

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

CAFÉ • THÉ • CACAO

PANDORA REGGIANI

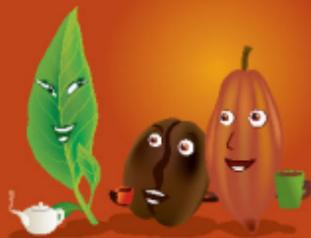


Un concentré **de bienfaits** pour
votre santé, votre beauté et votre maison

EYROLLES

CAFÉ • THÉ • CACAO

Un concentré de bienfaits
pour des aliments 100 % naturels



Le café, le thé et le cacao ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : prévenir certaines maladies (cancers, diabète, maladies neurodégénératives et cardiovasculaires...), profiter de leurs propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, bénéficier de leurs vertus digestives, vous aider à bien vieillir et à garder la forme...
- **Pour votre beauté** : entretenir votre silhouette, embellir votre chevelure, purifier votre peau, raviver votre teint, prendre soin de vos mains et de vos pieds...
- **Dans votre maison** : prendre soin de votre linge, dégraisser, désodoriser, faire briller, chasser les insectes...
- **Dans votre jardin** : les utiliser comme fertilisants et engrais, éloigner les parasites, réaliser un paillis naturel...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes et modes d'emploi testés et validés.**

Pandora Reggiani est journaliste-rédactrice spécialisée dans les domaines du bien-être et de la cosmétique.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

Café, thé, cacao

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*

S. Chapin, *Vinaigre*

Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*

C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*

C. Minker, *Ail et autres Alliées*

C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*

N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*

C. Pinson, *Gingembre et curcuma*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN : 978-2-212-55418-2

Pandora Reggiani

Café, thé, cacao

Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre maison

EYROLLES



Remerciements

À Carole Minker, pour son expertise et sa disponibilité

À ma collègue et amie Claire Pinson

À Sophie Macheteau, experte en cosmétique bio

À Ronald Mary, pour ses conseils avisés

À Frédéric Marr, pour ses lumières sur le cacao cru

À Stella, Marie et Jérôme, qui me font un café avant de me dire quoi que ce soit le matin

À Julia, qui préfère le thé

À tous ceux qui ont traîné devant leur chocolat et leurs tartines avant de partir à l'école

Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de café, de thé et de cacao doit s'inscrire dans une bonne hygiène de vie, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.

Introduction

Café, thé, cacao, autant de denrées qui figurent à la carte de n'importe quel débit de boissons et à de nombreux instants de partage en famille, entre amis ou entre collègues. Leur réputation de convivialité ne masque pas leur image sulfureuse. Si le café symbolise les instants de farniente entre étudiants et les discussions à bâtons rompus, comme la série *Friends* l'a démontré en ouvrant le pilote au célèbre Central Perk et en clôturant les aventures des six New-Yorkais sur le célèbre « On va boire un café », il est également l'artisan de notre tonicité et de notre dynamisme lorsque nous bouclons un dossier en retard, ce dont la série *Caméra Café* fait la caricature. Il est décrié pour son côté excitant, chanté par Serge Gainsbourg dans *Couleur café*. Quant au thé, employé à bon escient il est l'ami de notre ligne, mais dégusté trop tard il peut être le prélude d'insomnies. Le cacao, réputé aphrodisiaque et antidépresseur, est soupçonné de susciter l'addiction.

Présents dans les bistrotts, sur les étagères, dans les magasins et toutes les entreprises, le café, le thé et le cacao sont également des concentrés de bienfaits pour votre beauté, votre santé, votre maison et vos papilles.

À la découverte du café, du thé et du cacao

Introduction

Aujourd'hui, n'importe quelle grande surface vous propose du café, du thé ou du cacao en poudre. Le petit noir, le chocolat chaud, le Lapsang Souchong tiennent le haut de toutes les cartes des cafés français. Savez-vous qu'avant leur démocratisation, ces trois breuvages ont constitué des nectars de luxe, qui se dégustaient de façon confidentielle ? Ainsi, Soliman Aga, ambassadeur auprès de Louis XIV, recevait ses invités de marque dans son appartement parisien pour leur offrir du café à la turque au cours d'un cérémonial faste. Quant au *tea time*, il fut inauguré par la duchesse de Bedford au XVIII^e siècle, qui prit l'habitude de convier ses amies à déguster un thé et une petite collation en milieu d'après-midi. Enfin, le cacao était utilisé principalement par les Mayas lors de cérémonies religieuses.

Ces trois substances possèdent autant de vertus cosmétiques qu'elles apportent de bienfaits pour votre santé, tout en devant être consommées avec modération. Ainsi, le café

entre dans la composition de nombreux produits anticellulite, le thé est également reconnu comme un partenaire minceur, le beurre de cacao contient des antioxydants et le cacao a des effets lipolytiques.

Cependant, ce guide serait incomplet s'il excluait les vertus culinaires du café, du thé et du cacao, utilisés dans de nombreux desserts, ensemble ou séparément. De plus, le thé et le café détiennent de nombreuses propriétés utiles pour votre maison et votre jardin.

Un peu de botanique

12

Le caféier appartient à la famille des Rubiacées et au genre *Coffea*. Ce dernier regroupe environ 60 espèces, parmi lesquelles les deux best-sellers mondiaux : l'arabica (*Coffea arabica*), espèce la plus anciennement cultivée, et le robusta (*Coffea canephora*).

Le théier (*Camellia sinensis*) fait partie des Théacées. Voisin du camélia horticole, *Camellia japonica*, c'est en revanche le faux frère de l'arbre à thé, qui est une Myrtacée.

Le cacaoyer (*Theobroma cacao*) fait partie de la famille des Sterculiacées au même titre que la noix de cola, connue dans le monde entier grâce à une célèbre bouteille rouge.

Des plantes utilisées depuis des millénaires

Le café

Le caféier serait originellement né en Afrique aux environs du lac Victoria. Cet arbuste aurait ensuite été transporté sur les hauts plateaux d'Éthiopie puis au Yémen. C'est à cet endroit, d'ailleurs, qu'un berger aurait découvert l'action excitante du café, en constatant que ses brebis étaient plus agitées qu'à l'accoutumée lorsqu'elles broutaient des branches de caféier avec leurs fruits et leurs graines. Ainsi, c'est dans le monde musulman que le café a fait ses débuts. À Istanbul, deux Syriens, Schems et Ekem, ouvrirent les deux premiers cafés publics, aux environs de 1555. Mais le monopole musulman ne tarda pas à prendre fin. En effet, un pèlerin hindou, de retour de La Mecque, acheta et transporta clandestinement des graines vierges jusqu'à Mysore, en Inde. Par ailleurs, un Hollandais importa un pied de caféier à Ceylan. Le café pénétra ensuite en Europe par plusieurs canaux. Les consommateurs vénitiens l'importaient d'Égypte. L'usage passa bientôt en Allemagne. De même, au début du XVIII^e siècle, des négociants anglais et hollandais le firent connaître dans leur pays. C'est tardivement qu'il apparut à Marseille, en 1654. Le succès de la boisson persista ensuite, comme nous le savons.

Le thé

Le thé, en revanche, nous vient d'Asie. En effet, originaire du Tibet, il aurait ensuite gagné les régions chinoises du Sichuan et du Yunnan par caravane et voyagé par les fleuves vers le Tonkin, le Laos, la Thaïlande et la Birmanie. En Assam, s'est développé le célèbre thé assam, toujours d'actualité. Dès le VIII^e siècle, cette plante était une monnaie de troc en Asie centrale, afin de se procurer des chevaux élevés par les nomades. Cependant, le thé n'amorça pas immédiatement sa conquête de l'Ouest, l'Occident n'y voyant aucune attractivité commerciale. Ce n'est qu'après la conquête arabe que le thé connut le succès en Méditerranée. Vivace au XIII^e siècle, la tradition du thé fut arrêtée net en Chine avec la conquête mongole. Elle ne reprit qu'au XV^e siècle sous l'empire des Ming. En Europe, Marco Polo ne l'a évoqué que comme boisson prisée par les femmes et les vieillards.

14

Il faudra attendre les grandes découvertes pour que les Anglais créent des comptoirs actifs à Madras, Calcutta et Bombay. En 1610 seulement, la Compagnie hollandaise des Indes orientales introduisit le thé à Java, avant de l'importer aux Pays-Bas. La denrée gagna ensuite la Grande-Bretagne. Ainsi la plante connut-elle enfin le succès en Europe. Au XVII^e siècle, la boisson était recherchée et consommée à Londres et Amsterdam. Dans le même temps, le thé recueillait les faveurs de Louis XIV et du cardinal de Mazarin. Fourni par les apothicaires et les épiciers

à prix d'or, il fut toutefois tardivement consommé en tant que boisson en France.

La crise de l'opium, en 1839, obligea les Anglais à trouver d'autres fournisseurs de thé que la Chine, avec Ceylan (actuel Sri Lanka), tandis que les Hollandais investissaient l'Indonésie, la Turquie, l'Iran, le Bangladesh, la Malaisie et le Vietnam. En 1900, la culture de thé prit son envol au Malawi, puis au Kenya, vingt-cinq ans plus tard. À partir de 1946, l'Amérique du Sud se mit également à cultiver le thé. Suivie par l'Australie et la Papouasie-Nouvelle-Guinée à partir de 1962.

Le cacao

Quant au cacao, sa culture remonterait aux plus anciennes civilisations américaines, quelque 1 500 ans avant notre ère, chez les Olmèques, peuple des basses terres des régions littorales du Mexique au Yucatan. Christophe Colomb a découvert le cacao au terme de son voyage maritime, en 1502, lorsqu'il toucha la Jamaïque et l'île de Guanaja. Les fèves étaient torréfiées, concassées sur une pierre réservée à cet usage et mélangées à de l'eau froide, et à de la vanille pour les puissants, à du piment pour les simples gens. Les Espagnols, peu friands du breuvage, y ajoutèrent du sucre de canne et prirent l'habitude de le consommer chaud. Ce fut la naissance du chocolat. Le cacao se répandit ensuite en Italie et en France. Il fit débat pour l'Église. En

effet, il suscitait le plaisir: rompait-il le carême? Le cardinal Brancaccio réconcilia tout le monde et répondit par la négative. En France, les adeptes du chocolat étaient Anne d'Autriche, épouse de Louis XIII, puis Louis XIV. De 1659 à 1688, David Chaillou fut le seul chocolatier de Paris. Mme de Sévigné en consomma également. Il passait (à tort) pour un aphrodisiaque et (à raison) pour un excitant, utilisé par Mme de Maintenon, Ninon de Lenclos, Sade ou Casanova. Au XIX^e siècle, les grandes firmes aujourd'hui célèbres firent leur apparition: Van Houten (1815), Menier (1825) et Suchard (1826), mais également Cadbury. Van Houten trouva le moyen de séparer le beurre de cacao du tourteau de cacao dégraissé et de le traiter pour le rendre plus soluble dans l'eau. Henri Nestlé réussit à obtenir un lait concentré et à lancer le chocolat au lait en 1876, en collaboration avec Daniel Peter. Cent ans plus tard, ces visionnaires du chocolat voient leurs noms imprimés en milliers d'exemplaires sur les gondoles des supermarchés.

Espèces et variétés

Le café

Sur 73 espèces de caféiers identifiées à travers le monde, un duopole s'est établi pour fournir la quasi-totalité de la production mondiale: *Coffea arabica* (connu sous le nom

d'arabica) et *Coffea canephora* (robusta pour les intimes). Chacune de ces espèces a fait éclore plusieurs centaines de variétés.

L'arabica représente environ 70 % de la production mondiale de café. Les caféiers de cette espèce mesurent 3 à 5 mètres de hauteur en culture, avec des feuilles vert foncé. Chaque arbuste fleurit 2 à 3 fois par an et produit des cerises de café, donnant des cafés d'une qualité aromatique incontestable. Deux cents variétés d'arabica sont cultivées à travers le monde. Leurs fruits varient selon le sol qui les nourrit, l'ensoleillement ou encore l'altitude. Huit cents arômes d'arabica sont répertoriés, faisant l'objet parfois de cultures analogues à celles de grands vignobles, donnant lieu à des crus exceptionnels, dont le bourbon pointu de La Réunion, le blue mountain jamaïcain ou encore le moka éthiopien.

Quant au robusta, il représente 30 % de la production mondiale. Son terrain de prédilection est la forêt tropicale, mais il est également cultivé dans les plaines d'Afrique centrale, du Brésil, du Vietnam ou encore d'Indonésie. Cet arbuste mesure entre 5 et 8 mètres de haut, avec des feuilles vert clair. Les arbustes de *Coffea canephora* produisent des cerises d'une teneur en caféine deux fois supérieure à celle des grains d'arabica. Le café issu de cet arbuste est puissant et un peu amer; c'est la raison pour laquelle il est souvent marié à l'arabica, afin de créer des cafés puissants et aromatiques comme le ristretto et la plupart des expressos.

Le thé

Les couleurs et les saveurs du thé sont aussi plurielles que ses terres d'origine. Le thé blanc est principalement cultivé en Chine, dans la province du Fujian, en Inde du Nord et au Népal. Parmi les thés blancs les plus connus, citons l'aiguille d'argent au duvet blanc, la pivoine blanche et le sourcil de la longévité. L'aiguille d'argent est légère en tasse, les deux autres ont un arôme puissant. Les thés blancs du Népal et de l'Inde ont des arômes suffisamment puissants pour s'accorder avec des plats cuisinés.

Les thés verts chinois aux notes torréfiées, de légumes cuits et de châtaigne, avec des pôles doux et tanniques dominants, sont agréables consommés chauds. Les thés verts japonais présentent généralement des notes marines et végétales, avec une certaine acidité et un pôle doux développé. Ils sont bons tièdes ou froids.

18

Le thé jaune a une saveur proche de celle des thés verts chinois. Les variétés les plus connues sont le jun shan yin zhen, le meng ding huang ya et le huo shan huang ya. Le thé jaune développe généralement un bouquet aromatique aux notes fruitées et de tofu.

Le thé rouge, ou thé noir, a conquis les palais anglais et les Indiens, lors de la colonisation britannique. Sa large palette aromatique varie selon le pays, l'altitude, la saison de récolte. Ses notes de fond sont souvent comptées, vanillées ou grillées.

Le thé bleu-vert (oolong), selon son degré d'oxydation et de torréfaction, a une gamme d'arômes très variée, allant de la fleur blanche ou de fruits pour les thés les moins oxydés, à des notes vanillées, de miel ou torréfiées pour les thés fortement oxydés ou torréfiés.

Enfin, le pu'er a des notes aromatiques très typées, avec beaucoup de velouté.

Le cacao

Trois grandes variétés de cacao existent : les criollo, les forastero et les trinitario.

Le criollo est le cacao originel. Il a été planté dès le xvii^e siècle et d'abord cultivé au Venezuela, en Amérique centrale et au Mexique, puis en Équateur, au Nicaragua et au Guatemala. Ce prince des cacaos est fin, avec un arôme puissant. Cependant, fragile face aux maladies et aux attaques des insectes, il ne représente que 5 % de la production mondiale. Nous ne le retrouvons que dans la chocolaterie haut de gamme.

La variété forastero, beaucoup plus résistante et productive que la variété criollo, représente 80 % de la production mondiale totale. Elle provient principalement de Haute Amazonie et d'Afrique de l'Ouest. Peu aromatique, avec une amertume forte et courte, elle est surtout destinée à la fabrication des chocolats courants.

Les trinitario sont des hybrides naturels des deux variétés précédentes et tirent leur nom du lieu où ils ont été implantés : Trinidad. La qualité du cacao trinitario est moyenne à supérieure, avec une forte teneur en beurre de cacao. Il représente 15 % de la production mondiale.

Les zones de production et de récolte

Le café

Le café est surtout produit en Amérique du Sud : le Brésil est de loin le plus gros producteur mondial, suivi par le Vietnam, la Colombie et l'Indonésie. À eux seuls, ces quatre pays représentent 63 % de la production mondiale. Le Brésil et l'Indonésie produisent aussi bien de l'arabica que du robusta, tandis que le Vietnam se limite au robusta, et la Colombie, à l'arabica. Les plus gros importateurs, en revanche, sont concentrés en Union européenne, aux États-Unis et au Japon. Les Allemands sont les plus gros consommateurs de café des pays importateurs, suivis par les Italiens et les Français. L'Argentine et la Fédération de Russie sont également de grandes consommatrices.

Le thé

Le thé est, quant à lui, asiatique. La Chine, lieu de naissance et berceau du thé, produit le lapsang souchong, le gunpowder et le keemun, mais également l'oolong, le thé blanc et certains thés parfumés. L'Inde est notamment connue pour produire le darjeeling. Le Kenya produit des thés vifs, colorés, d'une couleur cuivrée. Citons également le Malawi, le Zimbabwe, la Tanzanie et l'Afrique du Sud. L'Indonésie produit des thés légers et savoureux. Enfin, le Japon se distingue par la production de thé vert de qualité, dont le matcha ou maccha, souvent utilisé en cuisine et magnifié par les magazines pour ses vertus « détox » et ses antioxydants.

Le cacao

Le cacao provient principalement d'Afrique : en 2009-2010, le continent pèse 68 % de la production totale de graines de cacao. La Côte d'Ivoire et le Ghana sont en tête du classement. L'Amérique représente 14 % de la production totale, avec deux locomotives : le Brésil et l'Équateur. Enfin, l'Indonésie produit 15 % du cacao mondial. La part de l'Afrique aurait augmenté en 2011. Cependant, il est principalement transformé en Europe et en Amérique.

Quelques conseils d'achat

Choisissez bien votre café

Le goût, la couleur et l'arôme du café dépendent largement de sa torréfaction. Cette opération expose les grains à une chaleur qui peut avoisiner les 250 °C. Chauffé à température élevée, le café sera fort, corsé et peu acide. S'il est chauffé à plus basse température, le café sera plus doux, plus léger, avec des nuances de couleur. La mouture du café – la façon dont il est moulu – conditionne aussi son goût. Plus elle est grossière, plus l'eau percole rapidement sur les grains et moins le goût est prononcé. Plus la mouture est fine, plus l'arôme est subtil.

Le café soluble est le breuvage préféré des hommes pressés, disponible en poudre ou sous forme granulée. Pour obtenir du café lyophilisé, on congèle le café concentré à -40 °C, avant de le placer dans une chambre de lyophilisation où l'on fait le vide absolu. L'eau avec laquelle le café a été fait passe directement de l'état solide à l'état gazeux. Il reste alors les petits granulés de café lyophilisé.

Le café décaféiné est traité avant la torréfaction des grains verts. Il s'agit d'enlever la caféine et de lui laisser ses autres composants. Les méthodes eau-charbon actif et la méthode chlorure de méthylène consistent à rincer les grains à l'eau chaude et à extraire la caféine avec des filtres de charbon

actif ou du chlorure de méthylène. Ces deux procédés altèrent le goût du café, faisant disparaître aussi quelques huiles constitutives de son arôme. Le troisième consiste à utiliser un gaz, l'anhydride carbonique, devenu liquide grâce à une pressurisation, pour dissoudre la caféine. Ensuite, la pression est diminuée pour permettre au gaz de s'évaporer. Cette méthode coûte plus cher. Enfin, il existe une méthode naturelle. Certaines cerises de café sont naturellement décaféinées, l'arbuste étant incapable de produire l'enzyme qui transforme la théobromine en caféine. Les substances actives et l'arôme du grain sont alors conservés.

Quant au café issu du commerce équitable, sa qualité est garantie, car le commerce équitable respecte un cahier des charges strict. Par ailleurs, les réseaux équitables ne passent pas par les intermédiaires habituels, ce qui réduit les coûts. Le cours ne peut affecter que le prix et non la qualité.

Votre thé au supermarché ou en boutique spécialisée

Si vous achetez votre thé en supermarché, préférez le thé vendu en vrac dans des boîtes : son rapport qualité-prix au kilo est meilleur que celui des sachets. Vous pourrez trouver des filtres à thé en papier à côté des filtres à café. Si le vrac vous rebute, optez pour des sachets pyramidaux. Plus volumineux, ils contiennent des feuilles de meilleure qualité que leurs homologues carrés.

