

SOUS LA DIRECTION DE  
Hélène Franconie, Monique Chastanet  
et François Sigaut

# Couscous, boulgour et polenta

Transformer et consommer les céréales dans le monde



## ***Haberkern, Talgn, boulgour :* l'étrange géographie de l'étuvage des grains**

François SIGAUT\*

L'étuvage dont il est question ici n'est pas le simple séchage des grains à l'étuve, qui fut préconisé par Duhamel du Monceau et ses émules dans les années 1750 et 1760. Il s'agit d'un procédé de préparation alimentaire qui consiste à traiter les grains entiers par l'eau chaude (on peut aussi les faire tremper à l'eau froide, puis les passer à la vapeur) et à les sécher ensuite<sup>1</sup>.

Ce procédé (anglais *parboiling*, italien *surriscaldamento*) a surtout été décrit pour le riz (Gariboldi, 1974). Il a divers avantages techniques, économiques et nutritionnels. Le riz étuvé, étant en partie stérilisé, se conserve plus facilement. L'albumen est compacié et les enveloppes s'en détachent plus facilement, ce qui facilite l'usinage et réduit les pertes par brisure. Le riz étuvé ne colle plus à la cuisson, argument de vente important. Enfin, l'étuvage fait migrer vers l'albumen une partie des sels et surtout des vitamines de l'enveloppe, partie qui n'est donc plus éliminée à l'usinage, réduisant les risques d'avitaminose (béri-béri). Bien que les riz étuvés (« incollables ») aient aujourd'hui largement supplanté les riz ordinaires dans les rayons de nos magasins d'alimentation, l'étuvage en tant que tel reste inconnu, ou plutôt étranger à notre culture technique ou culinaire en France. Ce sont des firmes américaines, qui, selon toute apparence, l'ont introduit chez nous ; les marques françaises n'ont suivi qu'avec plusieurs années de retard. Peut-être cela est-il dû au

---

\* EHESS, 54 bd Raspail, 75270 Paris cedex 6 (mél : sigaut@cnam.fr).

1. Ce texte est adapté d'un article déjà publié (Sigaut, 1995).

fait que l'étuvage du riz n'était pas traditionnel dans notre grande région productrice, l'Indochine ex-française. C'est l'Inde qui, jusque dans les années 1950, était la grande région d'étuvage du riz dans le monde, c'est elle qui en est probablement le berceau. C'est en Inde que le procédé a été le plus étudié dans les années 1900 à 1930, qui ont été celles de la découverte et de l'identification du facteur responsable du béri-béri, l'absence de vitamine B1 ou thiamine. C'est en Inde également que l'étuvage du riz est passé au stade industriel, et que probablement les firmes américaines ont trouvé le procédé dont elles ont fait la base de leur stratégie commerciale.

*Le boulgour* (ou *bourgoul*) est arrivé en France par une autre voie, celle de l'alimentation exotique. Il n'a certes pas connu un succès comparable à celui du couscous depuis la fin de la guerre d'Algérie. Mais le nombre des épiceries et restaurants orientaux qui en proposent s'est considérablement accru, et il est même devenu possible d'en trouver dans les rayons spécialisés de certains supermarchés. Le boulgour, toutefois, se présente au consommateur français comme une semoule parmi d'autres. Peu de ménagères – et combien d'universitaires ? – savent qu'il s'agit de blé étuvé. Le procédé est, dans son principe, identique à l'étuvage du riz. La différence la plus importante, c'est que le riz étuvé est simplement débarrassé de ses enveloppes, le but étant toujours d'obtenir des grains entiers, sans brisures. Le blé étuvé est également décortiqué pour éliminer le son. Mais il est ensuite concassé pour être réduit en gruau.

