

## **Sigonce ... Le petit épeautre retrouve ses lettres de noblesse.**

Sur le grand terre-plein de la campagne St Jean, à 2 km environ de Sigonce, direction Montlaux, vous ne trouverez pas un moulin aux grandes ailes comme celui de maître Cornille, mais un moulin de notre époque où M. Jean-Yves Bonnet, meunier de profession s'emploie quotidiennement à décortiquer et à moudre l'engrain, plus communément appelé :

- Le petit épeautre.

Originelle, intacte, immuable, cette céréale riche, et précieuse nourriture des peuples de la Méditerranée depuis 11.000 ans, peut à présent se targuer de valoriser le monde agricole de la Haute-Provence en particulier, ainsi que la gastronomie française.

Le *Tricotium monococcum*, puisque telle est sa dénomination botanique, génétiquement inviolé, présente une courte tige raide, supportant un épi aplati formé de 2 rangs de grains, grains qui sont étroitement emballés dans une pellicule épaisse et solide, appelée : Glume ou Balle.

Le battage ne suffit pas à chasser les grains ovales de leur enveloppe. C'est à ce stade précis qu'intervient Jean-Yves Bonnet, notre meunier qui va soumettre le petit épeautre au décortiquage qui a pour but de détacher la balle qui sera expulsée par ventilation.

De son côté le grain libéré sera blanchi, c'est à dire qu'il sera longuement et délicatement assoupli sous une meule qui opérera très lentement. Voilà près de 7 ans que Jean-Yves Bonnet décortique et moud inlassablement cette céréale qu'il travaille à son goût, avec passion et amour.

D'après les préhistoriens, l'engrain serait la plus ancienne céréale connue, cultivée et consommée par l'homme. Dérivée de l'espèce sauvage *Triticum boeoticum*, sa domestication serait vraisemblablement originaire du Sud-Est de la Turquie. Croissant dans le bassin fertile de la Méditerranée, diverses fouilles archéologiques situent le petit épeautre en Provence au néolithique. Sa culture a connu quelques mésaventures à l'âge du bronze alors que le généreux blé tendre inondait les plaines grasses. Il fut donc relégué en zones montagneuses, pauvres ou arides. Malgré cela il perdura et, grâce à lui de nombreuses populations purent esquiver de multiples et sombres famines.

Cette robuste graminée ne nécessite ni pesticides, ni engrais, ni désherbants qu'elle ne supporterait d'ailleurs pas. Malgré un certain mépris qui a duré des siècles, cette céréale a continué de nourrir tous les âges du temps. Aujourd'hui, c'est en Haute-Provence où sa culture fait partie du patrimoine céréalier depuis l'antiquité que les producteurs du petit épeautre et le syndicat des producteurs lui redonnent ses lettres de noblesse, dans le respect d'une agriculture naturelle et saine. De nombreuses personnes inconnues ou anonymes du monde paysan ont participé à cette réhabilitation et nous pouvons citer les noms de :

- M. Germain Maffren et du regretté M. Roger Touche qui ont tout fait en leur temps pour que le petit épeautre ne disparaisse pas de notre région.

Jean-Yves Bonnet décortique sans discontinuer et sans se lasser, à 85 % pour les agriculteurs certifiés en agriculture biologique et à 15 % pour des agriculteurs non certifiés en agriculture biologique. En 1998, il a déposé à l'INP, (Institut National du Patrimoine), la marque "Engrain" qui est devenue sa propriété et qui a acquis une grande notoriété. Jean-Yves Bonnet est à l'écoute et à la disposition de tous, qu'il soit agriculteur, particulier ou professionnel. Le petit épeautre vendu sous l'appellation "Engrain", pourra se trouver sur le marché de Forcalquier ou sous tous ceux de la région. Il pourra être à disposition au moulin de St Jean, à Sigonce où le meilleur accueil vous sera réservé et où vous pourrez assister à sa transformation depuis son arrivé brute au moulin jusqu'à sa terminaison finale.

Le petit épeautre a pris des ailes puisqu'il est expédié à de nombreux clients en Provence, particuliers ou professionnels, à des groupes de boulangers du Maine et Loire, très intéressés par ce produits, dans la région parisienne, et même à Anvers en Belgique.

Outre ses pouvoirs stimulants et énergétiques, le petit épeautre a l'avantage de posséder, protéines, glucides et lipides. Pour rassurer tous les obnubilés par la minceur, notons qu'il détient également à des taux remarquables, tous les acides aminés essentiels requis pour une parfaite assimilation, synonyme de bon équilibre alimentaire.

Le petit épeautre saura vous séduire par sa facilité de préparation. Il enrichira à merveille les salades, légumes ou viandes de son goût subtil. Les fins gourmets sauront apprécier le pain, les gâteaux ou les pâtes réalisés à base de farine de petit épeautre. Comme vous le conseillera sûrement Jean-Yves Bonnet si vous lui rendez visite au moulin St Jean ou pour tous ceux qui ne connaissent pas encore le plaisir de faire éclater en bouche cette immortelle saveur de ce petit épeautre cultivé, mûri et travaillé en Haute-Provence.

- Goûtez, appréciez et abusez de cette merveille offerte par la nature.



M. Jean-Yves Bonnet.  
Le moulin St Jean 04300 Sigonce.

Atteint par l'âge de la retraite M. Jean Yves Bonnet a décidé de cesser toute activité en ce domaine pour profiter de quelques années de repos bien mérité. Il a vendu tout le matériel du moulin en septembre 2015 à M. Adrien Cristofoli demeurant à Collorgues dans le Gard, moulin qui a retrouvé toute son activité en ce lieu de délocalisation.

- **Le moulin de St Jean a vécu !!!**