Pour différencier le thé des infusions, lisez bien ce qui est inscrit sur la boîte. Thé doit être écrit en toutes lettres sans guillemets pour garantir l'authenticité du breuvage. Dans ce cas, la préparation contient au moins pour moitié de thé, associé à d'autres plantes – dont les écorces d'agrumes, les épices comme la cannelle ou des feuilles de menthe –, ou aromatisé avec des huiles essentielles. Pur, il peut mélanger différentes origines, c'est le cas de l'english breakfast. Au-delà de la mention « thé », consultez les ingrédients.

En supermarché, vous trouvez notamment du thé nature ou aromatisé, du thé noir nature, tels que darjeeling, ceylan et english breakfast, mais aussi des mélanges aux fruits rouges, au caramel, à la vanille, à la mangue ou à l'abricot. Les linéaires proposent depuis peu des sachets de thé blanc aromatisé également. Un choix encore restreint.

24

Vous y trouvez également des produits étiquetés « bio » ou « équitables ». On trouve de plus en plus de thés bio de qualité. Quant aux thés équitables, pour être labellisés, ils sont souvent produits en coopérative, ce qui ne va pas systématiquement de pair avec la qualité.

Dans les magasins spécialisés et sites de vente en ligne, vous trouverez des thés d'origine et des variétés parfumées ou aromatisées. On annonce d'abord s'il est aromatisé, ensuite sa production d'origine, sa couleur, son jardin ou sa région et son nom propre. Un thé frais de bonne qualité doit être odorant, sans odeur de foin sec, avec une masse

homogène, des feuilles ou des bourgeons réguliers et des pousses souples.

Cacao et chocolat : décryptez les étiquettes

Le chocolat noir est un mélange de pâte de cacao, de beurre de cacao et de sucre. Lorsqu'une plaque mentionne «chocolat noir à 70 %», elle veut signifier par là que le produit se compose de 70 % de pâte de cacao – constitutive de l'amertume du chocolat – et de beurre de cacao, et de 30 % de sucre. Le chocolat au lait contient en plus du lait en poudre. Enfin, le chocolat blanc ne comporte pas de pâte de cacao, seulement du beurre de cacao, du sucre et du lait en poudre. Un chocolat de qualité doit être lisse et brillant, de couleur unie. Il doit être parfumé, se briser nettement. S'il s'agit de chocolat à croquer, il doit se briser d'un bruit sec. Il commencera à fondre sans devenir pâteux. Un chocolat bio contient au moins 95 % d'ingrédients bio: le chocolat, le lait, le sucre, le lait, les noisettes et les amandes doivent être bio.

Le cacao en poudre, pour être labellisé comme tel, doit contenir plus de 20 % de beurre de cacao. En dessous, c'est du cacao maigre en poudre. Quant au chocolat en poudre, il contient au moins 25 % de cacao en poudre et du sucre.

QU'EST-CE QUE LE CHOCOLAT CRU ?

Le chocolat cru est composé de fèves de cacao qui n'ont subi aucune torréfaction ni conchage (affinage du chocolat par brassage à 80 °C). Il a été séché à moins de 45 °C puis réduit en grué (voir page 69) très fin à la meule de pierre. Certains artisans d'Amérique centrale pratiquent encore ce procédé, hérité de la tradition maya. Il peut être agrémenté d'épices fraîchement moulues, de fruits déshydratés et de sucres naturels.

Quelques conseils de conservation

Le café

26

Premier ennemi du café : la chaleur. Votre café en grains, si vous devez le conserver plus d'une semaine, trouvera place dans un sac en plastique hermétique, au freezer. Il peut ensuite passer directement au moulin. Deuxième grand ennemi du café : l'oxygène. Moulez-le à la dernière minute. En effet, une fois réduit en poudre, il est davantage exposé à l'air et laisse échapper plus vite son arôme. Éloignez-le, comme le thé, des produits odoriférants. S'il doit être installé dans votre placard à épices, conservez-le dans un récipient hermétique, propre et réservé à cet usage.

Par correspondance, passez de petites commandes. Le café moulu, quant à lui, est conservé au frais dans une boîte hermétique.

Le thé

Le thé se conserve au frais, au sec et à l'abri de la lumière. Rangez-le dans une boîte métallique ou en bois épais et inodore, très hermétique. En effet, le thé capte la moindre odeur ambiante. Certains thés japonais sont des « princesses au petit pois » qui se conservent au congélateur. Les récoltes de primeurs doivent être consommées dans les huit mois, les thés plus costauds dans l'année. Seuls les thés noirs peuvent être affinés dans des caves spéciales pendant plus longtemps. Une fois sortis de la cave, consommez-les dans l'année.

Le chocolat

Le chocolat est une denrée sensible et fragile. Exposé à l'humidité, le sucre cristallise en surface et il blanchit. En cas de chaleur, les matières grasses remontent à la surface et le chocolat perd de son goût. Enfin, la lumière l'oxyde et le rancit. Conservez-le à l'abri de l'humidité, des odeurs, de la lumière et dans son emballage. Un chocolat noir se conserve un an ; le chocolat au lait et fourré, six à huit mois ; les confiseries, 48 heures. Pour ceux qui ne le finiraient pas avant. Hypothèse peu crédible.

Quelques conseils de préparation

Pour bien préparer son café

Un café bien préparé, c'est peu de choses : une cafetière propre, une eau ni trop dure, ni javellisée, une quantité optimale de café, entre 4 et 6 g par tasse, une température supérieure au point d'ébullition pour libérer les arômes, une pression de 15 bars minimum sur votre percolateur si vous aimez votre café corsé. Dernier prérequis, il doit être servi instantanément. Astuce anti-refroidissement : laissez vos tasses baigner tête en bas dans 2 cm d'eau chaude. Essayez-les juste avant de verser le café. Ainsi, les parois ne refroidiront pas trop vite le café et le contact pour les doigts sera plus agréable.

Un thé chaud dans les règles de l'art

L'eau représente la moitié de la réussite de votre thé. Elle doit être filtrée ou légèrement acide, de type Volvic, et chauffée dans un récipient qui lui est consacré. Plus le thé est oxydé, plus l'eau doit être chaude (entre 70 et 95 °C). Moins les thés sont oxydés, plus ils sont fragiles et nécessitent une eau tempérée. Le thé doit être dosé à raison de 2 g pour 10 cl d'eau. La théière doit être en terre cuite ou en matériau lisse. L'infusion dure entre une et dix minutes suivant le thé. Si elle est trop longue, le thé peut devenir amer.

Les incontournables pour un thé froid

Les thés aromatisés et les thés aux fleurs sont délicieux glacés. La qualité de l'eau répond aux mêmes impératifs que pour le thé chaud. Pour 1 litre d'eau, mettre 1 grosse cuillerée à soupe bombée de thé. Le faire infuser dans une grande théière ou une grande casserole. Si vous infusez du thé en vrac, l'eau doit être entre 19 et 30 °C. Comptez entre vingt et quarante-cinq minutes selon le type de thé pour une température idéale de 25 °C. Le thé vert infuse plus vite que le thé bleu-vert ou le thé rouge. Enfin, passez le thé et réservez-le au réfrigérateur, avant de le consommer dans les vingt-quatre heures.

Un chocolat chaud véritable

Oubliez la poudre de cacao et préférez prendre 30 g de chocolat en tablette, que vous ferez bouillir et mélangerez au fouet avec 33 cl de lait, 20 g de sucre et 3 cl de crème. Pour l'aérer, vous pouvez l'agrémenter de mousse de lait, si vous avez une machine à expresso. En ce cas, prenez du lait demi-écrémé, qui mousse plus facilement que le lait entier. Et si vous voulez vous concocter un chocolat viennois, préparez une chantilly maison et déposez-la au dernier moment, juste avant de servir.

Les effets bénéfiques du café, du thé et du cacao pour la santé

Le café, le thé et le cacao doivent être consommés avec modération. En effet, le café et le thé sont déconseillés aux personnes sujettes aux reflux gastriques. De même, ces deux boissons sont déconseillées aux personnes qui connaissent l'insomnie, les ulcères à l'estomac et l'anémie avérée; mais le chocolat n'appelle pas l'acné, contrairement aux idées reçues. Ne les diabolisez pas pour autant. En effet, si le café, le thé et le cacao sont consommés raisonnablement, ils recèlent une quantité infinie de bienfaits pour la santé: prévention de certains cancers, de maladies cardio-vasculaires, du vieillissement et de la dépression, mais également des maladies de Parkinson et d'Alzheimer. Ils permettent également de fluidifier le sang et stimulent le système nerveux central. Enfin, ces trois plantes peuvent guérir certains de vos bobos au quotidien.

Le cacao, ingrédient énergétique par excellence

En matière nutritionnelle, seul le cacao est pertinent, le café et le thé représentant un nombre négligeable de calories, de protéines, de glucides et de lipides. Les lipides du cacao lui viennent principalement du beurre de cacao. Celui-ci contient surtout des acides gras saturés (acide palmitique et acide stéarique) et 35 % d'acide oléique (acide gras mono-insaturé). Or l'acide oléique aide l'organisme à réduire le mauvais cholestérol et à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Quant à l'acide stéarique, bien que saturé, il n'est pas le diable en personne. En effet, plusieurs études démontrent qu'il n'augmente pas le mauvais cholestérol, ni ne réduit le bon. Par ailleurs, il diminuerait le risque de formation de caillots. Les glucides principalement présents dans le cacao sont le fructose et le glucose.

32

Minéraux, vitamines et acides aminés

Le cacao, à l'instar de la banane, regorge de potassium (337 mg pour 10 g). Ce minéral, non content d'équilibrer le pH du sang et de favoriser la digestion, facilite la contraction des muscles et du cœur et aide à la transmission de l'influx nerveux. Le café, quant à lui, n'en contient que 51 mg par tasse de 100 ml. Le cacao est également riche en

calcium (10,2 mg pour 10 g de poudre), minéral qui participe à l'édification et au renouvellement du squelette, aussi bien qu'à la contraction musculaire et cardiaque, à la coagulation sanguine et aux échanges cellulaires. Le café et le thé en comportent également, dans une moindre mesure (6 ou 7 mg pour une tasse de 10 cl). Cela dit, l'ingrédient star du cacao reste le magnésium. En effet, le cacao en contient davantage, de loin, que le café et le thé. Ce minéral aide à fixer le calcium sur les os, régule la contraction musculaire et cardiaque et aide à lutter contre le stress, en plus de participer à la transmission du flux nerveux. Enfin, le phosphore ne se trouve pas que dans le poisson : le cacao en recèle en grande quantité (72 mg pour 10 g de poudre). Ce minéral est le meilleur ami de la santé des os et des dents et du maintien du pH du sang. Enfin, le fer, rouage majeur de la formation des globules rouges dans le sang et pire ennemi de l'anémie, est aussi présent dans le cacao.

Le café, le thé, et le cacao contiennent tous trois des vitamines B, qui contribuent à la bonne santé générale du corps humain, à la production d'énergie nécessaire au bon fonctionnement des cellules, et qui améliorent les fonctions immunitaires et nerveuses. Le cacao contient également de la vitamine E, antioxydant puissant, contre le vieillissement.

La L-théanine est en outre l'acide aminé prédominant dans le thé. Elle a une vertu déstressante et s'utilise dans certaines crèmes de nuit nourrissantes.

Principaux minéraux et vitamines dans le thé, le café et le cacao

	Unité	10 cl de thé	10 cl de café	10 g de poudre de cacao non sucré
Valeur énergétique	Calories	1,7	0,8	30
Eau	Grammes	99,7	99,3	0,38
Protéines	Grammes	0,1	0,15	1,9
Glucides	Grammes	0	0	1,28
Lipides	Grammes	0	0,02	1,9
Oligoéléments				
Sodium	Milligrammes	1,3	3,37	2
Potassium	Milligrammes	25,5	51	337
Calcium	Milligrammes	6,9	6,4	10,2
Magnésium	Milligrammes	1,66	6,44	53,6
Phosphore	Milligrammes	1	2	72,8
Fer	Milligrammes	0,02	0,2	2
Cuivre	Milligrammes	0,02	0,008	0,38
Zinc	Milligrammes	0,09	0,04	0,81
Iode	Microgrammes	0,6	0,6	0,29
Manganèse	Milligrammes	0,28	0,03	0,41
Sélénium	Microgrammes	0,1	0,1	0,32
Vitamines				
Vitamine E	Milligrammes	0	0	0,05
Vitamine B1	Milligrammes	0	0,01	0,01
Vitamine B2	Milligrammes	0,01	0,07	0,022
Vitamine B3	Milligrammes	0,1	0,19	0,24
Vitamine B5	Milligrammes	0,01	0,25	0,057
Vitamine B6	Milligrammes	0	0,001	0,009
Vitamine B9	Microgrammes	2,6	1	3,3

Source: AFSSA/Ciqual French Food Composition Table version 2008

Un peu de chimie

Les polyphénols et les alcaloïdes (méthylxanthines) contenus aussi bien dans le café, le thé et le cacao sont constitutifs de leurs arômes et leur donnent des propriétés qui peuvent s'avérer bénéfiques pour la santé. Ainsi, les flavonoïdes, sous-classe des polyphénols, très présents dans les trois plantes, sont responsables de leurs couleurs et représentent une source importante d'antioxydants. Ces trois végétaux contiennent également des alcaloïdes, de la caféine, de la théobromine et de la théophylline, avec des effets stimulants et tonifiants, et bloquant aussi le stockage des graisses dans les cellules graisseuses (adipocytes). Le cacao contient également des amines, aux effets antidépresseurs, calmants et stimulants.

Les polyphénols

Les polyphénols sont vantés pour leurs propriétés antioxydantes. Ils sont présents en grandes quantités dans le café (43,6 à 91,4 mg par tasse suivant sa taille), le thé (239 mg pour une tasse de 235 ml de thé noir, 209 mg pour 235 ml de thé vert) et le cacao (en moyenne 5 624 mg pour 100 g de cacao en poudre selon le site phenol-explorer.eu), et recèlent de nombreux bienfaits pour la santé.

Les proanthocyanidines sont des tanins condensés, responsables de l'astringence et de l'amertume du thé

et du cacao. Ainsi, 100 g de cacao en poudre contiendraient environ 3 145 mg de procyanidines, une tasse de thé noir de 235 ml, 26 mg, une tasse de thé vert, 12,5 mg.

Dans le groupe des flavonoïdes, on peut citer d'autres flavanols, en plus des proanthocyanidines: l'épicatéchine et la catéchine, peu présentes dans le café, sont les principaux flavanols contenus dans la poudre de cacao et dans le thé. Ces molécules luttent efficacement contre les radicaux libres.

Parmi les acides phénoliques, citons l'acide gallique et les acides chlorogéniques, notamment, ces derniers étant présents en grand nombre et en diversité dans le café, qui en contient 45. Ces molécules forment une barrière efficace contre le mauvais cholestérol et stimulent indirectement la libération de l'insuline au niveau du pancréas.

36

Le café contient enfin des lignanes, qui, une fois ingérés, limitent les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. Ces composés agissent comme des phytoestrogènes.

Les méthylxanthines

Les méthylxanthines, dont font partie la caféine, la théophylline et la théobromine, sont des alcaloïdes souvent utilisés comme stimulants et pour leurs effets bronchodilatateurs. Elles sont également utilisées pour lutter contre la cellulite.

Le cacao, le thé et le café sont tous les trois riches en caféine. Cette dernière est un tonifiant à l'effet stimulant, qui augmente l'attention et diminue temporairement la somnolence. La caféine stimule également la production d'endorphines, hormones génératrices de bien-être. Le terme « théine » désigne la caféine lorsqu'elle est contenue dans le thé.

La théobromine, molécule qui doit son nom au cacao (*Theobroma*), est surtout présente dans le cacao, et dans une moindre mesure dans le thé. Elle stimule le système nerveux central et possède des propriétés antitussives, diurétiques et vasodilatatrices. Elle agit en synergie avec la théophylline, présente en faible quantité dans le cacao.

**Quantités de caféine et de théobromine contenues
dans le cacao, le thé et le café**

	10 g de cacao en poudre	25 cl de thé	7 cl de café expresso	7 cl de café décaféiné
Caféine	7,8 mg	50 mg	148,4 mg	0,7 mg
Théobromine	26,34 mg	5 mg	0	0

Source : lanutrition.fr

De multiples propriétés bénéfiques

Antioxydants

Le stress oxydatif peut provoquer le développement de nombreuses maladies chroniques et dégénératives, comme le cancer, les maladies du cœur, Alzheimer ou Parkinson. Il a été également impliqué dans le vieillissement des cellules. En effet, les systèmes développés par le corps humain pour éliminer les radicaux libres, produits à la suite de l'utilisation de l'oxygène par notre corps, ne sont pas entièrement efficaces. Ainsi, les aliments antioxydants sont un réel apport dans la lutte contre les radicaux libres. Certains minéraux et vitamines sont d'excellentes sources d'antioxydants, parmi lesquels la vitamine E, la vitamine C et le sélénium. D'autres composants comme les polyphénols captent également les radicaux libres. De façon générale, un antioxydant alimentaire se définit comme une substance qui amenuise significativement les effets nuisibles à la santé des radicaux libres sur les fonctions du corps humain. C'est le test ORAC qui détermine le mieux la capacité antioxydante des aliments. Cependant, la capacité de captage des radicaux libres des aliments varie selon les conditions de culture, de récolte, de transformation alimentaire.

Le café contient de l'acide chlorogénique. Une partie est absorbée par l'organisme, tandis que l'autre subit une trans-

formation chimique pour donner naissance à l'acide caféique et l'acide quinique, tous deux antioxydants. L'acide chlorogénique protège du mauvais cholestérol, le LDL, qui est très sensible à l'oxydation, première étape de la formation des plaques d'athérome. En revanche, le devenir de ces molécules varie selon la digestion. Par ailleurs, l'acide chlorogénique favorise la production d'incrétine au niveau de l'intestin, provoquant la libération de l'insuline au niveau du pancréas et ralentissant le passage du sucre de l'intestin dans le sang.

Parmi les flavanols antioxydants du thé, cet aliment se singularise par sa teneur en gallate d'épigallocatechine (EGCG). L'efficacité antioxydante de ce polyphénol a été prouvée en laboratoire. Il serait 100 fois plus antioxydant que la vitamine C. En infusion, le thé vert en contient 27,16 mg pour 10 cl, tandis que le thé oolong en contient 17,89 mg et le thé noir, 9,12 mg. Les proanthocyanidines du thé et du cacao sont aussi antioxydantes.

Scores ORAC traduisant la capacité antioxydante des aliments

	Thé noir prêt à boire	Thé vert	Thé blanc	Chocolat de cuisine	Poudre de cacao non sucrée
Total ORAC μmol TE (Trolox Equivalents/100 g)	313	1 253	264	49944	55 653

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2010. Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2.

Avec ou sans lait, citron... ?

Les études montrent que l'effet antioxydant du thé au niveau du sérum sanguin, chez l'homme, est diminué lorsqu'on lui ajoute du lait. On pense que ce phénomène est dû à une complexation des polyphénols du thé (responsables de l'effet antioxydant) avec les protéines du lait. Par contre, il a été montré que le thé avec du citron est plus antioxydant que sans.

Anti-inflammatoires

L'inflammation permet notre survie, car elle est la première à se manifester sur les lieux de l'agression. Ainsi, toute atteinte à notre corps, comme une brûlure, une coupure ou une infection, fait gonfler, chauffer et rougir la peau. En revanche, la stimulation de l'inflammation devient inutile après un repas trop riche, un manque d'exercice ou du stress émotionnel. Si elle devient chronique, elle peut causer des dommages aux tissus, comme dans le cas de l'arthrite ou des maladies inflammatoires de l'intestin, ou encore de l'asthme. Pire encore, l'inflammation chronique peut être vectrice d'un risque majeur de contracter plusieurs autres maladies liées au cœur, des cancers ou un diabète. En outre, une personne chez laquelle l'inflammation est exagérément stimulée développera plus facilement des plaques d'athérome, à l'origine de l'athérosclérose. De même, l'inflammation chronique aiderait à protéger les jeunes cellules cancéreuses, par la libération de radicaux libres en provenance des cellules immunitaires,

assurant aux cellules cancéreuses longue vie. Enfin, l'inflammation chronique serait en lien direct avec le diabète de type 2. Autant de raisons pour la résorber. Ce sont ici les catéchines du thé qui interviennent ainsi que le cafestol et le kahweol, molécules présentes uniquement dans le café, notamment lorsqu'il est en grains ou non filtré. Les proanthocyanidines du thé et du cacao sont aussi anti-inflammatoires.

