



Les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : le cas de l'avoine nue

L'AVOINE NUE, QU'EST-CE QUE C'EST?

Aussi appelée « riz des prairies » ou « riz de la Gaspésie »¹, l'avoine nue est une variété d'avoine dont le grain s'obtient sans décorticage. Son enveloppe ou écale, beaucoup moins épaisse que celle de l'avoine conventionnelle dit « vêtue », se détache d'elle-même à la récolte. Son grain ne nécessite donc qu'une transformation minimale (nettoyage, séchage et triage) avant d'être utilisé en alimentation humaine ou animale. Le caractère « nu » de l'avoine nue dérive d'un gène dominant unique, probablement obtenu par mutation. C'est à partir des années 1980 que des avancées significatives ont été réalisées en matière de sélection et d'hybridation génétiques de l'avoine nue, permettant entre autres de faciliter sa culture, d'accroître ses rendements et sa résistance aux maladies, de rendre les grains moins fragiles, de stabiliser leur taille et d'améliorer leur texture.²

→ Avoine vêtue



→ Avoine nue



1. Caribou (2021). « Avoine nue », Magazine Caribou, 27 septembre, [en ligne].

2. Burrows, V. D. (2011). « Hulless oat development, applications, and opportunities », dans : Webster, F. H. et Wood, P. J. (dirs.). Oats : chemistry and technology, 2e édition, St.-Paul, AACC International Press, p. 31-50.

L'AVOINE NUE, BONNE DU CHAMP À L'ASSIETTE!

L'avoine nue présente des propriétés agronomiques et nutritionnelles susceptibles d'en faire un aliment vedette au cours des prochaines années!

QUALITÉS NUTRITIVES

L'avoine nue :

- est riche en minéraux, en antioxydants, en fibres (9,8 g par 100 g) et en protéines (12 g par 100 g), ce qui en fait une excellente source de protéines végétales;
- constitue un excellent substitut au riz blanc, alors qu'elle renferme deux fois plus de protéines, dix fois plus de fibres et cinq fois plus de fer que ce dernier;
- et, au même titre que l'avoine vêtue, l'avoine nue procure rapidement un effet de satiété et contribue à régulariser le transit intestinal.

AVANTAGES AGRONOMIQUES

L'avoine nue :

- présente un excellent rendement en paille permettant d'être valorisé en litière pour les élevages (revenu supplémentaire) ou comme résidus de culture pour nourrir les sols;
- s'insère en outre facilement dans les cycles de rotation des cultures, ce qui contribue à une bonne santé des sols;
- nécessite très peu, voire pas du tout, d'engrais azotés et de pesticides, permettant aux agriculteurs d'adopter des pratiques culturales plus économiques et durables;
- ainsi, elle est moins dispendieuse à produire que d'autres céréales.

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

L'avoine nue est un excellent substitut au riz et, par conséquent, partage avec cet aliment de nombreux usages en cuisine. Elle se distingue néanmoins du riz par sa texture plus croquante et sa saveur subtile aux notes de beurre et de noisettes.³ En grains entiers, on cuisine l'avoine nue en « avoinsotto », en pilaf, en sushis ou encore en bol poké. On peut aussi l'utiliser dans des salades-repas, des taboulés, des muffins, barres protéinées et céréales, ou encore comme accompagnement. L'avoine nue concassée, quant à elle, peut être utilisée dans des mélanges de céréales, des sauces, des boissons d'avoine, des nouilles et dumplings, des pains et toute une gamme de produits transformés.



3. Suraniti, S. (2016). « Orge et avoine : des céréales d'hier au goût du jour », Le Devoir, 30 octobre, [en ligne].



Qu'est-ce qu'une filière ?

Une filière consiste en la coordination verticale de plusieurs entreprises – production, transformation, distribution – qui, en partenariat, agissent de concert dans la fabrication et la mise en marché d'un produit. L'approche par filière de produits permet d'agir de manière stratégique sur les orientations et les structures du secteur bioalimentaire.

APERÇU DE LA FILIÈRE DE L'AVOINE NUE AU QUÉBEC

Parler de la filière de l'avoine nue est quelque peu exagéré : les entreprises impliquées dans la production, la transformation et la distribution de l'avoine nue au Québec sont pour l'instant peu coordonnées. Illustrant cette réalité, la production d'avoine nue ne fait pas l'objet d'une collecte de données systématique, ce qui limite du même coup la capacité d'en rendre compte adéquatement.

Nous savons néanmoins que les producteurs sèment et récoltent actuellement de l'avoine nue surtout pour le marché de l'alimentation animale, mais aussi **de plus en plus pour le marché de l'alimentation humaine**. Pour les animaux, l'avoine nue constitue un excellent substitut au maïs-grain et au soya. Les grains sont transformés en moulée et la paille sert de litière. Quant aux producteurs d'avoine nue destinée à l'alimentation humaine, ils se concentrent dans **les Hautes-Laurentides, en Gaspésie et au Bas-Saint-Laurent**.⁴

Des transformateurs actifs

- La concentration de la production de l'avoine nue dans l'Est-du-Québec n'a rien d'étonnant, puisqu'un des plus importants transformateurs s'y trouve. À Sainte-Anne-des-Monts en Gaspésie, la Minoterie des Anciens encourage les producteurs de la région, depuis sa fondation en 2013, à intégrer des variétés d'avoine nue à leurs cycles de rotation des cultures.
- En outre, un autre joueur d'importance au Québec fait la première transformation (farine, grains entiers, concassés ou en flocons, etc.) des grains d'avoine nue pour consommation humaine, soit la meunerie **La Milanaise**.
- Au moins un producteur, la Ferme de Promelles, située à Coaticook, effectue sa propre transformation et commercialisation de l'avoine nue.

Au demeurant, la distribution de l'avoine nue se fait principalement par l'entremise **des magasins spécialisés (boulangeries et épiceries d'aliments santé et naturels surtout), de même que dans quelques supermarchés**.

4. Caribou (2021). Op. Cit.

COMMENT DÉVELOPPER LA FILIÈRE DE L'AVOINE NUE

Si la production d'avoine nue pour consommation humaine demeure pour l'instant marginale au Québec, une perspective favorable au développement de cette filière est certainement l'absence d'écale, qui fait en sorte que le grain ne nécessite qu'une transformation minimale avant d'être utilisable.

Cela représente ainsi une occasion pour des entreprises de petite et moyenne taille qui souhaitent se lancer dans la transformation et la commercialisation de l'avoine nue afin de développer des produits distinctifs ou de niche. Les marchés des aliments biologiques, des boissons végétales et des aliments sans gluten constituent les principales avenues à l'heure actuelle.

→ Une entrave importante au développement de la culture de l'avoine nue doit cependant être considérée, et il s'agit de l'attractivité de la triade maïs-soya-blé. En ce moment, les rendements, les prix et les débouchés incitent les producteurs à cultiver uniquement ces grains de commodité. Toutefois, ces cultures demeurent très vulnérables à la conjoncture des marchés internationaux, ce qui invite à développer les cultures de grains de spécialité, notamment pour consommation humaine, au Québec. L'avoine nue, qui déjà fait l'objet d'initiatives prometteuses, pourrait occuper une place centrale, moyennant une meilleure structuration de la filière. Le potentiel de cette culture pour substituer des importations de riz et parallèlement accroître l'autonomie alimentaire du Québec est non négligeable.



Pour un portrait complet, cette fiche-synthèse est à consulter en complément du résumé de l'étude « **Les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : analyse et propositions pour une politique bioalimentaire structurante** ».

Équiterre

IRÉC

vital
collectif

CIENS