

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 26 (1996)  
**Heft:** 2

**Artikel:** L'épeautre, pain robuste  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828594>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





**Michèle et Georges Jaggi, en compagnie de leur collaborateur Philippe Remandet**

deux mois, nous affichions complet, à midi et le soir...» se souvient Michèle Jaggi.

Outre la nourriture exotique, Georges Jaggi propose des recettes de chez nous, traditionnelles et légères. Le jour de notre visite, nous avons dégusté d'excellentes ravioles de lapin (voir recette ci-contre), une cuisse de lapin aux herbes et un poisson à la chinoise. «Nous avons pour principe de proposer une nourriture légère et des assiettes bien remplies», affirme le patron qui ne prépare des frites qu'à contre-cœur. Et sur demande seulement.

La carte, toute simple, varie au fil des saisons. Quelques exemples pour mettre l'eau à la bouche? Cette semaine-là, on proposait des mignonnettes d'agneau au romarin et un corbeillon du Sichuan au porc piquant. Chaque jour à midi, deux assiettes sont proposées aux nombreux clients de passage, l'une traditionnelle, l'autre exotique. Pour reprendre une expression d'Yves Debraine: «Le plat du jour, il est à se relever la nuit!»

*Rémy Jottet*

Photo Yves Debraine

**Auberge de l'Union,  
1176 St-Livres.  
Fermé dimanche et lundi.  
Tél. 021/808 51 56.**

## L'épeautre, pain robuste

*Depuis quelque temps, les boulangers sont de plus en plus nombreux à remettre au goût du jour le pain d'épeautre, tiré de l'une de nos plus anciennes céréales panifiables. Pour le plus grand plaisir des consommateurs.*

**A**u début de ce siècle encore, l'épeautre constituait, surtout en Suisse alémanique, la principale céréale panifiable. Avec le temps, il fut cependant évincé des principales régions de culture et remplacé par des variétés de blé plus rentables et moins chères.

Cette céréale n'est parvenue à se maintenir que dans l'Emmental et dans certaines zones des cantons d'Argovie et de Lucerne. Depuis quelques années toutefois, l'épeautre fait l'objet d'une demande accrue, au point que la production interne ne suffit pas à couvrir les besoins.

L'épeautre figure parmi les plantes cultivées les plus anciennes. Son origine remonte à l'âge de la pierre. Sur le plan botanique, il se distingue du blé et du seigle surtout par ses petits grains bruns adhérent fortement à la balle.

Ainsi protégés, les grains ont à l'abri des influences nocives de l'environnement dans les champs. L'épi est formé par deux rangées de grains disposés de manière lâche. La récolte de l'épeautre se fait de sorte que les épis sont défaits au moyen de la moissonneuse-batteuse. Les grains se retrouvant avec la balle, ce qui exige un travail fastidieux et beaucoup de soin.

Le «roulement» s'effectue de nos jours encore entre deux pierres, l'une fixe, l'autre rotative. C'est ainsi que la balle est séparée des grains. Il faut 100 kg de grains d'épeautre pour obtenir entre 70 et 74 kilos de céréale.

### Très nutritive

L'épeautre prospère dans les régions pluvieuses à terre lourde, jusqu'à 1000 mètres d'altitude. L'ensemencement peut être tardif. Il s'agit d'une variété céréalière robuste et résistante aux excroissances et aux champignons du sol. Son traitement étant très coûteux et sa mouture présentant une forte teneur en balle, son rendement est nettement moins bon que celui du blé.

Pour ce qui est de sa richesse en substances nutritives, l'épeautre est souvent toléré par les personnes allergiques aux autres céréales. Il est également apprécié pour sa saveur et sa conservation, ce qui incite de nombreux boulangers à utiliser la farine d'épeautre comme adjuvant pour enrichir ou affiner certains pains spéciaux.

En raison de ses propriétés élastiques dues au gluten, l'épeautre est également utilisé dans la production du pain d'épice, du strudel et de la pâte levée. Les consommateurs et les adeptes de l'alimentation complète s'en servent pour préparer des plats de céréale (potées, galettes, etc.)

La Communauté d'intérêt en faveur de l'épeautre, fondée récemment, encourage, à l'aide de contrats de culture et de subventions à la production, la culture des meilleures variétés d'épeautre.

*ISP*

**BOUGE DE  
BON CŒUR.  
POUR TON CŒUR.**

Des idées pour bouger plus:  
Fondation Suisse de Cardiologie,  
case postale 176, 3000 Berne 15.