Antibactériens

Le café et le thé auraient des propriétés antibactériennes. Celles-ci s'appliqueraient notamment à la santé bucco-dentaire. Ainsi, le café préviendrait les caries, et le thé, la mauvaise haleine. Plusieurs constituants du café, notamment la trigonelline (celle-là même qui rend le café amer), l'acide nicotinique (ou vitamine PP) et l'acide chlorogénique empêchent *Streptococcus mutans* de se fixer à la surface des dents et de libérer de l'acide lactique, connu pour dissoudre l'émail des dents et provoquer les caries. De même, les polyphénols du thé pourraient contribuer à limiter le développement bactérien et à enrayer la mauvaise haleine; ils combattraient également les bactéries productrices de l'acide sulfurique responsable de la mauvaise odeur corporelle.

Antiviraux

Les catéchines du thé auraient un effet antiviral contre la grippe selon certaines études.

Le café, le thé et le cacao pour prévenir certaines maladies

Cancers

Le café, le thé et le cacao sont tous les trois antioxydants. Nous l'avons vu, le stress oxydatif peut provoquer certains cancers. Ainsi, les polyphénols, notamment les catéchines et les proanthocyanidines, exercent des effets anticancéreux. De même, le cafestol et le kahweol, exclusivement présents dans le café, préviendraient l'action de certains agents cancérogènes.

Selon une étude prospective de l'école de médecine de Harvard, l'ingestion de grandes quantités de café pourrait réduire le risque de certains cancers de la prostate. Cette étude, qui a suivi plus de 50000 hommes sur vingt ans, conclut que les hommes qui buvaient au moins 6 tasses de café par jour avaient 60 % de risque en moins de développer un cancer avancé de la prostate et 19 % de risque en moins de développer un cancer de la prostate quel qu'il soit, par rapport

aux hommes qui n'en buvaient pas. La baisse du risque n'est pas liée à la caféine, puisque le café décaféiné produit le même effet. Plusieurs hypothèses sont alors à l'œuvre. Le café influe notamment sur l'insuline et sur les hormones stéroïdes, provoquant selon certains chercheurs cette baisse de risque. D'autres études constatent que la consommation de café à long terme, grâce à ses agents antioxydants, améliore la sensibilité à l'insuline, conduisant le pancréas à en sécréter moins. Or les niveaux d'insuline ont été associés à un plus grand risque de progression du cancer ou de mortalité parmi les hommes auxquels un cancer de la prostate avait été diagnostiqué. Par ailleurs, le café semble diminuer le niveau de dihydrotestostérone ou DHT, dérivé de la testostérone, qui pourrait influencer sur le cancer de la prostate. Cela dit, les études ne sont pas encore assez avancées pour préconiser la consommation de café en *open bar*.

Le café protégerait également les femmes du cancer du sein, moyennant 5 tasses par jour. Des chercheurs de l'institut de Karolinska (Suède) auraient associé cette consommation, chez les femmes ménopausées, à un moindre risque de cancer du sein ER négatif. De même, l'équipe du docteur Jingmei Li, à Stockholm, a suivi 5 929 femmes ménopausées, dont 2 818 atteintes d'un cancer du sein. Les femmes consommant davantage de café verraient leurs risques de développer un cancer du sein s'amenuiser faiblement. En revanche, dans le cas de certains cancers du sein, la diminution du risque est importante. Les femmes qui

consomment au moins 5 tasses par jour voient le risque de développer un cancer ER négatif diminuer de 57 % par rapport aux femmes qui en consomment une tasse maximum quotidiennement.

Une étude japonaise suggère que le risque de développer un cancer du col de l'utérus est moins important chez les femmes qui boivent trois tasses de café par jour. Le centre national du cancer au Japon a suivi ainsi 54 000 femmes âgées de 40 à 69 ans pendant quinze ans. Parmi elles, 117 ont développé un cancer du col de l'utérus. Cependant, le risque était diminué de 60 % chez les femmes qui buvaient au moins 3 tasses par jour, par rapport à celles qui en consommaient moins de deux tasses par semaine. Selon l'étude, le café diminuerait, là encore, le taux d'insuline, abaissant potentiellement les risques de développer un cancer du col de l'utérus.

44

Selon une étude de chercheurs du Roswell Park Cancer Institute de New York, publiée dans *l'International Journal of Cancer*, les femmes qui boivent du thé ou du café plusieurs fois par jour contractent moins de cancers de l'endomètre que les autres. 1 100 femmes ont été suivies pendant seize années durant lesquelles elles ont noté le nombre de tasses de café et de thé noir qu'elles buvaient. Les femmes buvant 4 tasses de thé ou de café quotidiennement avaient 53 % de risque en moins de souffrir d'un cancer de l'endomètre. Cependant, c'était le thé qui provoquait les résultats les

plus spectaculaires. Ainsi, les femmes buvant 2 tasses de thé par jour voyaient leur risque diminué de 44 %, celles qui buvaient 2 tasses de café par jour, avaient un risque diminué de 29 % seulement. Les chercheurs ont parié sur l'importance de la part d'antioxydants, dont les polyphénols, dans ces deux boissons. Cependant, ils ont reconnu un biais : les femmes qui buvaient du thé et du café étaient souvent plus minces que les autres. Ainsi, le facteur poids pourrait également jouer un rôle dans cette pathologie.

D'après une étude publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*, les personnes qui consomment 100 ml de thé ou de café par jour ont moins de risque de développer un gliome, qui est une forme de tumeur cérébrale. Des chercheurs européens, dans le cadre de l'étude *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*, ont tenté de déterminer l'effet du thé et du café sur le risque de tumeurs cérébrales en suivant 410 000 personnes pendant huit ans et demi. Durant l'étude, 343 nouveaux cas de gliomes ont été diagnostiqués. Les participants qui consommaient plus de 100 ml de thé ou de café par jour avaient 34 % de risque en moins de contracter ce type de tumeur cérébrale que ceux qui en consommaient moins.

Par ailleurs, les buveurs réguliers de thé vert souffrent moins fréquemment et moins gravement de cancers. Certains chercheurs ont examiné comment l'EGCG du thé affectait la cyclooxygénase (Cox-2) – dont la surexpression

a été impliquée dans nombre de maladies, dont des cancers – dans des cellules humaines cancéreuses de la prostate. Les chercheurs ont ainsi démontré que l'EGCG inhibait la Cox-2 sans affecter l'expression de la Cox-1 dans ces mêmes cellules. Dans une autre étude, l'EGCG de thé vert a affecté l'activité et l'expression de l'antigène spécifique de la prostate, capable d'agir sur la migration des cellules et d'autres processus importants du cancer.

Enfin, le cafestol et le kahweol pourraient jouer un rôle contre le cancer colorectal.

Cerveau et neuroprotection

La caféine contenue dans le café, le thé et le cacao joue un rôle prépondérant dans la stimulation du cerveau. Elle agit en tant qu'antagoniste des récepteurs d'adénosine. Or l'adénosine est un neuromodulateur du système nerveux central, qui se lie à des récepteurs spécifiques de celui-ci. Le cas échéant, l'activité neuronale ralentit, d'où le sentiment de somnolence et l'arrivée du sommeil. Or la caféine se lie aux récepteurs d'adénosine, empêchant le neuromodulateur de s'y loger et de jouer son rôle de frein. C'est alors que l'activité des neurones s'accélère. La caféine, activant en outre de nombreux circuits neuronaux, conduit l'hypophyse à sécréter les hormones chargées de demander aux glandes surrénales de produire davantage d'adrénaline, ce qui augmente le niveau d'attention et donne au système

nerveux un surcroît d'énergie. Cet effet stimulant peut durer plusieurs heures.

Par ailleurs, le café permettrait de lutter contre certaines maladies dégénératives comme Alzheimer et Parkinson. La caféine agirait d'abord contre Alzheimer. On sait que 1 personne sur 4 de plus de 80 ans court le risque de présenter cette affection. Deux chercheurs ont montré en 2002 que la consommation de café à l'âge moyen de la vie protégerait d'Alzheimer ou différerait son apparition. Les personnes du panel qui étaient atteintes avaient consommé moins de caféine pendant les vingt ans précédant l'affection que leurs pairs. Par ailleurs, une étude américaine menée sur des souris suggère qu'une ingestion quotidienne de café pourrait réduire les troubles de la mémoire accompagnant cette affection. Ainsi, des chercheurs du Centre de recherche sur la maladie d'Alzheimer de Floride aux États-Unis ont programmé génétiquement des souris pour qu'elles développent des troubles de la mémoire imitant parfaitement la perte de mémoire qui intervient au cours de cette maladie. Les souris avaient à disposition de l'eau pure ou de l'eau caféinée (dosée à l'équivalent de 500 mg pour les humains, soit 5 tasses de café). Les souris ayant ingéré de l'eau caféinée ont eu les mêmes résultats à des tests de mémoire et de raisonnement que des souris du même âge qui n'étaient pas malades. Les chercheurs ont constaté, à l'examen du cerveau des souris, que les souris du groupe buveur

de caféine avaient deux fois moins de plaques amyloïdes que les souris malades qui avaient bu de l'eau pure. La caféine réduirait la production d'une enzyme responsable de la production de ces plaques, amas de protéines qui se forment au niveau des neurones des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Ainsi, la caféine pourrait jouer un rôle sur les troubles de la mémoire causés par la maladie d'Alzheimer. De même, la théanine du thé est neuroprotectrice et améliore donc la dysfonction cognitive des neurones: elle diminue les dommages oxydatifs occasionnés aux neurones par les plaques amyloïdes, démontrant une potentielle utilité dans la prévention et le traitement des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Cependant, ces tests n'ont été réalisés que sur des souris, et les résultats mériteraient une expérimentation humaine.

48

Les méthylxanthines ont des effets sur la symptomatologie de la maladie de Parkinson mais également une dimension préventive, en agissant sur la cause même de l'affection. La caféine et la paraxanthine ont un effet protecteur vis-à-vis de Parkinson, qui résulte de la mort lente des neurones dans la substance noire du cerveau. Ainsi, les cellules nerveuses ne produisent plus la dopamine nécessaire pour communiquer avec le reste du cerveau, d'où les gestes saccadés, les tremblements et l'attitude figée. Or la caféine agit sur les récepteurs à l'adénosine (qui ralentissent l'activité des neurones, comme nous l'avons vu).

L'effet de la caféine sur la production de dopamine agit également contre la dépression. Ainsi, les chercheurs de l'École de santé publique de Harvard ont mis en évidence qu'une augmentation de la consommation de caféine s'associait à une diminution du risque de dépression chez les femmes d'âge mûr. Ils ont ainsi suivi pendant dix ans 50 739 femmes âgées de 63 ans en moyenne au départ. Les chercheurs ont recueilli des informations sur leur consommation de café et surveillé l'évolution de leur santé mentale. Plus les femmes buvaient de café (caféiné), moins elles risquaient de souffrir d'une dépression. Les femmes qui consomment 2 ou 3 tasses de café par jour ont 15 % de risque en moins de développer des symptômes dépressifs que les femmes qui consomment au maximum 1 tasse par jour. Celles qui en consomment 4 tasses par jour voient leur risque de déprimer s'amenuiser de 20 % par rapport aux petites buveuses. En revanche, le café décaféiné n'a aucun effet sur les symptômes de la dépression. Quant au chocolat, il possède également des composants antidépresseurs, dont la théobromine, qui partage les effets de la caféine, la phényléthylamine, qui développe des effets amphétaminiques, et l'anandamide, qui est un cannabinoïde endogène comportant un mode d'action très proche du THC du cannabis, à l'effet anxiolytique. Cependant, la teneur du chocolat en ces composants est trop faible pour avoir un effet antidépresseur. Ainsi, les vertus antidépresseuses du chocolat sont un mythe sans doute développé par

de grands gourmands. Peut-être l'effet de plaisir y est-il pour quelque chose ?

Il a été montré que l'ingestion de caféine et de théanine, deux composants du thé, améliore chez l'être humain l'attention visuelle et facilite la performance comportementale. La théanine augmente la fréquence des ondes alpha du cerveau, indiquant donc une relaxation de l'esprit sans induction de somnolence. Chez l'homme, la théanine prise par voie orale atténue le stress psychologique et physiologique. En outre, il a été démontré qu'elle améliore les traitements antipsychotiques, en particulier sur certains symptômes de la schizophrénie et d'autres pathologies schizoaffectives.

Circulation et maladies cardio-vasculaires

50

Les polyphénols contenus dans le café, le thé et le cacao seraient bénéfiques pour le cœur, réduisant le risque de maladie cardio-vasculaire. Ainsi, le cacao favoriserait la synthèse du cholestérol HDL, soit le bon cholestérol. D'après une étude publiée dans le *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, les polyphénols augmenteraient les taux d'apolipoprotéine A1 (Apo-A1), un composé nécessaire à la production du cholestérol HDL. Par ailleurs, ces polyphénols sont associés à une augmentation du taux de SREBP, un composé impliqué dans la synthèse et le métabolisme du cholestérol. Les buveurs de café, selon une étude espagnole, vivraient un peu plus longtemps. La caféine n'en est pas responsable : les

mêmes résultats s'observent pour les accros au déca. Nous pouvons en déduire que le rôle revient aux polyphénols du café. Le docteur Esther Lopez-Garcia et ses collègues de l'université de Madrid ont interrogé plus de 42 000 hommes et 84 000 femmes sur leur consommation de café. L'équipe a ensuite suivi la mortalité de ce panel. Selon l'étude, il y a un lien entre mort de maladie cardio-vasculaire et consommation de café, surtout chez les femmes. Celles qui boivent 2 ou 3 tasses de café par jour avaient 25 % de risque en moins de mourir d'une maladie cardio-vasculaire. Le café et le thé réduisent également les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC) chez les fumeurs, comme l'ont montré le docteur Susanna Larsson et ses chercheurs de l'institut Karolinska de Stockholm. Plus de 26 000 fumeurs ont rapporté régulièrement leurs habitudes alimentaires et notamment leur consommation de café et de thé. Après plus de treize ans de suivi, 3 365 hommes avaient eu un AVC. Les chercheurs, examinant la corrélation entre risque de survenue d'un AVC et consommation de thé ou de café, se sont rendu compte que ceux qui consommaient ces boissons avaient moins de risque d'avoir un AVC. Les hommes qui buvaient plus de 8 tasses par jour avaient 23 % de risque de survenue d'un AVC en moins que ceux qui buvaient moins de tasses au quotidien. La consommation de 2 tasses de thé par jour diminuait également de 21 % le risque de survenue d'un AVC. La raison, selon les chercheurs est que les polyphénols du café préservent les vaisseaux sanguins du cerveau, écartant ce risque.

Les polyphénols du thé et du cacao sont aussi efficaces contre le cholestérol. Selon les chercheurs de la faculté de médecine de Harvard, la consommation de chocolat noir entraînerait une baisse du cholestérol total et du mauvais cholestérol, le cholestérol LDL. Les scientifiques ont ainsi passé en revue 10 essais cliniques concernant 320 participants, qui évaluent les effets des polyphénols du cacao sur le taux de lipides sanguins. Ainsi, la consommation quotidienne de cacao ou de chocolat noir pendant quelques semaines entraîne une diminution moyenne de 5,90 mg par décilitre de sang du taux de cholestérol LDL et une diminution moyenne de 6,23 mg par décilitre de sang du taux de cholestérol total. Quant aux thés, ils permettent d'abaisser le mauvais cholestérol et d'augmenter le bon cholestérol. Ils ont un effet préventif sur les maladies liées aux problèmes de cholestérol.

Diabète

Le café et le thé réduiraient les risques de diabète, autant de type 1 que de type 2. Ainsi, le gallate d'épigallocatechine (EGCG), qui détient un fort pouvoir antioxydant et qui est présent dans le thé vert, réduirait le risque chez les personnes consommatrices de développer un diabète de type 1, qui se manifeste par l'incapacité de fabriquer de l'insuline, les cellules du pancréas impliquées dans la production de cette hormone étant détruites. Des chercheurs

de Virginia Tech aux États-Unis, ont ainsi évalué l'effet de l'EGCG sur des souris prédisposées au diabète de type 1. Un premier groupe de souris a reçu un régime standard, les autres ont ingéré de l'eau contenant 0,05 % d'EGCG. À l'âge de 32 semaines, 67 % des souris ayant suivi le régime standard ont développé un diabète de type 1 contre seulement 25 % des souris qui avaient reçu de l'EGCG. Les chercheurs ont également constaté que la production d'insuline et le taux de survie étaient plus importants chez les souris ayant ingéré de l'EGCG.

La plupart des études sur les facteurs de risque du diabète de type 2, qui touche surtout les individus de plus de 50 ans, convergent sur les effets protecteurs du café et du thé. La caféine ne serait pas en cause : en effet, le décaféiné produirait les mêmes effets. Une étude collectant les informations livrées par 458000 personnes montre que chaque tasse de café supplémentaire consommée par jour réduit le risque de diabète de 7 %. Plus de 3 ou 4 tasses même de décaféiné par jour abaissent ce risque de 36 %. Et boire plus de 3 ou 4 tasses de thé par jour réduit le risque de diabète de type 2 de 18 %. En cause ? Le magnésium, les phytoestrogènes contenus dans ces boissons et les acides chlorogéniques. Ces derniers réduisent en effet la libération de sucre dans le sang après un repas.

Les proanthocyanidines dérivés du cacao (CLP) ont des vertus contre certaines pathologies. Des chercheurs ont uti-

lisé de la streptozotocine pour provoquer un diabète expérimental chez des rats. Sept jours plus tard, ils ont été séparés en deux groupes. Les premiers ont suivi durant dix semaines un régime alimentaire normal, les seconds, un régime incluant 0,5 % de CLP. Les concentrations de glucose dans le plasma et l'urine des deux groupes de rats n'ont pas montré de différences significatives. Cependant, cinq semaines après l'injection de streptozotocine, les chercheurs ont détecté une opacité dans les cristallins des yeux des rats qui avaient été soumis à un régime normal. Dix semaines après l'injection, la majorité de ces animaux avaient des problèmes de cataracte. Ces complications ont été rarement observées dans le groupe qui avait suivi un régime enrichi en CLP. De même, l'étude a démontré que le HNE, marqueur du stress oxydatif, avait été détecté dans le cristallin d'animaux du groupe contrôle, mais pas dans ceux qui avaient suivi un régime enrichi en CLP. Les chercheurs suggèrent ainsi que le CLP agit comme inhibiteur de la cataracte consécutive au diabète, probablement grâce à sa vertu antioxydante.

Ostéoporose: attention au café

Selon une étude américaine, le café pourrait être responsable d'une fuite de calcium et d'une diminution de la densité osseuse, qui expose au risque d'ostéoporose. Ont été suivies dans le cadre de cette expérience 96 femmes âgées de 71 ans. Les femmes qui buvaient plus de trois

tasses de café (soit 300 mg de caféine) accusaient au bout de trois ans une perte osseuse plus importante que celles qui consommaient moins de 300 mg de caféine par jour. Deux groupes de personnes seraient plus vulnérables : celles qui ont une susceptibilité génétique avec une mutation sur un gène, empêchant la vitamine D d'agir sur les os, et les personnes âgées. Ainsi, aux âges avancés de la vie, limitez votre consommation de café à trois tasses par jour.

Uricémie/goutte

La goutte est une maladie inflammatoire due à l'accumulation d'acide urique dans l'organisme. En résultent des cristaux dans les articulations, créant ainsi des douleurs dès qu'on pose le pied à terre. D'où l'appellation « podagre » pour désigner ceux qui souffrent de la goutte. Des études nord-américaines montrent que l'augmentation de la consommation de café réduit le risque de goutte. Or le décaféiné produit les mêmes effets. Ce n'est donc pas la caféine qui est responsable de cette diminution du risque. Ainsi, un ou plusieurs composés antioxydants protégeraient l'organisme contre la goutte.

