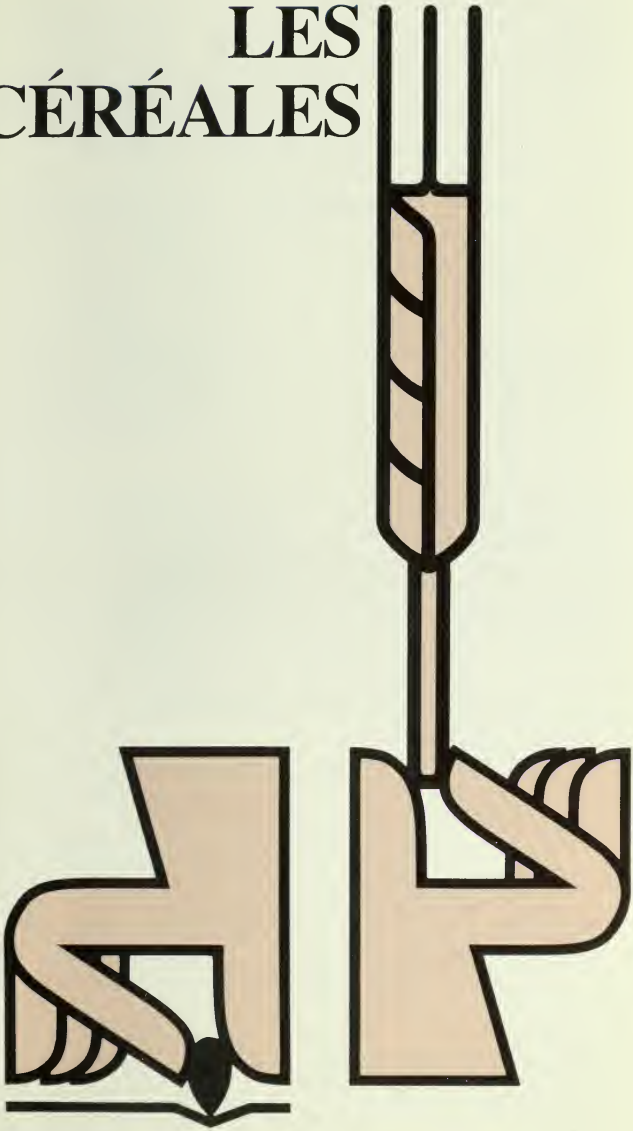
Agriculture Canada

LES CÉRÉALES



Canada

Les céréales occupent partout dans le monde une place importante dans le régime alimentaire, comme source d'énergie et de protéines. Elles demeurent toujours une des denrées alimentaires principales car elles peuvent s'adapter à différents climats et types de sol.

Au Canada, le blé, l'avoine et l'orge sont les principales céréales produites pour la consommation humaine et l'alimentation des animaux; le maïs, le seigle, le sarrasin et le triticale en sont d'autres. La majeure partie du blé, de l'avoine, de l'orge et du seigle est produite dans les Prairies, tandis que le maïs provient surtout de l'est du Canada. On cultive le sarrasin principalement au Manitoba et dans les provinces de l'Est. Les céréales sont transformées en divers types de farines et de céréales à déjeuner, en produits de pâtisserie et en pâtes alimentaires.

Les céréales, sources de protéines, de glucides, de fer, de phosphore et de vitamines B (thiamine, riboflavine et niacine), constituent un élément important de l'alimentation. Comme les céréales à grains entiers renferment tout le grain, elles sont particulièrement riches en éléments nutritifs, surtout en vitamines B. Les protéines contenues dans les céréales ne sont pas complètes, mais elles peuvent être complétées par du lait, des oeufs, du fromage, de la viande ou des légumineuses.

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger chaque jour de trois à cinq portions de pain et de céréales.

ACHAT ET ENTREPOSAGE

Les céréales à grains entiers, disponibles sous forme instantanée, à cuisson rapide ou ordinaire, coûtent habituellement moins cher que celles qui sont prêtes à manger. Les céréales emballées en portions individuelles sont habituellement les plus chères, alors que celles qui demandent d'être cuites sont en général moins chères. Il est déconseillé d'acheter les céréales en trop grandes quantités. Une fois les emballages ouverts, les céréales prêtes à manger deviennent moins croustillantes et moins fraîches au contact de l'air.

Entreposer les céréales à température ambiante, dans des emballages ou des contenants hermétiques pour qu'elles gardent leur fraîcheur. Inspecter les emballages régulièrement pour s'assurer qu'ils ne contiennent pas d'insectes et jeter toutes les céréales infestées.

Publication 5189/B, on peut obtenir des exemplaires
à la Direction générale des communications,
Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1984
N° de cat. A73-5189/1984 ISBN 0-662-53332-1
Impression 1984 15M-10:84

CUISSON

Suivre les indications données sur l'emballage. S'il n'y en a pas ou si la céréale est achetée en vrac, les indications suivantes pourront servir de guide pour la préparation des céréales à cuisson ordinaire.

CUISSON DIRECTE SUR LE FEU Dans une casserole épaisse, verser lentement les céréales dans de l'eau bouillante salée, en remuant constamment. Lorsque les céréales commencent à épaissir, couvrir et cuire à feu doux pendant le temps recommandé ci-après. Remuer de temps en temps. Pour obtenir des céréales moins épaisses, ajouter un peu plus d'eau bouillante.

CUISSON AU BAIN-MARIE Suivre les indications susmentionnées, jusqu'à ce que les céréales commencent à épaissir. Couvrir et terminer la cuisson pendant le temps recommandé ci-après (il n'est pas nécessaire de remuer durant la cuisson).

	Céréales (mL)	Eau (mL)	Sel (mL)	Durée de cuisson sur le feu (min)	Durée de cuisson au bain-marie (h)	Rendement (L)
Blé concassé	250	1125	3	45	1½	3,5
Flocons d'avoine à cuisson ordinaire	250	625 à 750	2	20	¾	2,5
Gruau d'avoine (avoine moulue)	250	1000 froide*	5	30	1	3,5
Mélange de céréales à grains entiers**	250	750	2	20	¾	2,0
Semoule de blé***	125	750	3	30	½	2,0

*Pour éviter qu'il ne se forme des grumeaux, verser le gruau dans l'eau froide salée et amener à ébullition en remuant constamment. Continuer de cuire tel qu'indiqué pour les autres céréales.

**Mélange de trois céréales à grains entiers ou plus comme les flocons d'avoine, les graines de lin, le son, la semoule de blé, le seigle, la semoule de maïs, le blé concassé, le maïs, le riz et l'orge.

***Crème de blé, coeurs de blé, *Wheatlets*.

Pour varier, remplacer une partie de l'eau de cuisson par du jus de fruit ou du lait.

Pour les mélanges de deux ou plusieurs céréales, choisir la durée de cuisson requise pour la céréale la plus longue à cuire.

Si désiré, sucrer les céréales avec du sucre, de la cassonade, du sirop d'érable ou du miel. Pour donner aux céréales une saveur spéciale, y ajouter du beurre, des fruits ou des noix hachées.

COURGE FARCIE

6 grosses courgettes OU
3 petits courgerons
15 mL de beurre fondu (pour les courgerons seulement)
Sel
125 mL d'oignon haché
125 mL de céleri haché
75 mL de beurre
375 mL de flocons de céréales écrasés grossièrement
3 mL de poivre
2 mL de thym
50 mL de fromage parmesan rapé

Couper les légumes en deux sur la longueur et enlever les graines. Badigeonner les courgerons de beurre fondu. Saler l'intérieur de chaque morceau. Faire sauter oignon et céleri dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les autres ingrédients, sauf le fromage parmesan. Mettre environ 50 mL de farce dans chaque moitié de courgette et 100 mL dans chaque moitié de courgeron. Saupoudrer les courges de parmesan râpé. Cuire à découvert à 180 °C jusqu'à ce que les légumes soient tendres (30 min pour les courgettes et 60 min pour les courgerons). 6 portions.

PLAT AUX CHAMPIGNONS ET À L'ORGE

275 mL d'orge perlée (environ 250 g)
50 mL de beurre
1 sachet (42 g) de soupe à l'oignon déshydratée
3 mL de sel
1 mL de poivre
1 mL de sarriette
850 mL d'eau
500 mL de champignons tranchés (environ 250 g)

Faire sauter l'orge dans le beurre pendant 10 min. Mélanger orge, soupe, assaisonnements et eau. Verser dans un plat à four graissé. Couvrir et cuire 1 h à 160 °C. Ajouter les champignons en remuant, couvrir et cuire 1 h 15 min de plus. 6 portions.

GARNITURE POUR METS EN CASSEROLE

250 mL de flocons de céréales écrasés groissièrement
25 mL de beurre fondu
2 mL de fines herbes séchées*
OU 5 mL de fromage canadien râpé (parmesan ou cheddar)

Mélanger tous les ingrédients. Environ 10 min avant la fin de la cuisson du mets en casserole, saupoudrer le mélange et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Quantité suffisante pour une casserole de 1,5 à 3 L.

---

* Pour les mets en casserole à la volaille ou au poisson, utiliser des assaisonnements à volaille; pour les mets en casserole à la viande et aux légumes, utiliser de l'estragon, de la sarriette, du basilic, de la marjolaine, de l'origan ou du persil.

