

# Le sarrasin : un passé conséquent, des atouts pour l'avenir

Fiche **QUESTIONS SUR...** n° 01.02.Q14

juillet 2023

**Mots clés : sarrasin - blé noir - polygonacées**

**Jadis cultivé sur de grandes surfaces avec des produits destinés surtout à l'autoconsommation, le sarrasin connaît depuis le milieu des années 1980 un nouveau développement, associé à la grande diversité de ce que l'industrie propose et qui présente une image favorable auprès des acheteurs.**

**Ce regain de faveur apparaît durable et sera sans doute amené à s'accroître.**

Le sarrasin – ou blé noir mais aussi bucaïl, carabin, *Fagopyrum esculentum* et très accessoirement *Fagopyrum ataricum* – appartient à la famille des polygonacées, parmi laquelle on cultive également l'oseille et la rhubarbe. Considéré comme une céréale par destination – on consomme les grains qu'il produit – ou encore pseudo-céréale<sup>1</sup>, il fut jadis cultivé à grande échelle dans de nombreux pays, et le demeure aujourd'hui sur plus de 2 millions d'hectares produisant de l'ordre de 1,8 millions de tonnes (en 2020), majoritairement en Russie et en Chine.

### Une origine asiatique

Longtemps considérée provenir de Sibérie orientale (du voisinage du lac Baïkal), la plante, selon les travaux les plus récents, viendrait des montagnes du Sud-Ouest de la Chine. Sa diffusion en Europe semble avoir été associée aux migrations mongoles du XIII<sup>e</sup> siècle ; on la signale en Allemagne en 1436, et en France à peu près à la même époque.

Des découvertes de pollen remontant à 3 200 ans av. J.-C., dans la basse vallée de la Loire, interpellent cependant ; à ce jour aucun grain n'a pu être trouvé, et nul écrit ne témoigne de sa présence jusqu'au XV<sup>e</sup> siècle.

### La plante : un nuage vert et blanc-rosé, ondulant sous la bise

Végétal annuel, atteignant de 80 à 120 centimètres de hauteur, le sarrasin présente, en vieillissant, des tiges vertes et rougeâtres, épaisses et ramifiées, portant de nombreuses feuilles cordiformes à extrémité effilée. Ses très nombreuses fleurs, en grappes de cymes, n'ont pas de pétales mais cinq sépales blanc-rosé (*tépales*) ; elles sont hermaphrodites et hétérostyles, d'où une fécondation croisée. Le fruit est un akène trigone<sup>2</sup>, lisse et gris, anguleux chez le sarrasin de Tartarie. Les racines, peu développées, demeurent superficielles.

Croissance et développement de la plante sont très rapides, permettant une récolte entre 100 et 120 jours après le semis.

Une parcelle de sarrasin en pleine floraison constitue également un objet digne de contemplation, témoignant de la beauté du monde.

### Une culture facile à la croissance et au développement très rapides, sans intrants ou presque

Les variétés utilisées sont le plus souvent des populations de sarrasin dit *argenté*. Une amélioration notable a été obtenue par l'Inra (variété *La Harpe*).

Rarement rencontrée en rotation régulière, ou succédant à une céréale d'hiver, la plante réussit particulièrement bien sur des sols présentant une acidité importante, mais est exigeante en eau et craint les gelées tardives et les sécheresses prolongées. Les printemps et étés chauds et secs lui sont défavorables. Elle ne réclame qu'une fumure très réduite, voire nulle. Son semis doit intervenir entre le 15 mai et le 15 juin. Croissance et développement très rapides lui permettent d'étouffer les adventices, au moins en sol pauvre en

<sup>1</sup> Plantes dicotylédones dont on consomme les graines, à la manière des céréales.

<sup>2</sup> Fruit sec indéhiscent, à graine unique et présentant trois faces.

semences de ces parasites ; sinon, il est souvent nécessaire de pratiquer un faux-semis<sup>3</sup> au préalable. Bien que l'on connaisse plusieurs maladies et quelques ravageurs, aucun n'a d'importance justifiant une quelconque intervention chimique.

La récolte se fait à la moissonneuse-batteuse en septembre. Le moment optimal est cependant délicat à fixer, en raison du caractère très aqueux des tiges et feuilles, et de la maturité fort échelonnée : il faut éviter l'égrenage, mais attendre qu'un maximum de grains présentent une maturité suffisante. Un séchage ultérieur est souvent nécessaire. Une pratique récente consiste à d'abord faucher, puis à mettre en andains afin de réduire l'humidité des parties vertes et des akènes, avant de procéder au battage. Le coût de production est très peu élevé.

Le rendement fut longtemps très faible, inférieur à 1 tonne par hectare. Mais des progrès considérables ont été réalisés : le rendement, en France, atteignait un peu plus de 3,5 tonnes par hectare en 2020 (record mondial), avec donc plus qu'un triplement en 50 ans ! Il demeure cependant très variable, à la merci d'étés trop secs ou trop humides. Ainsi 2022 et 2023 ne lui ont pas été du tout favorables.

