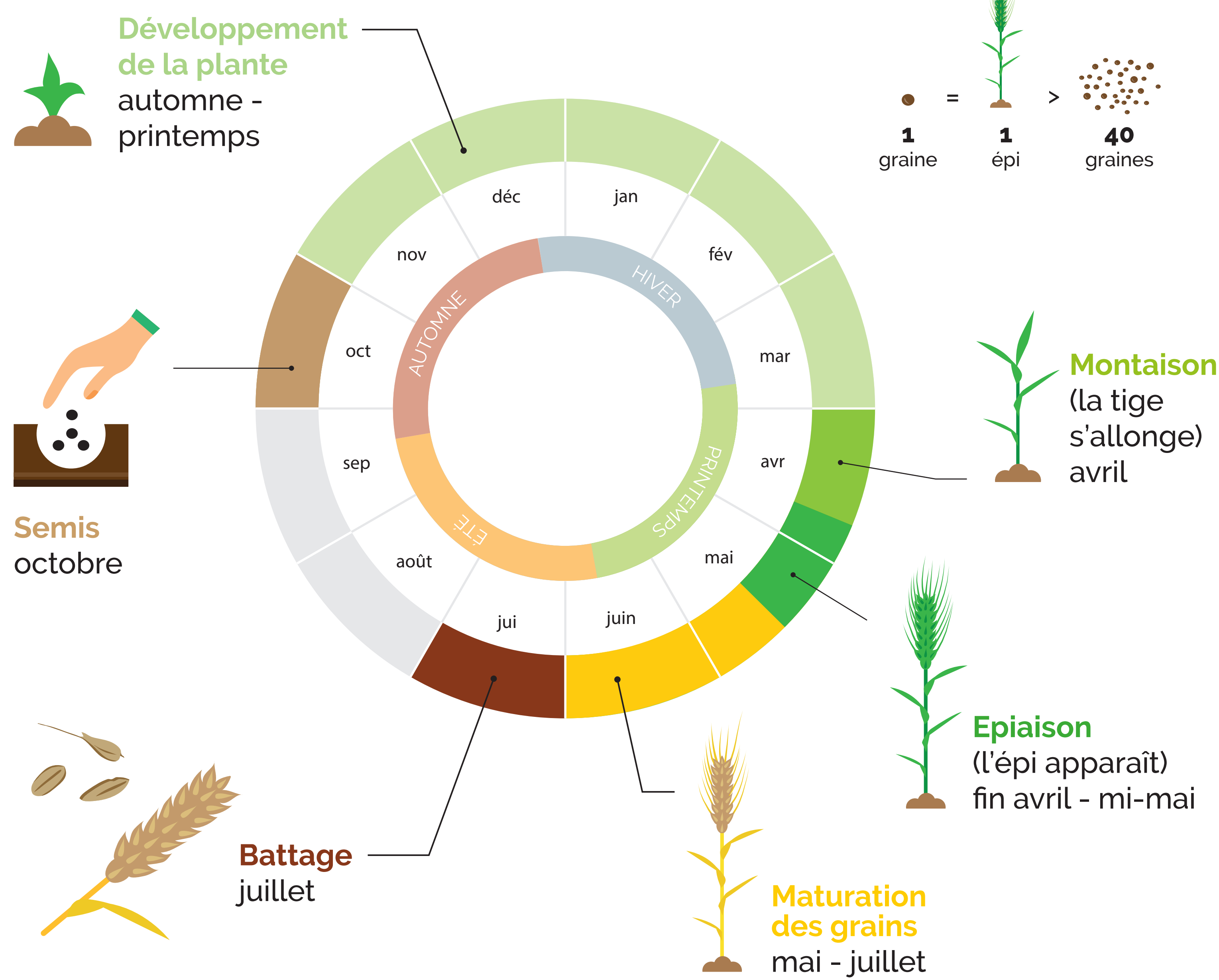




# Seigle



## Comment ça pousse?



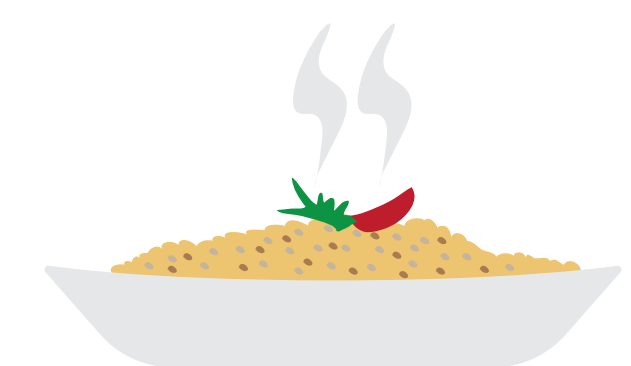
## Mais ça sert à quoi?

