

Côté santé



© StockAdobe.com

Le chanvre, une plante vraiment surprenante !

Le chanvre est une herbe vulnéraire composée de 400 éléments chimiques, aux nombreuses propriétés thérapeutiques, égrenant un long chapelet de recommandations médicales connues. Véritable panacée de la médecine douce, elle était directement appliquée sur les plaies et blessures par nos aïeux !

Côté alimentation, le chanvre n'a pas à rougir… Sa réputation de super-aliment est amplement méritée du fait de sa composition riche, équilibrée, et par les études confirmant ses qualités nutritives. Et pour varier les plaisirs, le chanvre se décline sous forme d'huile, de graine ou encore de farine.

Le dossier du mois :

le chanvre, un *superfood* ?



avec Christophe Latouche
Artisan chanvrier depuis 1998

Artisan chanvrier depuis 1998, fondateur et président de la société L'Chanvre, Christophe Latouche s'est passionné pour le chanvre il y a bien des années. Il s'est intéressé à tous ses aspects : écoconstruction, textile, thérapeutique, pour finalement se spécialiser dans l'alimentaire. Bricoleur, confronté à l'abandon généralisé des technologies du chanvre, il ira jusqu'à inventer de nouvelles machines pour décortiquer les graines sans les écraser, lui permettant de proposer un produit d'une qualité incomparable. Depuis, il ne cesse de faire découvrir à un large public les bienfaits gustatifs et nutritifs de la graine de chanvre. Il nous était par conséquent impossible de nous passer de son expertise sur ce dossier.

On parle beaucoup de CBD ou d'huile de chanvre en beauté, mais peu de l'utilisation du chanvre dans l'alimentation. Pourquoi est-il avantageux de l'introduire dans l'alimentation ?
Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le chanvre n'est pas une céréale mais un protéo-léagineux, qui joue dans la cour des amandes, des noix et des noisettes.
Il est profitable d'intégrer le chanvre dans son alimentation, et à plus d'un titre, puisque l'on peut consommer les graines, l'huile végétale et la farine. Ces 3 aliments méritent le détour car ils allient à la fois des qualités nutritionnelles exceptionnelles à des qualités organoleptiques très intéressantes.

Commençons par les graines de chanvre. D'un point de vue nutritif, sont-elles plus utiles que les graines de chia ou de lin ? Si oui, pourquoi ?
Rien ne saurait égaler la graine de chanvre. Elle contient, en effet, environ 30 % de protéines complètes équilibrées, ce qui est exceptionnel. Quelques fruits à ses côtés composent un parfait équilibre alimentaire.

La graine de lin présente l'inconvénient de s'oxyder très rapidement une fois broyée, ce qui n'est pas le cas des graines de chanvre décortiquées. Leur consommation est donc plus simple. Les graines de chia contiennent, certes, des éléments nutritionnels intéressants, comme les oméga 3, mais pas d'oméga 6, et sont utilisées principalement pour leur capacité mucilagineuse.

Que contiennent-elles ? Sont-elles bio-assimilables en leur forme décortiquée et/ou entière ?
Véritable super-aliment, les graines de chanvre contiennent environ 45 % d'acides gras essentiels polyinsaturés – dans les graines de chanvre, le rapport oméga 6/oméga 3 est de 2/1 à 3/1, et correspond aux proportions idéales pour la santé, établies de 1/1 à 4/1 maximum. Cet équilibre est tout simplement unique et contribue à faire baisser le taux de cholestérol, à prévenir les maladies cardiovasculaires et à renforcer le système immunitaire. La graine décortiquée renferme 30 % de protéines, dont notamment l'albumine (permettant de réaliser facilement du tofu de chanvre) et de l'arginine.
Ces protéines sont bien digérées et assimilées car elles ne possèdent pas d'inhibiteur de la trypsine, une enzyme nécessaire à la bonne digestion des protéines (contrairement au soja, à la viande, aux noix et au blanc d'œuf). La graine décortiquée est par conséquent encore plus digeste.

Les graines comptent également 3 mg de vitamine E pour 100 g. Elles offrent, par ailleurs, une bonne teneur en sels minéraux – magnésium, phosphore, potassium, calcium –, oligoéléments – cuivre, fer, zinc, manganèse – et en vitamines B1, B6 et E.

À noter que la graine de chanvre non décortiquée a surtout un intérêt ornemental, mais pas de réel atout diététique. Elle est notamment appréciée pour son côté croquant dans un pain ou une barre de céréales.

