

SARRASIN

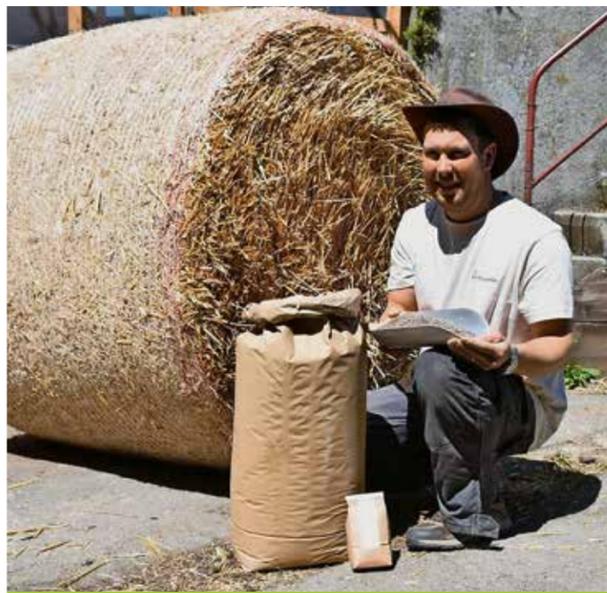
Une plante agréable à cultiver mais difficile à récolter et à commercialiser

Sarah Deillon

Le sarrasin présente de nombreux avantages agronomiques et nutritionnels mais comme bon nombre de cultures spéciales, le battage puis le triage sont complexes.

Corentin Tissot, agriculteur bio à Allens (VD), cultive du sarrasin depuis 2014. Les raisons de se lancer étaient multiples, comme l'envie d'essayer, la possibilité de répondre à une demande des consommateurs, le fait de proposer une farine sans gluten, etc. Avec son épouse Gaïta, ils ont repris l'exploitation familiale en 2012, l'ont convertie au bio la même année et ont développé la vente directe en 2015. Depuis, les exploitants se sont essayés à de nombreuses cultures de niche. L'ajout du sarrasin à la liste de leurs produits les intéressait. Plusieurs aspects agronomiques les ont aussi encouragés :

- la culture se sème tard (dès la mi-mai) et se récolte tard (septembre - octobre), hors des périodes de stress;
- la plante concurrence bien les mauvaises herbes;
- la floraison intervient en juillet-août, une période creuse pour les abeilles;
- il s'agit d'une polygonacée, et il n'y a pas d'autres cultures de cette famille dans leur rotation;
- elle ne nécessite aucune fumure azotée. Mais c'est aussi un aspect limitant car sitôt que le sol est un peu trop riche, le sarrasin devient trop touffu et verse.



Corentin Tissot est satisfait de sa culture, même s'il n'a pas toujours obtenu de bons rendements. S. DEILLON

Récolte compliquée

Le sarrasin a aussi ses défauts, notamment sa sensibilité face à la météo. Il est ainsi possible d'avoir des rendements variant de 5 à 25 dt/ha, sans avoir effectué de changements dans la façon de cultiver. La plante est très exigeante en eau jusqu'à la floraison (période de croissance). Elle a ensuite besoin d'un temps sec et chaud (pas au-delà de 30°C car les fleurs peuvent avorter). De l'expérience des Tissot, il faut quand même des précipitations pendant la floraison sinon la plante stoppe de fleurir et se met dans un état de «dormance». La maturité des grains est échelonnée et il y a toujours des grains immatures au moment de la récolte. «La plante

n'arrête en fait jamais vraiment de se développer et de fleurir. Nous sommes obligés de la préfaucher pour que les dernières graines vertes séchent un peu», explique Corentin Tissot. La parcelle est donc fauchée, puis mise en andains pour 3 à 4 jours avant d'être ramassée à la batteuse. Un battage direct est possible, mais plutôt à réserver aux parcelles en altitude, après un gel. Une culture versée est pratiquement une culture foutue de l'expérience des Tissot. Si la batteuse doit prendre de la marchandise au sol, elle attrape trop de terre et de cailloux et le tri est ensuite très difficile. L'agriculteur récolte son sarrasin vers fin octobre ou même en novembre. «Je pourrais aussi récolter le



Pour les Tissot, le fait d'avoir un moulin à domicile est un critère assez décisif pour faire du sarrasin. S. DEILLON

10 octobre mais je perdrais des kilos. Et selon les années, il n'y en a déjà pas beaucoup.» Un exploitant de la région vient avec une batteuse à pick-up pour reprendre les andains. Les graines sont séchées à 15% d'humidité avant de pouvoir être utilisées.

Moulin à domicile

Au niveau de la commercialisation, la famille Tissot relève qu'il y a de l'intérêt venant des consommateurs mais que la commercialisation est quand même difficile. «Nous ne répondons pas complètement à leurs attentes car ils ne retrouvent pas la véritable farine bretonne», souligne Gaïta Tissot. Le sarrasin se retrouve dans les étals de leur magasin de vente directe (Clos des Papil-

lons) mais aussi dans quelques commerces de la région. Leurs clients achètent la farine avant tout pour faire des crêpes. Les exploitants ont d'ailleurs essayé d'approcher des crêperies mais elles ne sont pas intéressées, en raison du coût. Ils ont calculé le prix sur la base d'un rendement moyen et d'une estimation des frais. «Je dirais que c'est intéressant financièrement chez nous, mais parce que nous avons le moulin, que nous faisons la farine sur place et que nous avons le local de vente directe, il ne faut pas ajouter d'intermédiaires», précise l'agriculteur.