### Alimentation

Le seigle est une céréale panifiable, qu'on va principalement **moudre en farine pour l'intégrer à l'alimentation**. On peut le consommer sous plusieurs formes:



**Pain et pâtisseries**  
(à partir de farine)



**Grains cuits**  
(tels que les ou comme un risotto)



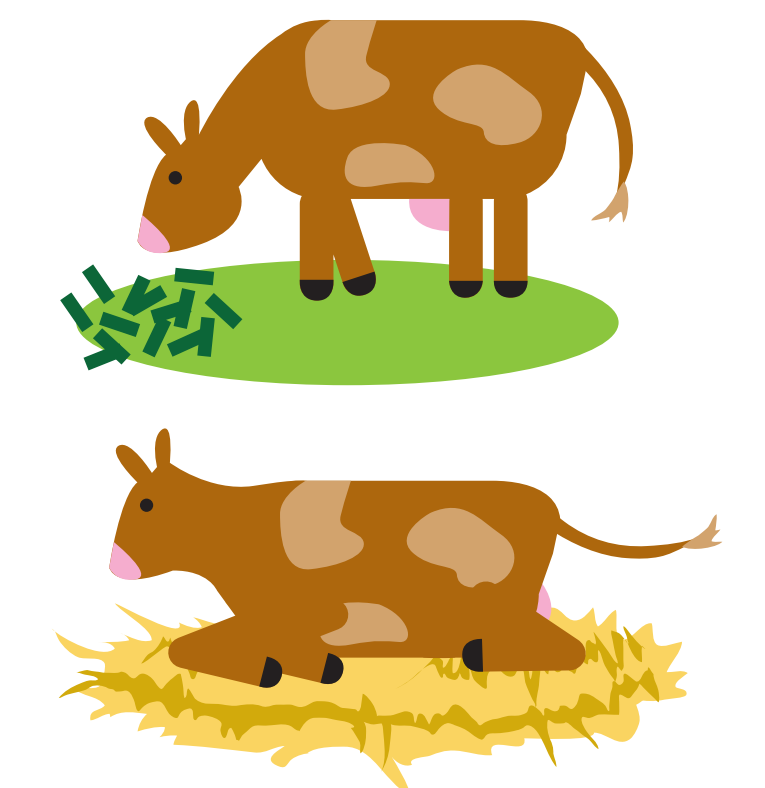
**Boissons alcoolisées**  
(bière, whisky, eau-de-vie, etc.)



**Flocons**

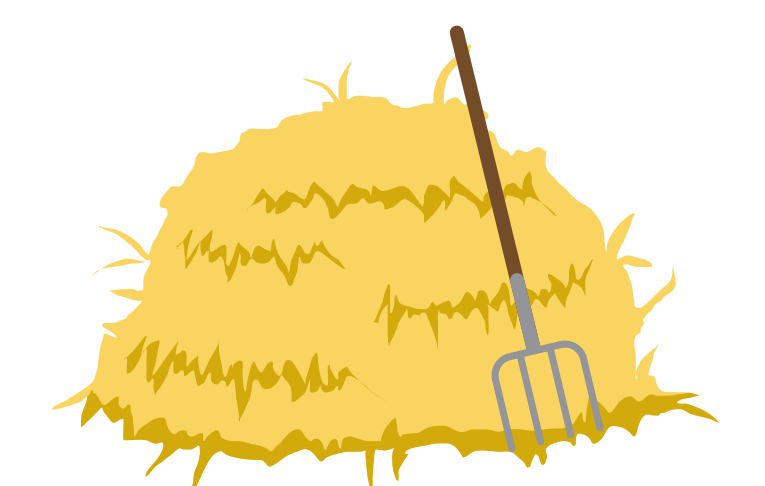
### Animaux de rente

La paille et les grains peuvent servir à **nourrir le bétail**. La paille constitue aussi une **litière de choix**.

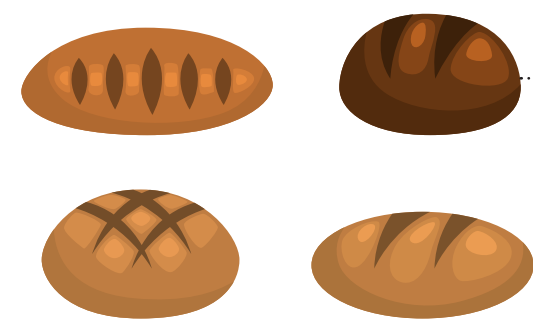


### Utilisation de la paille

Le seigle fournit une paille haute qui peut être valorisée en **toits de chaume**, et autres **confections traditionnelles**.



**2 000 ha** surface de seigle cultivée en Suisse = **10 500 t** récolte par an



**1/100**  
1 pain consommé sur 100 est à base de seigle

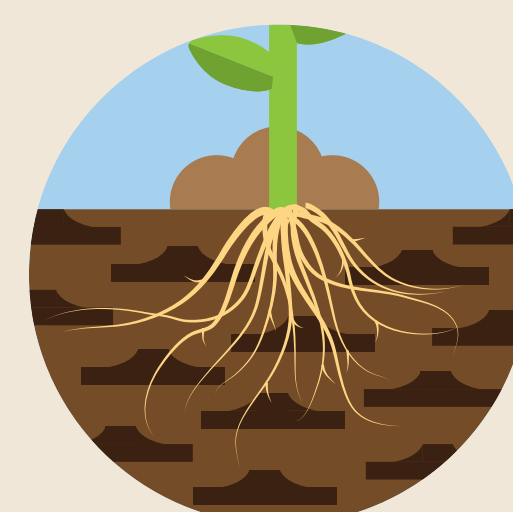
## Comment soigner cette culture?



La culture du seigle en Suisse est très extensive: elle nécessite un **faible recours aux traitements phytosanitaires, aux engrais et aux travaux mécaniques**.



Le seigle est une espèce rustique. **Résistante au froid, à la sécheresse et aux terrains pauvres**, c'est une culture particulièrement **adaptée à l'altitude**.



Le seigle **améliore la structure du sol**! Son système racinaire dit «**fasciculé**» est très ramifié et étendu; il a donc un effet positif sur la **décompactation des sols**.

## Bon pour la santé!

Faible en gluten, le seigle est la céréale qui contient le plus de:

- calcium;
- potassium;

et est riche en:

- fluor;
- fer.



Plus d'infos:

