



Les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : le cas du sarrasin

ÂGE D'OR, DÉCLIN ET RENOUVEAU DE LA CULTURE DU SARRASIN AU QUÉBEC

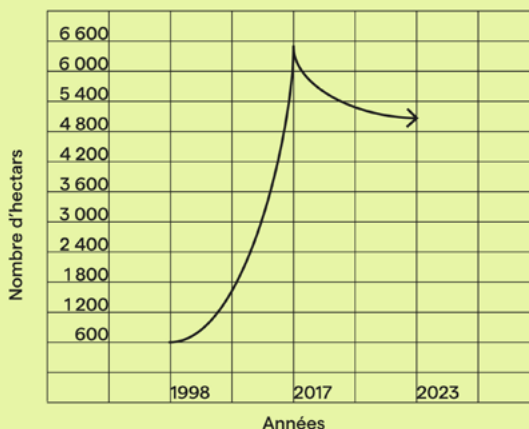
Le sarrasin occupe une place importante dans l'histoire du Québec. Il est parmi les premières cultures introduites par les colons bretons en Amérique du Nord et devient rapidement un pilier de l'alimentation en Nouvelle-France, statut qu'il conservera jusqu'au milieu du XXe siècle. Affublé d'une aura associée à la pauvreté, dont tentaient alors de s'extirper les familles québécoises, la galette de sarrasin sera reléguée aux oubliettes, au profit de mets à base de céréales considérées plus nobles. À son apogée lors de la grippe espagnole, où pour nourrir les malades un record absolu de 92 000 hectares de sarrasin fut cultivé, la superficie cultivée entre 1910 et 1940 dépassait régulièrement les 60 000 hectares.

Le sarrasin connaît cependant un regain de popularité ces dernières années, à mesure qu'on redécouvre ses qualités gustatives, nutritives et patrimoniales. Cela s'accompagne d'une croissance dans la production québécoise : les superficies ensemencées en sarrasin sont passées d'un creux historique de 600 hectares en 1998, à 6 500 hectares en 2017. Depuis, elles oscillent autour de 5 000 hectares annuellement, ce qui représente environ 0,5 % des superficies ensemencées en grains au Québec.

Quand la fiction influence la réalité

À partir des années 1940, la culture du sarrasin, synonyme d'une vie modeste, connaît un déclin constant jusqu'à atteindre 19 000 hectares ensemencés en 1955. Le célèbre téléroman *Les belles histoires des pays d'en haut* viendra alors donner le coup de grâce à cette culture déjà fragilisée. En effet, la conscience collective sera profondément marquée par le personnage de Séraphin Poudrier, dont l'avarice le poussa à se nourrir presque exclusivement de galettes de sarrasin. Entre 1956 et 1970, période de diffusion du téléroman, la superficie ensemencée de sarrasins au Québec fonda comme neige au soleil, atteignant un maigre 4 000 hectares. Cette chute se poursuivra encore longtemps.

Production québécoise de sarrasin



LE SARRASIN, BON DU CHAMP À L'ASSIETTE !

La culture du sarrasin fait l'objet depuis quelques années d'un intérêt renouvelé, entre autres en raison des qualités nutritives du grain et de ses avantages agronomiques.

QUALITÉS NUTRITIVES

Le sarrasin :

- est une excellente source de vitamines et minéraux. La farine de sarrasin renferme presque toutes les vitamines du complexe B et contient aussi du magnésium, du phosphore, du zinc, du fer et du cuivre;
- renferme entre 11 et 14 g de protéines par 100 g, ce qui en fait une excellente source de protéines végétales
- est un aliment de choix pour la santé cardiaque en agissant sur les taux de cholestérol et la pression artérielle et pour réguler le transit intestinal (en raison de son apport en fibres et en antioxydants).

