



الوكالة التونسية للتكوين المهني  
Agence Tunisienne de la Formation  
Professionnelle  
المركز القطاعي للتكوين في الصناعات  
الغذائية بحي الخضراء  
Centre Sectoriel de Formation en  
Industries Agro-Alimentaires à El Khadra



# Le SARRASIN:

héritage gastronomique russe à  
découvrir en Tunisie

المركز القطاعي للتكوين في الصناعات  
الغذائية بحي الخضراء  
Centre Sectoriel de Formation en  
Industries Agro-Alimentaires à El Khadra

**Propulse Day**

**Rejoignez-nous  
pour une journée exceptionnelle !**

**ET SI ON  
PROPULSAIT  
NOS IDÉES  
ENSEMBLE ?**

- Une vitrine de projets innovants conçus par nos stagiaires.
- Des rencontres enrichissantes avec des entreprises, des formateurs et de jeunes talents.
- Des opportunités concrètes de collaboration et de recrutement.
- Une occasion unique de décoller ensemble vers l'avenir.

22 JEU | MAI | 20 25  
09H du matin





# SARRASIN: symbole culinaire et trésor traditionnel de la Russie



# PLAN

1 Qu'est-ce que le sarrasin ?

Origines et Histoire 2

3 Traditions agricoles

Bienfaits santé 4

Le sarrasin dans un régime diététique 5

6 Le sarrasin dans le cadre du diabète

Traditions culinaires 7

8 Tunisie & développement durable



# Qu'est-ce que le sarasin ?

- ❖ Aussi appelé « blé noir », est une plante ancienne riche en histoire, dont les usages et les traditions culinaires traversent les siècles et les cultures.



- ❖ Graines de la plante “*Fagopyrum esculentum*”





# Origines et Histoire

**Originaire de Chine**, où il est cultivé depuis des millénaires, cette pseudo-céréale a une réputation d'aliment du pauvre.

Propagé au fil des échanges commerciaux sur les routes de la soie et des invasions mongoles, tartares...

- Arrivée en Europe au Moyen Âge, il devient **une base alimentaire en Europe de l'Est** (Russie, Pologne, Ukraine) où il est surnommé "**le pain des pauvres**".

**Principaux producteurs** : Russie, Chine, Ukraine, Kazakhstan, Pologne, Lituanie, États-Unis, Inde, Népal





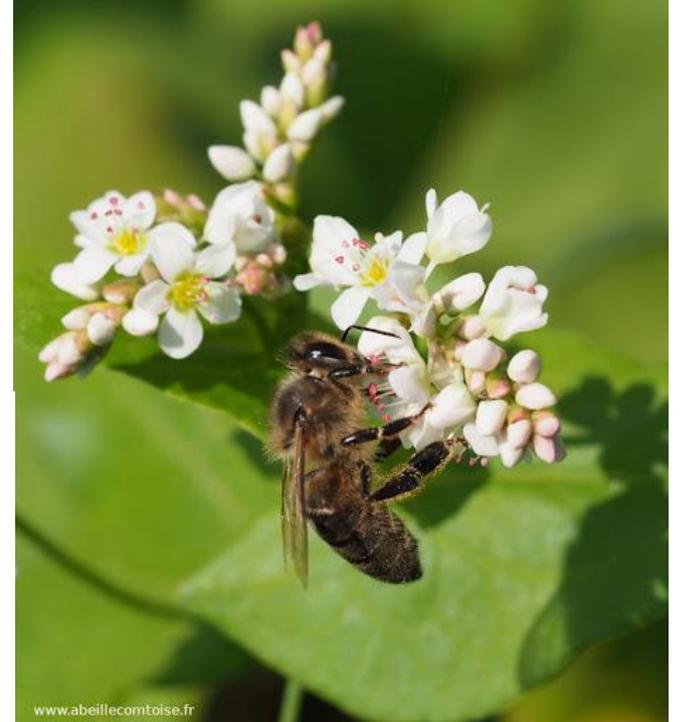
# Traditions agricoles

Le sarrasin est apprécié pour sa culture rapide et rustique.

Il pousse bien sur des sols pauvres, acides, et ne nécessite ni engrais chimiques ni traitements phytosanitaires.

C'est une plante très mellifère : ses petites fleurs sont très appréciées des abeilles.

Le miel de sarrasin est d'ailleurs réputé pour son goût puissant, boisé et sa couleur foncée.