CRÊPES À LA FARINE DE SARRASIN

250 mL de farine de sarrasin
250 mL de farine tout usage
25 mL de sucre
20 mL de poudre à pâte
5 mL de sel
2 oeufs
375 mL de lait
50 mL d'huile

Mélanger les ingrédients secs. Combiner oeufs, lait et huile. Ajouter aux ingrédients secs, en brassant rapidement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Pour chaque crêpe, verser 50 mL du mélange dans une poêle chaude bien graissée. Cuire jusqu'à l'apparition de bulles à la surface (2 à 3 min). Retourner et dorer l'autre côté (2 à 3 min de plus). 6 portions.

CARRÉS AUX ABRICOTS ET AUX FLOCONS D'AVOINE

Garniture

175 mL d'eau
125 mL de cassonade
300 mL d'abricots secs hachés

Mélanger eau et cassonade et amener à ébullition. Ajouter les abricots et cuire 10 min en remuant constamment. Retirer du feu et laisser refroidir.

Mélange aux flocons d'avoine

175 mL de farine tout usage
325 mL de flocons d'avoine
175 mL de cassonade
150 mL de beurre

Mélanger tous les ingrédients, à l'exception du beurre. Couper le beurre dans le mélange jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Presser la moitié du mélange dans un moule carré graissé de 2 L (20 cm de côté). Étendre la garniture et couvrir avec le reste du mélange. Cuire à 180 °C jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré (25 min). Quantité : 16 carrés de 5 cm.

PÂTE À LA FARINE DE SEIGLE (pour une abaisse de tarte)

300 mL de farine de seigle de mouture moyenne
15 mL de sucre
2 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
75 mL de shortening
45 à 60 mL d'eau glacée

Mélanger les ingrédients secs, puis y couper le shortening jusqu'à l'obtention d'une chapelure grossière. Verser l'eau graduellement sur le mélange de farine et mélanger légèrement à l'aide d'une fourchette. Façonner la pâte en boule puis l'abaisser sur une surface légèrement enfarinée. Foncer la pâte dans un moule de 23 cm et piquer le fond et les côtés avec une fourchette. Cuire à 220 °C jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée (10 à 12 min). Quantité : une abaisse pour une tarte de 23 cm.

MUFFINS AU BLÉ ENTIER ET AU GERME DE BLÉ

250 mL de farine tout usage
25 mL de poudre à pâte
2 mL de sel
125 mL de cassonade
250 mL de farine de blé entier
125 mL de germe de blé
1 oeuf battu
300 mL de lait
50 mL de beurre fondu

Tamiser les quatre premiers ingrédients puis y ajouter farine de blé entier et germe de blé. Mélanger oeuf, lait et beurre; ajouter aux ingrédients secs et remuer juste assez pour obtenir un mélange humide. Remplir aux deux tiers des moules à muffins graissés et cuire à 190 °C jusqu'à ce que les muffins soient dorés (20 à 25 min). Quantité : 12 muffins moyens.
Pour la cuisson du pain éclair ("quick bread") et des muffins, tapisser le moule avec du son.

CASSEROLE BLONDINETTE

250 mL d'oignon finement haché
25 mL de beurre
750 mL de céréales Red River, de flocons d'avoine ou de crème de blé, cuits
1 mL de thym
Pincée de poivre de cayenne
6 tranches de bacon cuit, émietté
3 oeufs légèrement battus
375 mL (150 g) de cheddar jaune vieilli, râpé

Faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à transparence. Mélanger les céréales cuites avec les autres ingrédients; bien remuer. Verser dans six plats beurrés allant au four. Cuire au four pendant 30 min à 180 °C. Laisser reposer 10 min. 6 portions.

CROUSTADE AUX FRUITS (AVEC GARNITURE DE CÉRÉALES)

1 L de fruits frais tranchés (pêches, prunes, poires, pommes)
75 mL de sucre
25 mL de fécule de maïs
75 mL de beurre
30 mL de farine
125 mL de cassonade
750 mL de flocons de maïs

Combiner les fruits. Mélanger sucre et fécule de maïs, saupoudrer sur les fruits et verser dans un plat à four. Faire fondre le beurre; mélanger cassonade et farine et incorporer au beurre. Cuire à feu doux pendant 3 min, en remuant constamment. Ajouter les flocons de maïs en remuant rapidement jusqu'à ce qu'ils soient recouverts du mélange de cassonade. Étendre ce mélange sur les fruits. Cuire à 180 °C jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré (environ 30 min). 6 portions.

CROUSTADE AUX FRUITS EN CONSERVE Utiliser 2 boîtes de 540 mL de fruits en conserve. Égoutter les fruits et garder le sirop. Remplacer les 75 mL de sucre par 15 mL de jus de citron et 50 mL de sirop et mélanger à la fécule de maïs; verser sur les fruits et mélanger. Continuer tel qu'indiqué pour la croustade aux fruits.