Côté goût, sont-elles agréables en bouche ? Parlez-nous un peu de leur saveur.
Elles sont particulièrement goûteuses. Leur saveur s'apparente à celles de la noix, de l'amande ou encore de la noisette. À noter que plus la graine est sèche, plus elle est marquée en goût. Bien évidemment, ses qualités gustatives seront optimales si l'extraction est de qualité. Si le goût est rance, il est fort probable que le mode de transformation soit peu qualitatif. Si la graine est transformée de manière respectueuse, elle se conservera longtemps.

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs pour consommer ces graines et varier les plaisirs ?
Très polyvalentes, elles peuvent être saupoudrées sans modération sur tous les plats chauds ou froids, sucrés ou salés : tartes aux fruits, crèmes, barres énergétiques, salades composées, grillades, salades de fruits, glaces, flans… En réalité, mieux vaut chercher où on ne peut pas en profiter ! Il n'y a pas de grand intérêt à les cuire, sauf de temps en temps pour l'apéro : poêlées avec des épices. Un régal !

Il y a aussi l'huile de chanvre à utiliser dans l'alimentation. Comment bien la choisir ?
Comme nous l'avons vu précédemment, l'huile de chanvre contient 80 % d'acides gras polyinsaturés, bien plus que l'huile de colza, qui plafonne à 30 %. L'huile de chanvre est un produit diététiquement exceptionnel. Quand elle est de qualité, c'est également une huile très intéressante d'un point de vue organoleptique. C'est une huile d'assaisonnement, qui se marie avec tout.
Au moment de choisir votre huile de chanvre, veillez à ce que :
L'huile soit pressée en dessous de 40 °C maximum. La graine soit d'origine française et issue de l'agriculture biologique, puis transformée en France. Pourquoi aller chercher une huile étrangère alors que nous sommes le premier producteur en Europe et le troisième mondial ? Les arnaques sont nombreuses, alors faites attention. Le prix doit être un indicateur : on ne peut pas acheter une huile de qualité, pressée à froid, à 2 € la bouteille. La couleur aussi est importante : une huile de chanvre de qualité est de couleur vert émeraude ; c'est la garantie de la présence de la vitamine E et d'une non-hyperfiltration de l'huile.

Quelles sont ses qualités organoleptiques ?
Elle est appréciée pour ses notes fruitées de noix, noisette et d'amande.

Supporte-t-elle bien la cuisson ?
Non, l'huile de chanvre est avant tout une huile d'assaisonnement, qui peut accompagner de nombreux plats, légumes, viandes, pommes de terre, pâtes, poissons…

Farine et protéine de chanvre, quelle différence ?
La farine de chanvre est issue du tourteau, résidu de la graine pressée, puis moulu finement afin de donner une farine alimentaire. La protéine est, quant à elle, passée dans un tamis plus fin afin d'obtenir une poudre encore plus fine, dépourvue au maximum de fibres, augmentant par conséquent le taux de protéines.

Quelques mots sur la farine de chanvre ?
Elle ne s'utilise pas seule mais en complément d'autres farines, à hauteur de 15 à 30 % du poids total de farines. Son goût de noisette teinté de notes vertes et terreuses, ainsi que sa couleur vert kaki, apportent une vraie touche d'originalité dans les recettes.
Elle possède un intérêt nutritionnel élevé avec pas moins de 35 à 55 % de protéines crues directement assimilables par l'organisme, les 8 acides aminés essentiels, un peu d'oméga 3 et 6, grâce à la pression à froid, de fibres, de vitamine E et de sels minéraux – magnésium, potassium, phosphore, fer… Une bonne cuillère à soupe de farine de chanvre a la teneur en protéines équivalant à celle d'un œuf. C'est d'ailleurs une farine particulièrement intéressante pour les sportifs.

Comment utiliser ces protéines dans les recettes et en quelles proportions ?
Dans les smoothies, pour un apport important en protéines. Partout où l'on met de la farine de blé, il est possible d'intégrer un peu de farine de chanvre. Par exemple, pour faire twister un quatre-quarts, mettez 200 g de farine, 50 g de farine de chanvre, 4 œufs, 250 g de beurre et 250 g de sucre. Le gâteau sera d'un vert lumineux, avec un léger goût de noisette.

Pour en savoir davantage sur L'Chanvre : https://www.lchanvre.com