

CES PETITES GRAINES BONNES POUR NOS OISEAUX

LE MILLET COMMUN (*Panicum miliaceum*)

(Olivier RONIN)



Grains de Millet commun (*Panicum miliaceum*)
Steve Hurst (USDA-NRCS PLANTS)



Millet commun (*Panicum miliaceum*)
(Ninja - Partage-image.net)

Classification : Famille des Poaceae - Genre Panicum

- Selon les articles et les auteurs il y aurait de **450 à 600 espèces dans le genre Panicum**
- Nom scientifique : **Panicum miliaceum**

Origines et Historique :

- Origine : Chine
- L'ancêtre sauvage n'est pas encore identifié mais proviendrait en toute vraisemblance d'une vaste région d'Asie centrale allant de l'est de la mer Caspienne jusqu'à la Mongolie en passant par le Xinjiang qui est une des régions autonomes de la République Populaire de Chine.
- Les recherches de ces dernières années ont montré que la 1^o domestication du millet commun daterait d'il y a plus de 10000 ans dans les régions semi-arides de Chine.
- Céréale devenue cosmopolite
- Pays de culture millet commun : Inde, Chine, Népal, Moyen-Orient, Russie, Ukraine, Turquie, Roumanie, Etats-Unis, Argentine, Australie...
- Principaux pays producteurs (tous les types de millet) : Inde, Niger, Chine, Mali, Nigeria, Soudan...

Utilisations :

- Alimentation humaine : graines entières, flocons, bouillies, galettes, pain, nouilles, bière...
- Alimentation animale : oiseaux de volière et de basse-cour, fourrage

Composition de la graine (pour 100 g) :

La graine de millet est une petite graine de 2-3 mm dont la couleur dépend de la teneur en carotène et xanthophylle.

- **Hydrates de carbone** : 69-73 g

- Amidon : 60-65 g (valeur nutritive et énergétique)
- Sucres : 0,75-1,45 g (saccharose, raffinose...)
- Fibres : 6-9 g (transit et digestion)

- **Lipides** : 3-4 g

- Omégas 3-6-9 : constituent environ 68 % des lipides
- Autres acides gras : acide palmitique, stéarique, palmitoléique, laurique...

- **Protéines** : 10,5-12,5 g

- Sans gluten
- Gamme : contient 18 des 20 acides aminés dont tous les acides aminés essentiels (AAE)

- **Minéraux et Oligoéléments** : éventail très large

Calcium, Chlore, Chrome, Fer, Iode, Magnésium, Manganèse, Phosphore, Potassium, Sélénium, Sodium, Zinc, Soufre

- **Vitamines** : vitamine A, vit. du groupe B (B1-B2-B3-B5-B6-B9), vit. E, vit. K (traces)

. **Remarques** :

Avec cet article sur le millet, dont il existe un grand nombre de variétés et cultivars, voilà la 3^o graine de base des mélanges pour nos Diamants mandarins avec l'alpiste et le panis. Elles sont toutes les trois indispensables et indissociables, reste à l'amateur de savoir les doser dans un mélange pour que les oiseaux y trouvent tout ce dont ils ont besoin pour être et rester en bonne santé.



Panicum miliaceum (Photo Thomas Bresson – Wikimedia commons)