Le café, le thé et le cacao pour améliorer votre santé au quotidien

Allaitement

Une fois que l'estomac a dissous la caféine, celle-ci se trouve sous forme ionisée. Ainsi, la muqueuse la résorbe difficilement. La concentration maximale de caféine dans le plasma dure une heure. Ensuite, le café est absorbé par le système digestif, traverse le foie. La quantité qui surgit dans le sang diminue significativement. Ainsi, femmes enceintes et femmes allaitant, faites attention à la caféine : elle traverse la barrière hémato-placentaire ; par ailleurs, dans le lait maternel, la concentration de caféine se situe entre la moitié et les trois quarts de sa teneur dans le plasma. Si vous consommez plus de 400 mg de caféine par jour (soit l'équivalent de la caféine contenue dans 4 tasses de café), cela peut atteindre votre nouveau-né.

56

Asthme

L'asthme se traduit par une bronchoconstriction, avec une inflammation de la muqueuse bronchique. La lumière des bronches se trouve alors rétrécie. L'expiration en est perturbée. Elle n'est plus spontanée mais active. Or la théophylline bloque des récepteurs de l'adénosine responsables des effets

spasmogènes sur les fibres musculaires lisses qui circonscrivent les bronchioles. Ainsi, la théophylline contenue surtout dans le thé prévient non seulement les crises d'asthme mais diminue aussi leur fréquence et leur intensité. Ce n'est pas un médicament contre l'asthme, mais un élément du traitement de fond. La caféine, contenue dans le café, le thé, mais aussi le cacao, a le pouvoir de dilater les bronches. Elle est moins active que la théophylline. Cela dit, les buveurs de café ont moins de crises à l'effort que les sportifs asthmatiques qui n'en consomment pas.

Détoxification

La détoxification désigne tout ce qui peut nettoyer notre organisme de ce qui a pu l'agresser ou le stresser, quitte à le faire vieillir prématurément. À cet égard, le thé vert, grâce à ses propriétés antioxydantes hors du commun, peut s'avérer un allié de choc, bu en infusion ou saupoudré sur les aliments.

Digestion

Le café, le thé et le cacao agissent sur le transit intestinal. Le cacao contient des fibres adjuvantes, notamment de la pectine et de la cellulose, qui aident à le réguler. Le café, quant à lui, accélère le transit intestinal et favorise la fermentation. Il augmente les contractions de l'intestin,

combattant par là la constipation. Mais, si vos intestins sont fragiles, limitez votre consommation, sans quoi vous vous sentirez ballonné. En cas d'ulcère à l'estomac, évitez la caféine, faute de quoi les sécrétions d'acide produites par l'estomac n'arrangeront rien. De même, en cas de reflux gastro-œsophagien, les aliments riches en méthylxanthines comme le café, le thé et le chocolat tendent à diminuer la force du muscle qui retient normalement l'acide dans l'estomac et l'empêche de remonter dans l'œsophage.

Diurétique

La caféine du thé a des vertus diurétiques. Le thé chaud hydrate bien mieux qu'une quantité similaire d'eau fraîche, d'où l'habitude au Maghreb de boire du thé à la menthe et la tendance des Chinois à emporter leur thermos partout, surtout lorsque la température dépasse les 40 °C à l'ombre à Pékin. Avec le thé, la quantité d'eau bue est suffisante pour compenser la perte d'eau par l'effet diurétique. Le café, en revanche, augmente la contraction des muscles intestinaux et de la vessie. C'est pourquoi, après avoir bu un café, on se précipite aux toilettes. C'est l'accélération du rythme cardiaque qui augmente légèrement le débit urinaire, cependant, le café ne possède pas d'action diurétique au sens médical du terme.

Douleurs musculaires

La caféine préviendrait les douleurs musculaires pendant un effort physique. Des chercheurs de l'Université de l'Illinois le démontrent. Ils ont testé deux groupes d'hommes: les premiers étaient habitués au café et en consommaient 4 tasses par jour en moyenne, les seconds moins. Les chercheurs ont demandé à chaque participant de faire deux séances de sport espacées d'une semaine. Lors de la première séance, chaque participant a reçu un placebo avant l'effort. Lors de la seconde, chaque participant a bu 4 tasses de café. Les chercheurs ont constaté une diminution notable de la douleur ressentie au niveau des quadriceps chez ceux qui avaient bu du café avant l'effort. Ce résultat est valable pour les deux séances de sport. Ainsi, en buvant un café avant l'effort, vous serez moins sensible à la douleur musculaire et pourrez faire durer l'entraînement.

59

Fatigue

La caféine possède un pouvoir excitant, jusqu'à une certaine dose, comme des tests pratiqués sur des rongeurs le prouvent. Au-delà d'une certaine dose, l'activité locomotrice diminue. Ce pouvoir excitant est plus manifeste chez les sujets fatigués, qui traitent alors mieux les informations. Cependant, ils sont également plus distraits. Une tasse de café contient 40 à 150 mg de caféine. C'est avec des doses de 80 à 200 mg que la caféine s'oppose à la somnolence, diminue la

sensation de fatigue, notamment chez les sujets en déficit de sommeil. En outre, il a été prouvé que l'ingestion de 100 mg de caféine avant une conférence de soixante-quinze minutes stimulait les niveaux de vigilance, d'attention et d'humeur nécessaires à la bonne assimilation des données exposées. Si votre réunion s'éternise, réclamez une pause café !

Dans le thé, la caféine est complexée avec les tanins. Au lieu d'obtenir l'effet puissant et rapide de la caféine du café, la caféine du thé est libérée petit à petit, avec un effet retard. Son effet est donc plus léger mais plus durable que la caféine du café.

Lendemain de fête

Le café et le thé ne sont pas des remèdes contre la gueule de bois, contrairement aux croyances populaires. En revanche, l'alcool déshydrate. Pour lutter contre cet effet, buvez beaucoup.

Contrôle du poids

Les polyphénols contenus dans le cacao bloqueraient la digestion des glucides. Des chercheurs de l'Université d'État de Pennsylvanie ont testé les effets de trois extraits de cacao plus ou moins riches en polyphénols sur l'activité des enzymes impliquées dans la digestion des glucides et des lipides. Plus les extraits étaient riches en polyphénols, plus

l'activité des enzymes digestives était bloquée, suggérant ainsi le rôle bénéfique de ces polyphénols dans la gestion et la perte du poids. De même, selon une autre étude émanant de cette université, la consommation de gallate d'épigallocatechine (EGCG), un antioxydant très puissant trouvé dans le thé, (notamment le thé vert), était associée à une réduction importante de la prise de poids chez la souris. Pour conclure à l'effet de l'EGCG sur la prise de poids, deux groupes de souris obèses ont été constitués pendant six semaines. Le premier a suivi un régime riche en lipides, le second un régime riche en lipides comportant 0,32 % d'EGCG. La prise de poids a été ralentie de 45 % chez les secondes par rapport à celle des premières. Ainsi, l'EGCG réduirait l'absorption de lipides et limiterait par ce biais la prise de poids. La caféine favorise aussi le déstockage des lipides par les adipocytes. Ainsi, les polyphénols et les méthylxanthines forment un cocktail bénéfique à cet égard.

Problèmes de peau

L'hydrolat de thé vert est efficace sur les zones irritées et les démangeaisons. Une lotion de thé appliquée deux fois par jour est efficace contre l'acné. Des chercheurs irakiens ont voulu connaître l'effet d'une lotion à base de thé sur la peau. Soixante participants acnéiques se sont appliqué soit une lotion contenant 2 % de thé, soit un placebo, deux fois par jour pendant deux mois. Au terme de cette expérience,

64 % du groupe traité avec du thé n'avaient plus d'acné. Pour les autres, aucun résultat n'a été significatif. Les chercheurs en concluent qu'une lotion à base de thé traite correctement l'acné, grâce aux antioxydants que cette plante contient.

Rhume, grippe, refroidissement

Le thé vert pourrait prévenir le rhume et la grippe. Ainsi, une équipe de chercheurs a étudié pendant trois mois un groupe d'adultes en bonne santé de 18 à 70 ans, qui ont pris soit un placebo, soit des gélules de thé vert deux fois par jour pendant toute la durée de l'expérience. Les chercheurs ont évalué le pourcentage de personnes qui ont présenté les symptômes du rhume et du refroidissement, le nombre de jours où ces symptômes se sont manifestés et le nombre de sujets qui ont consulté. Entre les sujets ayant pris les gélules et ceux ayant reçu le placebo, le nombre de sujets présentant les symptômes montrait un écart de 32,1 %. Ceux qui avaient eu ces symptômes au moins deux jours étaient 22,9 % moins nombreux que ceux qui avaient pris des gélules de thé. Les chercheurs en ont conclu que cette formule de thé était un complément alimentaire efficace et sans danger pour prévenir les symptômes de rhume et de refroidissement.

La catéchine et la théanine contenues dans le thé vert pourraient représenter une prophylaxie efficace contre la grippe. Ainsi, des extraits de thé vert ont été distribués entre novembre 2009 et avril 2010 à des travailleurs de santé

japonais, qui ont été comparés à un groupe témoin. 4 personnes ont été atteintes dans le premier groupe, constitué de 97 personnes, et 13 dans le groupe témoin, constitué de 98 personnes. Une autre étude observationnelle japonaise a été réalisée sur 2 050 écoliers en pleine période d'épidémie grippale. Les auteurs ont conclu que la consommation quotidienne d'une à cinq tasses de thé vert pourraient prévenir l'infection grippale. In vitro, le mélange de graines de thé broyées a pour effet de désactiver certains virus, notamment le H1N1. Le responsable: toujours les catéchines. Du thé vert pour tout le monde en pleine saison de la grippe? Nous ne pouvons encore l'affirmer, néanmoins, certaines études vont dans ce sens. Ainsi, le célèbre exercice d'articulation « ton thé t'a-t-il ôté ta toux » pourrait receler une certaine sagesse.

Vésicule biliaire

La consommation de 3 à 4 tasses de café par jour réduit le risque de formation d'un calcul dans la vésicule biliaire d'environ 30 %. Le café décaféiné n'a pas le même effet. Ainsi, la caféine serait responsable de cet effet.

63

Vieillessement

Le thé vert, le remède le plus efficace contre le risque de dépendance, cinquième risque identifié par la Sécurité sociale? La consommation régulière de thé vert pourrait

limiter les problèmes rencontrés dans la vie quotidienne par les personnes âgées, comme les difficultés pour aller faire des courses, s'occuper de la maison ou même s'habiller et se laver. Le thé vert, riche en EGCG, est à l'origine de nombreux effets bénéfiques pour le cœur et le cerveau. Une étude menée au Japon a suivi 13 000 personnes âgées d'au moins 65 ans et collecté des informations sur leur alimentation et leur mode de vie. Parallèlement, ont été recueillis les événements de santé, via les « assurances de soin à long terme » mises en place au Japon par l'État pour suivre et aider les personnes âgées en cas de difficultés fonctionnelles. Les chercheurs ont constaté, après examen des données recueillies, que plus les personnes consommaient de thé vert, plus elles avaient de chances de rester indépendantes. Au cours de l'étude, 7,1 % des personnes qui buvaient au moins 5 tasses de thé vert ont perdu des capacités fonctionnelles, contre 8 % des personnes qui buvaient 3 à 4 tasses par jour, 11 % des personnes qui buvaient 1 à 2 tasses par jour et 13,3 % des personnes qui consommaient moins de 1 tasse par jour.

Le cacao : un ingrédient œil de lynx?

Les flavanols contenus dans le cacao augmenteraient les performances visuelles et cognitives des jeunes adultes. Une récente étude publiée dans le journal *Physiology & Behavior* atteste les bienfaits du cacao. Les auteurs ont suivi 30 jeunes de 18 à 25 ans en bonne santé, qui ont consommé soit 35 g de chocolat noir (contenant 720 mg de flavanols), soit 35 g

de chocolat blanc (contenant seulement des traces de flavanols). Des tests visuels (sensibilité aux contrastes et aux mouvements) et cognitifs (mémoire spatiale et réactivité) ont été effectués après la consommation du chocolat. Deux heures et demie après, on constate que les flavanols améliorent la sensibilité aux contrastes et réduisent le temps nécessaire à la détection des mouvements. Par ailleurs, ils augmentent la mémoire spatiale et abaissent le temps de réaction. Pourquoi ? La raison serait à chercher du côté de l'augmentation du flux sanguin cérébral provoqué par les flavanols. Les catéchines du thé vert iraient dans le même sens. En effet, ils limiteraient la dégénérescence vasculaire due à l'âge, cause principale de cécité dans les pays développés. Lorsque nous considérons, d'une part, le fait que le diabète peut provoquer la cécité, d'autre part, les effets des flavanols du chocolat et les propriétés antidiabétiques du café et du thé, on comprend que ces trois aliments soient homologués « œil de lynx ».

CAFÉ, THÉ ET CACAO ET LEURS COMPOSANTS EN PHARMACIE

Caféine

La caféine est associée, dans des spécialités pharmaceutiques, à des composés antidouleur comme le paracétamol ou la codéine ; cela permettrait d'augmenter leur action antalgique. Elle entre aussi dans la composition de traitements transitoires de l'asthénie fonctionnelle.

.../...

.../...

La caféine est également l'ingrédient phare de gels minceur, car on lui prête des propriétés de déstockage des graisses locales (voir p. 107)

Théophylline

La théophylline, issue principalement du thé, est la molécule active de certaines spécialités pharmaceutiques utilisées dans le traitement symptomatique continu de l'asthme et d'autres broncho-pneumopathies chroniques obstructives.

Thé vert

Les extraits de thé vert, conditionnés en gélules, sont proposés dans une optique minceur, pour favoriser la dégradation des lipides. Le thé vert entre aussi dans la composition de mélanges de plantes pour infusions à visée amincissante.

Thé noir

Le thé noir entre dans la composition de mélanges de plantes pour infusions à visée amincissante.

Beurre de cacao

Le beurre de cacao était encore utilisé il y a peu dans la préparation magistrale, en pharmacie, de suppositoires. Sa manipulation est délicate, car, au-delà de son point de fusion (34-35 °C), il entre en surfusion et devient inutilisable. On lui préfère donc aujourd'hui des excipients de synthèse. En revanche, il est toujours utilisé dans la fabrication de produits cosmétiques ou de parapharmacie.

Déguster le café, le thé et le cacao

Le café, le thé et le cacao sont connus pour figurer dans de nombreux desserts, aussi bien dans des classiques comme le tiramisu, le « mi-cuit » ou encore les éclairs, que dans les plus inventifs, comme les macarons, les financiers ou encore les mousses ou les panna cotta. Savez-vous que de nombreuses cuisines étrangères africaines ou sud-américaines utilisent le café et le cacao dans des préparations salées ? Voici une série d'entrées, de viandes et de poissons à base de ces trois ingrédients, injustement méconnus comme épices, avant le chariot des desserts et quelques boissons savoureuses.

Les bonnes associations

Le café

Le café, a une amertume et un piquant à nul autre pareil. Ses meilleurs amis culinaires sont le chocolat, les clous de girofle, la cannelle, l'orange, la vanille, mais

également de nombreux plats salés. La mouture ne doit pas être trop grosse ou trop serrée, pas plus que l'eau ne doit être trop chaude, pour conserver tous les arômes de cette épice.

Le thé

La variété des arômes proposée par le thé permet de l'accorder à tous types de plats de façon générique. Seule votre imagination constituera un frein. Le thé blanc de Chine est léger en bouche, avec un peu d'astringence et une petite touche d'amertume. Ainsi, il s'accorde à merveille avec des mets aux arômes doux, comme des plats à base de sauce blanche, la cuisine à la vapeur, les bouillons, les desserts à la vanille, aux poires et aux pommes. Les thés verts de Chine, dont le Gunpowder fait partie, ont des notes torréfiées de légumes cuits ou de châtaigne. Ils s'accorderont à des plats aux notes douces crémeuses à base de volaille, de crème et de légumes variés ou à des desserts crémeux et lactés. Les thés verts japonais, qui servent notamment à la fabrication du maccha (ou matcha), présentent des notes marines et végétales vertes, avec une légère acidité et un pôle doux développé. Ils accompagnent harmonieusement un repas de poisson ou de fruits de mer cuits, les desserts à base d'agrumes ou de fruits rouges et des entremets lactés. Le thé jaune, qui a souvent des notes fruitées et de tofu, convient aux recettes de viandes blanches, de poissons de mer blancs et de légumes sautés. Le thé rouge Darjeeling a des notes végétales qui conviennent bien à des plats à base

d'agrumes. Les autres thés rouges, qui ont des notes composites, vanillées et grillées, peuvent aller avec des viandes rouges comme avec du chocolat. Le thé bleu-vert faiblement oxydé convient à des mets lactés et marins ; fortement oxydé, il s'accorde à des mets sucrés-salés, des gibiers, certains poissons forts et des desserts caramélisés. Le thé noir, enfin, va avec des venaisons, des plats fumés, des champignons, le caramel et le chocolat.

Le cacao

Le cacao se marie avec de nombreux desserts, ainsi qu'avec certaines viandes dans la tradition sud-américaine. Nous avons aussi inclus dans cet ouvrage des recettes à base de chocolat, puisque cet ingrédient contient du beurre de cacao (chocolat blanc) accompagné parfois de cacao en quantités élevées (chocolat noir) ou moyennes (chocolat au lait).

Fèves et grué

Les fèves de cacao et le grué de cacao sont rares dans le commerce, mais pourvoyeurs d'innovation culinaire. Les fèves de cacao, qui ont un goût amer, se consomment de préférence décorquées. Vous pouvez les râper ou les concasser pour rehausser vos plats, aussi bien salés que sucrés, d'un arôme puissant et raffiné. Lorsqu'elles sont séparées des coques et grossièrement broyées, elles deviennent le grué de cacao, autrement appelé « nib ». Le grué s'utilise notamment pour paner une viande ou un poisson ou dans certaines recettes de pâtisserie. Pour trouver des fèves de cacao non torréfiées, allez en boutique spécialisée ou sur Internet. Quant au grué de cacao, vous pouvez le dénicher sur Internet, chez les fournisseurs des pâtisseries et dans des boutiques spécialisées.

Recettes

Soupes et salades

Soupe de poulet et courgette au thé vert

Cette soupe asiatique marie l'arôme de légumes cuits du gunpowder avec la douceur du poulet. Une idée originale de Ronald Mary, agrémentée ici de lait de coco.

Ingrédients pour 6 personnes: 6 blancs de poulet découpés en dés, 4 courgettes coupées en bâtonnets, 3 oignons hachés, 2 poivrons rouges et 2 poivrons verts coupés en lamelles, 2 cuillerées à soupe de thé vert gunpowder, le jus de 2 citrons, 2 gousses d'ail finement hachées, 10 cl de lait de coco.

■ Faites dorer les dés de poulet dans un fond d'huile d'olive, ajoutez les légumes, laissez cuire en remuant de temps en temps. Faites frémir 2 l d'eau, ajoutez le jus de citron, le thé vert et le lait de coco. À ébullition coupez le feu et laissez infuser deux ou trois minutes. Passez le mélange pour enlever le thé. Versez l'infusion sur la préparation au poulet. Mélangez bien. Agrémentez de jus de citron, de sauce soja ou de poudre de citronnelle.

Velouté de potiron, lait parfumé au tchaï

Le tchaï donne au potiron une note épicée et agrmente la mousse de lait.

Ingrédients pour 6 personnes: 600 g de potiron, 30 g de beurre, 1,5 l de lait, une cuillerée de thé à la cardamome, 1 pincée de fleur de sel, poivre blanc.

■ Épluchez le potiron. Coupez la chair en dés. Faites suer 5 minutes les dés de potiron dans le beurre. Versez 75 cl de lait et 15 cl d'eau. Ajoutez la fleur de sel. Faites cuire 35 minutes à feu doux couvercle fermé. Mixez jusqu'à ce que la crème soit onctueuse. Réservez au chaud.

■ Chauffez le reste du lait, ajoutez le thé, poivrez, retirez du feu et laissez infuser 7 minutes couvercle fermé. Passez au chinois. Mixez le lait jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Faites réchauffer le velouté de potiron et répartissez-le dans les coupes de verre. Ajoutez la mousse de lait par-dessus. Servez chaud.

Velouté de butternut à l'orange, épices douces et cacao cru

Une recette de Frédéric Marr, qui allie l'arôme de noix de la courge butternut et l'amertume du cacao.

Pour 6 personnes : 1 courge butternut d'environ 1,5 kg, le jus de 2 petites oranges et le zeste de l'une d'elle, 1 cuillerée à soupe bombée de pâte de cacao en copeaux, 1 cuillerée à soupe bombée de mélange quatre-épices, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à soupe de pépites de cacao.

