

Connaissance des herbes Janvier 2021

EGK Newsletter

Millet commun

Millet commun = *Panicum miliaceum* L. // Poacées = Poaceae
Noms vernaculaires et populaires Millet à grappes, mil

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Le millet est l'une des espèces de céréales les plus anciennes; nos ancêtres de l'âge de pierre s'en servaient déjà comme aliment. Des fouilles archéologiques en Chine ont mis à jour des graines de millet et de panis que l'on a pu dater de plusieurs millénaires avant Jésus-Christ. Les chercheurs pensent que le millet pourrait être originaire d'Extrême-Orient, d'où il aurait été introduit en Europe centrale par des nomades empruntant la route de la soie. On ne peut cependant le démontrer avec une certitude absolue, vu l'impossibilité de définir aujourd'hui les limites de son aire de répartition d'origine. On sait cependant que dans l'Antiquité, le millet était déjà cultivé à grande échelle en Asie et en Europe, assurant l'alimentation de base d'un grand nombre de nos ancêtres.

La culture du millet a perdu de son importance au XVIIe siècle suite à l'introduction en Europe de nouvelles cultures vivrières comme la pomme de terre et le maïs. Le millet a aussi été évincé par d'autres espèces de céréales au rendement plus élevé comme le froment et le seigle. de sorte que son statut est passé à celui de céréale mineure, de «nourriture du petit peuple», avant qu'il ne tombe en désuétude.

Le millet passe pour être un symbole de fertilité, d'où la coutume de jeter des graines de millet sur la mariée après la cérémonie.



Botanique et culture

Le nom de millet est couramment utilisé pour désigner plusieurs espèces d'herbes sauvages qui lui sont apparentées. Les variétés de millet présentent des petites graines, en général de forme ronde. Les deux principaux représentants de cette sous-famille de plantes sont le millet commun et le panis ou «millet des oiseaux», qui poussent tous deux à l'état sauvage dans différentes régions d'Asie. Le millet s'adapte très facilement, mais pousse de préférence sur des sols meubles et sableux. Il ne lui faut pas beaucoup d'eau, mais beaucoup de lumière et de chaleur.

Il est connu de tous les adeptes du jardinage, dont certains le maudissent, tant il prolifère: dans les jardins, les gazons et aux bords des chemins. Ces 30 dernières années, de nombreuses variétés de millet ont colonisé beaucoup de régions d'Europe, dont la Suisse. Ils sont disséminés par le vent, l'activité humaine, les animaux sauvages et les oiseaux. Le millet sauvage a la propriété désagréable de germer très vite et donc de se multiplier et de se propager très rapidement. Vous trouverez beaucoup de conseils précieux sur Internet pour lutter contre la propagation indésirable du millet dans les plates-bandes et les pelouses. Et bien sûr, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel du jardinage.



Utilisation dans la médecine naturelle

Le millet a des applications en phytothérapie, en usage interne et externe. D'après les propriétés médicinales décrites dans la littérature, le millet a une action hématopoïétique, diurétique et sudorifique. Le millet est employé en usage interne et externe contre la grippe et les bruissements d'oreille, chez les malades en convalescence ainsi que pour les soins de la peau et des cheveux.

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.



Utilisation en cuisine

Si l'on compare les valeurs nutritives des anciennes céréales à celles des variétés modernes obtenues par sélection, les premières s'en sortent nettement mieux. La renaissance que connaît actuellement le millet n'a donc rien de très étonnant. C'est pourquoi il figure de plus en plus au menu des personnes qui font attention à leur santé en raison de sa valeur nutritionnelle. L'offre de millet a longtemps dépendu exclusivement des importations en provenance de pays comme les États-Unis et le Canada, mais entre-temps, beaucoup de paysans en Suisse et en Europe ont redécouvert cet élément oublié de leur patrimoine et se sont remis à la culture du millet à grappes.

Les produits les plus connus de millet émondé sont par exemple la farine, la semoule ou les flocons. Le millet commun a un goût légèrement sucré. Il se prête entre autres comme accompagnement de la viande ou du poisson, ainsi que comme ingrédient rentrant dans la préparation des potées de légumes ou autres soupes.



Recette

Rösti au millet

ingrédients

- 250 g de millet doré
- 6-7 dl de bouillon de légumes
- 1 CS d'huile d'olive
- 200 g de poireau
- Sel marin
- 3 CS d'huile d'olive

Porter le bouillon de légumes à ébullition et y verser le millet. Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 3 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser gonfler le millet pendant 20-30 minutes. Laisser refroidir un peu.

Découper le poireau en lanières, le faire revenir 2 minutes dans l'huile d'olive, assaisonner.

Ajouter l'huile d'olive et le millet, frire brièvement le tout. Former un rösti et le faire dorer à couvert à feu doux sans le remuer. Renverser sur un plat et servir immédiatement.