PAINS ET PETITS PAINS DE BLÉ ENTIER

5 mL de sucre
125 mL d'eau tiède
1 enveloppe de levure sèche active
400 mL de lait chaud
50 mL de mélasse
15 mL de sel
50 mL de shortening
1250 à 1400 mL de farine de blé entier
Beurre ou margarine fondu

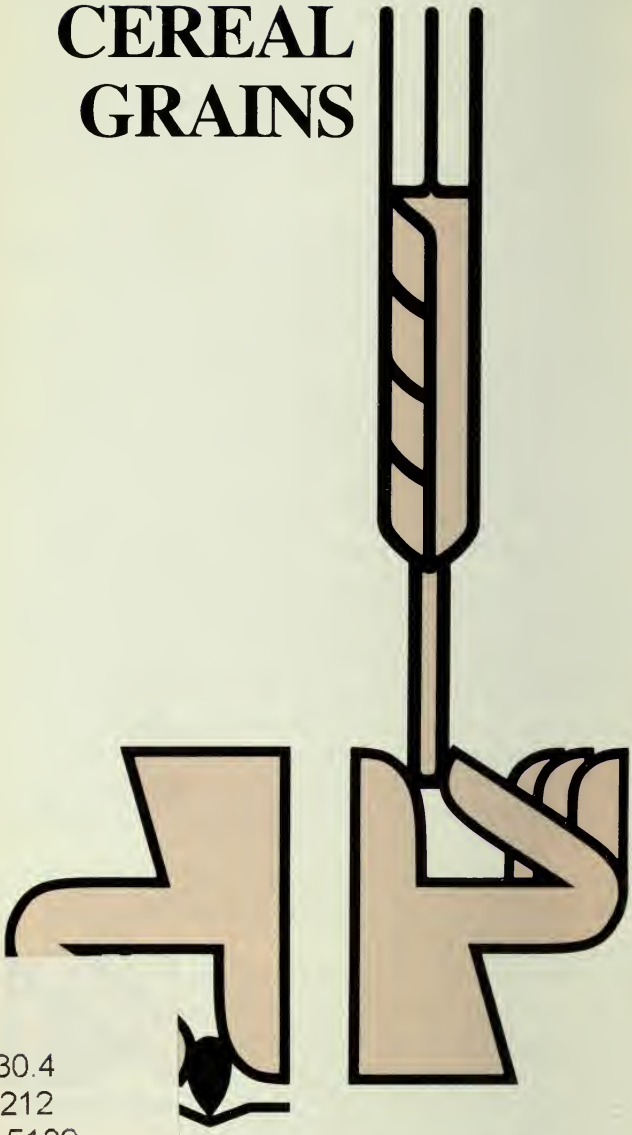
Dissoudre le sucre dans l'eau et saupoudrer de levure. Laisser reposer 10 min. Mélanger les 4 ingrédients suivants et remuer jusqu'à ce que le shortening soit fondu, puis laisser tiédir. Incorporer le mélange de levure. Incorporer graduellement 750 mL de farine. Incorporer assez de la farine qui reste pour obtenir une pâte molle. Déposer la pâte sur une planche enfarinée et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique (8 à 10 min). Façonner en boule, déposer dans un bol graissé en retournant pour graisser le dessus. Couvrir et laisser lever jusqu'au double du volume (environ 1½ h), dans un endroit chaud (30 °C). Enfoncer avec le poing, diviser en deux, couvrir et laisser reposer 10 min. Façonner en 2 pains et placer dans des moules à pain graissés de 2 L (23 × 13 × 7 cm), ou façonner en petits pains et disposer dans un moule graissé, ou séparément dans des moules à muffins graissés pour obtenir des petits pains individuels. Badigeonner de beurre ou margarine fondu. Couvrir et laisser lever de nouveau jusqu'au double du volume dans un endroit chaud (environ 2 h). Cuire les pains de 25 à 30 min, les petits pains en moule de 20 à 25 min, et les petits pains individuels de 15 à 20 min, à 190 °C. Quantité : 2 pains ou 24 petits pains.

PAIN À LA FARINE GRAHAM Suivre la recette du pain de blé entier, mais remplacer la farine de blé entier par de la farine Graham.

PAIN DE BLÉ ENTIER ET DE GERME DE BLÉ Suivre la recette de pain de blé entier, mais n'utiliser que 750 mL de farine de blé entier. Incorporer graduellement la farine de blé entier. Ajouter 250 mL de germe de blé non sucré et 400 mL de farine tout usage pour obtenir une pâte molle. Reprendre ensuite les indications pour le pain de blé entier.

Agriculture Canada

CEREAL GRAINS



630.4
C212
P 5189
1984
c.3

Canada