■ Épluchez la courge butternut, coupez-la en deux dans le sens de la longueur et videz-la de ses graines, avant de découper la chair en gros morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole ou une cocotte. Faites-y dorer la courge pendant 2 minutes en remuant régulièrement.

■ Ajoutez les épices, mélangez bien et couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire à petits bouillons pendant 15 minutes environ, en incorporant le zeste

d'orange émincé finement une minute avant la fin de la cuisson. La courge doit être bien tendre.

■ Ajoutez le jus d'orange, mixez avec un mixeur plongeant, puis ajoutez le sel et la pâte de cacao. Mélangez bien. Décorez éventuellement de quelques pépites de cacao.

Salade thaïlando-méditerranéenne

Le riz thaï, le thé matcha, le vinaigre balsamique, les tomates et les poivrons font fusionner la Provence avec l'Orient dans cette salade diététique inspirée par Ronald Mary.

Ingrédients pour 6 personnes: 300 g de riz thaï, 3 tomates, 2 poivrons, 1 courgette, 60 g de câpres, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillerées à soupe de curcuma, 2 cuillerées à soupe de poudre de thé matcha, 8 branches de basilic, sel, poivre.

72

■ Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée avec la poudre de thé vert et le curcuma. À ce moment, ajoutez le riz, faites cuire une dizaine de minutes. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Rincez les poivrons, séchez-les, épépinez-les et coupez-les en fines lamelles. Rincez les courgettes, épépinez-les et coupez-les en rondelles. Mélangez l'huile, le vinaigre et les câpres égouttées dans un saladier, salez, poivrez. Rincez le riz cuit et égouttez-le. Laissez tiédir.

■ Rincez et ciselez les feuilles de basilic. Mettez le riz dans le saladier et mélangez bien. Ajoutez les tomates, les poivrons et la courgette au mélange. Décorez avec le basilic.

Plats

Noix de Saint-Jacques au thé vert

Ce plat léger, agrémenté ici d'huile d'olive, peut être servi avec des légumes sautés. Sur une idée de Ronald Mary.

Ingrédients pour 6 personnes: 18 noix de Saint-Jacques crues, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 sachets de thé vert, 2 citrons.

■ Pressez les citrons et faites chauffer le jus. Laissez infuser le jus de thé vert dans 50 cl d'eau chaude. Ajoutez le jus de citron chaud et réservez. Coupez les noix de Saint-Jacques en fines escalopes, faites-les dorer légèrement à l'huile d'olive, afin qu'elles restent nacrées à l'intérieur. Servez tout de suite en nappant les noix de Saint-Jacques du citron au thé vert.

Filet de bœuf rôti aux grains de café et aux piments du Chili

Cette recette proposée par mon-café.fr joue sur l'association sucré-salé et donne un coup de peps au filet de bœuf.

Ingrédients pour 6 personnes: 1,5 kg de filet de bœuf, 1 cuillerée à café de gros sel, 1 cuillerée à café de poivre noir moulu, 3 cuillerées à café d'huile de café, 3 cuillerées à soupe de grains de café finement moulus, 1 cuillerée à soupe bombée de cacao en poudre, 1 cuillerée à soupe bombée de cannelle, 1 cuillerée à soupe bombée de beurre, 1 oignon grossièrement coupé, 3 gousses d'ail, 3 piments du Chili lavés, épépinés et découpés grossièrement, une tortilla de maïs épaisse et demi, 4 tasses de bouillon de poulet, ½ tasse de crème fraîche, 1 cuillerée à soupe de sel fin, 1 cuillerée à soupe de sucre roux, 1 boîte de cresson lavée et rincée.

- Coupez le filet de bœuf en gros morceaux, parsemez le de gros sel, poivrez, ajoutez l'huile de café. Mélangez le café, le cacao, la cannelle. Versez ce mélange sur la viande et veillez à ce qu'elle en soit bien imprégnée. Laisser mariner 30 minutes.
- Préchauffez le four à 180 °C. Faites saisir le bœuf dans une poêle avant de le mettre au four environ 20 minutes.
- Préparez ensuite la sauce de la viande. Mixez pendant une minute dans un blender le beurre, l'oignon, l'ail, les piments, la tortilla et le bouillon de poulet, jusqu'à obtenir une purée homogène. Passer à la passoire pour enlever les grumeaux, ajoutez la crème, le sel fin et le sucre roux avant de mixer une nouvelle fois. Verser la sauce à côté de la viande. Décorez le plat avec le cresson.

Carrés d'agneau au gunpowder

*Pour orientaliser un classique de la gastronomie occidentale.
D'après une idée de Ronald Mary.*

Ingrédients pour 6 personnes: 1 kg de haricots verts, 6 carrés d'agneau de pré-salé, 300 ml de moutarde de Dijon, 150 g de gunpowder, 6 échalotes hachées finement, 50 g d'ail écrasé, 500 à 600 ml de fond de veau, 150 g de beurre, huile d'olive.

- Préchauffez le four à 200 °C. Dans une poêle, saisissez les carrés d'agneau des deux côtés. Conservez les sucs de cuisson dans la poêle. Badigeonnez généreusement de moutarde chaque carré sur un seul côté, mettez-les dans un plat qui va au four et laissez rôtir 15 à 18 minutes.
- Faites infuser le thé vert dans 50 cl d'eau bouillante.
- Faites chauffer de l'huile dans la poêle avec 50 g de beurre. Faites dorer l'ail et les échalotes. Déglacez avec l'infusion de thé,

laissez réduire, versez le fond de veau et mélangez. Retirez du feu et liez au fouet avec le beurre restant.

- Pendant ce temps, plongez vos haricots verts dans une casserole d'eau bouillante bien salée, faites cuire à découvert pendant 15 minutes. Égouttez.
- Dans les assiettes, disposez les haricots et posez les carrés découpés. Nappez la viande de sauce au thé vert et servez chaud.

Poulet au thé matcha et au citron sur lit d'oignons

Le citron et le thé vert se marient à merveille dans cette recette imaginée par Ronald Mary.

Ingédients pour 6 personnes: 2 cuillerées à café de poudre de thé vert matcha, 5 gros oignons blancs, 6 courgettes, 1 poulet de ferme d'environ 1,5 kg, 2 cuisses de poulet, 1 bouquet garni, le jus de 2 citrons, 1 cuillerée à soupe de gingembre en poudre, sel, poivre.

- Faites bouillir de l'eau, versez-la dans un bol et faites infuser le thé vert.
- Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les oignons et découpez-les en rondelles fines. Épluchez les courgettes en laissant des rubans de peau. Découpez en petits dés.
- Faites un lit d'oignons dans un plat allant au four. Farcissez le poulet avec le bouquet garni et posez-le, ainsi que les cuisses, sur les oignons. Répartissez les courgettes autour. Arrosez avec le jus de citron, salez, poivrez, saupoudrez de gingembre. Versez l'infusion de thé vert pour humecter seulement les légumes. Couvrez. Faites cuire 2 heures au four, en arrosant le poulet régulièrement avec le jus.

Poulet africain au café

Certains plats africains utilisent le café comme épice. Rien d'étonnant sachant que la terre natale de cette graine est l'Éthiopie. Une recette de mon-café.fr qui peut accompagner de riz ou de légumes.

Ingrédients pour 6 personnes: 30 g de moka d'Éthiopie moulu,
1 cuillerée à soupe bombée de poivre noir finement concassé,
1 cuillerée à soupe bombée de cardamome finement moulue,
1 poulet découpé et deux cuisses, 2 citrons pour le zeste et le jus.

- Mélangez le café, la cardamome, le zeste et le jus de citron avec le jus. Badigeonnez les morceaux de poulet avec ce mélange. Laissez mariner au réfrigérateur durant 1 heure au moins.
- Préchauffez le four à 190 °C. Faites cuire le poulet au four environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.

Lentilles à l'indienne (dhal)

Ce plat végétarien facile à réaliser peut être accommodé avec du riz basmati. Il a été agrémenté ici de mon fait avec du thé à la cardamome et du thé au gingembre.

Ingrédients pour 6 personnes: 2 oignons, 2 verres de lentilles corail, 1 boîte de lait de coco, 1 bouillon de volaille, 1 tomate, 12 tiges de coriandre fraîche, 1 cuillerée à café bombée de thé au gingembre, 1 cuillerée à soupe de thé à la cardamome, 1 petit piment rouge frais ou 1 cuillerée à café de piment d'Espelette, 1 cuillerée à café de cannelle en poudre, 2 cuillerées à café de graines de fenouil, 3 clous de girofle, 2 cuillerées à café de curry, 1 cuillerée à café de cumin, un peu d'huile d'arachide.

- Mixez toutes les épices avec un peu d'huile d'arachide pour obtenir une pâte compacte. Le thé doit être utilisé broyé.

- Rincez les lentilles à l'eau froide et égouttez-les. Faites revenir les oignons et le mélange d'épices à feu doux pendant 1 minute à la Cocotte-Minute.
- Ajoutez les lentilles, le bouillon de volaille, la tomate pelée et coupée. Laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes. Le liquide doit être absorbé et les lentilles, tendres. On obtient une sorte de purée. C'est normal, les lentilles restent tout de même fermes sous la dent.
- Ajoutez le lait de coco, prolongez la cuisson à tout petit feu afin de garder une consistance un peu crémeuse. Ajoutez la coriandre fraîche (préalablement coupée aux ciseaux), salez modérément et servez avec du riz basmati.

Galettes au cacao et au fromage

Ces galettes peuvent être servies avec une salade verte.

Une idée originale de Laurence Alemanno

et Patricia Michel, agrémentée de cacao en poudre.

Ingrédients pour 6 personnes: 25 g de cacao en poudre, 80 g de parmesan, 80 g de gruyère, 6 cuillerées à café de farine de châtaigne, 30 g de pignons de pin.

- Râpez le gruyère et le parmesan. Tamisez la farine de châtaigne. Mélangez l'ensemble de façon bien homogène. Ajoutez le cacao en poudre et les pignons et mélangez.
- Chauffez une poêle à feu doux. Déposez une cuillerée à café de la préparation et étalez. Une fois le fromage fondu et le dessus doré, retournez la galette et faites dorer quelques secondes encore. Retirez du feu, laissez refroidir sur une assiette. Renouvelez jusqu'à épuisement du mélange.

Tagliatelles d'épeautre au cacao

L'épeautre, ou blé des Gaulois, possède un petit goût de noisette appréciable, qui peut devenir écœurant en grande quantité. La recette initiale de tagliatelles au cacao, composée par Sophie Macheteau, utilisait exclusivement de la farine de blé. Procédez à plusieurs essais.

Ingrédients pour 6 personnes: 100 g de farine d'épeautre, 500 g de farine de blé, 6 œufs, 3 cuillerées à soupe de cacao en poudre.

- Dans un grand saladier, mélangez les deux farines et le cacao en poudre. Creusez un puits au centre. Ajoutez les œufs un à un. Mélangez avec une baguette chinoise afin que la farine boive les œufs. Ensuite mélangez à la main, afin que la pâte soit homogène. Formez une boule. Aplatissez la pâte au rouleau à pâtisserie. Si vous avez une machine à pâtes, utiliser l'ustensile permettant d'obtenir des tagliatelles.
- Faites ensuite sécher les pâtes 30 minutes sur un arbre à pâtes. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée. Le temps de cuisson dépendra de votre goût et de l'épaisseur des tagliatelles.

78

Mole de seitan au cacao cru

Le mole baptise certains plats d'origine mexicaine à base de viande et de piment. Le seitan est un aliment riche en protéines végétales, élaboré à partir de gluten de blé, peu calorique, sans cholestérol, introduit en Chine par des moines bouddhistes il y a près de 2 000 ans.

Ici, Frédéric Marr l'acommode au cacao cru.

Ingrédients pour 6 personnes: 600 g de seitan, 3 avocats, 1 oignon doux, 1 cuillerée à soupe bombée de coriandre ciselée, 1 cuillerée à soupe bombée de graines de cumin, 6 tomates, 2 oignons jaunes, 7 gousses d'ail, 80 g de purée de cacahuète,

30 g de pâte de cacao, 3 cuillerées à soupe de beurre de cacao, 1 cuillerée à café bombée de cannelle en poudre, 1 cuillerée à café bombée de cumin en poudre, 1 cuillerée à café bombée de sucre intégral, 1 cuillerée à café rase de piment de Cayenne en poudre, 1 cube et demi de bouillon végétal.

- Plongez les tomates une minute dans l'eau bouillante. Pelez-les et coupez-les en quartiers en les épépinant grossièrement. Mixez-les avec la purée de cacahuète, les gousses d'ail épluchées et dégermées, le sucre, le bouillon cube et les épices. Faites chauffer une cuillerée à soupe bombée de beurre de cacao dans une cocotte, y faire blondir les oignons jaunes émincés finement, puis ajoutez la préparation de tomates, la pâte de cacao en copeaux et 40 cl d'eau. Mélangez, couvrez et laissez cuire 40 minutes à petits bouillons, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce soit bien crémeuse.
- Faites dorer le seitan dans le restant de beurre de cacao, ajoutez la préparation, couvrez et laissez cuire 30 minutes. Ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. Servez avec des lamelles d'avocat et l'oignon doux émincé, saupoudrez de coriandre fraîche et de graines de cumin légèrement torréfiées.

Condiments et tartinades

79

Vinaigrette de café

Pour changer de votre vinaigrette habituelle, une recette à l'huile de café, issue du site mon-cafe.fr, qui se marie à merveille avec vos salades estivales.

Ingrédients : 1 cuillerée à soupe de moutarde de Dijon, 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique, 5 cuillerées à soupe d'huile de café, sel, poivre.

- Versez la moutarde dans un bol, diluez avec le vinaigre et l'huile de café, salez et poivrez à votre convenance.

Mayonnaise au thé vert

*À servir avec du poulet froid
ou des crevettes cuites, en fonction de votre humeur.
Une recette de mes archives, ici agrémentée de thé vert.*

Ingrédients pour 4 personnes: 1 jaune d'œuf, 1 cuillerée à soupe de moutarde forte, un filet de vinaigre, 2 pincées de thé vert en poudre, 10 cl d'huile neutre, sel, poivre.

- Laissez tous les ingrédients à température ambiante. Mélangez le jaune d'œuf, le sel, le poivre, la moutarde et le vinaigre. Fouettez en versant peu à peu l'huile, jusqu'à ce que la mayonnaise épaisse. Ajoutez enfin le thé vert et mélangez.

Sauce cacao pour crudités

*Pour un apéritif ludique et diététique.
Une idée originale de Laurence Alemanno et Patricia Michel,
où les fèves de cacao ont été remplacées par du cacao en poudre.*

Ingrédients pour 6 personnes: 2 cuillerées à soupe de cacao en poudre, 250 g de fromage frais de chèvre, 60 g de cerneaux de noix, 1 gousse d'ail frais, 1,5 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 1,5 cuillerée à soupe d'huile de noix, sel, poivre, piment d'Espelette

- Moulez les cerneaux de noix avec le cacao. Versez ce mélange dans un mixer, ajoutez le fromage, l'ail et les deux huiles. Si le mélange est trop épais à votre goût, ajoutez un peu d'eau. Salez, poivrez et pimentez comme vous le voulez.

Tartinade de brousse au thé vert et aux fines herbes

À consommer sur canapé.

Une idée originale de Ronald Mary, ici associée à la brousse.

Ingrédients pour 6 personnes: 230 à 250 g de brousse, 2 cuillerées à café de thé vert en poudre, ½ cuillerée à café de zeste de citron râpé, 2 cuillerées à soupe de basilic frais finement haché, 2 cuillerées à soupe de ciboulette fraîche hachée, sel, poivre

- Malaxez dans un bol le fromage frais. Ajoutez le thé vert, le zeste de citron, le basilic et la ciboulette. Mélangez bien pour une consistance homogène et onctueuse.
- Couvrez, réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir sur des tartines.

Desserts

Gelée de pomme et de thé blanc

Lastringence du thé blanc se marie bien avec les pommes. Une gelée de pomme du blog les Gourmandises de Stéphanie, ici agrémentée de thé blanc.

Ingrédients pour 6 pots: 1,5 kg de pommes, 750 g de sucre, 5 cuillerées à café de thé blanc, le jus d'un citron.

- Coupez les pommes et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau, laissez cuire à feu doux 40 minutes. Versez dans une étamine et laissez le jus s'écouler dans un saladier. Pressez bien les fruits, vous devez récupérer 75 cl de jus. Mélangez ce jus avec le sucre et le jus de citron dans une grande casserole. Portez à ébullition et maintenez 15 minutes à feu vif. Faites infuser le thé dans 15 cl d'eau bouillante. Ajoutez ce thé à la gelée. Faites

de nouveau bouillir le mélange. Ensuite, otez du feu et versez la gelée dans des pots. Laissez refroidir à l'envers.

Salade de quinoa, banane et cacao

Lacérola produit un fruit acidulé très riche en vitamine C.

Le quinoa contient 20 % de protéines et constitue une graine de choix pour les végétariens. Il est égayé par les bananes et le cacao.

Une idée originale de Sophie Macheteau, remaniée avec du quinoa et du sirop d'érable.

Ingrédients pour 6 personnes: 150 g de quinoa, 12 fèves de cacao non torréfiées, 3 bananes, 8 g de beurre de cacao de qualité alimentaire, 6 cuillerées à café de sirop d'érable, 2 cuillerées à café de poudre d'acérola.

- Épluchez et concassez les fèves de cacao. Épluchez et coupez les bananes en rondelles et mélangez-les avec le quinoa préalablement cuit à feu doux 10 minutes. Saupoudrez d'acérola et ajoutez les fèves concassées. Nappez la salade de sirop d'érable et parsemez de beurre de cacao râpé.

Gâteau aux trois chocolats

Gâteau fondant et compact, idéal pour changer du gâteau au chocolat classique. Vous pouvez également remplacer le cacao amer par un glaçage au chocolat au lait. Une création maison toujours aussi bien accueillie après quinze ans de scène.

Ingrédients pour 6 personnes: 240 g de chocolat noir, 120 g de chocolat blanc, 5 œufs, 100 g de sucre, 140 g de beurre, 45 g de farine, 50 g de cacao amer, des grains de café.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Faites fondre le chocolat noir au four à micro-ondes ou au bain-marie. Incorporez 100 g de beurre et le sucre.
- Séparez 3 blancs des jaunes. Réservez les blancs. Incorporez les jaunes au mélange, puis ajoutez 30 g de farine. Battez les 3 blancs en neige. Incorporez énergiquement un tiers des blancs en neige dans le mélange, puis le reste délicatement à la fourchette.
- Mettez dans un moule. Faites cuire 20 minutes.
- Faites fondre le chocolat blanc avec les 40 g de beurre. Mélangez. Incorporez 2 jaunes d'œufs à la mixture, puis 15 g de farine. Battez les 2 blancs en neige. Incorporez le tiers des blancs au mélange, puis le reste à la fourchette.
- Mettez dans un autre moule. Faites cuire 10 minutes.
- Laissez les deux gâteaux une heure au réfrigérateur.
- Démoulez le gâteau au chocolat blanc sur une assiette et le gâteau au chocolat noir par-dessus. Vous obtenez un gâteau à deux étages. Parsemez le dessus de cacao amer en poudre et de quelques grains de café pour décorer.

Cheesecake au café

83

*Une recette de cheesecake de mes archives,
agrémentée de café pour les aficionados.*

Ingrédients pour 6 personnes: 200 g de palets bretons émiettés, 100 g de beurre fondu, 2 cuillerées à soupe de café instantané, 190 g de fromage faisselle, 180 g de mascarpone, 190 g de crème fraîche liquide, 3 cuillerées à soupe de farine, 3 œufs, 1 cuillerée à café d'extrait de café.

- Préchauffez le four à 180 °C. Tapissez de papier sulfurisé beurré un moule de 23 centimètres de diamètre. Laissez

dépasser le papier afin de pouvoir démouler le gâteau en tirant dessus.

■ Faites fondre le beurre avec le café instantané. Mélangez avec les biscuits émiettés. Tapissez le fond du moule de cette mixture, en tassant avec le dos d'une cuillère. Mettez le moule au réfrigérateur.

