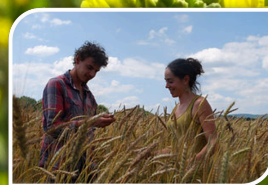
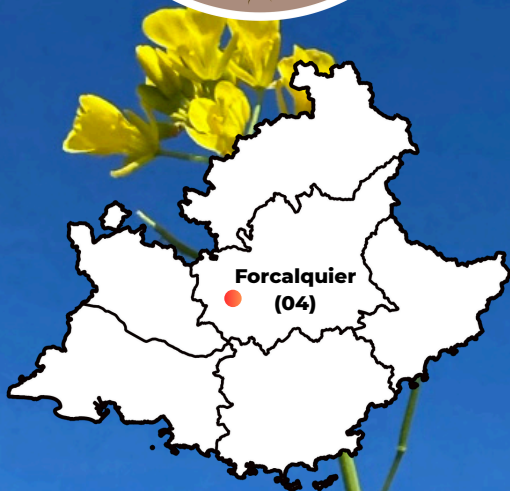


Cultiver de la moutarde bio dans la région PACA



Claire & Thibaut BLIC
GAEC des Petits Grains, Forcalquier (04)



2 UTH



Limoneux-sableux



28ha
dont 20 ha
irrigable

Types de productions



Objectifs et motivations

Le cœur de métier du GAEC des Petits Grains est la production artisanale de pain. Dans une démarche de diversification et de valorisation de nos productions, nous avons fait le choix de maîtriser l'ensemble de la chaîne de production, de la graine au pain fini. C'est dans ce contexte que nous avons développé la culture de la moutarde, plante oléagineuse.

La conduite de deux variétés distinctes nous permet de proposer une gamme de moutardes diversifiée, adaptée aux attentes de notre clientèle, notamment au sein des magasins de producteurs locaux. En outre, la moutarde, culture de printemps, s'intègre pleinement dans notre rotation culturale, aux côtés du blé, du pois chiche, du seigle et du sainfoin.



Les différents types de moutardes

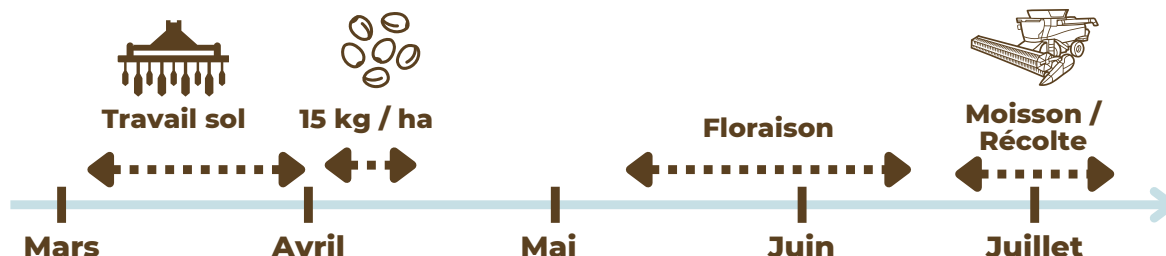
L'espèce de moutarde cultivée influence directement les caractéristiques gustatives du produit fini.

- Moutarde noire (*Brassica nigra*) : c'est la variété la plus forte et la plus piquante des trois. Son profil aromatique est marqué, à la fois amer et très épicé. Elle présente une bonne tolérance aux conditions sèches. Rendement moyen : $\approx 0,5$ t/ha.
- Moutarde brune (*Brassica juncea*) : son goût est intermédiaire entre celui de la moutarde noire et de la moutarde blanche. Moins piquante que la noire, elle offre toutefois une saveur plus prononcée que la blanche. Rendement ≈ 1 t/ha.
- Moutarde blanche (*Sinapis alba*) : reconnue pour son goût plus doux, avec une amertume marquée et une légère note sucrée. Couramment utilisée comme couvert végétal, elle présente en revanche des besoins hydriques plus élevés, ce qui la rend moins adaptée au contexte pédoclimatique local. Rendement en graines non évalué.



Cultiver de la moutarde bio dans la région PACA

Itinéraire technique de la culture



Transformation du grains au pot de moutarde

- **Triage** : élimination des impuretés (débris végétaux, graines étrangères, poussières).
- **Broyage** : les graines sont broyées à l'aide d'un moulin à meules de pierre. Plus la mouture est fine, plus la texture finale de la moutarde est lisse. Cette étape permet également la libération des huiles essentielles contenues dans les graines, responsables du caractère piquant de la moutarde.
- **Mélange** : le broyat est incorporé au vinaigre afin de favoriser le développement des arômes. D'autres ingrédients peuvent être ajoutés pour obtenir des profils gustatifs spécifiques.
- **Macération** : phase de repos durant laquelle les saveurs s'harmonisent et la texture s'affirme.
- **Conditionnement** : mise en pot du produit fini.

Deux gamme de moutardes proposées par Claire et Thibaut BLIC

- Moutarde « ancienne » : élaborée à partir de moutarde noire, au goût prononcé et relevé.
- Moutarde classique : élaborée à partir de moutarde brune, au profil aromatique plus doux et équilibré.

Mes retours d'expériences

La moutarde brune se distingue par sa facilité de conduite et par des rendements plus élevés. Elle présente une vigueur supérieure, avec des graines et un port de plante plus développés, ce qui en fait une culture sécurisante.

La moutarde noire offre un potentiel agronomique et économique intéressant, mais requiert une vigilance accrue. Sa sensibilité aux ravageurs, notamment aux altises, ainsi que sa production de biomasse plus lente et plus limitée, la rendent plus exposée à la concurrence des adventices. En contrepartie, la typicité aromatique qu'elle apporte constitue un réel atout, particulièrement apprécié des consommateurs.

Bien que la moutarde soit globalement tolérante au stress hydrique, l'irrigation permet de favoriser une levée homogène et de sécuriser le rendement.