Le prix du sarrasin n'est pas garanti dans le cadre de la *Politique agricole commune*, d'où des fluctuations de production en fonction de niches à exploiter, d'importations (peu prévisibles), de coûts de production pouvant être de moitié en Chine ou dans les pays de l'Est, ainsi que du rattachement ou non à un signe distinctif sous forme d'une *Indication géographique protégée* (IGP).

Soulignons que des cultures dites dérobées – jadis largement pratiquées – sont possibles après la récolte d'un fourrage de printemps ou d'une céréale précoce (orge). Le semis doit être effectué avant le 10 juillet pour espérer une productivité appréciable, fort tributaire des précipitations estivales.

#### ***Pourquoi le sarrasin a-t-il été une plante révolutionnaire du XVI<sup>e</sup> au début du XX<sup>e</sup> siècle ?***

On ignore à peu près tout de la rapidité d'expansion du sarrasin à partir des signalements qui en ont été faits dans la seconde moitié du XV<sup>e</sup> siècle. Toujours est-il qu'en France, en dépit des difficultés de communication de tous ordres, les mentions deviennent nombreuses à partir du XVI<sup>e</sup> siècle, au moins dans les régions où les conditions édaphiques et climatiques ont convenu à cette polygonacée : Bretagne, Limousin, Maine.

Les raisons ayant facilité et entretenu si longtemps ce succès ? On en citera six, intriquées dans leurs effets :

1 - Culture nouvelle, le sarrasin a échappé aux redevances de l'Ancien Régime, en dépit de tentatives des puissants. Autrement dit, le paysan gardait toute sa récolte pour lui, ce qui le stimulait à produire.

2 - Céréale par destination, le goût de sa farine a plu très vite aux populations rurales ; elle était utilisée sous forme de bouillies et de galettes, souvent agrémentées d'autres produits animaux ou végétaux. Il faut noter que la mouture laissait beaucoup d'écorce, que Parmentier proposait de réduire en 1802.

3 - Lors des nombreuses crises de subsistance, le sarrasin aura joué un rôle positif capital, même si sa productivité variait grandement chaque année selon le climat (gelées tardives, sécheresses estivales, humidité automnale).

4 - Même si ce grain n'est pas panifiable en l'absence de gluten, l'ajout de blé, d'orge ou de pomme de terre a longtemps permis de le préparer dans le four familial ; le pain de sarrasin a cependant souvent été assorti de qualificatifs peu flatteurs : noir, aqueux, froid, gluant...

5 - Plante fragile (mais reconnue rapidement essentielle), le sarrasin a été l'objet d'une insertion profonde dans la vie de la ferme, et par extension villageoise (chansons, proverbes, battage au fléau). Il a aussi très vite conquis les populations rurales non agricoles reconnues comme pauvres. Les écrits sont légion indiquant par exemple que "*Les paysans ne se nourrissent que de sarrasin, plante des pauvres*", véhiculant une connotation péjorative. En 1853, on relève dans le sérieux *Journal d'agriculture pratique* : "... une triste culture qu'il faut abandonner aux contrées les plus pauvres, les plus arriérées". En dépit de cette vision, le *ministère au Ravitaillement* accordait en 1918 des tickets offrant 250 grammes de sarrasin par personne et par semaine. Cette habitude très ancrée de consommation a d'ailleurs survécu au quasi-arrêt de la culture du sarrasin des années 1950 à 1980.

6 - Le sarrasin a profondément modifié les systèmes culturaux soumis à des révolutions, bien lentes par ailleurs dans les régions concernées : sa croissance et son développement particulièrement rapides en font une plante étouffante pour les adventices, et très nettoyante pour le système de culture, ce qui avait conduit la paysannerie à le placer en tête de rotation.

C'est donc par une conjonction assez rare de facteurs favorables et complémentaires, durant une longue période de temps, que le sarrasin a représenté, pour des millions d'individus, une possibilité de vie quotidienne grandement améliorée.

#### **Pays producteurs et production**

Présent et consommé sur les cinq continents – mais de façon anecdotique en Afrique et en Océanie – ses principaux producteurs (en superficie) étaient, en 2020<sup>4</sup>, la Fédération de Russie (37 %) et la Chine (35 %),

<sup>3</sup> Travail superficiel du sol favorisant la levée des adventices afin de les détruire avant le vrai semis

<sup>4</sup> Données les plus récentes de la FAO qui fournit de moins en moins de statistiques détaillées

représentant 72 % des surfaces dédiées. Les rendements de ces deux pays sont cependant très variables, et même souvent faibles : 8 quintaux par hectare en Chine, et un peu plus de 10 quintaux par hectare en Fédération de Russie.

Le sarrasin est cultivé par une dizaine de pays de l'Union européenne, les principaux étant (par ordre décroissant) la Pologne, la France et les pays baltes (surtout Lituanie et Lettonie).

Les États-Unis d'Amérique représentent 4,6 % de la production tandis que le Canada, avec 0,5 %, est en forte régression.