■ Battez le fromage au fouet jusqu'à ce qu'il soit lisse, ajoutez le mascarpone, mélangez bien, puis ajoutez le sucre, la farine et chacun des 3 œufs, un par un. Incorporez enfin la crème et l'extrait de café.

■ Versez l'appareil sur la croûte. Cuisez au four 50 minutes jusqu'à ce que le cheesecake soit ferme. Laissez refroidir, démoulez et servez frais.

Macarons au café et au caramel

Le café et le caramel se marient à merveille. La fusion de deux recettes de Stéphane Glacier, auteur du célèbre ouvrage:

Un amour de macaron.

84

Ingrédients: 450 g de sucre glace, 250 g de poudre d'amandes, 200 g de blancs d'œufs, 50 g de sucre, 2 cuillerées à soupe de café instantané, colorant rouge, 1 cuillerée à café de jus de citron, 1 pincée de sel, 5 caramels, 5 cl de crème fleurette.

■ Préchauffez votre four à 150 °C.

■ Mélangez la poudre d'amandes, le café instantané et le sucre glace et passez cet ensemble au mixer pour qu'il soit le plus fin possible. Tamisez le mélange. Montez les blancs en neige avec quelques gouttes de colorant rouge, le sucre, le sel et le jus de citron jusqu'à ce qu'ils soient fermes. Incorporez délicatement les ingrédients secs. La masse doit être lisse et brillante, sans être trop souple.

■ Garnissez une poche à douille de votre pâte. Dressez des boules de 3 à 4 cm de diamètre sur une plaque de silicone. Tapotez la plaque pour régulariser les macarons. Laissez reposer une demi-heure. Enfournez 12 minutes. Une fois sortis du four, laissez-les refroidir. Enlevez-les de la plaque en silicone avec une spatule.

■ Pour la ganache, plongez les caramels dans la crème fleurette, faites chauffer deux minutes au four à micro-ondes, mélangez. La crème sera onctueuse. Laissez refroidir. Fouettez au batteur électrique. Garnissez chaque macaron de cette ganache.

Macaron au thé vert et à la framboise

Le matcha japonais et la framboise font un mariage d'amour.

D'après Stéphane Glacier.

Ingrédients : 450 g de sucre glace, 250 g de poudre d'amandes, 200 g de blanc d'œuf, 50 g de sucre, 1 cuillerée à café de jus de citron, 1 pincée de sel, 2 cuillerées à café de thé matcha, colorant vert, un pot de confiture de framboises.

■ Préchauffez le four à 150 °C. Mixez ensemble le sucre glace, la poudre d'amandes et le thé matcha. Tamisez le tout. Pendant ce temps, battez les blancs en neige avec dix gouttes de colorant vert, ajoutez le sucre et le jus de citron, arrêtez lorsqu'ils sont fermes. Incorporez le mélange sec avec une spatule, petit à petit, mélangez jusqu'à ce que le mélange soit lisse, brillant, sans être trop souple.

■ Garnissez une poche à douille, faites des boules de 3 ou 4 cm de diamètre espacées de 5 cm sur une plaque de silicone, que vous tapoterez ensuite. Laissez reposer une demi-heure. Enfournez pour 12 minutes. Une fois sortis du four, laissez refroidir et détachez les macarons avec une spatule. Garnissez les macarons de confiture de framboises.

Plaisir au chocolat et aux marrons

Une alternative ludique à la bûche de Noël.

Une recette originale de Stéphane Glacier, revue en macaron géant et agrémentée de marrons glacés à l'occasion du réveillon de 2010.

Ingrédients: 450 g de sucre glace, 45 g de cacao amer, 250 g de poudre d'amandes, 200 g de blanc d'œuf, 50 g de sucre, colorant rouge, 1 cuillerée à café de jus de citron, 1 pincée de sel, 120 g de chocolat à pâtisser, 80 g de beurre, 3 cl de crème épaisse, 1 boîte de marrons glacés.

■ Préchauffez votre four à 150 °C. Mixez ensemble la poudre d'amandes, le cacao amer et le sucre glace, tamisez ensuite l'ensemble. Pendant ce temps, battez les blancs en neige avec quelques gouttes de colorant rouge, incorporez le jus de citron et le sucre. Ajoutez progressivement le mélange sec aux œufs à la neige, et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et brillante. Dressez à l'aide d'une poche à douille deux boules de pâte de taille égale sur deux plaques en silicone. Laissez reposer 30 minutes, enfournez pour 12 minutes. Sortez du four, laissez refroidir, détachez et placez sur une assiette un des disques le côté plat en l'air.

■ Faites fondre au four à micro-ondes le chocolat, le beurre et la crème, mélangez, lissez, laissez refroidir. Garnissez le biscuit posé sur l'assiette. Posez l'autre biscuit, partie bombée vers le haut. Parsemez de cacao amer et décorez avec quelques marrons glacés.

Cupcakes au café et à l'orange

Un nouveau classique de la pâtisserie où les agrumes et le café s'allient le temps d'une préparation.

Ingrédients pour 12 cupcakes : 4 œufs, 200 g de beurre ramolli, 200 g de farine, 200 g de sucre, 1 cuillerée à café de levure chimique, 1 cuillerée à café d'extrait de café, 1 cuillerée à café de café instantané. Pour le glaçage: 1 orange, 110 g de beurre doux, 170 g de sucre glace.

- Préchauffez le four à 180 °C en chaleur tournante.
- Beurrez votre moule à muffins ou emplissez-le avec des caissettes en papier. Mélangez la farine et la levure. Mêlez les œufs et le sucre, auxquels vous ajouterez le beurre ramolli et la farine jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajoutez l'extrait de café et le café lyophilisé.
- Garnissez de pâte chaque caissette. Enfournez pendant 20 minutes. Laissez ensuite refroidir sur une grille et démoulez lorsqu'ils sont froids.
- Fouettez ensemble le sucre glace, le beurre fondu et le jus d'orange. Décorez les cupcakes de ce glaçage avec une spatule ou une poche à douille. Ajoutez quelques zestes d'orange.

87

Cupcakes aux chocolats Mon Chéri

*Mon Chéri n'est pas qu'une friandise. Il peut aussi être un ingrédient.
D'après la recette de cupcakes aux After Eight
parue dans l'ouvrage 500 cupcakes.*

Ingrédients pour 12 cupcakes : 170 g de farine, 80 g de beurre mou coupé en morceaux, 85 g de sucre, 2 œufs, 1 cuillerée à soupe

de levure, 10 cl de lait, 50 g de pépites de chocolat, 150 g de fromage de type St-Môret, 5 cl de crème liquide, 50 g de Mon Chéri, 100 g de chocolat, 40 g de sucre glace.

- Préchauffez le four à 180 °C, garnissez les moules à cupcakes de 12 caissettes de papier.
- Mélangez le sucre et les œufs jusqu'à blanchissement du mélange. Incorporez beurre, farine, levure et pépites de chocolat. Ajoutez lentement le lait tout en continuant de mélanger.
- Remplissez les moules aux trois quarts. Faites cuire 20 minutes.
- Pendant que le gâteau est au four, faites fondre les Mon Chéri, le chocolat et la crème liquide ensemble. Mélangez continuellement. Lorsque le mélange est lisse, laissez tiédir hors du feu. Liez avec un fouet électrique le fromage frais et le sucre glace. Incorporez-les au mélange. Fouettez de nouveau.
- Sortez les cupcakes du four, laissez refroidir sur une grille. Une fois qu'ils sont froids, décorez-les avec la crème au Mon Chéri grâce à une poche à douille.

Whoopies au cacao et au lemon curd

Le whoopie, gâteau venu tout droit d'outre-Atlantique, prend des accents citronnés. À partir d'une recette de Marmiton.org et d'un lemon curd maison.

Ingrédients pour une douzaine de pièces: 250 g de farine, 75 g de cacao en poudre non sucré, 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude, 1 cuillerée à café de levure chimique, 1 pincée de sel, 115 g de beurre ramolli, 200 g de sucre, 1 gros œuf, 2 yaourts nature, ½ sachet de sucre vanillé.

Ingrédients pour un petit pot de lemon curd : le jus d'un citron, 1 œuf, 50 g de sucre en poudre, ½ cuillerée à café de Maïzena, 10 g de beurre.

- Préchauffez le four à 180 °C. Battez le beurre et le sucre jusqu'au blanchissement. Ajoutez l'œuf et les 2 yaourts, tout en continuant de battre doucement.
- Tamisez ensemble la farine, le cacao, le bicarbonate, la levure et le sel dans un saladier.
- Incorporez peu à peu le mélange tamisé dans le mélange liquide tout en continuant de battre. Terminez par le sucre vanillé.
- Recouvrez des plaques de pâtisserie de papier sulfurisé ou munissez-vous d'une feuille en silicone. Déposez une cuillerée à soupe de pâte tous les cinq centimètres, en essayant de garder une forme ronde. Faites cuire 8 à 10 min. Laissez tiédir, décollez de la feuille en silicone avec une spatule. Regroupez-les par paires à peu près semblables.
- Préparez ensuite le lemon curd. Battez l'œuf et le sucre. Ajoutez le jus de citron et la Maïzena diluée dans un peu d'eau. Faites cuire à feu doux à la casserole, ajoutez le beurre. Remuez au fouet continuellement, jusqu'à ce que le lemon curd épaississe. Surtout, continuez de remuer ensuite, sous peine d'obtenir un mélange inégal. Laissez refroidir.
- Garnissez un whoopie de lemon curd, en quantité modérée, pour éviter que le gâteau ne s'effondre. Recouvrez d'un autre whoopie. Procédez de même pour les autres paires.

Tiramisu

Un incontournable de ma grand-mère.

Ingrédients pour 6 personnes: 3 gros œufs, 100 g de sucre de canne, 1 cuillerée à café d'extrait de vanille, 250 g de mascarpone, 24 biscuits à la cuiller, 50 cl de café noir non sucré, 30 g de poudre de cacao amer.

- Séparez les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes, le sucre et l'extrait de vanille. Incorporez le mascarpone en fouettant. Montez les blancs en neige et incorporez-les au mélange délicatement à la spatule. Préparez du café noir. Mouillez les biscuits avec le café.
- Tapissez le fond d'un moule avec les biscuits. Recouvrez d'une couche de crème, puis d'une couche de biscuits, Terminez par une couche de crème. Saupoudrez de cacao. Laissez refroidir au minimum 4 heures au réfrigérateur.

Sablés au thé vert

Une recette de Stéphanie Aufrère, parue dans le Journal des femmes, agrémentée de thé vert de mon fait, à réaliser avec des enfants le mercredi.

Ingrédients pour 6 personnes: 50 g de sucre roux, 50 g de sucre de canne, 200 g de farine, 100 g de beurre, 5 cl de lait, 2 cuillerées à soupe de thé matcha, 1 pincée de levure chimique.

- Versez la farine dans un saladier, ajoutez la levure et le thé vert et mélangez. Creusez un puits et déposez le beurre découpé en dés et les deux sucres. Mélangez du bout des doigts. Formez un nouveau puits, versez le lait et mélangez à nouveau. Votre pâte

doit être parfaitement liée. Formez une boule de pâte, enveloppez-la dans un film alimentaire et déposez au frais 1 heure.

- Préchauffez le four à 180 °C, sortez la pâte 5 minutes avant de l'étaler. Prenez un rouleau à pâtisserie et étalez-la sur une épaisseur de 3 mm sur un plan de travail fariné. Découpez des petites formes à l'emporte-pièce. Saupoudrez de cassonade, mettez 10 minutes au four, c'est prêt !

Madeleines au thé à la bergamote

Un classique du genre qui plaît toujours, agrémenté d'une touche de thé à la bergamote. Sur la base d'une recette d'Elle à table.

Ingrédients pour 6 personnes : 2 cuillérées à café de thé à la bergamote réduit en poudre, 375 g de farine, 7 œufs, 300 g de beurre, 150 g de miel d'acacia, 225 g de sucre semoule, 15 g de levure chimique, 75 g de beurre fondu pour les moules.

- Préchauffez le four à 210 °C. Badigeonnez de beurre les plaques à madeleines et saupoudrez-les de sucre. Faites fondre à feu doux le beurre et le miel. Incorporez la poudre de thé à la bergamote.
- Battez les œufs entiers et le sucre semoule. Incorporez progressivement la farine tamisée avec la levure. Versez la préparation de beurre et de miel. Mélangez.
- Remplissez les moules à madeleines avec la pâte, enfournez à mi-hauteur. Faites cuire 5 minutes à 210 °C. Baissez le thermostat à 180 °C et faites cuire encore 5 minutes. Démoulez et laissez refroidir.

Café liégeois

Ingrédients pour 6 personnes: 18 boules de glace au café, 375 g de crème fouettée, 6 bonnes tasses de café sucré.

- Munissez-vous de 6 coupes à glace. Dans chacune d'entre elles, posez 3 boules de glace, versez 1 tasse de café chaud ou tiède et nappez de crème chantilly. Servir immédiatement.

Profiteroles minute au café et au chocolat

Le petit plus: le sucre des chouquettes.

Une idée originale de Valentine Roche.

Ingrédients pour 6 personnes: 200 g de chouquettes, 1 l de glace au café, 150 g de chocolat noir, 20 cl de crème fraîche épaisse, 1 noix de beurre.

- Faites bouillir de l'eau. Une fois à ébullition, baissez le feu à un niveau moyen. Lorsque l'eau ne frémit plus, mettez au bain-marie le chocolat noir concassé, la crème fraîche et le beurre. Remuez de temps à autre. Lorsque le mélange est homogène, retirez du feu. Coupez les chouquettes horizontalement. Formez des boules de glace au café. Déposez-les dans les chouquettes. Refermez avec la partie supérieure. Nappez de sauce chocolat.

Glace au chocolat et au café

Pour varier un classique des glaciers.

Une recette du site meilleurduchef.com, agrémentée d'extrait de café.

Ingrédients pour 1 l de glace: 8 à 12 jaunes d'œufs, 200 g de sucre, 1 gousse de vanille, 1 l de lait, cacao en poudre, extrait de café.

■ Coupez la gousse de vanille en deux dans la longueur et enlevez les grains. Réservez les grains. Faites bouillir le lait, l'extrait de café, la gousse et les grains de vanille. Séparez les blancs d'œufs des jaunes un par un, fouettez les jaunes tout en saupoudrant le mélange d'une pluie de sucre. Remuez jusqu'à ce que les jaunes blanchissent. Une fois le lait porté à ébullition, versez-le sur la préparation de jaune d'œuf et de sucre. Battez bien au fouet. Remettez le mélange dans l'appareil de cuisson du lait. Cuisez à feu très très doux. Remuez continuellement avec une spatule en bois, en formant des 8. Lorsque la crème nappe parfaitement la spatule, elle est suffisamment cuite.

■ Passez la crème dans une passoire fine et laissez refroidir en continuant à remuer tant que la crème est bien chaude. Ajoutez du cacao en poudre. Fouettez jusqu'à ce que le chocolat parfume la crème. Laissez refroidir la crème anglaise au chocolat et versez-la dans la sorbetière.

■ Actionnez la sorbetière pendant une trentaine de minutes. Une fois cette opération terminée, versez la glace dans un récipient que vous placerez dans le congélateur.

Sorbet au citron, au thé vert et à la menthe

Pour se rafraîchir. Inspirée du blog les-minis-cuistos.over-blog.com, cette recette ajoute de l'extrait de menthe.

Ingrédients : 4 citrons jaunes, 33 cl d'eau, 100 g de sucre, 2 blancs d'œufs, 1 cuillerée à soupe de thé vert en poudre, 1 cuillerée à café d'extrait de menthe.

■ Diluez le sucre dans l'eau et faites chauffer à feu doux. Une fois le sucre fondu, portez à ébullition une minute, retirez du feu, faites refroidir. Incorporez le thé vert et l'extrait de menthe.

Râpez le zeste de 2 des 4 citrons, pressez-les tous les 4. Incorporez le jus et les zestes à la préparation.

■ Laissez refroidir au réfrigérateur une nuit. Tamisez le lendemain. Battez les blancs en incorporant délicatement quatre cuillerées de jus de citron et de sirop de thé vert. Mixez le mélange avec le sirop restant. Placez au congélateur six heures, en mélangeant toutes les demi-heures. Mixez une dernière fois et remettez une heure au congélateur.

Riz au lait au thé vert

*Quand la Normandie devient diététique.
Un de mes classiques, agrémenté de thé vert.*

Ingrédients pour 6 personnes: 1,5 l de lait, 100 g de riz rond, 15 morceaux de sucre, 3 œufs, 3 cuillerées de thé vert matcha en poudre.

■ Dans une casserole, faites bouillir le lait, ajoutez le thé vert en poudre, puis le riz et le sucre. Faites réduire à feu très doux deux ou trois heures.

■ Une fois le riz au lait réduit, séparez les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes au riz. Remettez un peu sur le feu. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement au mélange. Servez tiède ou froid.

Fraises et chantilly au thé vert

Pour donner du pep's à la chantilly. Une création maison.

Ingrédients pour 6 personnes: 1 kg de fraises, 50 cl de crème liquide, 30 g de sucre semoule, 2 cuillerées à café de thé matcha en poudre.

- Mettez la crème fraîche durant 2 heures au réfrigérateur et un saladier 30 minutes au congélateur. Versez la crème dans le saladier, battez à vitesse moyenne au fouet électrique. Quand la crème commence à monter, ajoutez le sucre et le thé vert en pluie, continuez à fouetter jusqu'à ce que la crème soit ferme. Réservez au réfrigérateur.
- Équeutez les fraises et coupez-les en deux, disposez dans des ramequins, nappez généreusement de chantilly, servez.

Mousse au chocolat Brasilia

Une famille alsacienne confectionne ce dessert à l'usage des aficionados de lissage brésilien et des fans de foot.

Ingrédients pour 6 personnes: 225 g de chocolat, 60 g de beurre, 6 œufs, 90 g de sucre glace, 3 cuillerées de café.

- Faites fondre le chocolat avec le café. Incorporez le beurre et laissez-le ramollir au contact du chocolat. Séparez les blancs des jaunes et ajoutez au mélange les jaunes un par un. Incorporez le sucre. Mélangez. Ajoutez les blancs battus en neige ferme.

95

Gâteau de Linz

Tous à l'Est!

Ingrédients pour 6 personnes: 125 g de beurre, 125 g de sucre en poudre, 2 œufs, 1 jaune d'œuf, 125 g de poudre d'amandes, 3 cuillerées à soupe de chocolat en poudre, 1 cuillerée à soupe de cacao, 1 cuillerée à soupe de cannelle, 1 cuillerée à soupe de thé à la cardamome, 3 cuillerées à soupe de rhum, 250 g de farine tamisée, 200 g de confiture de framboise, d'abricots ou de fraises.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Réduisez le beurre en crème, incorporez le sucre et les œufs entiers. Ajoutez la poudre d'amandes, le chocolat, le cacao, la cannelle, le thé, le rhum, en alternant avec la farine tamisée.
- Gardez un morceau de la pâte pour préparer les croisillons décoratifs à placer par-dessus la garniture et mettez le reste sur une plaque beurrée. Garnissez de confiture. Placez les croisillons de pâte par-dessus. Badigeonnez la surface de la pâte avec du jaune d'œuf et faites cuire 20 à 25 minutes.

Gâteaux de Katzenthal au tchaï

*Recette d'une grand-mère alsacienne,
pour de délicieux gâteaux de Noël.*

Ingrédients: 70 g de beurre, 200 g de noix ou d'amandes, 200 g de farine, 280 g de sucre, 3 œufs, 2 cuillerées à soupe de cannelle, 1 cuillerée à café de thé tchaï, ½ sachet de levure, 2 cuillerées à café de jaune d'œuf.

96

- Préchauffez le four à 175 °C.
- Mélangez le beurre, les noix, la farine, le sucre, la cannelle, le thé et la levure.
- Aplatissez la pâte pour obtenir 1 cm d'épaisseur, la placer sur une feuille de papier sulfurisé beurrée. Badigeonnez de jaune d'œuf. Laissez cuire 30 minutes. Dès la sortie du four, découpez des lignes droites, puis des lignes diagonales, afin de former des losanges. Ces gâteaux se conservent plusieurs semaines dans une boîte en métal.

Gâteau américain

Ce gâteau ne nous vient pas de New York, mais d'une jeune fille au pair américaine qui le réussissait à merveille.