La fabrication du boulgour a été décrite aussi bien par des techniciens (Haley et Pence, 1960) que par des ethnologues (Kläy, 1971). L'ancienneté du produit ne semble pas faire de doute, il en est question dans la Bible (Avitsur, 1975), et Pline (18, 29) en parle comme d'une des variétés de fausse semoule, *alica adulterina*. Son aire actuelle de répartition englobe l'Anatolie jusqu'au Caucase, la Syrie, le nord de l'Irak et quelques régions limitrophes de l'Iran, le Liban et la Palestine. On le rencontre également en Tunisie (Ferchiou, 1979) mais pas dans le reste du Maghreb, ce qui laisse supposer dans ce pays une introduction d'origine turque.

Il semble, bien qu'il soit toujours plus aventureux d'affirmer une absence qu'une présence, que le boulgour soit absent des traditions culinaires de l'Égypte, de la majeure partie de l'Iran, et surtout de l'Inde. Ce dernier pays nous présente une sorte de paradoxe : pourquoi y étuve-t-on le riz, et pas le blé ? Ainsi formulée, cette question est certainement trop naïve pour qu'il soit possible d'y apporter une réponse. Elle renvoie manifestement à une analyse plus détaillée des styles alimentaires du sous-continent.

L'étuvage était-il inconnu en Europe ? Pas tout à fait. On y a toujours ignoré, semble-t-il, l'étuvage du riz et du blé. On y connaissait bien, par contre, l'étuvage de l'avoine. Voici l'excellente description que nous en a laissée le botaniste suisse Nicolas-Charles Seringe (1818 : 216-218).

« Le *gruau d'avoine torréfié*, nommé dans le pays *Haberkern et Habermehl*, se prépare indistinctement avec toutes les variétés blanches d'*Avena sativa* et *orientalis*. Mr. Schnyder, architecte distingué de cette ville, en a formé depuis dix-sept ans un grand établissement et c'est à lui que je suis redevable de tous les renseignements sur la préparation du gruau d'avoine torréfié.

Il choisit l'avoine la plus lourde, la fait mettre dans une grande cuve carrée, percée au bas de l'une de ses faces d'un trou bouché par un bondon. On verse de l'eau bouillante sur cette avoine jusqu'à ce qu'elle dépasse l'avoine, puis on laisse couler l'eau, qu'on remet dans la chaudière, elle est ensuite versée pour la seconde fois sur l'avoine et on continue ainsi la lixiviation jusqu'à ce que les grains soient entièrement pénétrés par l'eau, qu'ils soient réduits en mucilage transparent, et que l'on ne découvre plus de trace blanche au centre. Plus cette lixiviation approche de sa fin, plus l'eau devient foncée, et à la fin elle ressemble assez à la bière, du moins quant à la couleur\*. On laisse entièrement couler l'eau, puis on fait glisser l'avoine toute mouillée par un trou pratiqué au milieu d'un four, qui se trouve au-dessous, et qui est ensuite fermé par une pierre carrée. Le four, qui sert à la torréfaction de l'avoine, est grand, mais bas, et est chauffé rapidement à blanc par une large bouche avec du bois de sapin fendu en très petits morceaux et très sec. Quand le four est suffisamment chaud, on en retire la braise, on le nettoie comme pour enfourner le pain, et on y fait entrer l'avoine lessivée, qu'on a soin d'agiter souvent ; sans cela les grains éclateraient et se réduiraient à rien. On réitère ensuite moins souvent cette agitation à mesure que le four se refroidit ; puis on en ferme la bouche, que l'on rouvre de temps en temps pour répéter cette agitation. Quand l'avoine est à un degré de torréfaction convenable, on la retire du four, puis on la met en tas dans un grenier ou dans des sacs. Elle peut se garder longtemps dans cet état.

On passe ensuite cette avoine lessivée et torréfiée entre les deux meules écartées, dont on se sert pour débourrer l'épeautre, et dont la supérieure seule (ou courrier) est mobile ; celles qui sont bien entières forment le gruau de première qualité, ou *Haberkern*, et les graines plus ou moins brisées forment la seconde qualité ou *Habermehl*. Les portions trop petites et presque réduites en farine, sont séparées et employées cuites avec de l'eau, pour nourrir les veaux et pour engraisser les bestiaux. Les chevaux

mangent de préférence les glumes de l'avoine à celles de l'épeautre, et Mr. Schnyder les emploie surtout hachées, pour la nourriture des siens.