Quand on regarde les échanges, on est frappé par leur grande variabilité, signe d'un opportunisme de marchés. En 2020, le total des exportations s'est élevé à 175 000 tonnes, et celui des importations à près de 130 000 tonnes, soit une faible fraction de la production mondiale : le sarrasin est utilisé avant tout dans ses zones de production, et demeure largement autoconsommé par ses principaux producteurs.

## **Quel avenir ?**

### **En alimentation humaine**

Le sarrasin reste toujours utilisé de façon traditionnelle sous forme de galettes (souvent accompagné de saucisses et d'un verre de cidre !), à la maison, sur les marchés ou dans les nombreuses crêperies (de l'ordre de 4 000 en France) proposant des repas complets et conviviaux pour un prix très raisonnable.

De manière plus générale dans l'alimentation humaine, son grain hautement nutritif, sans gluten, riche en protéines (12 %), en lysine (6 % à 7 %), en fibres et en composés antioxydants, peut être préparé de nombreuses façons : crêpes et galettes salées, kacha, crozets, blinis, pâtes japonaises, couscous, tartines croquantes, préparations décortiquées, bière, whisky... Et les débouchés s'élargissent par le biais des filières biologiques qui jouent sur sa réputation justifiée d'aliment sain n'ayant pas reçu de traitements, au goût marqué mais agréable, et compatible avec bien des régimes. Le phénomène de mode semble bien ancré : des *grands chefs* s'y intéressent !

Un produit dérivé de la culture du sarrasin est un miel très typé.

En France, depuis le milieu des années 1980, les surfaces de sarrasin ont été multipliées par près de 14, pour atteindre autour de 57 000 hectares et 188 000 tonnes en 2018, mais seulement 25 600 en 2021, d'où un déficit certain et inquiétant, d'une matière de qualité (ce qui n'est parfois pas le cas pour certaines importations). La Bretagne, qui couvre aujourd'hui le quart des besoins nationaux, dispose depuis 2010 d'une *Indication géographique protégée* (IGP), grâce à l'*Association blé noir tradition Bretagne* qui propose aussi un concept "*du champ à l'assiette*".

Une seule ombre au tableau : des farines, spécialement des farines biologiques, se sont révélées sujettes à des contaminations accidentelles par des *Datura*, sources de haute toxicité.

### **Les autres utilisations**

Les traditionnels débouchés en alimentation animale sont souvent associés à des cultures dérobées. Il faut cependant limiter cet usage dans la ration, en raison de risques de démangeaisons (le *fagopyrisme*).

Le sarrasin permet aussi de produire, abondamment et rapidement, un engrais vert.

Il entre dans des débouchés industriels (rutine).

Et puis il y a les nombreuses *cultures à gibier*, volontairement non récoltées<sup>5</sup>, destinées à l'alimentation du gibier dans les régions de chasse.

Par ailleurs, le sarrasin constitue une plante de rupture dans les rotations intensives, car elle est très nettoyante et présente des caractères antagonistes de maladies et de ravageurs des céréales à paille et de la pomme de terre. Un avantage précieux à l'heure de l'agroécologie !

## **Mais la recherche sur le sarrasin reste encore à faire, significativement**

Cette plante a été peu améliorée malgré des travaux russes, slovènes, français et canadiens (entre autres) : les recherches ont porté surtout sur l'obtention de matériels autofertiles, présentant une plus grande homogénéité de floraison et entraînant un accroissement et une meilleure régularité des rendements.

Il reste donc beaucoup à faire, avec des perspectives de beaucoup obtenir !

Christian FERAULT, membre de l'Académie d'Agriculture de France

<sup>5</sup> Non quantifiées statistiquement

### **Ce qu'il faut retenir :**

Le sarrasin est aujourd'hui une nourriture essentielle pour une fraction notable de la population mondiale.

Dans les pays plus développés, il est une base alimentaire s'insérant particulièrement bien dans l'évolution actuelle des consommations tournées vers la diversité, le goût marqué du naturel et le sentiment recherché de sécurité-produit. Ses aptitudes culinaires, fort variées, en font un produit à la fois de tradition et moderne. Et il ne contient pas de gluten !

L'augmentation rapide de son utilisation lui a fait quitter le marché de niche qui l'a longtemps caractérisé. Il est sans doute aujourd'hui promis à un développement certain. Les fluctuations fortes des productions et, comme récemment, des prix, constituent des handicaps sérieux.

### **Pour en savoir plus :**

- Christian FERAULT : *Le sarrasin, promis à un bel avenir*, Paysan et Société, 380 p., 2020.
- Michel NASSIET : *La diffusion du blé noir à l'époque moderne*, Histoire et société rurales, 1988.
- Christian FERAULT : *Le sarrasin : itinéraire technique, obstacles rencontrés et perspectives*, Agrisept, 1028 p., 1985.
- Christian FERAULT : *Le sarrasin : une plante sans problèmes parasitaires ?*, Phytoma, 360 p., 1984.