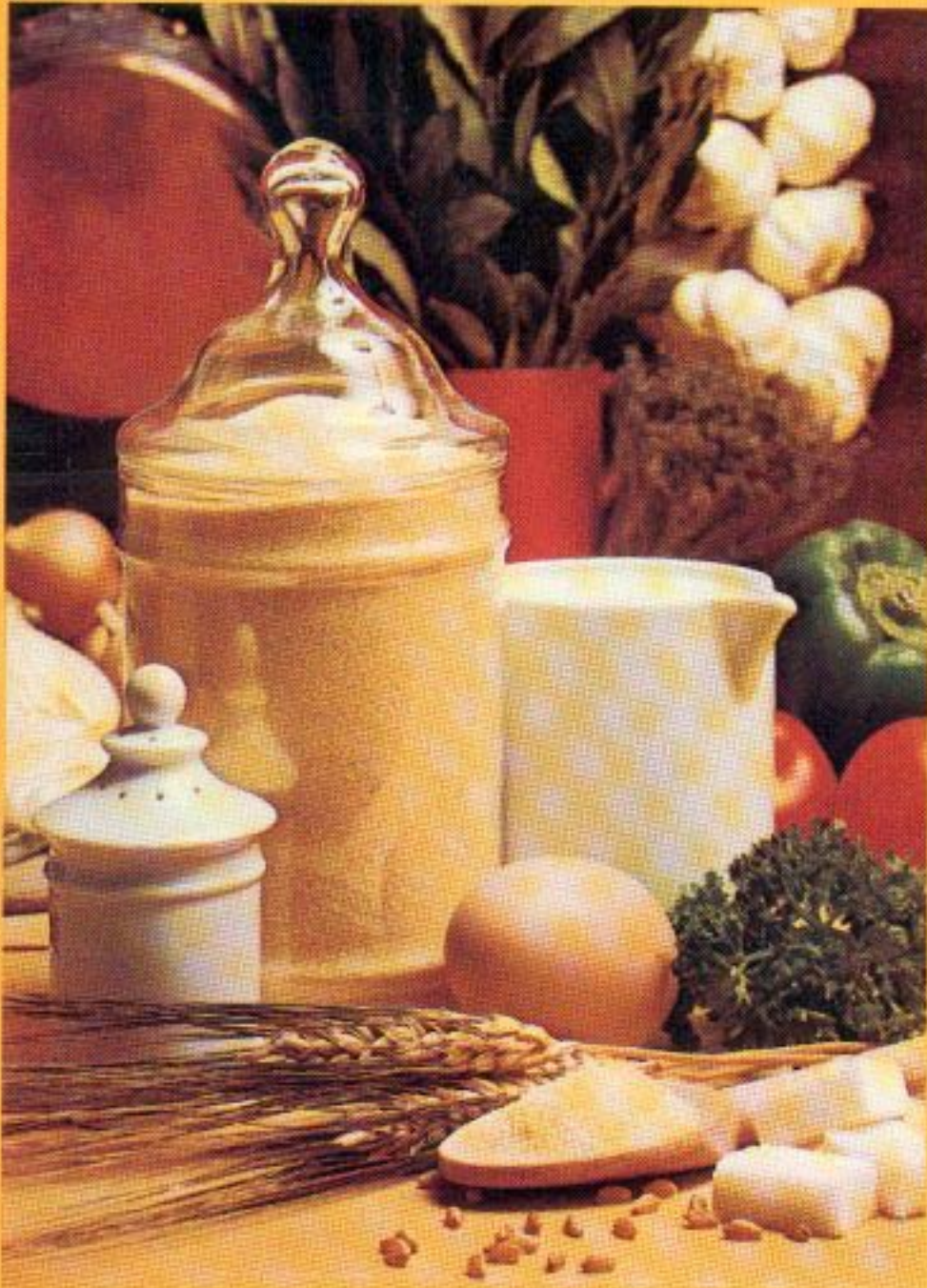


semoule de blé dur

42
recettes



un aliment excellent pour la santé: la semoule de blé dur

Préface par
LE DOCTEUR PIERRE THEIL,
membre du Conseil
Supérieur
d'Hygiène Publique
de France

VOUS connaissez le blé bien sûr... Mais le blé dur? C'est peu probable. Pourtant, vous en consommez souvent. C'est lui qui fournit la semoule de blé, base de tant de préparations culinaires savoureuses.

