En huile ou en graines, le chanvre, ça se cuisine et c'est bon

Modifié le 29/09/2013 à 01:30 | Publié le 08/06/2013 à 22:37





Christophe Latouche, auparavant chanvrier pour l'habitat à Trémargat, a notamment mis au point un tofu de chanvre.

Un producteur, un produit

L'Chanvre, à Trémargat, est spécialisée dans le chanvre alimentaire sous toutes ses formes : huile, farine, graines entières ou décortiquées. L'entreprise a été créée à Saint-Antoine il y a une dizaine d'années par Christophe et Dominique Latouche, auparavant chanvriers pour l'habitat à Trémargat. Pourquoi le chanvre ? La plante est championne de l'écologie : hyper rustique, elle n'a pas besoin de produits phytosanitaires. Mais le chanvre est aussi un crack nutritionnel : riche en protéine et en oméga 3.

Un savoir-faire innovant

« C'est un produit exceptionnel », assure Christophe Latouche. Mais sa fragilité et sa conservation courte lui sont souvent reprochées. « Faux, si la graine est correctement travaillée. » L'Chanvre a mis au point en 2005

une décortiqueuse unique, qui n'abîme pas la graine. De quoi ouvrir de nouveaux horizons à cette plante qui figure parmi les premières domestiquées par l'homme. La petite société travaille aussi main dans la main avec l'UCO (Université catholique de l'Ouest) de Guingamp, dans le cadre du projet Armormix pour la conception d'un tofu de chanvre. L'Chanvre vend ce produit exclusif par internet et sur les salons.

Des idées de recettes

Entourées de leur coque, les graines complètes croquent sous la dent. Le conseil de Christophe Latouche : les griller à sec dans une poêle et saupoudrer sur une salade par exemple. On peut aussi ajouter du sucre roux pour faire une sorte de nougatine, à servir avec yaourts et compotes.

Dorée, la farine de chanvre « colore et parfume les crêpes, biscuits ou pains », suggère Anne Brunner, auteur du livre « Chanvre ». Sur son son blog, on trouve aussi plusieurs recettes, dont une crème de lentilles à l'huile de chanvre et des biscuits chanvre et cannelle (http://blogbio.canalblog.com).

Sur internet, on retiendra également les petits chocolats gourmands au gingembre et graines de chanvre d'une « maman écolo parisienne » (http://mademoiselle-biotupp.over-blog.com). Ne pas hésiter non plus à tartiner la mousse de betteraves rouges au chanvre et le caviar de carottes au chanvre, créés par Astrid avec des graines décortiquées (http://lchanvrebyastrid.wordpress.com).

Emmanuelle MÉTIVIER.