

# CÉRÉALES ALTERNATIVES :

## DÉFIS ET OPPORTUNITÉS POUR L'INDUSTRIE AGROALIMENTAIRE



Végétalisation  
des repas

Transition climat

Rôle nutritionnel

# LES CÉRÉALES ALTERNATIVES

## Késako ?

On les appelle souvent céréales secondaires ou pseudo-céréales, ou encore céréales mineures, en opposition aux céréales majeures qui sont le blé, le maïs et le riz qui sont le plus communément cultivées.

**Épeautre, millet, orge, petit épeautre, quinoa, sarrasin, seigle, sorgho, l'amarante, blé Khorasan et bien d'autres !**



### INTÉRÊTS AGRO-ENVIRONNEMENTAUX DES CÉRÉALES ALTERNATIVES

Les céréales alternatives permettent de **diversifier les systèmes de production** agricole. Elles sont peu ou pas exigeantes donc elles consomment peu d'intrants. Elles sont **adaptées aux conditions climatiques difficiles** (sécheresse, sols pauvres) et à la préservation des ressources naturelles.

Les cultures d'automne (épeautre, seigle,..) sont adaptées aux rotations et moins sensibles aux aléas climatiques, offrant une **bonne résilience** face au réchauffement et à la variabilité des précipitations. Les cultures d'été (millet, sorgho, sarrasin, ...) sont peu exigeantes, intéressantes pour diversifier les rotations et limiter les adventices, mais elles présentent des risques de rendement faibles en cas de sécheresse.

### EST-CE QUE ÇA POUSSE CHEZ NOUS ?

**Oui, toutes !** Le seigle, le sarrasin, le grand et petit épeautre et le sorgho sont des cultures déjà cultivées en Auvergne-Rhône-Alpes, et en France de manière générale.

On dénombrait 5777ha de ces cultures en 2023 en Auvergne-Rhône-Alpes. Le millet, le quinoa, le teff et l'amarante et le blé Khorasan sont des cultures en revanche moins présentes et avec moins de données références.

5777 ha de surfaces bio et conversion en 2023 en Auvergne-Rhône-Alpes



### INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

Les céréales alternatives sont des alliées de choix pour la transformation agro-alimentaire. Principalement composées de glucides, en particulier d'amidon, elles se distinguent par leur richesse en protéines.

L'amarante, le chanvre, l'épeautre, le quinoa, le sarrasin et le seigle surpassent la **quantité de protéines** du blé.

Elles constituent des **sources notables en fibres et en micronutriments** comme les vitamines B1, B6, B9, et les minéraux tels que le fer, le magnésium et le zinc.

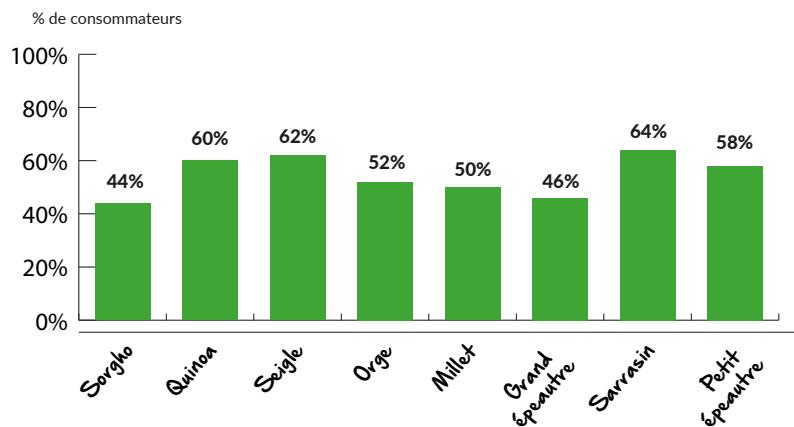
Certaines céréales alternatives sont **sans gluten** comme le sarrasin, le chanvre, l'amarante, le teff, le quinoa, le sorgho, le millet.



# PERCEPTION DES CONSOMMATEURS

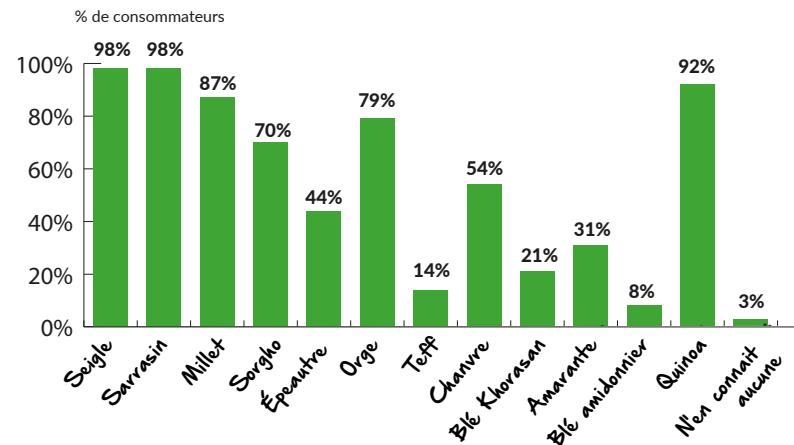
Les consommateurs\* connaissent davantage le seigle, le sarrasin et le quinoa, et ce sont ces mêmes céréales qu'ils sont les plus enclins à acheter.