On ignore généralement qu'il existe deux grandes variétés de blé : le blé tendre, dont on tire la farine ; et le blé dur, dont on extrait les semoules de qualité supérieure.

Botaniquement, le blé dur est le grain d'une variété de blé appelée « *Triticum durum* », que l'on cultive principalement sous les climats secs. Le grain de blé dur est très différent du grain de blé tendre : il est effilé, pointu, d'aspect vernissé, presque translucide ; sa cassure est vitreuse ou cornée, au lieu d'être farineuse comme celle du blé tendre. Moulé, il donne peu de farine, mais surtout une belle semoule de couleur jaune crème.

Les médecins avaient depuis longtemps remarqué que le blé dur est très supérieur au blé tendre par ses qualités nutritives. Nous savons maintenant pourquoi : la composition des deux variétés de blé n'est pas identique. La différence réside surtout dans le taux des « protides », substances nobles qui servent à la construction des tissus vivants et qui forment la base de la viande, des œufs, du lait et du poisson. Tandis que le blé tendre contient seulement 6 à 8 % de protides, le blé dur en contient

entre 12 et 15 %. A titre de comparaison, l'œuf en contient seulement 13 % et la viande de bœuf 18 %. Ainsi, la semoule est aussi riche en matière noble que l'œuf, et presque autant que le beefsteack.

Ajoutons que le blé dur contient certains « acides aminés » (constituants des protides) que la médecine qualifie d'« indispensables » parce que l'organisme ne peut pas les fabriquer lui-même : il doit donc les puiser dans son alimentation. Ils y sont contenus dans des proportions très voisines de celles qu'on observe dans la viande. Aussi le blé dur est-il un aliment de choix pour la période de croissance : des jeunes animaux nourris exclusivement avec du blé dur, grandissent normalement, tandis qu'ils dépérissent si on les nourrit avec du blé tendre.

Enfin, la semoule de blé dur contient bien d'autres éléments utiles à la nutrition : de nombreux sels minéraux, des vitamines, et surtout des enzymes indispensables à l'assimilation.

Les qualités nutritives de la semoule de blé dur découlent de cette composition exceptionnelle.

D'abord, la semoule est un aliment presque complet, puisqu'il comprend à peu près tous les éléments nécessaires à l'homme, sauf les matières grasses (elle en contient seulement 1 à 2 %). Mais ce défaut apparent

se transforme ici en avantage. Car on peut utiliser la semoule et ses diverses préparations chaque fois que l'on veut diminuer les corps gras : chez les obèses et les athéroscléreux ; ou encore chez les personnes atteintes d'insuffisance hépatique ou de troubles vésiculaires.