Il se fait une grande consommation de ce gruau d'avoine torréfié, il est envoyé dans toute la Suisse, même en Allemagne et en France. Cuit dans du bouillon, ou dans l'eau avec du sel et du beurre, il forme des soupes très bonnes et fort nutritives, que les paysans assaisonnent assez généralement avec des feuilles hachées d'*Allium schoenoprasum* (civette, grande ciboule, ou branlettes des Vaudois). Cette avoine, qui se réduit très-vite en une espèce de bouillie, a son péricarpe et péricarpe si minces, qu'on ne les aperçoit pas lorsqu'elle est cuite, quoiqu'elle n'en ait point été privée, car on retrouve presque toujours des traces des poils couchés, qui couvrent l'avoine débourrée.

Mr. Schnyder a aussi essayé de préparer de la même manière du gruau de blé et d'orge, sans avoir jamais pu réussir. Celui d'orge surtout avait un goût détestable, et on ne pouvait parvenir à le ramolir par la coction. »

\* Cette eau contient un peu d'amidon dissout, et se putréfie très facilement. On n'en fait aucun usage.

N.-C. Seringe résidait à Berne, et c'est très probablement dans cette ville que se situait l'établissement de M. Schnyder auquel il fait allusion. Le canton de Berne appartenait pratiquement tout entier à la province rhénane de l'épeautre, ce qui explique plusieurs détails. Il était logique, par exemple, qu'on s'y servît d'un moulin à *débourrer* (décortiquer) l'épeautre pour faire subir le même traitement à l'avoine. Autre détail intéressant, le « goût détestable » du gruau d'orge étuvé. Sous ce rapport, l'orge présente une sorte d'inversion symétrique par rapport à l'avoine, puisque, nous dit Seringe, le gruau d'orge mondé, non étuvé, était de consommation courante dans le pays, alors que le gruau d'avoine non étuvé n'était employé « que pour nourrir des oiseaux-de-volière [*sic*], et quelquefois pour en faire des tisanes, mais nullement comme nourriture ».

Chaque détail mériterait en fait son commentaire. Je n'en retiendrai qu'un, la recette de la soupe d'avoine à la ciboule, parce qu'il confirme, si on pouvait en douter, le caractère traditionnel du gruau d'avoine étuvé dans la région. La Suisse, à cet égard, ne représentait probablement que le point le plus occidental d'une aire beaucoup plus vaste. En Autriche, nous apprend Anni Gamerith (1975 : 81-82), le gruau d'avoine étuvé était appelé de noms divers, *Mungn*, *haberner Griess*, *braune Habergrütze*, etc., mais surtout *Talgn*. Or, ajoute-t-elle, le même produit, avec la même préparation et pratiquement le même nom, se retrouve de la Finlande (*talkkuna*) jusqu'aux Balkans.

Voici donc une technique, l'étuvage des grains, qui est appliquée à trois céréales différentes, le riz, le blé et l'avoine, et cela dans trois régions différentes, sans connections apparentes entre elles. L'aire de l'étuvage du riz est strictement limitée à l'Inde, peut-être même, avant sa diffusion récente, l'était-elle à l'Inde du Sud. L'aire du boulgour englobe tout le Nord du Proche-Orient, mais est séparée de la précédente par toute la largeur de l'Iran. L'aire de l'avoine étuvée, enfin, semble exclusivement européenne et limitée à l'Europe orientale, laissant de côté les importantes régions consommatrices d'avoine de l'Europe occidentale et atlantique. Comment expliquer cette géographie si étrange, ou pour mieux dire si arbitraire en apparence ?