AVANTAGES AGRONOMIQUES

Le sarrasin :

- nécessite très peu d'intrants, ce qui permet aux producteurs d'économiser en fertilisants et pesticides et de ce fait d'opter pour des pratiques culturales plus durables;
- est une plante rustique très compétitive qui permet de rétablir des parcelles où les mauvaises herbes sont devenues hors de contrôle;
- se prête bien au climat des régions plus nordiques;
- n'étant pas de la famille des graminées (Poaceae) comme le maïs ou des légumineuses (Fabaceae) comme le soya, le sarrasin permet de rompre le cycle biologique des maladies et des ravageurs de ces cultures;
- est une bonne culture de couverture puisqu'il s'adapte aux sols pauvres, acides ou peu fertiles. À la fin d'un cycle de rotation des cultures, on l'enfouit en engrais vert pour enrichir le sol.

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

En farine, on en fait des biscuits, craquelins, pains, gâteaux, muffins ou pâtes alimentaires (les nouilles soba japonaises) ; en graine concassée, on le mange en gruau ; en graine entière on l'ajoute aux ragoûts et aux soupes, ou on le sert comme un riz pilaf, un risotto ou en salade. Le sarrasin peut aussi servir de substitut à la viande hachée dans les pâtés, sauces à spaghetti et boulettes. De manière générale, le sarrasin est un excellent substitut à des aliments populaires issus de l'importation, principalement le riz et le quinoa.





APERÇU DE LA FILIÈRE DU SARRASIN AU QUÉBEC

Il n'y a pas de filière formelle du sarrasin au Québec. Cela occasionne **des défis autant du côté des producteurs, qui peinent à trouver des débouchés à leurs récoltes et doivent se tourner vers l'exportation, que du côté des transformateurs, qui, paradoxalement, doivent s'approvisionner à l'étranger.**

Les producteurs de sarrasin au Québec se classent approximativement dans trois grandes catégories : les producteurs spécialisés en sarrasin, les producteurs spécialisés en grandes cultures ou dans les grains « de spécialité », et enfin, les producteurs occasionnels, qui sèment plutôt le sarrasin comme culture de couverture ou dans le cycle de rotation des cultures.

Les transformateurs de sarrasin sont le plus souvent des meuneries. Leurs produits sont peu transformés, comme la farine et les grains entiers (écalés ou rôtis, concassés ou

en flocons). Quelques apiculteurs produisent également du miel de sarrasin, tandis que d'autres entreprises font des pains de sarrasin et des bières de microbrasserie. Enfin, certains produits ultra-transformés à base de sarrasin sont disponibles sur le marché (mélanges à crêpes et gaufres, muffins et barres tendres, craquelins et certains pains industriels).

La distribution quant à elle passe principalement par les circuits traditionnels comme les supermarchés et les magasins spécialisés (boulangeries et épiceries d'aliments santé et naturels surtout). **Cela dit, la majeure partie des produits dérivés du sarrasin offerts en supermarché sont issus de l'importation. Les consommateurs ont donc accès à des craquelins, des gaufres surgelées, des nouilles soba ou des céréales, mais la plupart de ces produits, en provenance des États-Unis, d'Europe ou d'Asie, ne valorisent pas le sarrasin cultivé au Québec.**



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.

COMMENT DÉVELOPPER LA FILIÈRE DU SARRASIN

Deux éléments pourraient contribuer au développement de la filière du sarrasin au Québec : **stimuler la demande québécoise pour le sarrasin**, afin de substituer une partie des importations de riz et de quinoa, et **organiser plus formellement les filières dans les grains de spécialité**, notamment pour répondre aux difficultés d'arrimage entre les producteurs et les transformateurs et pérenniser des liens de communication, de mutualisation et de concertation entre l'ensemble des acteurs.

Il est nécessaire de **mettre en place des dispositifs institutionnels permettant une plus grande sécurité aux producteurs de grains de spécialité** et de **collecter davantage de données sur les grains de spécialité cultivés au Québec**.

→ 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