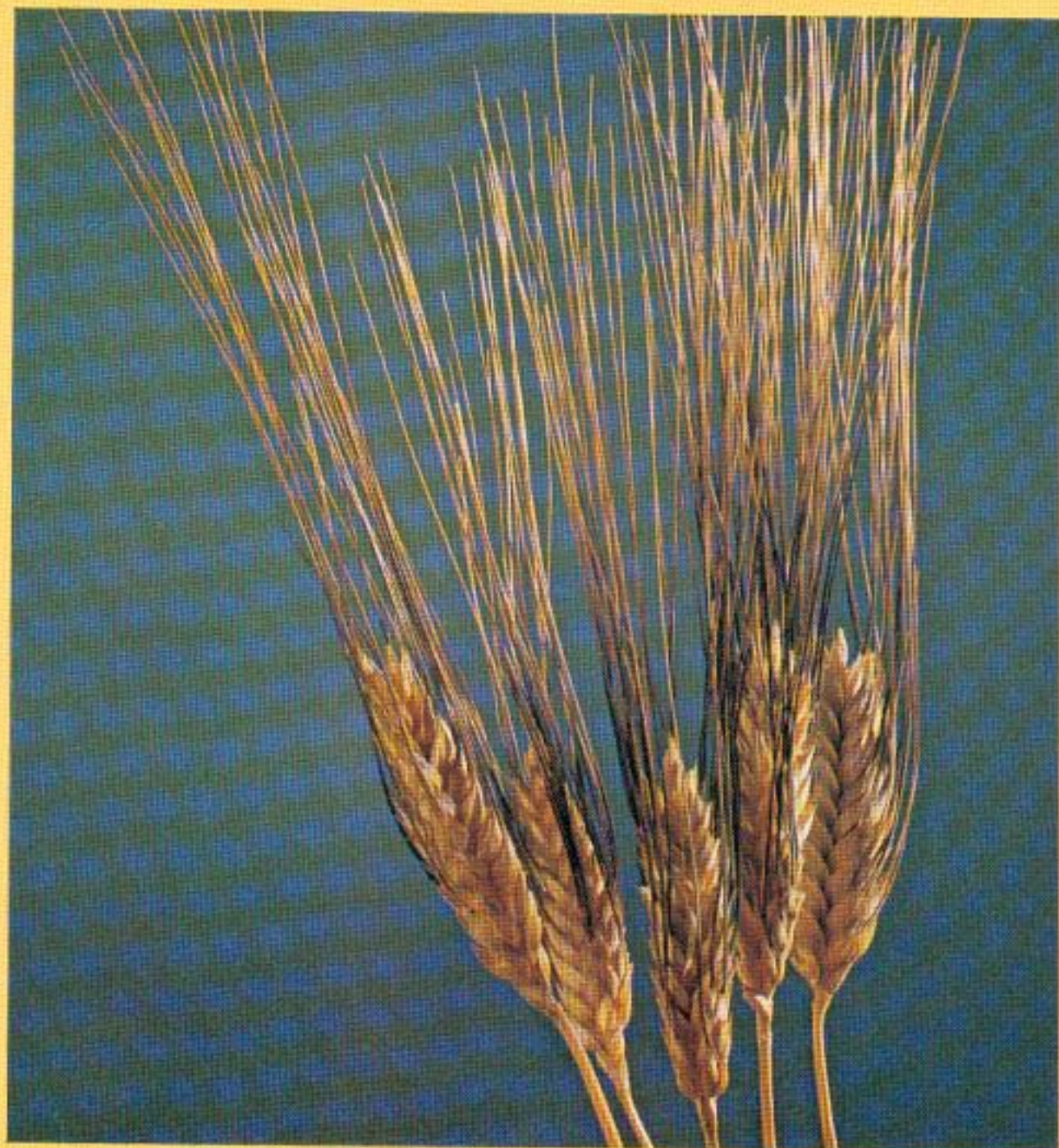
De même, pour les malades souffrant de troubles digestifs, la semoule permet de préparer une alimentation très digestible, car les amidons dont elle est formée sont aisément attaqués par les sucs de l'estomac et de l'intestin : le résultat est la suppression des fermentations.

La semoule est encore recommandée aux hypertendus, et plus généralement à toutes les personnes qui doivent suivre un régime sans sel, car elle est à peu près dépourvue de chlorure de sodium.

Mais la semoule de blé dur sera surtout utile aux personnes ayant besoin d'une alimentation énergétique : enfants (elle constitue un aliment idéal en période de croissance), adolescents, sportifs, travailleurs manuels, femmes enceintes ou qui allaitent.

Ajoutons encore que la semoule de blé dur est, de par la législation même, exempte de toute substance chimique. Elle est donc un aliment naturel et pur par excellence. C'est pourquoi les médecins la conseillent vivement.

P. THEIL



de la plus haute antiquité à nos jours

La culture des céréales remonte à la plus haute antiquité. Egyptiens, Grecs, Romains, gens de goût raffiné, appréciaient les semoules et connaissaient l'onctuosité conférée par une farce de semoule aux volailles et cochons de lait à rôtir.

Plus près de nous, la semoule de blé dur a pris une place importante dans l'alimentation, sous une forme qui, depuis Marco Polo nous est familière : les pâtes. En effet, en France, seule la semoule de blé dur entre dans leur fabrication. On la retrouve également sous une forme plus exotique : le couscous.

Né en Afrique du Nord, le couscous a franchi les mers pour, finalement, s'imposer sur tous les continents. Constitué de semoules de blé dur agglomérées et déshydratées, il se prête à une infinité de combinaisons. Plat somptueux ou plus modeste, il convient mieux que tout autre à l'amusante et saine formule du plat unique et plaît à tous.

Plaire à tous, convenir à tous, c'est d'ailleurs ce que l'on peut donner comme caractéristiques de la semoule en général.

Les recettes qui suivent diront comment à chaque âge on mange agréablement de la semoule.

glace à la semoule

(pour 8 enfants
ou 6 adultes)

Préparation :
15 mn

Cuisson de
la semoule :
10 mn

Glace :
6 petits suisses
4 cuillerées
à soupe
de lait
concentré
non sucré
3 œufs
125 g de sucre
en poudre
125 g de fraises

Semoule :
1/2 litre de lait
50 g de semoule
moyenne
50 g de beurre
1 œuf

Excellent dessert pour les enfants qui apprécient cette préparation pour sa composition et la présence de la glace.