Je n'ai pas de réponse. Tout au plus observerai-je qu'en Inde on préfère que le riz cuit se présente sous la forme de grains bien détachés, ne collant pas les uns aux autres. Il était logique que cette remarque vînt d'un Japonais (Kimata, 1987 : 45), car en Asie orientale au contraire, on préfère des grains plus ou moins agglutinés à la cuisson – sans parler des préparations à base de riz ou de millets gluants, si caractéristiques de la grande zone qui s'étend de l'Assam au Japon (Sakamoto, 1992). Il est clair qu'il y a là une préférence d'ordre gustatif dont le rôle dans la détermination de ce qu'on peut appeler un style alimentaire est tout à fait essentiel. On comprend que l'étuvage, qui produit des grains incollables, ait sa place dans le style « Inde du Sud », pas dans le style « Assam-Japon ».

Mais cette piste, si c'en est une, ne vaut que pour une des nombreuses questions que nous pose la géographie des techniques et des produits céréaliers. Pourquoi, par exemple, la cuisson à la vapeur ne se trouve-t-elle que dans deux régions, l'Afrique occidentale (au nord et au sud du Sahara) et l'Asie orientale, avec un grand vide entre les deux ? Pourquoi les bières européennes et africaines sont-elles à base de grains germés (malt) alors que les vins de riz et sakés d'Extrême-Orient sont à base de grains cuits ? Pourquoi la mouture des grains détrempés ne se rencontre-t-elle qu'en Inde du Sud, en Arabie du Sud et en Mésoamérique ? Il est certain qu'un inventaire technologique exhaustif ferait apparaître quantité d'autres questions de ce genre.

## Bibliographie

- AVITSUR Shmuel, 1975, The way to bread, *Tools and Tillage*, 2, 4, p. 228-241.
- FERCHIOU Sophie, 1979, Conserves céréalières et rôle de la femme dans l'économie familiale en Tunisie, dans M. Gast et F. Sigaut (dir.), *Les techniques de conservation des grains à long terme 1*, Paris, Éditions du CNRS.
- GAMERITH Anni, 1975, Arten und Wandel am Beispiel des Landes Steiermark mit weiteren Beizügen, dans *Ethnologische Nahrungsforschung / Ethnological Food Research*, Helsinki, Suomen Muinaismuistoyhdistys (Kansatieteellinen Arkisto, 26).
- GARIBOLDI F., 1974, *L'étuvage du riz*, Rome, Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture.
- HALEY W.L., PENCE J.W., 1960, Bulgor, an ancient wheat food, *Cereal Science Today*, 5, 7, p. 203-207, 214.
- KIMATA Mikio, 1987, Grain crop cookery in South India, dans S. Sakamoto (dir.), *A preliminary report of the studies on millet cultivation and its agropastoral culture complex in the Indian sub-continent*, Kyoto University, p. 41-55.
- KLÄY E.J., 1974, Türken (Vorderasien, Zentralanatolien) - Herstellen « Von Weizengrütze "bulgur" », film de 26 min. 1/2, n° E 1921 du catalogue de l'Institut für Wissenschaftlichen Film de Göttingen (Allemagne).
- PLINE L'ANCIEN, 1972, *Histoire naturelle*, Livre XVIII. Paris, Société d'Édition « Les belles lettres ».
- SAKAMOTO Sadao, 1992, Glutinous-Endosperm Starch Food Culture Specific to Eastern and South-Eastern Asia, dans R. Ellen et K. Fukui (dir.), *Redefining Nature*, Oxford, Berg, 1996), p. 215-231.
- SERINGE Nicolas-Charles, 1818, *Monographie des céréales de la Suisse*, Berne, chez l'auteur.
- SIGAUT François, 1995. Considérations élémentaires sur la géographie des céréales dans l'Europe pré-moderne, in *Géographie historique et culturelle de l'Europe – Hommage au Professeur Xavier de Planhol*, textes réunis par Jean-Robert Pitte. Paris, Presses de l'Université de Paris-Sorbonne, p. 369-376.