



Propres et dénués de toute impureté (paille, autres céréales, etc.), les grains d'avoine se prêtent très bien à la cuisson à la façon du riz. Mais une fois en flocons, ils forment la base de délicieux biscuits.



© PHOTOS THIERRY PORCHET

**DE SAISON** Produit à raison de 3 hectares sur cette exploitation bio blottie sur les contreforts de La Sarraz (VD), le «riz des prairies» y est également trié, transformé et valorisé sous différentes formes.

# En flocons, en gruau ou en biscuits, l'avoine est une star de la ferme Iseli

**S**ans lentilles, pas d'avoine, pourrait-on dire à propos de cette céréale, dont Christina de Raad Iseli a fait l'un des best-sellers de sa production. Car c'est d'abord parce qu'elle s'est équipée d'installations perfectionnées de tri pour séparer les lentilles des impuretés et des graines des autres plantes poussant avec elles que la paysanne vaudoise est en mesure de proposer le «riz des prairies» parmi l'assortiment de produits de la ferme, tous vendus en circuit court depuis qu'elle en a repris la gestion en 2003.

## Deux qualités

Cette céréale que l'on considérait autrefois comme bonne pour les chevaux seulement, la paysanne de La Sarraz la propose en grains entiers – parfaits pour être apprêtés comme un risotto grâce à leur haute teneur en avénine, une molécule proche du gluten – et en flocons, idéaux pour pâtisser ou fournir un porridge nourrissant et riche en

protéines. L'avoine entre également dans la composition du pain au levain et des biscuits que Christina de Raad Iseli fabrique elle-même à la ferme. «Nous cultivons 2 à 3 hectares par an, précise l'agricultrice. Après un premier tri grossier à la sortie de la batteuse, effectué sur une machine permettant de traiter de gros volumes de céréales, de pois chiches ou de lentilles, nous stockons notre avoine de façon à en disposer ensuite toute l'année en fonction de nos besoins.» Deux qualités de grain sont ainsi obtenues: l'une très finement triée, très propre, sera conditionnée telle quelle et se prête à la cuisson à la façon du riz – d'où le nom de «riz des prairies» qu'on lui donne volontiers; l'autre, «où il peut subsister de petits morceaux de grains», précise Christina de Raad Iseli, est destinée au floconnage.

## Tri et valorisation

Le flocon, c'est l'avatar le plus courant de l'avoine. Il se prête à de nombreuses

préparations. «Mais c'est assez compliqué à obtenir, explique la productrice. Avant de lui conférer sa forme plate sous laminoir, il faut l'étuver 1 heure à 100°C, de façon à éviter qu'il rancisse ultérieurement, à cause de sa teneur en graisses; ensuite, il faut le sécher une nuit, puis le trier de nouveau.» Le déchet qui en résulte est d'ailleurs donné aux poules et aux vaches allaitantes de la ferme, souligne Christina Iseli. «Chez nous, rien n'est jamais perdu!» C'est dans la même philosophie durable que les installations de tri de la ferme sont également mises au service d'autres producteurs de céréales de la région. «Nous disposons de trois machines différentes: un trieur à grilles qui sépare les graines en fonction de leur dimension, un trieur alvéolaire qui le fait selon leur forme et une table densimétrique qui sépare les graines en tenant compte de leur poids spécifique, explique l'agricultrice. Nous sommes nettement plus polyvalents qu'un centre collecteur céréalier traditionnel. D'abord parce qu'on est capable de traiter de très petits volumes, ce qui nous permet d'aideurs de développer sans cesse de nouveaux produits; ensuite, parce que pour chacune de nos trieuses, vingt à trente options et grandeurs de tri sont disponibles et aisément interchangeables.»

## Innover pour durer

Petit à petit, la famille Iseli a ainsi développé une véritable expertise en matière de tri – non seulement pour les lentilles et l'avoine, mais aussi pour le soja, la moutarde, les céréales anciennes... «Et cette capacité est un atout indéniable pour nous qui pratiquons

## LA CHAMPIONNE DES PETITS DÉJ'

Avant la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on la considérait comme bonne pour les chevaux. Les qualités nutritionnelles de cette poacée ont pourtant fini par l'imposer dans le menu des bipèdes: riche en fibres, en antioxydants, en vitamines, protéines et acides aminés, l'avoine est une source d'énergie immédiatement disponible et favorise en outre la récupération musculaire, la vision, la pression artérielle, combat l'acné et les maladies coronariennes notamment. En flocons additionnés de lait, elle a fini par coloniser les bols des petits déjeuners britanniques et scandinaves et est devenue la première céréale commercialisée dans ce but, en 1877.

beaucoup les cultures associées», relève encore Christina de Raad Iseli.

Revenons à nos flocons. Candidats au porridge ou au muesli (voir l'encadré ci-dessus), ils sont ensuite conditionnés et vendus dans le libre-service de la ferme, ouvert vingt-quatre heures sur vingt-quatre, tous les jours. Mais Christina en utilise elle-même une partie pour confectionner des petits biscuits élaborés en outre à partir de farine de blé, de gingembre et de sucre. «On est volontairement très diversifié dans notre offre, d'abord parce qu'on a des idées et des projets, sourit l'agricultrice. Mais c'est aussi une stratégie consciente: en agriculture biologique, il y a presque toujours une culture ou l'autre qui marche moins bien... C'est ce qui nous contraint à être imaginatifs et novateurs.»

BLAISE GUIGNARD ■

+ D'INFOS [www.ferme-iseli.ch](http://www.ferme-iseli.ch)

## LA PRODUCTRICE CHRISTINA ISELI

Si elle adore passer deux jours par semaine à fabriquer tresses, pain au levain, biscuits ou encore meringues bios, Christina Iseli est tout autant dans son élément devant les installations de tri perfectionnées qui ont permis à la ferme Iseli d'imposer en vingt ans une expertise incontestable dans la production et la transformation de céréales et de légumineuses. Née à Genève de parents hollandais, la patronne du domaine a d'abord étudié la microtechnique à l'École polytechnique fédérale de Lausanne avant de travailler quinze ans dans l'électronique. En 2003, elle reprend l'exploitation alors en mains de la famille de son mari, la reconvertissant au bio et misant sur la vente directe. Céréales diverses et légumineuses en constituent l'ossature, avec la viande d'angus et les œufs des 250 poules. «On vend tout dans notre self-service, mais aussi par l'intermédiaire d'épiceries et par abonnement grâce à des paniers. Et nous sommes membres de l'association Marché paysan», précise-t-elle encore.

+ D'INFOS [www.marchepaysan.ch](http://www.marchepaysan.ch)