Préparation de la glace :

□ Dégivrer le réfrigérateur. Le mettre au point maximum de froid. Y placer le lait concentré pour qu'il soit froid au moment de l'emploi. □ Dans une terrine mettre les jaunes d'œufs, les petits suisses, le lait concentré, le sucre. Battre le tout au fouet, le mélange doit être mousseux. Ajouter les fraises équeutées, nettoyées, réduites en purée ou mieux, passées au tamis. En conserver quelques-unes pour décorer. □ Verser la préparation dans le bac à glace ou dans un moule à glace. Mettre 4 à 6 h dans le compartiment basse température. Ce temps est variable. □

Préparation de la semoule :

□ Faire bouillir le lait avec le sucre. □ Quand il bout verser la semoule en pluie, laisser cuire 10 mn. □ Hors du feu ajouter le beurre et l'œuf, battre. □ Verser dans un plat de forme allongée plus grand que le bac à glace. Quand la semoule est froide et la glace prise, verser la glace sur la semoule. Garnir de quelques grosses fraises.



roulés de jambon

Préparation :
25 mn

Cuisson :
13 + 15 mn

**3/4 de litre
de lait
120 g de semoule
3 œufs (jaunes
seulement)
60 g de gruyère
6 tranches
de jambon
(50 à 60 g
par personne)
50 g de beurre
sel, poivre**

□ Faire bouillir le lait. □ Jeter la semoule en pluie. Laisser cuire 10 mn. □ Hors du feu ajouter les jaunes d'œuf, le beurre, le gruyère râpé. Bien mélanger. Remettre sur le feu et laisser cuire sans bouillir 3 mn. □ Saler, poivrer. □ Prendre chaque tranche de jambon. Déposer une cuillère à soupe de semoule sous forme d'une quenelle de 2 cm d'épaisseur. Rouler chaque tranche. □ Dans un plat allant au four, disposer le reste de semoule en une couche mince. □ Sur cette couche mettre les tranches de jambon roulées les unes à côté des autres. □ Recouvrir, si on le désire, d'une sauce Béchamel* ou d'une sauce Aurore*. □ Faire gratiner 15 mn, four chaud, thermostat 7/8.

* Voir recettes d'accompagnement.





courgettes farcies à l'égyptienne

Préparation :
40 mn

Cuisson :
25 + 13 mn

6 courgettes
moyennes
500 g de reste
de viande
de mouton
50 g de
matières grasses
(huile ou beurre)
1 échalote
2 gousses d'ail
4 cuillerées
à soupe
de crème fraîche
12 cuillerées
à soupe
de semoule
au naturel
ou à l'italienne
sel, poivre,
chapelure,
paprika

Préparation des courgettes :

Partager les courgettes dans le sens de la longueur. Inciser la chair à 1/2 cm du bord. Faire blanchir à l'eau bouillante salée pendant 8 mn. Evider avec une cuillère à café. Egoutter. Sécher.

Préparation de la farce :

Faire chauffer la matière grasse. Ajouter la viande hachée, l'échalote, l'ail. Laisser cuire 5 mn. Préparer la semoule au naturel ou à l'italienne. Mélanger le hachis, la semoule, la crème fraîche; saler, poivrer. Remplir chaque moitié de la farce. Les disposer dans un plat creux. Mettre un peu de bouillon et de beurre au fond du plat. Cuire au four 25 mn, thermostat 5/6. Arroser de temps en temps.

Préparation à l'orientale :

La farce maigre comprend : semoule au naturel, chair des courgettes finement hachée, piment doux coupé en morceaux. Saupoudrer de gruyère râpé. Arroser de beurre fondu. Servir avec une sauce tomate légèrement pimentée.

makrout aux dattes

Préparation :
1 h

Cuisson : 15 mn
par série
de friture

□ La préparation est la même que celle des Makrout aux amandes.
□ On remplace la pâte d'amande par une pâte de dattes confectionnée avec : — 200 g de belles dattes, — 1 cuillerée à soupe d'huile, — 2 zestes d'orange. □ On opère de la façon suivante : □ Oter les noyaux des dattes. □ Ecraser les dattes au moulin. □ Malaxer la préparation avec l'huile et les zestes d'orange.

