• By Marine Penot • 15 juin 2015

Cuisiner sans gluten au chanvre, ça défonce !

Non, il ne s'agit pas de drogue, enfin pas tout à fait… Si la plupart du temps, le chanvre est associé à son cousin le cannabis et à la fumette, on oublie qu'il peut aussi être utilisé en cuisine. Surtout par les sans gluten… et ça défonce, enfin, sans danger pour la santé !

A la redécouverte de cette plante

Au XIXème siècle, et même jusque dans les années 60, le chanvre était très répandu, avant de disparaître peu à peu du paysage agricole.

« *Aujourd'hui, les agriculteurs français y reviennent et redécouvrent les propriétés de cette plante* », explique Christophe Latouche, producteur de farine de chanvre en Bretagne. La France est d'ailleurs le 2ème producteur mondial, après la Chine.

Alors pourquoi cet engouement soudain pour cette petite graine ?

Tout simplement parce que c'est une très bonne alternative au blé, qu'il permet une culture écologique et à moindre coût. Peu d'eau, un cycle de cinq mois, et surtout une très grande résistance qui ne nécessite pas l'utilisation de pesticides. Il a besoin de deux fois moins d'azote que le blé ! Pourquoi s'en priver ?



Chanvre de Manali ©Simon

Le sans gluten, l'avenir du chanvre ?

Fondateur et gérant de L'Chanvre, **Christophe Latouche** s'est lancé dans la production de produits à base de chanvre en 2002 : « *C'est une graine aux propriétés très intéressantes, qui contient 45% de protéines et dont l'huile est deux fois plus riche que l'huile de colza en oméga 3 et 6 !* ». De l'huile, en passant par la **farine**, le chocolat, les pâtes et les galettes, Christophe le décline sous toutes les formes et même en produits de beauté, sous forme d'huile hydratante !

©L'Chanvre

Pâtisseries sans gluten au chanvre



Les graines de chanvre ©Marine Penot

Quid du goût ?! Discret, mais original. L'avantage de cette farine c'est qu'elle s'utilise facilement en pâtisserie, contrairement à d'autres, dont le goût est très prononcé.

Alexis Aubin est apiculteur à Chartres-de-Bretagne, fabrique ses traditionnels pains d'épices, mais également des gâteaux sans gluten, dont un moelleux au chanvre (et dans ce cas, on vous accorde que ça peut vite devenir une drogue…).

C'est d'ailleurs chez Christophe Latouche qu'Alexis se fournit en farine ! « *Certains apprécient le goût caramélisé de la farine de chanvre, d'autres y trouvent un petit goût de noisettes.* » **Le mieux est de goûter et de juger…**



Le permakana d'©L'Chanvre

L'ami des jardiniers en herbe !

La petite graine ne se consomme pas que sous forme de farine de sans gluten ! C'est aussi, et en plus, un super un allier dans le potager. Christophe Latouche a justement développé le Permakana avec.

« *Utilisé en couverture, il protège vos plants contre les parasites empêche les mauvaises herbes de proliférer, réduit les besoins en arrosage en conservant l'humidité au sol, et booste vos cultures grâce aux nutriments qu'il contient !* » Décidément elle a tout pour plaire.