## CHAMP DE SARRASIN : DE LA FLEUR AUX GRAINES



FLEURS DE SARRASIN



SARRASIN MATURE



GRAINES DE SARRASIN

Composant	Quantité
Valeur énergétique	313 kcal
Protéines	13 g
Graisses	3,4 g
Glucides	62 g
Fibres	10 g
Vitamine B1 (thiamine)	0,43 mg
Vitamine B2 (riboflavine)	0,2 mg
Vitamine B3 (niacine)	4,1 mg
Vitamine B6	0,4 mg
Acide folique (B9)	32 µg
Vitamine E	0,6 mg
Potassium	460 mg
Magnésium	231 mg
Fer	2,2 mg
Zinc	2,1 mg



**Composition en vitamines et minéraux (pour 100 g de grains secs)**



# Bienfaits santé

\* Index glycémique bas → parfait pour les diabétiques

\* Riche en protéines (jusqu'à 14%) → alternative à la viande pour végétariens

\* Fibres → améliore la digestion

\* Source de rutine → renforce les vaisseaux sanguins (C'est important pour les personnes atteintes de diabète, de varices ou de problèmes cardiovasculaires)

\* Minéraux : magnésium, fer, zinc.

## BIENFAITS GRAINES DE SARRASIN

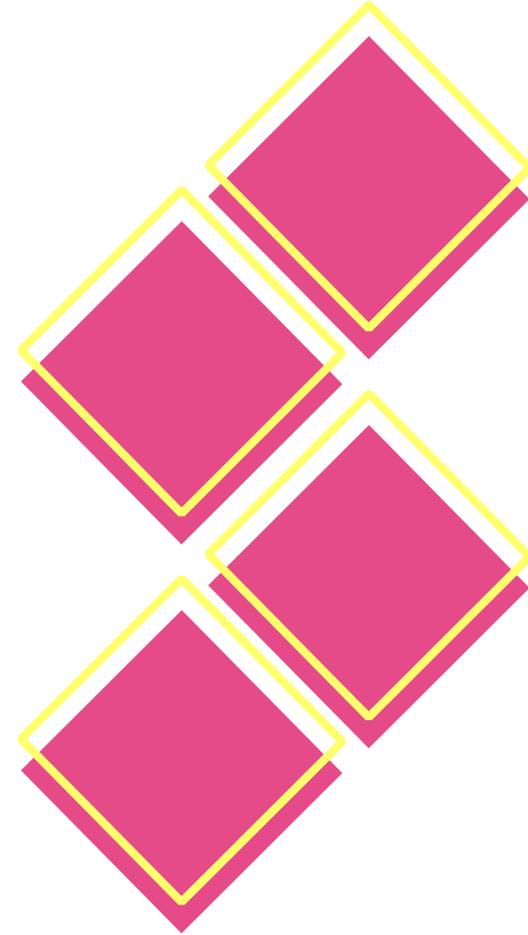




# Le sarrasin dans un régime diététique

Le sarrasin est un des aliments de base dans un régime alimentaire pour **la perte de poids** et la nutrition thérapeutique.

