

# LES CEREALES ET LEURS DERIVES

## Introduction

Les céréales sont des plantes de la famille des graminées dont les grains entiers ou transformés sont utilisés dans l'alimentation humaine et des animaux domestiques. Elles constituent la base de l'aliment. Les plus couramment utilisées sont le riz, le blé, le maïs, le mil, le sorgho, le seigle, l'orge, l'avoine, etc. Les dérivés sont des produits issus des transformations artisanales et industrielles des céréales.

Ex : semoule, farine, pain, pâte, biscuits, etc. Après avoir étudié la structure d'un grain de céréale, nous allons voir sous forme de tableau quelques aspects des céréales et de certains dérivés et terminer par quelques recommandations.

### I. Structure d'un grain de céréale (voir schéma).

### II. Etude de quelques aspects: valeur nutritive, digestibilité, utilisations, choix, conservation et recommandation (voir tableau)

## Conclusion

Les céréales sont des aliments qui peuvent compléter les légumineuses ou les aliments riches en protéines animales (viandes, produits de la pêche, produits laitiers) concernant les besoins en protides. On doit promouvoir la consommation des céréales locales car celles qui sont importées coûtent cher. Les rations recommandées seront abordées dans la leçon portant sur les rations alimentaires.

<b><u>NOM DU PRODUIT</u></b>	<b><u>VALEUR NUTRITIVE ET DIGESTIBILITE</u></b>	<b><u>UTILISATIONS ET CONSEILS</u></b>	<b><u>CRITERES DE CHOIX ET CONSERVATION</u></b>
<b>Riz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Blanchi, il est pauvre car débarrassé de ses vitamines et minéraux et l'apporte des protéides.</li> <li>-Est riche en amidon et eau</li> <li>-C'est le féculent le facile et le plus rapidement digéré.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sert de garniture à l'plat central (riz créole, riz pilaf, entre dans les salades composées de viande, poisson, fruits de mer, légumes,...</li> <li>-Entre dans certains desserts.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Doit avoir des grains homogènes dans leur taille et forme.</li> <li>-Doit avoir l'odeur agréable et ne pas avoir de tâches.</li> <li>-Se conserve dans des endroits secs à l'abri de l'humidité.</li> </ul>
<b><u>Autres Céréales :</u> Mil, maïs, blé, sorgho, etc.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Riches en amidon, en fibres et en eau.</li> <li>-Riches en magnésium, en phosphore mais pauvres en calcium.</li> <li>-Riche en protéides mais déficientes en plusieurs acides aminés, en perdent une partie si les graines sont décortiquées.</li> <li>-Sont les principales sources de vitamine B.</li> <li>-Leur digestibilité dépend du degré de transformation.</li> <li>-Le blé est plus riche en protéides, en plus avec le seigle, sont les seuls à pouvoir donner du pain.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Grains utilisés comme garniture, bouillie, élément de salades composées,...</li> <li>-Utilisations farine et semoule (voir plus bas)</li> <li>-Les associer avec les protéines animales qui sont de meilleure qualité et les protéines végétales qui les complètent.</li> <li>-Eviter de les tremper lors des préparations pour réduire les pertes de vitamines.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Préférer le mil et le maïs au riz</li> <li>Qui subit des transformations plus poussées qui l'appauvrissement ; en plus il est importé donc coûte plus cher.</li> <li>-Les conserver à l'abri de l'humidité et des insectes.</li> </ul>
<b>Farine et féculé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Très appauvries par les transformations des céréales.</li> <li>-Farine plus digeste que les grains mais elle l'est encore plus nombreuse quand on lui ajoute de la féculé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bouillies, pain, couscous, tiacry, pâtisseries, beignets, certains entremets, etc.</li> <li>-Liaison, panure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aspect blanc, crémeux, doux, onctueux, sans grumeaux et filaments.</li> <li>-Se conservent dans des emballages secs et hermétiques.</li> </ul>
<b>Pain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aliment riche en glucides.</li> <li>-Pain complet plus riche en protéides, vitamines, minéraux mais digeste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tartine, sandwiches,...</li> <li>-Trempé, il entre dans les potages, farces entremets en chapelure, il permet la panure, les gratins.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Doit avoir une croûte dorée qui adhère bien à la mie.</li> <li>-Se conserve bien au freezer enveloppé de papier pour aliments</li> </ul>
<b>Pâtes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sont riches en glucides, protéides et en fer, les vitamines sont éliminées par l'eau de cuisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-entrent dans les plats de résistances (nouilles, cannelloni, macaroni,...), potage ou soupes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Teinte ivoire tirant sur le jaune, ne présentant pas de craquelures, lisses au toucher.</li> </ul>