

Tournesol : des graines locales et

La graine de tournesol ne sert pas seulement à la fabrication d'huile. Laurence Dessimoulie, cuisinière, en révèle les bienfaits autant que la manière d'en tirer profit en cuisine

Axelle Maquin-Roy
a.maquinroy@sudouest.fr

Laurence Dessimoulie est de longue date une cuisinière du végétal. Fruits, légumes, plantes sauvages composent l'inventaire de base de toutes ses recettes qu'elle veut avant tout « accessibles ». Avec ce nouvel ouvrage paru aux Éditions Sud Ouest, l'auteure relève « le challenge » de faire entrer dans nos cuisines autant que dans nos consciences la graine de tournesol population, issue de semences paysannes. « Le Tournesol pop' dans nos assiettes » (1), s'il est bien un ouvrage de recettes (il en compte plus d'une vingtaine pour tous les moments de la journée) est aussi une mise en lumière d'une poignée d'agriculteurs du Sud-Ouest engagés dans la valorisation des semences paysannes, dont elle livre les portraits engagés.

Pour la Médocaine qui se définit telle « une cuisinière qui s'occupe des champs », force était de constater que le tournesol est quelque peu passé à

Une poignée d'agriculteurs du Périgord ont entrepris de réimplanter les semences paysannes de tournesol

côté de l'effet de mode qui a vu pousser dans nos assiettes, ces dernières années, graines de courge, lin, sésame et autres noix de cajou et pignons de pin. Un comble dans notre vaste Sud-Ouest où, chaque été, les champs se parent de millions de corolles enso-

leillées. Une ressource locale, qui plus est « la moins coûteuse du marché » et qui, d'un point de vue nutritionnel, s'avère une mine de vitamine E (idéale pour la peau) et un concentré d'oméga 6, essentiels à notre système immunitaire et à la prévention des maladies cardiovasculaires.

Le fait est, explicite Laurence Dessimoulie, que « la grande majorité des tournesols que l'on voit sont destinés à l'agro-industrie. Des semences hybrides, obtenues par mutagènes, pour transformer le tournesol d'origine linoléique en huile oléique ». Et ainsi lui conférer les propriétés nécessaires à en faire une huile de cuisson, pour la friture, alors que l'huile de tournesol est à l'origine « fragile à la montée en température ». Cette huile linoléique est « devenue éloignée de la naturalité de la plante » et par conséquent « bien moins assimilable par notre corps », estime l'auteure.

Une culture encore timide

C'était compter sans une poignée d'agriculteurs du Périgord qui, forts du mouvement initié sur le maïs, au début des années 2000, ont entrepris de sauver et de réimplanter localement les semences paysannes de tournesol. Quitte à jouer de la réglementation pour imposer ces semences ne bénéficiant pas d'autorisation de mise sur le marché. Laurence Dessimoulie en convient, « ce tournesol pop' (pour population, NDLR) reste encore timide ». Outre le fait qu'il en existe peu de variétés, « l'investissement nécessaire dans des outils de décorticage reste un frein à sa valorisation par les agriculteurs eux-mêmes », quand un produit



Au cœur de sa fleur, sous sa coquille noire parfois striée, la graine de tournesol est un concentré d'oméga 6 et 3, essentiels à notre système immunitaire. SHUTTERSTOCK

venu de Chine s'affiche deux fois moins cher pour le consommateur. Pourtant, de plus en plus d'agriculteurs se tournent vers Agrobio Périgord pour disposer de ces semences paysannes, à l'instar de Dominique Leconte. Déjà pionnière en France de la graine bio décortiquée, sa ferme du Duellas, à Saint-Martial-d'Artenet (24), est en passe de devenir le fournis-

seur officiel de la plateforme régionale Biocoop.

