



## REPORTAGE PRODUCTEUR : LE MOULIN DU DON

C'est à Marsac-sur-Don (45 km) que Stéphane Lavigne est installé depuis 1993 dans une exploitation agricole à la production labellisée AB.

### Au Moulin du Don, on est loin de meunier tu dors !



Tout commence en haut du bâtiment par l'arrivée des céréales qui sont ensuite guidées dans différents tuyaux jusqu'aux meules de pierres pour finir en farine au rez-de-chaussée. Le travail du meunier, c'est de séparer l'amande blanche de son enveloppe, qu'on appelle le son. Il procède au broyage des céréales par 3 passages successifs sur deux meules de pierre de dimensions différentes. Cette technique ancestrale permet au grain de conserver son germe entier et d'en extraire l'huile dont s'enrichit la farine. Le son est ensuite incorporé à la farine selon différents dosages. Plus le type de farine est élevé, plus il y a de son incorporé dedans. Par exemple, une farine de type 110 est une farine complète, une farine de type 150 est une farine intégrale qui est très riche en fibres.





*L'amande,  
(le coeur du grain) riche en glucides complexes*



## Gluten...vous avez dit gluten !

Aujourd'hui dans le monde 30 % de la population est intolérante au gluten, mais seulement 5 % le savent. L'intolérance au gluten viendrait d'une trop grande hybridation. En effet, pour obtenir des semences de céréales toujours plus performantes, les industriels ne cessent de croiser les variétés de céréales dans le but d'obtenir plus de rendement, d'être plus résistante aux intempéries ou aux maladies. Malheureusement, toutes ces hybridations se font sans se préoccuper de l'apport nutritif de la céréale. Ce qui cause aujourd'hui auprès de certaines personnes des carences se présentant sous différents symptômes : rougeurs, gros coups de fatigue, problèmes digestifs, etc. Au moulin du Don, Stéphane a fait le choix dès le début de privilégier les variétés anciennes «On fait du grand épeautre non hybridé et les variétés que j'utilise sont de vieilles variétés d'origine qui n'ont pas été croisées : Ebnerts Rotkorn et Oberkulmer». Il propose aussi du petit épeautre, appelé l'engrain (qui contient très peu de gluten). «La différence entre le grand et le petit épeautre est d'abord gustative. Le petit épeautre a un petit goût de noisettes et de miel qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. Le grand épeautre paraît plus fade mais son avantage sur un type 80, c'est qu'on peut tout faire avec ; c'est » la Rolls des céréales ». On peut aussi cuisiner le grain d'épeautre et de petit épeautre comme du riz» nous explique Stéphane.



La fleur de blé noir donne un fruit, un akène qui donnera une graine (grain noir) qui sera écrasée pour donner la farine de blé noir. Stéphane nous précise «Nous avons fait le choix d'un mélange de plusieurs variétés : la harpe noire, la kora et la spacinska. Nous sommes les seuls à faire ce mélange qui nous garantit une réelle traçabilité de toutes les phases : production, récolte, séchage, stockage, nettoyage et écrasement». Au moulin du Don, on travaille aussi le seigle avec la variété Dukato. C'est une céréale sous-utilisée et qui a pourtant des vertus très intéressantes. Notre moulin utilise là aussi des variétés anciennes non hybridées. Le pain de seigle est moelleux et se conserve longtemps. Pour s'assurer de la qualité et de la traçabilité des céréales qui donneront sa farine, Stéphane en cultive une partie directement sur sa ferme. «Toutes mes céréales sont, soit produites sur la ferme en respectant la rotation des terres puisqu'on travaille en bio, soit achetées à mes voisins producteurs bios à qui je fournis les semences pour garantir la qualité des variétés».

Pour finir notre visite, Stéphane nous emmène voir ses parcs à poules pondeuses et sa parcelle de blé où il pratique l'agroforesterie... mais ça on vous le racontera une autre fois