Sans transition !
La revue des citoyen·ne·s engagé·e·s

Le chanvre, un concentré de protéines végétales

Créé le : 19/03/2018 Auteur: Stéphane



A l'ère de la malbouffe et de l'avènement du végétarisme, la tendance est aux modes de consommation alternatifs. On cherche sans cesse de nouvelles façons de cuisiner, de nouveaux aliments, pour prendre soin de soi et de la planète, et on a bien raison ! Christophe LATOUCHE, le gérant de L'CHANVRE, spécialiste du chanvre alimentaire, nous explique pourquoi.

Dans le domaine de la nutrition, le chanvre fait parler de lui : outre pour leurs apports parfaitement équilibrés en oméga 3 et 6, les graines de chanvre sont aussi prisées pour leur teneur particulièrement importante en protéines. En effet, on trouve dans la graine entière environ 20 à 25% de protéines, 30% dans la graine décortiquées, 15% dans le te'fou de chanvre et jusqu'à 50% dans la farine de chanvre.

La farine de chanvre

Lorsque la graine entière est pressée, on en récolte d'une part l'huile et, d'autre part, un coproduit appelé tourteau de chanvre : un mélange de la coque et de l'amande partiellement déshuilée. C'est à partir de ce tourteau qu'est extraite la farine de chanvre ou, plus exactement la poudre d'amande de chanvre, puisqu'elle est issue d'un akène (petite noisette) et non pas d'une céréale, comme le blé par exemple. Elle est fabriquée en séparant l'amande de chanvre de la coque de la graine. En enlevant la coque, on concentre les éléments nutritifs contenus dans l'amande de chanvre, et ses qualités organoleptiques en sont enrichies. Au niveau nutritif, la farine de chanvre est une vraie bombe ! En effet, la graine de chanvre contient les 8 acides aminés essentiels : le tryptophane, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, la leucine et l'isoleucine, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Ces nutriments ne pouvant être synthétisés directement par le corps (ou pas en quantité suffisante), c'est l'alimentation qui doit les fournir. C'est grâce aux acides aminés que se renouvellent les muscles, les tendons, les organes, les glandes, les ongles et les cheveux, et que le corps se protège contre les maladies et les toxines.

La protéine

L'intérêt majeur de la farine est sa teneur en protéine végétal, directement assimilable par l'organisme : elle est d'ailleurs aussi appelée protéine de chanvre, un terme un peu galvaudé, car cette protéine n'est pas extraite de la graine (comme c'est le cas pour la protéine de soja, par exemple) mais uniquement concentrée par la séparation de l'amande, de la coque et de l'huile. Le taux de protéines de la farine de chanvre peut varier en fonction des lots de grains et du procédé utilisé. Selon la méthode de pressage, on obtiendra un tourteau plus ou moins déshuilé : plus le tourteau est riche en huile, moins le taux de protéines sera important en proportion. Or, afin d'obtenir un tourteau très sec et donc concentré, la graine doit être écrasée si froid que la pression à froid devient très difficile, voir impossible selon la graine et le matériel mis en oeuvre.
En acceptant une perte de rendement en huile (de 5% environ), Christophe Latouche a pris le parti de favoriser la qualité de ses produits, tant d'un point de vue nutritionnel que gustatif. Il privilégie une huile dont les propriétés sont parfaitement respectées, et une farine plus riche en huile (environ 15%) mais qui contient tout de même 48% de protéines !

En matière d'apports, 100gr de farine de chanvre fournissent à eux seuls les quantités journalières recommandées en oméga 3 (3 grammes) et 6 (9 grammes), ainsi que 45 gr de protéines (à ce taux, 100 gr de farine équivalent à environ 300 gr de boeuf cru), sans parler du reste ! La farine chanvre présente l'avantage de contenir une protéine qui est directement assimilable par le système digestif humain, même en grande quantité. A l'inverse, les protéines animales (viande, oeuf, poisson) requièrent beaucoup d'énergie lors de la digestion et ont des propriétés acidifiantes qui peuvent créer des problèmes rénaux, musculaires, digestifs ainsi qu'un déséquilibre de la flore intestinales lorsqu'elles sont consommées à haute dose. La farine de chanvre se garde très bien sur la durée car, si elle est fragile à la lumière, elle peut tout de même être conservée 12 mois au réfrigérateur.
Tout comme les protéines animales, il est conseillé de manger la protéine de chanvre autant que possible crue, afin d'éviter que ses acides gras se saturent à la cuisson, devenant des radicaux libres à des températures importantes, qui auront un effet néfaste sur notre organisme. Dans certaines préparations, cependant, notamment les pâtes (à pain, à brioche, les pâtisseries etc...) le produit reste majoritairement en milieu humide et la température à coeur n'atteint pas un niveau trop élevé : dans ces cas, la détérioration des acides gras sera moindre, voir inexistante.

Comment consommer la protéine de chanvre ?

S'il s'agit sans aucun doute d'un super aliment aux qualités nutritives exceptionnelles, il ne faut pas pour autant oublier que ce produit reste de la nourriture et non un complément alimentaire. La confusion est aisée lorsqu'on l'appelle protéine de chanvre, mais la farine de chanvre n'en reste pas moins un aliment qui doit être apprécié et savouré, et intégré dans les repas. C'est un apport particulièrement intéressant pour les personnes âgées, les malades, les vegan, les sportifs, ou encore les jeunes enfants. Consommée en début de journée, la farine aide à la récupération car elle contient du tryptophane, qui va se transformer en prostaglandine, puis en sérotonine, être assimilé par l'organisme en fin de journée et procurer au corps décontraction, relaxation, et donc de meilleurs conditions de sommeil. Utilisée en farine, la protéine de chanvre s'intègre à toutes les recettes en se substituant aux farines habituelles, à hauteur de 5 à 20% du poids total des farines. Il faut prendre en compte que la cuisson va altérer les oméga 3. Mais l'attrait principal de la farine étant la protéine, l'apport nutritionnel reste très intéressant. Elle peut également être consommée crue, pour encore plus de bienfaits dans les jus, smoothies, sauces, soupes, sauces... Pour les sportifs, elle est un allié de taille dans les shakes, ou encore en pâte à tartiner, mélangée à du miel ou des fruits secs : c'est un stimulant plein d'énergie !