en azote.  
Bonne culture en fin de rotation, en seconde paille.

### Travail du sol et semis

Précédent : prairie ou couvert végétal.  
Labour en avril, aussi possible sans labour :  
1 passage de rotavator, 1 passage de cultivateur début avril (rôles de faux semis).  
Semis sur terres légères et réchauffées (sensibilité au gel).

### Gestion des adventices

Pas d'interventions sur la culture si réalisation de faux semis.



Exemple d'itinéraire technique du sarrasin chez Sylvie et Frédéric GAUTIER, Le Gâvre.

### Variétés

Harpe Noire, Petit gris

### Intérêts alimentaires

- Céréales sans gluten
- Riches en protéines végétales
- Propriétés anti-oxydantes

Période de semis : Mai

Densité de semis : 35 kg / ha

Profondeur : 2 cm

Ecartement : 15 à 20 cm

**"Un semis tardif (juin) évite que les floraisons aient lieu lors des grosses chaleurs d'été."**

**"Un semis précoce (mai) permet d'éviter le risque d'égrainage à la récolte, dû aux mauvaises conditions climatiques à l'automne."**



## Récolte et rendement

- Moissonneuse-batteuse, septembre à octobre (cycle de 100 à 120 jours).
- Points de repère : tiges rouges, feuilles tombées.
- Difficulté : maturité échelonnée au champ.
- Rendement fluctuant - Moyenne de 5 à 25 qt / ha

## Etapas post-récolte

**Séchage (objectif 14% d'humidité du grain) :** le jour même de la récolte, en remorque séchante avec envoi d'air chaud (12h), ou à plat. Attention à la hauteur des tas (80cm max en remorque, 10cm à plat). Brasser si besoin. Refroidir la graine ensuite en envoyant de l'air froid pour stabiliser le lot.

**Triage :** trieur séparateur (type Denis).

**Brosse à grain :** utile pour enlever les poussières (qualité sanitaire)

Un dernier séchage peut être nécessaire à ce stade.

La graine de sarrasin peut être décortiquée pour l'alimentation humaine ou moulue en farine (galette mais aussi pâtes, bières etc.).

## Commercialisation

Environ 4€ / kg de farine, en vente directe.

Témoignage de Sylvie et Frédéric GAUTIER, au Gâvre.

### Frédéric, pourquoi vous êtes-vous orientés vers la culture du sarrasin ?

Au départ, il y a 20 ans, c'était un 1<sup>er</sup> pas dans la diversification des cultures à valoriser en alimentation humaine, pour élargir notre gamme de produit sur les marchés. La culture du sarrasin, peu exigeante, semblait bien adaptée à nos terres pauvres, en bordure de forêt. C'est un bon élément de la rotation, avant d'implanter une céréale.

### Avez-vous rencontré des difficultés les premières années ?

Les rendements ont pu être assez fluctuants au départ, il nous arrivait de n'avoir que 5 qtx / ha. Nous avons aussi perdu une récolte qui avait chauffée, car nous ne l'avions pas séchée assez vite. Cette étape est primordiale pour garantir la qualité gustative et sanitaire du produit ! Il faut le faire le jour même de la récolte, et surveiller le tas !

### Pour la suite, qu'est-ce que vous envisagez ?

Depuis l'automne 2021, nous utilisons notre farine pour faire nos propres galettes, vendues sur le marché. C'est très satisfaisant d'aller au bout du produit fini et cela nous offre une meilleure valorisation économique de la farine.

