

LES ALIMENTS À BASE DE CHANVRE

Il existe quatre méthodes pour préparer des aliments à base de graines de chanvre : on utilise la graine entière ou décortiquée, on peut la moudre ou bien utiliser directement l'huile de graines de chanvre.

Si on utilise la graine entière, elle reste intacte et elle est incorporée en tant qu'ingrédient dans un mélange.

En ce qui concerne la graine de chanvre décortiquée, c'est le développement le plus important depuis des siècles. La cosse dure et croquante est ôtée, améliorant ainsi le goût et la facilité de transfor-

mation. La graine de chanvre décortiquée fraîche, naturelle et viable ressemble à la graine de sésame et elle est aussi savoureuse que les graines de tournesol, sans cosse qui reste entre les dents. La graine de chanvre décortiquée peut être utilisée dans plusieurs recettes, comme on utilise la graine de sésame ou le tofu. De plus, la graine de chanvre naturelle ou grillée peut être réduite en pâte, similaire au beurre de cacahuète, un mets depuis longtemps apprécié en Europe de l'Est.

Il est préférable de moudre les graines quand on préfère qu'elles ne soient pas entières. Il peut tout de même y avoir des particules de graines dans les aliments préparés à base de graines moulues.

La graine de chanvre peut être transformée de façon similaire au soja et on peut l'utiliser dans le lait de soja, le tofu et d'autres produits à base de soja. Comme pour le soja, il est recommandé d'utiliser des grosses graines, celles du chanvre contenant des protéines de meilleure qualité. Les différentes étapes pour faire du lait de soja, tremper, moudre, cuire et extraire les fibres insolubles sont identiques pour le lait de chanvre. Avec du lait de soja, on peut faire du tofu, des desserts glacés, du fromage, ou des centaines d'autres produits, et c'est la même chose avec le lait de chanvre. Il existe peu d'aliments à base de soja qui ne peuvent pas être faits à partir de la graine de chanvre.

L'huile de graines de chanvre seule peut être utilisée pour les aliments à base de matière grasse, comme l'assaisonnement pour salade ou dans les desserts glacés ou les plats cuisinés. Cependant, c'est une alternative onéreuse, car l'huile de graines de chanvre reste chère. Quand on utilise cette huile comme ingrédient, la qualité de l'huile est extrêmement importante, car si elle est de mauvaise qualité (rance), le produit fini a une durée de vie courte, un goût éventé et il y a formation de radicaux libres.



LAIT DE CHANVRE

Voici une recette de base pour le lait de chanvre. Pour le rendre plus épais, ajoutez plus de graines, mettez en moins pour le rendre plus liquide.

Vous aurez besoin de : 2 tasses de graines de chanvre, un saladier, une passoire, de l'eau bouillante, un mixeur, une serviette, un torchon fin (coton ou chanvre), des gants en caoutchouc.

Versez 2 tasses de graines de chanvre dans le saladier. Placez sous le robinet et laissez couler l'eau pendant une minute, tout en remuant les graines avec la main. Replongez toutes les graines qui sont à la surface, mais laissez flotter les petits débris et les graines déformées. Arrêtez et laissez reposer pendant 24 heures dans un endroit chaud, puis rincez à nouveau. Laissez encore reposer pendant 24 heures dans un endroit chaud. Rincez à nouveau puis videz l'eau en filtrant dans la passoire.

Versez les graines dans un mixeur et remplissez jusqu'au bord avec de l'eau bouillante, tout en laissant suffisamment d'espace pour éviter le débordement à la mise en route. (Par sécurité, couvrez avec une serviette). Mixez à petite vitesse, puis à vitesse élevée pendant 2 minutes. Pendant le mixage, nettoyez et rincez le saladier, placez-y la passoire et mettez les gants en caoutchouc. Arrêtez le mixeur et versez soigneusement le contenu dans le torchon, en laissant le liquide chaud goutter dans le saladier. Quand la plupart du liquide s'est égoutté, rassemblez les coins du torchon et tordez en pressant le contenu pour qu'il s'égoutte complètement dans le saladier. Vous pouvez utiliser ce qui reste dans le torchon comme source de fibres dans les aliments cuisinés ou les burgers. Le liquide obtenu est du lait de chanvre qui peut être utilisé comme base pour les boissons, les crèmes glacées, les yaourts, le tofu, le fromage, les sauces, pour tartiner ou pour remplacer le lait ou d'autres liquides dans une recette. Assurez-vous de le faire refroidir rapidement en plaçant le saladier dans le congélateur. Le lait de chanvre frais a une apparence blanchâtre, légèrement gris-vert et il a bon goût. Il se détériore rapidement, gardez-le au réfrigérateur.

À la différence de la graine de chanvre, le soja subit les facteurs anti-nutritionnels de l'inhibiteur trypsine (qui empêche l'absorption des protéines) et des oligosaccharides (cause de flatulences). De même, une exposition fréquente au soja, ainsi que d'autres raisons, rendent une partie importante de la population allergique au soja, contrairement à la graine de chanvre. Les protéines contenues dans les graines de chanvre sont de meilleure qualité que celles du soja et sont bien plus digestes.

Richard Rose

Rella Good Cheese Co.

PO Box 5020, Santa Rosa CA, 95402-5020 - USA

Tél. +1 707 576 7050 - Fax +1 707 545 7116

