

# Comment cuisiner les flocons d'avoine ?

## I. Présentation

### En direct des champs

Rendons d'abord vite aux champs de céréales à l'orée de l'été. L'*avoine cultivée* ou plus exactement *Avena sativa* L, est une plante de la famille des *Poaceae* (Graminées), cultivée pour ses grains. A maturité (période de floraison mai -juillet) elle présente sur ses tiges (chaumes) des panicules étalés, avec des épillets retombants. Ce port permet de la distinguer assez facilement des autres céréales aux épis serrés. Elle se caractérise aussi par un cycle de vie court (3 mois pour l'avoine, plus de 6 mois pour le blé), ce qui permet de la cultiver dans les régions froides du globe. Elle ne supporte pas les sols engorgés d'eaux, ce qui restreint sa culture aux zones non inondables.



avoine cultivée, juin (Gers)

Pour nos *flocons d'avoine*, il faut partir des grains d'avoine récoltés puis les décortiquer, précuire, aplatir par laminage et enfin sécher. Le traitement peut paraître complexe mais il a permis au consommateur de déguster sans ou avec peu de cuisson les céréales.

## **Son histoire**

Pour la plante en fait, l'avoine existe en version sauvage depuis des milliers d'années. Elle est domestiquée pour ses grains dès l'antiquité, par les Grecs qui l'appelaient « mauvais seigle » et eurent bien envie de la reléguer au

fourrage. Dans les pays du Nord de l'Europe (Écosse, Irlande, Scandinavie), cette céréale au cycle de vie court fut beaucoup plus plébiscitée car elle était de culture plus aisée entre les (longues) périodes de froid.

Le flocon d'avoine naquit dans ces régions là, et se popularisa notamment via le *porridge*, une bouillie de céréales avec de l'eau ou du lait. C'était la base de l'alimentation des fermiers ou « *crofters* ». Il paraîtrait même que les ménages écossais avaient des « *tirroir à porridge* » où ils stockaient une pâte de porridge pendant plusieurs jours. Bref, de là les écossais ont emporté l'avoine et ses flocons en Amérique du Sud, propageant sa culture et sa consommation.

A noter que la première marque déposée de céréales pour petit déjeuner (1877, Quaker Oats) est basée sur des flocons d'avoine.

Ces dernières années, nos flocons d'avoine trouvent un succès de popularité pour leurs vertus nutritionnelles... mais aussi leur intéressante saveur maltée dans les plats.

## **Dans les rayons vrac**

On trouve des flocons d'avoine vendus dans les rayons vrac des magasins, ou sous forme de sachets emballés. On peut également les trouver dans les mélanges de céréales types muesli, et nombreuses autres préparations céréalières.



Flocons d'avoine

## **II. Comment les cuisiner ?**

### **Comment l'utiliser?**

Les flocons d'avoine peuvent se consommer « crus », seuls (si vous avez le courage : ) ), mais leurs usages sont plutôt en garniture de fromage blanc, yaourts pour le petit déjeuner ou pauses « saines », toppings de salades.

On peut le cuire dans du lait ou de l'eau pour former un porridge (bouillie de céréales). Il peut être également mélangé avec un liant, du liquide puis façonné en galettes. On peut aussi l'intégrer différentes préparations (biscuits, galettes, pains..) pour apporter de la texture et une saveur maltée. A noter également que le flocon d'avoine est un excellent absorbeur d'eau, qui convient très bien pour les farces, garnitures de hachis ou de lasagnes.

### **Dans quels plats ?**

Le flocon d'avoine, avec son petit croquant et sa saveur

malté, a un intérêt qui va bien au delà du bol du petit déjeuner. Déjà est assez fun en « topping » de certains plats comme les salades, soupes... ou par extension dans des bols de fromage blancs, flocons et fruits.

Il est à mon sens très intéressant intégré dans différentes préparations céréalières car il apporte du moelleux et une note maltée. C'est valable pour les biscuits, cookies, cakes, gâteaux, pains, barres de céréales... On notera par exemple que plusieurs biscuits de la culture scandinave utilisent ces flocons comme les *Choklaflarn* dits « biscuits suédois » ou les *Haveflarn* popularisés par une grande marque d'ameublement.

Le flocon d'avoine est intéressant pour structurer galettes de légumes, boulettes de viande ou de légumineuses car il absorbe l'eau. Il peut récupérer des sauces tomates et variantes (bolognaises,..) trop liquides en apportant de la texture.

## **Avec quoi les associer ?**

En terme de condiments, le flocon d'avoine fonctionne très bien avec le miel et le chocolat en sucré.

Il s'associe sans mal avec un mélange de fruits séchés (raisins secs, abricots secs, pruneaux..) comme de fruits secs. Qui pense au muesli lève la main.

Les fruits lui conviennent bien car ils le relèvent d'une note d'acidité (kiwi,...) ou de sucré (pêches, ..). Pour les légumes, il fonctionne très bien avec les courgettes, les blettes, les épinards (absorption d'eau) ou encore les carottes (sucrées) et les tomates cuites (acides).

On lui associe sans mal les fromages blancs, yaourts, faisselle, laits de vache/chèvre/brebis mais aussi végétaux.

---



### III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous amuser avec ces flocons :

- [Biscuits flocons d'avoine et noisette](#)
- [Cookies au chocolat et flocons d'avoine](#)
- [Crumble de courge, flocons d'avoine, noisette](#)
- [Pancakes aux flocons d'avoine](#)
- [Salade kale, orange, flocons d'avoine](#)



Salade kale orange flocons d'avoine



Cookies chocolat flocons d'avoine



Crumble de courge, flocons d'avoine, noisette

---

## Sources de l'article:

- [wikipédia : flocon d'avoine](#)
- [Le porridge ecossais](#)