Ingrédients pour 6 personnes: 125 g de beurre, 20 petits-beurre émiettés, 1 boîte de lait concentré sucré, 200 g de chocolat, 100 g de noix de coco en poudre, 1 verre de cerneaux de noix.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Prenez un plat en terre, faites fondre le beurre dedans doucement. Émiettez les petits-beurre, en recouvrir le beurre. Puis versez le lait concentré sucré en couche fine sur toute la surface. Répartissez le chocolat coupé en petits morceaux par-dessus. Disposez ensuite une couche de noix de coco. Concassez les noix et placez-les sur la poudre de coco. Les ingrédients doivent tous former des couches successives.
- Cuisez 20 à 25 minutes. Le lait concentré sucré se transformera en caramel et liera toutes les autres couches. Fractionnez en de minuscules morceaux et les placer dans des caissettes en papier.

97

Petits fondants au praliné

Cette recette de Frédéric Marr permet de confectionner un dessert sans œufs.

Préparation pour 6 coquetiers: 75 g de sucre intégral, 60 g de noisettes, 12 cl de lait d'avoine, 40 g de pâte de cacao, 45 g de purée de noisettes, 1 cuillerée à soupe de farine de petit épeautre.

- Préchauffez le four à 160 °C. Torréfiez les noisettes dans une poêle sans matière grasse pendant quelques minutes. Pour les

peler, frottez-les ensuite entre vos paumes. Mixez-les finement avec le sucre intégral. Faites frémir le lait dans une petite casserole. Coupez le feu et ajoutez le cacao en fins copeaux. Attendez une minute et mélangez afin d'obtenir une crème homogène.

■ Mixez les préparations solide et liquide avec la purée de noisette. Ajoutez la farine, mélangez jusqu'à homogénéité et répartissez dans de petits ramequins aux deux tiers de leur hauteur. Faites cuire 35 minutes environ jusqu'à ce que la surface soit bien prise.

Tartelettes croustillantes à la poire et au cacao cru

L'alliance poire-cacao revisitée ici par Frédéric Marr.

Ingrédients pour 6 personnes: 150 g de farine de blé de type T80, 75 g de polenta instantanée, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe bombée de sucre blond, 1 grosse poire bien mûre, 1 cuillerée à soupe bombée de purée d'amandes blanches, 1 cuillerée à café de sirop d'agave, 22 cl de crème de riz liquide, 45 g de pâte de cacao cru, 1 cuillerée à soupe bombée de sucre intégral, 3 cuillerées à café de pépites de cacao cru.

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mélangez la farine, la polenta et le sucre blond. Ajoutez l'huile d'olive et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtention d'un mélange sableux. Ajoutez juste assez d'eau pour pouvoir former une boule de pâte souple et la diviser en quatre. Huilez légèrement 6 moules à tartelette et étalez-y la pâte. Percez-la de petits trous avec une fourchette. Enfournez et laissez cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Laissez tiédir.
- Pendant ce temps, mixez la poire avec la purée d'amande et le sirop d'agave. Réservez au réfrigérateur. Réduisez la pâte de

cacao en copeaux, que vous placerez dans un petit bol. Dans une casserole, portez la crème de riz à ébullition. Versez sur les copeaux de cacao afin de bien les recouvrir. Attendez une minute avant d'ajouter le sucre intégral et mélangez bien pour obtenir une crème homogène. Attendez encore une minute avant d'ajouter les pépites de cacao et mélangez.

■ Répartissez la crème de poire sur les fonds de tarte et recouvrez de crème au cacao. Placez au réfrigérateur jusqu'à ce que la crème soit bien prise.

Mendiant aux cerises

Une recette de famille alsacienne pour recycler votre pain rassis sans passer par la case pain perdu.

Ingrédients pour 6 personnes: 6 petits pains rassis, 75 cl de lait, 3 œufs, 125 g de sucre, 125 g de beurre, 1 citron, 40 g d'amandes coupées, un peu de cannelle, une cuillerée à café du thé tchaï, une cuillerée à soupe de rhum, 500 g de cerises noires.

- Préchauffez le four à 160 °C.
- Coupez le pain en tranches fines, versez dessus le lait bouillant et le thé tchaï et laissez tremper. Mélangez cette préparation avec les 3 jaunes d'œufs, le sucre, le beurre, le zeste et le jus du citron, la cannelle, le rhum, les amandes, les cerises dénoyautées et les blancs d'œufs battus en neige.
- Versez le tout dans un moule beurré, cuisez au four pendant 1 heure.

Truffes en chocolat au piment

Revisitez la truffe classique telle que le site 750g.com la conçoit. Agrémentez ici de piment, là de café du moment que vos invités se réveillent après le dessert !

Ingrédients pour 6 personnes: 300 g de chocolat noir, 100 g de beurre, 2 jaunes d'œufs, 6 cuillerées à soupe de sucre glace, une pincée de piment d'Espelette, du cacao en poudre.

- Concassez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Ajoutez le beurre en petits morceaux hors du feu. Incorporez les jaunes d'œufs, le sucre glace et le piment d'Espelette. Mettez au frais.
- Formez les truffes. Roulez-les dans le cacao en poudre. Conservez-les au froid.

Truffes au café

Ingrédients pour 6 personnes: 300 g de chocolat noir, 120 g de beurre, 1 cuillerée à soupe de vin d'orange, 2 cuillerées à soupe de café instantané, du cacao amer.

- Faites fondre le chocolat au bain-marie, ajoutez le beurre ramolli à température ambiante, le vin d'orange et le café instantané. Réservez au frais.
- Roulez le mélange en boules de 3 cm de diamètre. Roulez-les dans du cacao amer. Conservez-les au froid.

12 boissons traditionnelles ou originales

Café viennois

Une recette d'Anne Vantal.

- Prenez une grande tasse. Versez-y un expresso léger. Ajoutez du lait chaud battu avec de la crème fouettée. Saupoudrez de chocolat en poudre.

Cappuccino

Anne Vantal spécifie que le cappuccino se boit sans chantilly.

- Préparez un expresso dans une grande tasse, sans la remplir complètement. Ajoutez un peu de lait chauffé à la vapeur avec la machine, pour obtenir une mousse très crémeuse. Saupoudrez de cacao amer.

Irish coffee

Thierry Thorens, compagnon cuisinier, plébiscite le sucre de canne pour adoucir l'Irish coffee.

- Prenez un grand verre. Remplissez-le au quart de whisky et aux trois quarts de café. Ajoutez un peu de sirop de canne, remuez et versez à la surface du liquide chaud quelques cuillères de crème fouettée bien froide.

Granité au café

Le café glacé, recette proposée par Anne Vantal, est souvent consommé en Espagne lorsque le soleil est au zénith.

- Préparez un espresso bien fort et laissez refroidir. Pilez des glaçons dans un shaker. Ajoutez le café froid, un peu de lait et de sucre en poudre selon votre goût.

Café turc

Le café turc se prépare normalement avec un pot à café traditionnel, nommé cezve. Vous pouvez également utiliser une machine à café turc, comme vous l'indique le site www.uncafeturc.fr

Ingrédients pour 4 tasses : 4 tasses d'eau, 8 cuillerées à café de mouture fine de café finement moulu, 8 cuillerées à café de sucre.

- Mettez l'équivalent de 4 tasses d'eau dans la machine à café turc. Ajoutez le café et le sucre. Mélangez de façon ininterrompue à feu doux. Lorsque le café bouillonne, retirez la mousse avec une cuillère et versez une cuillerée de celle-ci dans chaque tasse.
- Laissez reposer le café un peu plus longtemps dans le pot avant de le verser. Servez accompagné d'un verre d'eau. Il est habituel de boire l'eau avant pour rendre les papilles réceptives au café.

Thé à la menthe

*Le clou de girofle est le petit plus qui fait la différence,
selon un natif d'Orient.*

Ingrédients pour 6 verres: 200 g de sucre, thé vert, un bouquet de menthe fraîche, 1 clou de girofle (optionnel).

- Lavez et coupez les feuilles de menthe fraîche. Faites bouillir deux litres d'eau. Versez un verre d'eau bouillante sur deux cuillerées à café de thé vert. Ensuite, jetez le liquide et gardez le thé. Versez le reste de l'eau sur le thé et ajoutez la menthe. Ajoutez le sucre et le clou de girofle.
- Pour mélanger, versez de la théière vers le verre, puis du verre vers la théière. Servez ensuite le thé à la menthe dans les verres en tenant la théière en hauteur pour faire mousser le sucre. Le thé à la menthe ne se mélange jamais avec une cuiller.

Cacao à l'ancienne au gingembre

103

*Cette recette tirée du blog Ô Miam Miam de Soso a été agrémentée
de gingembre en poudre et d'extrait de vanille.*

Ingrédients pour 4 personnes: 100 g de chocolat noir, 40 cl de lait entier, 10 g de sucre de canne, 1 cuillerée à soupe d'extrait de vanille, 5 g de cacao en poudre, 1 cuillerée à café de gingembre en poudre.

- Faites chauffer le lait à la casserole avec le sucre. Ajoutez l'extrait de vanille et le gingembre. Lorsqu'il est porté à ébullition, retirez-le du feu. Ajoutez le cacao. Réchauffez le lait en mélangeant

soigneusement. Lorsque le lait frémit, ajoutez le chocolat concassé.

■ Remuez avec un fouet et laissez à feu doux cinq minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu. Attendez quelques minutes et versez le chocolat dans les tasses.

Citronnade à la framboise et au thé matcha

Les recettes qui suivent s'inspirent de l'ouvrage Cocktails pur jus, paru aux éditions Marabout. Elles ont été ici relevées de thé, de café ou de cacao.

Ingrédients pour 6 verres moyens : 300 g de framboises, 275 g de sucre, 500 ml de jus de citron, 1,5 cuillerée à soupe bombée de thé matcha, glaçons, quelques feuilles de menthe.

■ Laissez infuser le thé matcha dans 1,5 litre d'eau entre 19 et 30 °C pendant 20 minutes.

■ Dans un blender, mixez les framboises et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Passez la préparation au chinois pour enlever les grains. Ajoutez le jus de citron, mélangez et versez la préparation dans une grande carafe. Ajoutez l'eau infusée. Placez au réfrigérateur pendant 3 heures. Versez la citronnade sur des glaçons. Décorez de feuilles de menthe.

Jus de pomme, poire et thé blanc

Ingrédients pour 6 grands verres : 15 pommes granny smith, 9 poires, 1 cuillerée à café de thé blanc.

- Épluchez et coupez les pommes et les poires, réduisez le thé blanc en poudre, passez le tout à la centrifugeuse. Servez frais.

Jus de carotte, orange et thé à la cardamome

Ingrédients pour 6 grands verres : 3 kg de carottes, 18 oranges pelées, 1 cuillerée à café de thé à la cardamome, 3 cuillerées à café de miel, 3 cuillerées à café d'extrait de vanille.

- Faites infuser une demi-heure le thé tchaï dans un demi-litre d'eau à température ambiante. Mettez l'infusion dans un bac à glaçons. Placez au congélateur.
- Passez les carottes et les oranges à la centrifugeuse. Incorporez la cardamome, la vanille et le miel. Servez avec les glaçons au thé.

Velouté à la banane et au café

Ingrédients pour 6 grands verres : 9 petites bananes, 2,25 l de lait, 5 cuillerées à soupe de beurre de cacahuètes, 3 cuillerées à soupe de miel, 6 cuillerées à café d'extrait de vanille, 3 cuillerées à café de café soluble.

- Mélangez le café soluble et le lait. Versez dans un blender, ajoutez les bananes préalablement coupées en longueur, le beurre de cacahuètes, le miel et la vanille et mixez jusqu'à ce que le mélange soit onctueux. Servez frais.

Boisson glacée ananas, coco et cacao

Ingrédients pour 6 verres moyens: 3 ananas pelés, 750 ml de lait de coco, 6 cuillères à soupe de cacao, quelques feuilles de menthe pour décorer.

- Passez les tranches d'ananas à la centrifugeuse. Mélangez le jus d'ananas, le lait de coco et le cacao dans une grande carafe. Versez-en 375 ml dans des bacs à glaçons et mettez au congélateur. Placez le reste du jus au réfrigérateur.
- Quand les glaçons sont prêts, répartissez le jus dans 6 verres ajoutez les glaçons et décorez avec la menthe.

Des soins beauté et minceur avec le café, le thé et le cacao

Le café : le meilleur ami de votre peau et votre partenaire minceur

Tout est bon dans le cochon, et tout est bienfait dans le café. Antioxydante, la baie du caféier préserve la jeunesse de votre peau en luttant contre les différentes agressions extérieures et en filtrant les radicaux libres : ce qui explique pourquoi la cosmétique anti-âge en use et en abuse. L'extrait de baie du caféier, il est répertorié en tant qu'agent parfumant dans la Nomenclature internationale des ingrédients cosmétiques. Les extraits de feuilles et de grains, de leur côté, masquent les odeurs parfois déplaisantes d'autres agents cosmétiques. Les grains de café sont broyés en cosmétique, réduits en poudre et micronisés pour devenir la base de gommages et autres exfoliants pour le corps et le visage.

La caféine est l'actif minceur le plus réputé et le plus couramment utilisé dans les crèmes et les gels amincissants.

Pourquoi? Elle augmente la consommation en énergie de nos cellules, qui ont besoin de plus de nourriture pour fonctionner et brûlent ainsi davantage de graisses. Cependant, sans être la panacée, dans le cadre d'un régime équilibré, d'exercices physiques réguliers et de massages, elle s'avère une alliée efficace à votre croisade contre les capitons. Outre son rôle de Diane chasseresse du gras, elle active la microcirculation, notamment dans la zone du contour des yeux. En tonifiant les petits vaisseaux cutanés, elle contribue à réduire les cernes et les poches délatrices de vos soirées bien arrosées.

Les superpouvoirs du thé

En préambule, attention: l'arbre à thé est un faux ami. Pour rappel, le théier est de la famille des Théacées et originaire de Chine ou du Japon. L'arbre à thé est originaire d'Australie et fait partie de la famille des Myrtacées. Le capitaine Cook utilisait ses feuilles pour remplacer sa boisson favorite, d'où la confusion. L'huile essentielle de ce cousin éloigné, souvent dénommé *tea tree*, sert à traiter les mycoses, les pathologies hivernales, les problèmes de peau et les affections buccales.

Les feuilles du théier contiennent au moins 350 constituants bénéfiques à la santé, parmi lesquels la théine, qui est en fait de la caféine et qui possède des effets énergisants et

amincissants. Elles sont une source incomparable de polyphénols, dont des flavonoïdes, au pouvoir antioxydant.

Le thé possède également des propriétés émoullientes qui renforcent le potentiel hydratant des crèmes et des fonds de teint. Son pouvoir antioxydant procure à la peau un raffermissement et une barrière efficace contre les radicaux libres, d'où son utilisation dans les crèmes pour le contour des yeux, les produits anti-âge, les sérums revitalisants et les laits pour le corps. Astringent, il soigne efficacement les peaux grasses et mixtes. Antimicrobien, on le retrouve dans les déodorants et les produits destinés à l'hygiène buccale. Sa théine en fait un actif complémentaire dans les crèmes et les gels amincissants. Aucun effet indésirable à déplorer, rien que des bienfaits pour la cosmétique !

Le cacao : hydratant, protecteur et sensuel

109

La cosmétique nous invite à succomber à la tentation du cacao. C'est sous forme de beurre que le cacao est principalement utilisé. En effet, le beurre extrait des fèves de cacao est une source importante d'acides gras, qui maintiennent la souplesse et l'élasticité de la peau. Il est également un allié de taille contre les cheveux secs, en nourrissant les fibres capillaires. Les polyphénols et la vitamine E présents dans le cacao

en font une des substances les plus antioxydantes. Le cacao protège ainsi la peau des radicaux libres qui accélèrent son vieillissement. Paradoxalement, le beurre de cacao possède des agents amincissants. En effet, il contient de la caféine et de la théobromine, soit deux agents lipolytiques, qui aident les cellules adipeuses à déstocker la graisse. C'est en raison de ses propriétés nourrissantes que le beurre de cacao est retrouvé dans les rouges à lèvres, les baumes, les mascaras, les exfoliants pour le corps, les crèmes pour le visage, les soins pour les pieds et les mains ainsi que les shampooings et après-shampooings pour les cheveux secs. La poudre faite avec la coque des fruits du cacaoyer, elle, peut être utilisée en exfoliant, et son extrait, en agent antioxydant. Quant à l'extrait de cacaoyer, c'est l'agent sensualité rêvé pour la cosmétique: son parfum gourmand enrichit de nombreuses huiles de massage. Très utilisé en cosmétique pour entretenir la peau, le chocolat est à l'origine de nombreux soins gourmands, à apprécier à domicile comme en institut.

Recettes beauté à base de café, thé et cacao

Un bronzage californien

- Pour éviter de vous retrouver orange vif, optez pour un auto-bronzant doux. Prenez un bain tiède avec des sachets de thé,

vous obtiendrez une belle couleur brune et homogène. Pour un autobronzant local, appliquez le sachet imbibé sur vos jambes. Attention, ce n'est pas une protection solaire.

Haro sur la cellulite !

Crème anticellulite au marc de café

■ Prenez 1 cuillerée à soupe de marc de café et 1 cuillerée à café d'huile d'olive. Mélangez le tout et appliquez cette mixture sur les parties concernées par la cellulite. Enrobez ensuite votre ventre, vos cuisses ou vos fesses de cellophane pendant 20 minutes. À renouveler deux fois par semaine pour un maximum d'efficacité.

Café-citron contre la cellulite

■ Préparez un café très fort, versez-en 50 cl dans une bouteille et ajoutez le jus d'un citron. Fermez la bouteille, secouez-la et laissez reposer 24 heures. Utilisez le mélange en massage sur les zones à traiter. Se conserve seulement une semaine au réfrigérateur.

Pour avoir les coudées franches

■ Mélangez 2 cuillerées à thé de marc de café, 2 cuillerées à thé de yaourt nature et 2 cuillerées à thé de miel. Appliquez sur vos coudes à la peau rugueuse et abîmée.

Une chevelure de sirène

Reflets châtain sans salon de coiffure

Ingrédients : ½ verre d'eau chaude, 1 petit bol de henné, 1 sachet de thé, 1 cuillère à café de vinaigre de cidre, 1 jaune d'œuf.

■ Pour cette teinture, pas de dépenses folles ni d'ammoniaque. Mettez un sachet de thé dans le verre d'eau, puis ajoutez les ingrédients. Mélangez. Appliquez sur les cheveux et laissez reposer au moins 1 heure. Rincez bien, et utilisez votre shampoing habituel. Loin d'abîmer les cheveux, cette teinture naturelle les traite. Vous pouvez renouveler l'ordonnance toutes les semaines.

Remède anti-cheveux gris

Ingrédients : 2 l d'eau, 1 cuillerée à café de thé, 1 cuillerée à café de sauge séchée, 1 cuillerée à soupe de rhum.

■ Faites bouillir l'eau, le thé et la sauge à petits bouillons dans une casserole couverte pendant 2 heures. Laissez refroidir, filtrez et ajoutez le rhum. Mettez ce mélange en bouteille. Appliquez-le sur vos cheveux quatre ou cinq fois par semaine avec un peigne. En deux ou trois mois, vos cheveux auront une teinte beaucoup plus sombre.

Masque spécial brunes au thé vert, à l'argan et au romarin

Ingrédients : 1 cuillerée à café bombée de poudre de thé vert, 1 cuillerée à soupe d'huile d'argan, 1 l d'infusion de romarin.

■ Munissez-vous d'un bol, mettez-y la poudre de thé vert et l'huile d'argan. Appliquez sur le cuir chevelu et massez délicatement.

■ Trempez une serviette-éponge dans l'infusion de romarin chaude. Recouvrez votre tête avec et laissez agir 1 heure. Lavez-vous les cheveux avec un shampoing doux.

Un beurre capillaire réparateur au cacao

■ Mettez du beurre de cacao dans un récipient allant au four à micro-ondes et faites le fondre jusqu'à ce qu'il prenne une consistance liquide. Appliquez sur les cheveux pendant 20 minutes. Attention! Au-delà de cette durée, le beurre de cacao se solidifie rendant le lavage contraignant. Faites ensuite votre shampoing. Rincez.

Pour l'utiliser en pommade, frottez entre vos paumes une noisette et appliquez-la sur votre chevelure.

