

Le triticale, c'est quoi?



■ Un croisement de blé et de seigle

Le triticale est une céréale issue d'un croisement de blé et de seigle. L'idée étant d'allier les qualités du blé avec la rusticité du seigle. En effet, le seigle est une céréale qui résiste particulièrement bien aux intempéries et aux maladies : sa culture demande beaucoup moins de traitements dans les champs, elle est donc plus respectueuse de l'environnement.

Le résultat a dépassé toutes les espérances : la résistance du **triticale** aux maladies est exceptionnelle et sa valeur nutritionnelle est, par certains côtés, supérieure à celle du blé.

■ D'où vient son nom ?



Le nom de **triticale** vient des mots latins **TRITICUM** (blé) et **SECALE** (seigle)

■ Non, le triticale n'est pas un OGM

Un **OGM** (Organisme Génétiquement Modifié) est un organisme vivant dont on a manipulé les caractéristiques génétiques (les chromosomes) en laboratoire.

Ce n'est pas du tout le cas du **triticale** qui est le résultat du croisement naturel de deux plantes de la même famille. Comme la nectarine et le brugn on (croisements de la pêche et de la prune), le **triticale** est le résultat d'une hybridation naturelle.

■ Pourquoi n'en a-t-on jamais entendu parler ?

Parce que l'apparition du **triticale** en France est récente. Elle date d'une vingtaine d'années. Pourtant, les premières tentatives de croisement du blé et du seigle datent de la fin du 19^{ème} siècle et le **triticale** a connu un fort développement dans les pays aux climats extrêmes (Pologne, Russie, Allemagne) où sa rusticité en font une céréale particulièrement performante.

Aujourd'hui, alors que le respect de l'environnement devient un enjeu majeur, sa surface de culture en France a doublé au cours des 10 dernières années.

■ Où ça pousse et quand peut-on en voir dans les champs ?

Actuellement, la culture du **triticale** couvre environ 300 000 hectares en France.

À l'origine il a été surtout cultivé dans les zones d'élevage du Massif Central, car on l'utilisait pour l'alimentation animale.

Désormais on en trouve dans tout l'ouest de la France. On le sème en novembre et on le moissonne au mois de juillet. Dans les champs, il se distingue du blé par ses épis plus longs.

LA FARINE DE TRITICALE DANS LE PAIN 9

Le pain9 est fait avec un subtil mélange de farine de blé tendre et de farine de triticale dont le dosage est le résultat de longues recherches. Le dosage en triticale peut être variable selon le type de pain, les recettes et le goût personnel de votre boulanger. En termes d'indice, la farine de triticale est de type "80 /110" (recommandé par les nutritionnistes).

Les 9 atouts qualité-santé du pain9

1 Une culture qui respecte l'environnement

Le triticale est une céréale rustique qui présente une **bonne résistance aux maladies**, elle nécessite peu de traitements phytosanitaires.

Sa culture est donc respectueuse de l'environnement et sa farine, fabriquée avec l'intégralité du grain, est moins contaminée par les résidus chimiques. Manger des fibres plus saines, c'est forcément bon pour nous !

2 Une vraie saveur

Le bon pain est une alchimie complexe... Sa saveur finale va dépendre de la qualité de la farine, de la fermentation et du savoir-faire de votre boulanger. Pour garantir sa saveur et ses engagements Qualité-Santé, le **Pain9** est préparé selon **une charte spéciale** que l'agriculteur, le meunier et votre boulanger se sont engagés à respecter.

Le bon goût du **Pain9** est le résultat d'une association de savoir-faire et d'amour du métier bien fait.

3 Moins de sel

Actuellement, notre consommation en sel est supérieure à nos besoins, ce qui peut être néfaste à notre santé. Les nutritionnistes nous recommandent de modérer notre consommation de sel, en choisissant par exemple des aliments moins salés. Pour suivre ces recommandations, le **Pain9** est préparé avec **la juste quantité de sel** : le goût est intact et nos apports en sel sont maîtrisés.

Choisir le **Pain9**, c'est prendre soin de soi en mangeant ce qu'on aime !

4 Les qualités nutritionnelles en plus !

Son subtil mélange de farines associe qualités gustatives et qualités nutritionnelles.

Le meunier a pris soin d'allier une farine de blé à une farine semi complète de triticale afin de tirer le meilleur de cette association.

La farine de blé est riche en amidon et en protéines végétales, pour un pain bien levé.

La farine de triticale apporte en plus des fibres, des vitamines et des minéraux ce qui assure les atouts nutritifs du **Pain9**.

Le **Pain9**, c'est autant de plaisir pour des bienfaits en plus.

5 Une meilleure conservation

Le rassissement du pain vient d'une perte d'eau : la mie s'assèche et l'amidon cristallise, d'où la perte de souplesse observée.

Le **Pain9** présente une composition différente de la baguette classique, ce qui explique que son assèchement soit plus lent et sa conservation meilleure.

Pour conserver votre **Pain9** dans les meilleures conditions possibles, enveloppez-le dans un linge propre.



La réponse Pain9 aux demandes des nutritionnistes

6 Une source d'éléments nutritifs et de vitamines

La farine de triticales sélectionnée confère au Pain9 une teneur accrue en magnésium et en phosphore, en fer, et en vitamines B6. Il est également source de B9, une vitamine qui intervient dans la division cellulaire et est particulièrement importante chez les femmes enceintes. Pensez à associer votre **Pain9** à des produits laitiers (pour compléter les apports en lysine) ou à de la viande, pour améliorer l'absorption du fer végétal.

7 Pour mieux équilibrer notre alimentation

La farine **Pain9** est parfaitement adaptée aux recommandations nutritionnelles. Consommer plus d'amidon, moins de sucre et de matière grasse, voilà comment équilibrer notre alimentation. Le **Pain9** correspond bien à ce profil, aussi les nutritionnistes recommandent d'en consommer quotidiennement environ 300g. En tartines au petit déjeuner, en accompagnement des repas ou en en-cas, avec un laitage et un fruit : le **Pain9** nous aide à équilibrer notre alimentation, dans le cadre d'un régime diversifié.

8 Pour éviter les grignotages

Le **Pain9** permet de contrôler notre alimentation en évitant les grignotages. Le **Pain9** est source de fibres qui vont se gorger d'eau dans l'estomac et augmenter leur poids, ce qui aide à se sentir rapidement rassasié et permet de retarder le retour de la faim. Le **Pain9** est donc un précieux allié pour contrôler nos prises alimentaires et éviter les «petits creux».

À chaque repas, prenons le temps de le savourer : cette petite pause pour manger est importante pour notre bien-être.

9 Les fibres, pour la santé et le bien-être

Les fibres ont différents effets bénéfiques sur la digestion et la santé, aussi est-il recommandé d'en consommer 30 g par jour.

Le **Pain9**, source de fibres, en apporte environ 3 g pour 100 g. Outre leur amélioration du transit intestinal, les fibres sont appréciables pendant la digestion : elles piègent les sucres et le cholestérol puis les relâchent progressivement, régulant ainsi leurs teneurs sanguines.



PAIN9
AU TRITICALE

A VOTRE SANTÉ