## Les céréales les plus enclines à être achetées



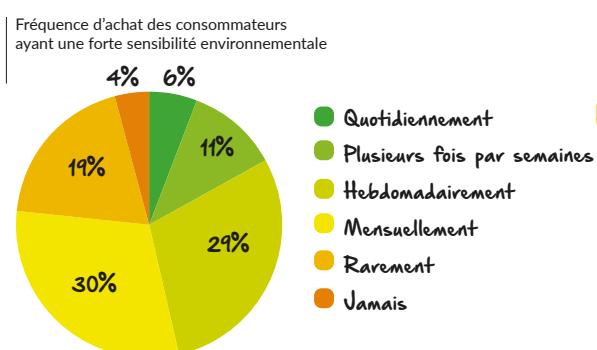
## Connaissance des céréales secondaires

On remarque aussi que **plus les consommateurs consomment bio et fréquentent les magasins bio plus ils connaissent de céréales alternatives** et en consomment !



## Un lien fort entre sensibilité environnementale et fréquence d'achat

Les consommateurs\* qui ont une forte sensibilité environnementale ont une fréquence d'achat plus élevée de céréales alternatives et de produits qui en contiennent.



+ D'INFO

Retrouvez plus d'info sur les autres céréales dans l'étude

## QUELLE INTÉGRATION DU CÔTÉ DE L'AGRO-ALIMENTAIRE ?

Sur le marché européen, les céréales alternatives biologiques sont principalement proposées sous forme de **graines (40%)**, de **farines (29%)** et de **flocons (13%)**. On trouve principalement le quinoa, l'épeautre et le sarrasin. Le teff, le blé Khorasan et le sorgho sont moins présents. On trouve également d'autres formes : soufflé, graines concassées, semoule, sirop, graines toastées, ...

Ce sont souvent des produits biologiques qui utilisent ces céréales alternatives, notamment pour le sorgho et le millet. On dénombre de nombreuses **innovations** et une forte croissance du segment **sans gluten**.



# VOUS SOUHAITEZ ALLER PLUS LOIN sur les céréales alternatives ?

UNE ETUDE CLE EN MAIN POUR FACILITER  
LE DEVELOPPEMENT DE PRODUITS !

L'étude présente un **état des lieux des céréales alternatives**, en mettant en évidence leur potentiel de développement en Auvergne-Rhône-Alpes, notamment en bio, dans un contexte de réchauffement climatique.

Elle analyse également **l'offre actuelle d'ingrédients bio** en France et en Europe, détaillant les différentes formes disponibles.

**L'étude explore les bénéfices santé, les propriétés technologiques, les innovations produits et la perception des consommateurs**, tout en identifiant des opportunités de développement en restauration collective et GMS.



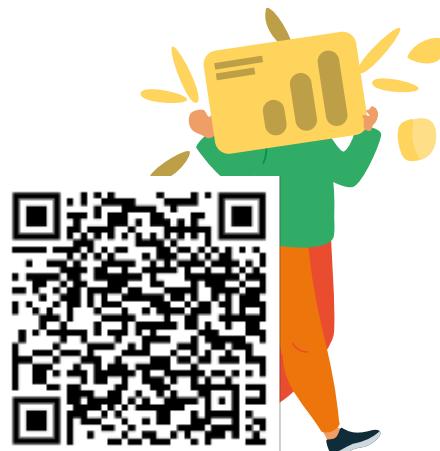
Cette étude a été réalisée par le Cluster Bio Auvergne-Rhône-Alpes et Novalim Alimentec en 2024, en s'appuyant sur les expertises de :



## DÉCOUVREZ LA FORMATION

“Intégrer les céréales alternatives dans ses produits alimentaires”

Pour en savoir plus sur l'étude et la formation



## NOUS CONTACTER

JUSTINE DRAGON

jdragon@cluster-bio.com  
06 21 06 56 97

CAROLINE DEVELLE

cdevelle@alimentec.com  
06 33 26 42 31



INEED - Parc Rovaltain  
1 rue Marc Seguin - BP 16208  
26958 Valence Cedex 9  
WWW.CLUSTER-BIO.COM