Une saveur douce

Laurence Dessimoulie veut y voir l'opportunité d'une démocratisation de la graine dans nos assiettes, au-delà d'une poignée jetée dans nos salades et d'une pincée dans quelques pains, qui « amènera de nouveaux débouchés aux agriculteurs ». Car pour la cui-

sière, « cette petite graine oléagineuse de saveur douce et agréable peut être valorisée dans de nombreuses recettes salées comme sucrées ». Le secret de cette diversification ne réside bien souvent qu'en un simple trempage de la graine. Ainsi assouplie, elle pourra être mixée en « une pâte crémeuse, base de nombreuses préparations ». Cette étape première dite de prégermina-

En plus de l'huile, cuisinez aussi avec les graines

La graine de tournesol se prête parfaitement à un usage en pâtisserie. Exemple avec cette recette de Laurence Dessimoulie

Petits choux garnis avec une crème végétale chocolatée

Pour environ 20 petits choux

Les ingrédients

12,5 cl de lait de tournesol, 2 c. à soupe de crème de tournesol sucrée, 150 g de chocolat fondu avec 1 c. à café d'huile d'olive, pralin, 100 g de farine de blé T80, 1 c. à soupe bombée de farine de seigle complète, 2 œufs (ou 3 petits), 5 cl d'huile d'olive, 1 c. à soupe de sucre roux.

La préparation

Réalisez la pâte à choux : portez à la limite de l'ébullition le lait végétal avec l'huile et le sucre. Ajoutez alors les farines et mélangez vigoureusement jusqu'à ob-

tenir un pâton homogène. Laissez-le dessécher quelques instants en le mélangeant dans la casserole à feu doux. Hors du feu, mélangez un à un les œufs. À chaque ajout, la pâte doit être homogène et se détacher des bords de la casserole (au besoin, ajouter un peu plus d'œuf).

Préchauffez le four à 180 °C. Sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé, réalisez des petits pâtons à l'aide de deux petites cuillères. Enfourez 25 min. Éteignez le four et attendez quelques instants avant de sortir les choux, afin d'éviter qu'ils ne retombent.

Préparez la garniture des choux en mélangeant la

crème sucrée de graines de tournesol avec 1 c. à soupe de chocolat fondu. Saupoudrez de pralin. Trempez le haut des choux dans le reste de chocolat fondu. Attendez qu'il sèche avant de fendre les choux et de les garnir avec la crème chocolatée.

Le truc de la cheffe

« J'ai ajouté dans ma pâte à choux un peu de farine complète de seigle. Elle apporte aux choux un petit côté rustique que j'apprécie beaucoup. N'hésitez pas à mélanger vos farines. Mais gardez en tête que les farines complètes absorbent souvent un peu plus de liquide et qu'il vous faudra adapter la quantité d'œufs ou de lait végétal. »



Petits choux garnis à la crème végétale chocolatée.

DELPHINE TRENTACOSTA

savoureuses



tion offre également à la graine, du fait de sa réhydratation, d'en « démultiplier ses qualités nutritionnelles ».

Côté gustatif, si l'huile de tournesol extraite des semences paysannes s'avère « beaucoup plus savoureuse » qu'une huile de grande consommation, les graines, une fois détremées, voient leurs arômes dilués. Où l'on découvre que la graine de tournesol peut se transformer en lait végétal riche en phosphore, comme en crème végé-

tale idéale pour la confection de desserts mais aussi de tartinales, quand l'okara (le résidu des graines mixées et filtrées) servira de base à la préparation de tartes, muffins et autres galettes ainsi que de gourmands gâteaux. « L'association avec le chocolat est un délice », assure Laurence Dessimoulie.

(1) « *Le Tournesol pop' dans nos assiettes* », Laurence Dessimoulie, photographies Delphine Trentacosta, éd. Sud Ouest, 80p., 13 €.

Le théâtre de boulevard pleure sa « reine »

Marthe Mercadier, l'une des vedettes du théâtre de boulevard entre les années 1950 et 1990, s'est éteinte hier à l'âge de 92 ans

Hospitalisée il y a une semaine au centre de soins palliatifs de Puteaux (Hauts-de-Seine), « ma maman s'est éteinte ce matin (mercredi, NDLR) vers 5 heures. Elle souffrait de la maladie d'Alzheimer depuis plusieurs années. Je l'ai accompagnée jusqu'au bout », a indiqué hier Véronique Néry, la fille unique de Marthe Mercadier.

Née le 23 octobre 1928 à Saint-Ouen (Seine-Saint-Denis), elle entre dans l'univers du spectacle à l'âge de 5 ans, lorsqu'elle danse aux côtés de la grande Joséphine Baker.