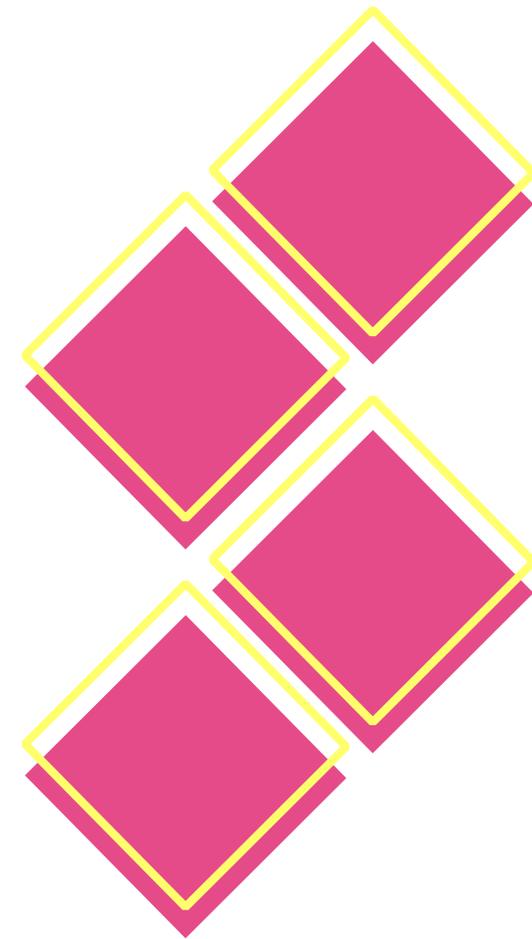
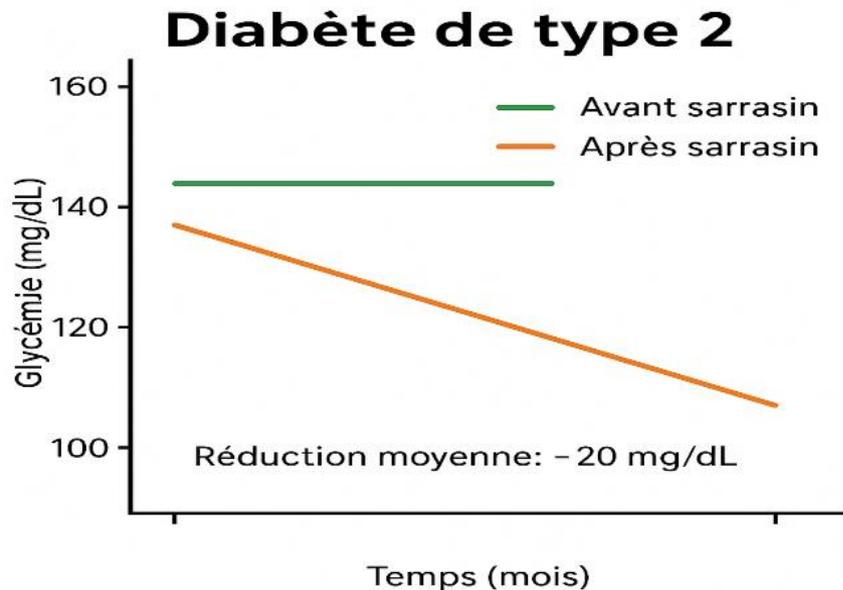
Il peut être inclus dans des régimes hypocaloriques et végétariens, ainsi que dans des programmes de détoxification





# Le sarrasin dans le cadre du diabète

Le sarrasin fait baisser naturellement la glycémie chez les diabétiques, qui consomment de façon régulière le sarrasin — prouvé par la science !





# Traditions culinaires

La “kasha” de sarrasin (polyvalent : sucré ou salé ),  
plat symbole de la cuisine russe



# Blinis russes au sarrasin



vivrehealthy.com



## Comment le cuisiner ?

Simple : cuisson en 15–20 min.

La \*kasha\* de grains de sarrasin cuits et agrémentés de légumes. Servie avec des champignons, de la viande ou du beurre.

## Et en Tunisie ?

### L'occasion de créer de nouvelles traditions !

Avec son profil **sain, sans gluten et riche en protéines**, le sarrasin peut s'intégrer dans des plats tunisiens revisités. **Soyez parmi les premiers à l'adopter !**

**Testez le sarrasin — délicieux, tendance, bon pour la santé !**



# Tunisie & développement durable

## ESSENTIELS POUR LA TUNISIE

développement durable



## ESSENTIELS POUR LA TUNISIE DÉVELOPPEMENT DURABLE

### AGRICULTURE DURABLE



ROTATION DES CULTURES  
CULTURE RÉSILIENTE

- AGROÉCOLOGIE
- PRÉSERVATION DES SOLS

### RESSOURCES NATURELLES



ÉCONOMIE D'EAU  
ZÉRO PESTICIDE

### SÉCURITÉ ALIMENTAIRE



SANS GLUTEN & NUTRITIF  
AUTONOMIE ALIMENTAIRE

- INDEX GLYCÉMIQUE BAS

### ÉCONOMIE RURALE



REVENUS COMPLÉMENTAIRES POUR LES AGRICULTEURS

- TRANSFORMATION LOCALE
- CIRCUITS COURTS

### ENJEUX SOCIAUX & DURABILITÉ



- CRÉATION D'EMPLOIS VERTS 

- SOUTIEN AUX JEUNES AGRICULTEURS
- ÉDUCATION A LA CONSOMMATION DURABLE



**ANCR**

АССОЦИАЦИЯ РОССИЙСКИХ  
СОТЕЧЕСТВЕННИКОВ В ТУНИСЕ

ASSOCIATION DES COMPATRIOTES  
RUSSES EN TUNISIE



*Traditions,  
savoir,  
culture!*

*Традиции,  
знания,  
культура!*

**Merci pour votre attention!**