INFOS UTILES

Lire les fiches techniques Agridea: agriculture biologique 4.31.1-2

Repères

Fiche technique du sarrasin (*Fagopyrum esculentum*)

● Famille des renouées (*Polygonaceae*).

● Jusqu'à 1,5 m de hauteur ou croissance indéterminée pour certaines variétés.

● Peut être cultivé pour les grains mais également comme engrais vert.

● Bonne source de pollen et de nectar.

● Faible susceptibilité observée face aux maladies jusqu'à présent.

● Peu exigeant vis-à-vis de la qualité du sol et des éléments nutritifs.

● Fertilisation azotée: 60 à 80 kg/ha - Nmin; lisier et fumier pas recommandés.

● Bonne concurrence contre les mauvaises herbes grâce à une bonne vigueur au départ.

● Semis: à partir de mi-mai (sensibilité au gel); 90 à 300 grains/m², dépendant du site et du sol.

● La présence de pollinisateurs est utile pour assurer la fécondation et le rendement.

● Récolte: septembre et octobre; récolter plus doucement que pour les céréales à paille avec une moissonneuse-batteuse; le séchage est fortement recommandé.

● Rendement en grains: 10 à plus de 25 dt/ha (dépendant du site, de l'année et de la variété).

● Les graines sont gélives et peuvent repartir au printemps. SS ET JH

Nouvelles variétés pour la culture

Le sarrasin a longtemps été cultivé en Suisse, aussi en altitude (dans le canton des Grisons par exemple), parfois même en deuxième culture après les céréales. A partir des années 1800, sa mise en place a été progressivement réduite avec l'intensification des autres grandes cultures, particulièrement les pommes de terre. Malheureusement, la grande majorité des variétés locales n'ont pas été conservées en Suisse. Depuis quelques années, l'intérêt pour la production de sarrasin en Suisse ne cesse de croître. Il convient bien pour diversifier l'assolement, car il n'est pas apparenté à d'autres grandes cultures et il est également intéressant d'un point de vue nutritionnel. Il contient du zinc et du sélénium et offre une alternative sans gluten aux produits à base de céréales.

Variétés russes

Outre ses atouts pour la consommation humaine, le sarrasin est aussi bien apprécié comme espèce dans des engrais verts et comme source de nourriture pour les abeilles et autres pollinisateurs. La variété La Harpe, la plus répandue en Suisse jusqu'à présent, se caractérise par une floraison longue et persistante. Tou-



Du sarrasin en pleine floraison. SIMON STRAHM, AGROSCOPE

tefois, cette caractéristique rend difficile la détermination de la date de récolte pour l'utilisation des grains et le battage direct. Des nouvelles variétés russes promettent de faciliter la récolte avec une croissance déterminée.

Les essais variétaux ont démontré que les nouvelles variétés russes se développent vite. En raison de leur croissance limitée, les plantes sont devenues moins hautes que les autres, ce qui facilite la récolte directe. Avec des rendements moyens supérieurs de 20 dt/ha, ces variétés ont également obtenu 60 à 80% de rendement de plus que la variété La Harpe. Par contre, l'investigation de la densité de semis n'a pas apporté de réponse concluante. Bien que le rendement ait tendance à diminuer avec l'aug-

mentation de la densité de semis, il est conseillé de définir la densité optimale en fonction de chaque situation. Une densité de 180 grains par m² constitue un bon point de départ.

Bio Suisse, la fondation Sur-la-Croix, l'institut des légumineuses et des gruaux (Orel, Russie) et divers semenciers Suisse ont cofinancé le projet pour l'évaluation des variétés de sarrasin qui a été conduit en collaboration avec Agroscope et la HAFL.

SIMON STRAHM ET JÜRGE HILTBRUNNER, AGROSCOPE

INFOS UTILES

Plus d'informations sur la culture du sarrasin lors de la journée des grandes cultures bio le 13 juin à Münsingen (BE), au poste thématique des cultures de niches.

Valeur nutritionnelle intéressante

Baptiste Dujardin, créateur de Les Ateliers Holistiques, confectionne du pain avec comme philosophie «de faire avec ce que l'on a dans la région».

«Ma première volonté n'était donc pas d'exploiter l'aspect sans gluten du sarrasin mais plutôt de mettre en valeur une polygonacée cultivée dans la région», explique-t-il. Le sarrasin est une plante aux valeurs nutritionnelles très intéressantes. Elle contient par exemple l'ensemble des acides aminés essentiels qui permettent l'assimilation des nutriments par l'organisme. Autre atout: son indice de glycémie qui est très bas. Le sarrasin compte une grande quantité de magnésium, ainsi que d'autres min-

raux et vitamines. Son profil nutritionnel ressemble à celui du blé complet, mais sans gluten.

Variétés de pain

Baptiste Dujardin utilise le sarrasin de la famille Tissot pour confectionner du pain essentiellement mais aussi des galettes bretonnes. Il a encore essayé de faire des pousses germées (goût un peu acidulé). Il souligne que l'amertume de la culture peut retenir un peu les clients. La force de l'odeur dépend des variétés et de la façon de mouler. Pour modifier le goût, le boulanger amateur propose quatre pains différents avec du sarrasin: nature, fruités, aux pains d'épices, aux herbes de Pro-



Un pain moelleux à la sortie du four et croustillant après le toasting. BAPTISTE DUJARDIN

vence. Il commercialise 10 à 15 kg de pain au sarrasin par semaine, principalement au marché de Vevey. SD



Les graines de sarrasin doivent être triées sitôt après la récolte. S. DEILLON



La farine est appréciée pour faire des crêpes ou du pain. S. DEILLON