Marthe Mercadier, le 30 juillet 1982, au théâtre des Variétés à Paris. JOEL ROBINE / AFP

Une quarantaine de films

Celle qui a commencé au théâtre comme souffeuse a joué dans près d'une cinquantaine de pièces, partageant la scène avec Bruno Crémier, Michel Galabru ou Louis de Funès. Elle a interprété du Georges Feydeau, du François Dorin, du Marcel Aymé et a triomphé dans des pièces comme « Treize à table » (1984) ou « Le Squat » (2000).

Elle devient populaire à la télévision, à la fin des années 1960, dans la série à succès, « Les Saintes chéries », aux côtés de Micheline Presle et Daniel Gélin. Sa carrière cinématographique,

composée d'une quarantaine de films, débute en 1950 avec « Souvenirs perdus », de Christian-Jaque. En 1952, elle épouse le comédien Gérard Néry avec lequel elle aura une fille, Véronique. Le couple se séparera vingt ans plus tard.

Engagée

Elle n'aura toutefois pas de rôle marquant à son actif. « Je n'ai jamais recherché les rôles valorisants. J'ai joué les ridicules, les paumées, les femmes rejetées, les idiots. J'ai été plus vigilante pour ma vie de femme que pour ma carrière » cinématographique,

disait-elle en 1999 à « La Dépêche du Midi ». Elle a également produit des films, dont le grand succès de Patrick Schulmann, « Et la tendresse ? Bordel ! », en 1979, ainsi que des pièces de théâtre.

Dans sa jeunesse, elle aida son père dans la Résistance pendant la guerre et lança, à la fin des années 1940, sa première association humanitaire. Engagée dans diverses actions de lutte contre le bégaiement (enfant, elle bégayait) ou la mucoviscidose, elle a créé en 1979 une association d'aide aux déshérités d'Afrique qui l'occupa beaucoup.

Ariane, le pari européen pour la conquête spatiale

Le documentaire « Ariane, une épopée spatiale » revient sur cette folle aventure dans laquelle notre région a pris une place prépondérante

Le domaine spatial, c'est d'abord une passion. Il mêle à la fois la science, la recherche, l'industrie et la technologie. C'est un domaine qui est aux limites de tout et on se dépasserait pour lui. Et c'est exactement ce qu'ont fait les Européens. Malgré la suprématie russe et américaine, des hommes et des femmes venus des quatre coins de l'Europe, les Français en tête, ont réussi à envoyer dans l'espace des fusées, des satellites et bien plus.

Le réalisateur François-Xavier Vives revient sur cette aventure comparable à la fable « Le Lièvre et la Tortue ». Les Soviétiques et les Américains étaient partis très tôt dans la course à l'espace, mais il y a toujours une place pour celui qui s'avance vers la ligne d'arrivée à son rythme. Et les Européens ont tenu bon et ont largement rattrapé leur retard. Ils font même la course en tête dans un certain nombre de secteurs, obligeant les précurseurs à maintenant collaborer avec eux.

Des entreprises girondines

L'origine de ce pari insensé a vu le jour dans les sables algériens. C'est ici que la France



La fusée Ariane 5 décollant du Centre spatial européen le 25 juillet 2018 à Kourou, en Guyane française. ARCHIVES AFP

s'est lancée au début des années 1960 dans l'aventure. Après plusieurs prototypes, la fusée Diamant lui permet d'entrer dans le club très fermé des puissances capables de lancer des satellites. Des compétences, une méthode, une organisation industrielle et un développement technologique qui ont permis au projet de fusée Ariane de voir le jour.

Ce documentaire retrace toutes les étapes qui ont conduit à la réussite de ce projet. À commencer par le choix d'un lieu de lancement, comme Kourou, en Guyane

française. Le film part ensuite sur les traces des entreprises qui conçoivent Ariane, menant le téléspectateur jusqu'au Haillan et Saint-Médard-en-Jalles, en Gironde, où le nouveau lanceur Ariane 6 est élaboré.

Aujourd'hui, des compétiteurs inattendus comme Jeff Bezos, Elon Musk ou Richard Branson menacent l'ambition spatiale européenne et c'est la survie de toute l'aventure qui est à nouveau en jeu...

Jean-Michel Selva

Ce soir, à 20 h 55, sur France 5.

Le Grand JT des Territoires

présenté par

Cyril Viguier

sur **TV5MONDE**

et **TV7** TNT canal 33

Samedi : 6h30 / 9h30 / 18h
Dimanche : 7h / 13h / 22h / 23h30

et sur **SUD OUEST** www.sudouest.fr

