

L'avoine



Nom commun : Avoine

Sa taille : Il mesure de 80 à 150 cm de haut.

Ses caractéristiques physiques

Une seule de ses graines produit entre une et trois tiges, toutes terminées par une panicule. Chacune de ses tiges regroupe entre 10 et 75 épillets de trois fleurs. Quand les épillets jaunissent, il est temps de récolter.

Son Histoire

Elle vient d'Asie et du Proche-Orient, elle est arrivée en Europe de l'Est et du Nord s'installant au départ comme mauvaise herbe dans les champs de blé et d'orge. Elle est devenue la base de l'alimentation dans les pays nordiques il y a 2 000 ans.

En Ecosse par exemple, il est dit que les Ecossais puisaient leur légendaire force physique dans le porridge, qui est une bouillie composée à partir de ses grains. En France, elle servait surtout pour l'alimentation des chevaux. Aujourd'hui on l'utilise toujours pour ces derniers, mais on la retrouve aussi sur les tables du petit-déjeuner sous forme de flocons, notamment dans le muesli. Elle est essentiellement cultivée dans le nord de la France.

Ses utilisations

Une fois débarrassés de leur enveloppe extérieure, les grains d'avoine entrent dans la composition **de biscuits, de galettes et du muesli**. Dans l'industrie alimentaire, elle est **un épaississant et un stabilisant** pour les soupes, les gâteaux, les fromages à tartiner et certaines bières.

Son principal débouché demeure cependant des animaux, et plus particulièrement des chevaux.

J'ai également de nombreux usages industriels comme la fabrication de médicaments, d'adhésifs et d'abrasifs. Elle est aussi très appréciée **en cosmétologie**, grâce à ses propriétés émollientes, l'avoine est utilisée comme ingrédient de préparation pour les soins du corps.