

FAIM DE CHANVRE

Quand on parle du chanvre, la plupart des gens pensent au textile et aux cordages. Mais le potentiel du chanvre dans l'alimentation est aussi important, si ce n'est plus, que son potentiel dans l'industrie textile pour une simple raison : les acides gras essentiels.

L'huile de chanvre est riche en acides gras essentiels omega-3 et omega-6 avec un taux idéal de 1 à 3%. Les acides gras essentiels sont nécessaires pour maintenir et protéger les fonctions essentielles de l'organisme. La santé mentale et physique dépend d'un bon équilibre de ces acides gras essentiels et l'ajout d'huile de chanvre dans l'alimentation peut résoudre de nombreux problèmes de santé.

Les graines de chanvre contiennent en abondance des fibres, des vitamines, des sels minéraux, des acides aminés, ainsi que toutes les protéines et les huiles essentielles indispensables à la vie humaine. Le chanvre se place juste après le soja pour l'apport en protéines complètes.

Aujourd'hui, ces propriétés nutritives attirent de plus en plus l'attention des nutritionnistes, des restaurants et des consommateurs qui ont changé leurs habitudes alimentaires ces dernières années pour réduire, voire éliminer, les graisses. La demande croissante pour des alternatives aux graisses saturées, à la viande et aux produits laitiers sera sans doute un catalyseur pour l'industrie du chanvre alimentaire.

Les graines de chanvre doivent être conservées dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Avant toute utilisation, elles doivent être lavées à grande eau pour éliminer poussières et déchets. On peut manger les graines nature ou les ajouter dans la composition de plats cuisinés - dans ce cas, il faut les consommer dans les 24 heures.

La graine de chanvre peut être moulue et utilisée à la place - ou en complément - de farine pour faire des gâteaux, des biscuits ou du pain : ajouter 1/2 tasse de graines ou remplacer 1/3 de la farine dans la préparation.

On peut aussi utiliser les graines comme condiment dans les soupes, les salades, les pâtes, le muesli... Elles peuvent être également grillées : les mettre dans une poêle à feu moyen et les retirer dès qu'elles commencent à dégager une odeur de noisette.

L'huile de chanvre ne doit pas être utilisée pour la cuisson, mais on peut l'ajouter à des plats chauds. Elle est idéale pour l'assaisonnement des salades : le goût de noisette de cette huile très parfumée rappelle la saveur de l'huile de noix. Elle peut également être utilisée en remplacement de beurre ou de margarine pour tartiner,

comme l'huile d'olive. L'huile de chanvre doit être conservée à l'abri de la lumière dans un récipient hermétique et placée au réfrigérateur.

L'aspect peut être le plus éminent aujourd'hui concernant le chanvre dans l'alimentation provient des restaurants. La demande du public augmente et les chefs cuisiniers commencent à reconnaître les propriétés culinaires et nutritives de la graine de chanvre et de son huile. Aux Etats-Unis et en Europe, plusieurs restaurants ont récemment mis du chanvre au menu : burgers végétariens, crème glacée, gâteaux... C'est dans ce contexte que les produits du chanvre alimentaire trouveront de nouveaux et importants marchés.



A TABLE !

La graine de chanvre et l'huile qu'elle produit peuvent être utilisées pour confectionner des plats délicieux. A vous de tester !

POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Mettre 1/2 tasse de graines grillées, 2 bananes bien mûres, 1/2 tasse de yaourt à la vanille, des fruits dans un mixeur avec 1 verre d'eau ou de jus de fruits. Bien mélanger et vous aurez une boisson riche en protéines.

LAIT DE CHANVRE

Le lait de chanvre peut être fait rapidement et facilement. Faire tremper une tasse de graines de chanvre pendant 24 heures, réduire en poudre et mélanger avec deux tasses d'eau. Ajouter des amandes en poudre et filtrer le mélange. On peut ajouter du jus de pomme pour obtenir un lait plus sucré. La préparation doit être réalisée à l'abri de la lumière et le lait de chanvre doit être consommé rapidement.

BURGER VÉGÉTARIEN

Mélanger des graines de chanvre grillées et moulues, du tofu, des croûtes de pain, quelques épices et des champignons émincés. Faire frire en petites portions dans une poêle huilée. Assaisonner de guacamole ou de toute autre sauce à votre goût. Servir avec du riz ou des frites.

ASSAISONNEMENT

Mélanger 3 cuillères à café de jus de citron, 2 cuill. de miel, 1 cuill. de moutarde, 2 pincées d'ail, 1 échalote, 3 cuill. d'huile de chanvre, sel, poivre et verser sur la salade.