Un démaquillant efficace

■ Après avoir dégusté votre thé vert, gardez le fond et placez-le au réfrigérateur dans une petite bouteille. Le matin, imbitez un coton de cette lotion et tonifiez votre visage avec. Le soir, démaquillez-vous avec.

Détente assurée

Sels de bains apaisants senteur florale

Ingédients : 1 cuillerée à café de thé vert, 30 g de gros sel, 2 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas, 1 goutte d'huile essentielle de jasmin, 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang.

■ Mélangez le thé vert et le gros sel. Tout en remuant avec une cuiller en bois, ajoutez les gouttes d'huiles essentielles de rose de Damas l'une après l'autre, puis la goutte d'huile essentielle de jasmin et la goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang, en laissant le sel et le thé les absorber. Transvasez dans un flacon. Maintenez le flacon sous un filet d'eau très chaude pour optimiser le mélange.

Des cookies pour le bain

Ingrédients : 500 g de sel de mer, 220 g de bicarbonate de soude, 130 g de farine de maïs, 2 cuillerées à soupe d'huile d'amande douce, 1 cuillerée à café de vitamine E, 1 ou 2 œufs, 4 à 5 gouttes de fragrance de chocolat, paillettes de chocolat.

■ Mélangez l'ensemble des ingrédients, avant de les aplatir en forme de cookies. Si vous le voulez, ajoutez des paillettes de chocolat au mélange ou sur chaque pièce. Faites cuire à 180 °C pendant 10 à 12 minutes. Laissez refroidir. Une fois frais, mettez-les dans des boîtes hermétiques, ils se conservent plus longtemps au réfrigérateur. Utilisez-en 1 ou 2 par bain.

Baume de massage au chocolat

Peut également s'utiliser comme baume nourrissant pour les coudes, les genoux et les pieds.

Ingrédients : 55 g de beurre de cacao râpé, 1 cuillerée à soupe de chocolat noir râpé, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame, 1 cuillerée à soupe de cire d'abeille râpée.

■ Placez tous les ingrédients dans un récipient allant au four à micro-ondes. Faites fondre doucement, mélangez régulièrement. Versez le liquide dans un récipient propre. Pour avoir des morceaux individuels, remplissez un bac à glaçons et laissez refroidir entièrement.

Éclat du visage

■ Nettoyez d'abord votre visage avec des produits naturels. Couvrez-vous la tête d'une serviette et massez votre visage une ving-

taine de minutes au-dessus d'un bol d'eau très chaude, pour profiter de la vapeur.

■ Faites fondre 6 carrés de chocolat noir à 80 % de cacao dans une petite casserole. Hors du feu, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de fleur d'oranger. Laissez tiédir. Quand la préparation est à bonne température, étalez-la sur votre visage avec vos mains ou avec un pinceau. Laissez agir cinq minutes et nettoyez à l'eau. Ce soin revitalisant améliorera le teint, oxygénera et affinera le grain de la peau. Un coup d'éclat essentiel pour les urbaines.

Des gommages tout doux

Gommage petit déjeuner

Ingédients : 2 cuillerées à soupe de poudre d'amandes, 1 cuillerée à soupe de farine d'avoine, 1 cuillerée à soupe de poudre de thé matcha, 1 cuillerée à café de miel liquide, 2 cuillerées à café de yaourt nature entier.

- Mélangez poudre d'amande, farine d'avoine et thé vert.
- Versez dans un petit bol 2 cuillerées à café du mélange et liez énergiquement avec le miel et le yaourt. Recouvrez le visage et le cou avec le gommage obtenu. Laissez agir 10 minutes. Massez le visage et le cou avec vos mains humides, par des petits gestes circulaires. Rincez à l'eau tiède.

Un gommage caféiné

■ Après le petit déjeuner, ne jetez pas le marc de café et ne rangez pas le miel immédiatement. Mélez 1 cuillerée à soupe de marc de café et 1 cuillerée à café de miel. Appliquez sur le visage cette mixture en massages circulaires très doux et laissez poser 1 ou

2 minutes avant de rincer à l'eau tiède. Parachevez le soin avec du lait hydratant ou de l'huile d'olive.

Exfoliant chocolaté

Ingrédients: 3 cuillerées à soupe de poudre de cacao, 200 g de sucre roux, 1 cuillerée à café d'extrait de vanille, huile d'olive.

■ Mixez la poudre de cacao et le sucre roux jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Incorporez l'extrait de vanille et mélangez soigneusement. Ajoutez doucement de l'huile d'olive, en remuant et en vous assurant qu'elle s'incorpore entièrement, jusqu'à la formation d'une pâte. Versez le gommage dans un pot en verre ou en plastique. Il se conserve plusieurs semaines, voire davantage au réfrigérateur.

Un corps doux comme de la soie

■ Appliquez votre marc de café en gommage corporel et rincez.

Une haleine fraîche

116

Bain de bouche au thé vert

■ Pour parfaire le soin de vos dents, tonifier vos gencives et rafraîchir votre haleine, versez une ou deux cuillerées à soupe d'hydrolat aromatique de thé vert (en vente sur le site www.huiles-et-sens.com) dans un verre d'eau tiède et gargarisez-vous.

Un café en guise de Tic Tac

■ Croquez un grain de café pour avoir meilleure haleine.

Des lèvres de pin-up

Des lèvres douces

■ Massez vos lèvres avec du marc de café, rincez et appliquez un baume.

Un brillant à lèvres

Ingrédients : 16 g de cire d'abeille, 23 g de beurre de cacao, 28 g d'huile de noisette ou de pépin de courge, 15 g d'huile de noix de coco vierge, 11 g d'huile de ricin, 27 g de glycérine végétale, 1 cuillerée à thé de mica (groupe complexe de minéraux formés de silicate d'aluminium, de magnésium et de potassium, souvent utilisé en cosmétique parce qu'il donne aux produits un lustre et une douceur particuliers), 1 cuillerée à thé d'oxyde de zinc et une saveur au choix.

■ Au bain-marie, faites fondre la cire d'abeille, le beurre et les huiles à intensité moyenne. Incorporez la glycérine en battant vigoureusement, ajoutez ensuite la saveur, le mica et l'oxyde de zinc, à petites doses pour tester l'intensité de la saveur et de la couleur. Une fois le mélange refroidi, avant qu'il ne se solidifie, versez dans des tubes ou des petits pots de baume pour les lèvres, laissez se solidifier.

Des mains de fée

Ingrédients : 125 ml d'amandes, 125 ml de flocons d'avoine, 4 cuillerées à soupe de beurre de cacao, 3 cuillerées à soupe de miel.

■ Broyez les amandes au mélangeur ou au moulin à café. Mélangez-les dans un bol avec les flocons d'avoine, le beurre de cacao et le miel. Enduisez copieusement vos mains en frictionnant

légèrement. Enfilez des gants de laine. Laissez reposer toute la nuit. Rincez à l'eau claire au réveil.

Aucune odeur

Des mains inodores

■ Après avoir cuisiné à l'ail, frictionnez vos mains au marc de café et retirez l'excédent avec un papier ménager absorbant. Vos mains ne sentiront plus rien.

Des pieds inodores

■ Lorsque les beaux jours reviennent, la transpiration qui s'ensuit peut être désagréable. Revisitez le thé au citron. Faites infuser 2 sachets de thé dans 2 l d'eau, auxquels vous ajouterez le jus de 2 citrons. Laissez refroidir et baignez vos pieds pendant un quart d'heure, voire une demi-heure, dans cette décoction. Séchez ensuite soigneusement vos pieds. Réitérez pendant trois ou quatre jours de suite. Le thé, riche en tanins, permet de réguler et de ralentir la transpiration.

Une peau réparée

■ Mélangez dans un vaporisateur 50 ml d'infusion de thé vert, 50 ml d'aloé vera en tube et 25 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. Agitez avant chaque utilisation. Gardez au réfrigérateur. Cette lotion se conserve 10 jours.

Des pieds de bébé

Des pieds sans corne

■ Polissez-les avec du marc de café 2 ou 3 fois par semaine avant de les laver avec votre gel douche.

Du beurre de cacao pour des pieds de bébé

■ Faites chauffer 3 cuillerées à soupe de beurre de cacao au bain-marie. Une fois que la mixture est lisse, ajoutez 3 gouttes d'essence de souci et 3 gouttes d'essence de lavande. Mélangez avec soin. Laissez refroidir. Appliquez cette pommade en insistant sur les endroits les plus rugueux, enveloppez vos pieds de film plastique et attendez 15 minutes. Retirez le film, massez vos pieds pour faire pénétrer la pommade et enlevez le surplus.

Rien que pour vos yeux

Des sachets de thé salutaires

■ Vos yeux marquent les excès de la nuit ? Faites infuser 2 sachets de thé pendant 10 minutes, avant de les laisser refroidir. Enveloppez chacun dans un mouchoir fin. Vous obtenez deux belles compresses, à poser sur les yeux. Laissez en place dix minutes: vos yeux sont reposés.

Regard de braise

■ Pour un blanc de l'œil éclatant, achetez un récipient ovale adapté aux bains d'yeux. Remplissez-le de thé froid et bassinez-y vos yeux.

Convalescence post-lifting

- Si votre visage est passé entre les mains d'un chirurgien pour un lifting, vos yeux peuvent être congestionnés. Mettez 1 cuillerée à café de thé vert ou noir dans 25 cl d'eau. Couvrez, portez à ébullition, laissez frémir 10 minutes et retirez du feu. Laissez le mélange tiédir et trempez-y des disques démaquillants. Posez-les sur de la Cellophane et installez-les dans votre congélateur.
- Après avoir laissé les compresses décongeler légèrement, posez-les au-dessus et au-dessous des yeux quelques instants, pour réduire les œdèmes.
- Une fois que les points de suture sont retirés, nettoyez la peau avec des compresses imbibées de thé fort et froid pour faire disparaître les marques plus vite.

Glaçons décongestionnants

- Préparez un thé vert et versez-le dans un bac à glaçons, une fois refroidi. Faites congeler. Si vos yeux sont gonflés, démoulez un glaçon et appliquez-le sur le contour de l'œil.

120

Un contour des yeux antirides et antitaches

- Battez 1 blanc d'œuf en neige, ajoutez 1 cuillerée à café de marc de café. Appliquez. Après quelques minutes, rincez.

De multiples bienfaits pour votre maison et votre jardin

Le café, le thé et le cacao ne se dégustent pas qu'au bistrot ou à table. Ils ont des applications pratiques bien utiles à la maison et au jardin, que ce soit pour chasser les mauvaises odeurs, nettoyer ou encore lutter contre les hôtes indésirables de votre jardin...

Des bienfaits pour toute la maison

Les meilleurs amis de vos vêtements foncés

Le savez-vous? Le thé et le café redonnent vie à vos vêtements foncés. Pour laver un tissu de couleur noire, il vous suffit d'ajouter 2 verres à moutarde de thé vert ou de café très fort dans le compartiment de rinçage de votre machine à laver. De même, le thé est le meilleur ami de la soie – peut-être parce qu'ils viennent du même continent? Pour conserver

l'éclat d'un vêtement de soie noire, lavez-le dans du thé. Si le mal est fait, et que vos vêtements font grise mine, plusieurs trucs à base de thé et de café vous permettront de leur promettre longue vie. Ainsi, pour vieillir artificiellement un tissu, trempez-le dans du thé plus ou moins foncé, pour lui conférer cette couleur sépia. S'il s'agit de dentelle noire, plongez-la dans un bain de café noir sucré pour lui donner un aspect vintage. Si votre vêtement de laine noire pâlit, frottez-le fréquemment à l'aide d'une brosse plongée dans du café, toujours dans le même sens. Placez-le ensuite loin de toute source de chaleur pour le faire sécher. Enfin, pour assurer la vie éternelle à vos chaussures de satin noir, enduisez-les de marc de café avant d'essuyer avec un linge sec.

Le marc de café : un dégraissant parfait

Le marc de café s'avère être un dégraissant parfait. Votre épaule d'agneau aux navets glacés a eu du succès, mais votre plat à gratin est tapissé de gras. Plutôt que de le laisser tremper, frottez-le énergiquement avec du marc de café (oui, celui qui a servi à la fin du dîner) : les petits grains ont un pouvoir abrasif certain. Ensuite, rincez votre plat et finissez de le nettoyer au lave-vaisselle. C'est également valable pour vos poêlons : si votre cuisine au wok a attaché au fond, nettoyez-le avec du marc lorsqu'il est encore chaud. Double effet positif : les restes de légumes disparaîtront comme par magie et vos poêles n'auront

pas le goût ni l'odeur des légumes une fois rangées dans le placard.

Le thé: un nettoyeur multitâches

Le thé possède un fabuleux pouvoir détachant. Pour enlever les taches rebelles et les stigmates du temps sur vos tapis et moquettes, recouvrez-les avec les feuilles de l'infusion de thé vert que vous venez de déguster et laissez reposer 15 à 20 minutes. Ensuite, passez l'aspirateur. Évidemment, évitez ce truc sur les tapis, moquettes et accoudoirs trop clairs.

Le thé vert peut même vous servir de nettoyeur écologique à moindres frais en cette période de crise. Portez de l'eau à ébullition et laissez infuser 3 ou 4 sachets de thé vert bas de gamme environ 10 minutes. Laissez bien refroidir. Trempez un linge, une éponge ou du papier absorbant dans l'infusion et nettoyez toutes vos surfaces de cuisine et de salle de bains, après avoir fait un test avec une petite quantité sur une partie de la surface à nettoyer.

Enfin, les feuilles de thé empêchent la poussière de s'envoler. Si vous devez nettoyer votre cheminée, mettez-y des feuilles de thé humides au préalable. Avant de balayer le sol, jetez des feuilles de thé humides sur le parquet. Les substances ne seront plus volatiles et vos amis allergiques n'éternueront plus.

Faut que ça brille !

Si vos casseroles sont en Inox, frottez-les avec du marc de café et de jus de citron pour les faire reluire. Pour récurer vos plaques de cuisson, procédez de même, combinez bicarbonate de soude, jus de citron et marc de café. Mais allez-y doucement, le café moulu est très abrasif.

Le marc de café: le sauveur des paillasons

Si votre paillason fait grise mine, étalez sur toute sa surface du marc de café humide. Laissez agir toute la nuit et passez l'aspirateur dessus le lendemain. Si vous voulez le nettoyer, saupoudrez-le de café humide. Secouez ensuite votre paillason.

Un évier débouché en un tour de main sans ventouse ni plombier !

Versez dans votre canalisation du marc de café et faites couler de l'eau tiède. Effet garanti !

Thé et café: les meilleurs amis de vos boiseries

Le thé et le café peuvent tout aussi bien détacher vos boiseries, leur donner une belle couleur ou le lisser. Si vous avez taché de chocolat votre guéridon de bois verni, essuyez tout

de suite la tache. Frottez avec un peu de thé refroidi jusqu'à disparition totale de la marque. Polissez avec une peau de chamois. Si votre chat aime faire ses griffes sur votre chaise, enduisez les rayures d'une cuillerée à café de café en poudre diluée dans une cuillerée à café d'eau à l'aide d'un tampon de coton, ou avec un coton trempé dans du marc de café. Frottez ensuite avec un cerneau de noix. Enfin, si vous voulez donner à vos meubles clairs une teinte un peu plus soutenue, astiquez-les avec un chiffon imprégné de marc de café, en suivant le sens des rainures du bois.

Des désodorisants idéaux

Le thé, le café en grains, le marc de café, autant d'absorbants de mauvaises odeurs. Dans vos placards, disposez du café en grains ou du marc dans une coupelle: l'odeur des baskets de votre ado, autrefois arme de pollution massive, en sera neutralisée. Un sachet de thé, comme du marc de café, peut absorber les odeurs du réfrigérateur. Le café séché fait merveille dans la voiture contre les odeurs de renfermé. Prenez un sac à rabat, remplissez-le de marc de café et d'écorces d'agrumes, avant de le placer dans votre habitacle. Enfin, si vous fumez mais détestez les odeurs de tabac froid, pour ne pas être réduit à ouvrir la fenêtre par $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$, disposez au fond de vos cendriers du marc de café séché ou un peu de café moulu. Il absorbera l'odeur tout en laissant un léger parfum embaumer la pièce. Enfin, le

thé à la vanille fait merveille contre les odeurs de graillon. Mettez-en une cuillerée à soupe dans votre huile avant de la chauffer.

Le cacao : un appât efficace contre les cafards

Si vos placards sont envahis de cafards, mélangez du cacao, de la farine et du borax. Les cafards, attirés par le cacao, viendront et seront tués par le borax. À laisser hors de la portée des enfants.

Le thé : votre allié pour lutter contre les moustiques

Pour éloigner les moustiques, posez sur vos rebords de fenêtres et de balcons, ainsi que sur votre table de chevet, un ou plusieurs basilics en pot, une ou plusieurs oranges piquées de clous de girofle, des géraniums en pot, des bouquets de menthe et un ou plusieurs bols de thé infusé, dans lesquels vous aurez pressé une gousse d'ail. Trop tard ? Ils vous ont dévoré pendant la nuit ? Avant de vous gratter jusqu'au sang, provoquant des lésions disgracieuses sur votre peau, passez un sachet de thé sous l'eau chaude et posez-le comme une compresse sur la partie piquée.

Une bougie au thé aux épices

Pour une bougie de 20 g, versez 12 g de paraffine, 4 g de cire d'abeille et 4 g d'extrait de graisse de palme ou de coco dans une casserole et posez sur une plaque de cuisson à thermostat 4 ou 5. Quand les matières commencent à fondre, mélangez doucement avec une cuiller, comme vous le feriez pour préparer une sauce homogène. Avec un thermomètre à confiture, veillez à ce que votre mélange ne dépasse pas 80 °C. Ajoutez 5 ou 6 g de thé aux épices, remuez avec la cuiller. Une fois que la préparation est homogène, laissez la casserole sur la plaque chauffante à thermostat 4. Pendant ce temps, enroulez le bout d'une mèche autour d'un crayon. Glissez le reste de la mèche dans un moule, qui peut être par exemple un pot de yaourt en verre. Le crayon doit être déposé sur les bords du pot, la mèche doit rester verticale à l'intérieur. Pour qu'elle se déroule bien au fond du pot, vous pouvez lester votre mèche d'une allumette. Versez le contenu de la casserole dans le moule et vérifiez que la mèche reste verticale. Laissez refroidir 24 heures.

127

Des alliés pour votre jardin

Le café, les coques de cacao et le thé permettent à vos plantes de bien se développer. En outre, le café et le thé préviennent votre jardin contre les attaques extérieures d'animaux indésirables.

Des gardes du corps efficaces contre les parasites

Le café éloigne des plantes potagères les mouches qui pullulent ordinairement. C'est également un ennemi pour les fourmis. Si vous en déposez au pied de vos arbustes, il chassera les escargots, les pucerons, grands prédateurs de vos belles roses. Pour chasser les limaces, épandez du marc de café au pied des cultures sensibles. Selon des travaux scientifiques menés à Hawaï, une solution de caféine à 1 ou 2 % suffirait à tuer les limaces, une solution à 0,01 %, à leur couper l'appétit. Or une tasse de café instantané comporte 0,05 % de caféine. Elle agirait alors comme un neurotoxique.

Enfin, si votre chat ou celui de vos voisins tend à prendre vos pots de fleur pour sa litière, répandez autour des plantes visées un mélange d'écorces d'orange et de mouture de café, pour son odeur âcre. Vous pouvez également parsemer votre sol d'écorce de cacao, disponible dans toutes les pépinières.

128

La mouture de café et le thé : des engrais de qualité

Les nutriments contenus dans la mouture de café plairont à vos plantes acidophiles. Répandez-en généreusement au pied des camélias, des rosiers, des azalées, des rhododendrons et des plantes à feuilles persistantes. Cependant, veillez à ce que le filtre qui contient le résidu

ne soit pas composé de chlore, car cet élément chimique est néfaste aux plantes. De même, le marc de café peut transformer votre gazon en green anglais. Les sachets de thé possèdent ces mêmes propriétés.

Le thé, vaporisé une fois par semaine sur les feuilles, permet d'embellir vos plantes vertes. Enfin, c'est un adjuvant de la germination. Versez vos graines dans un récipient et ajoutez à l'eau de macération une cuillerée à soupe de thé vert refroidi très infusé. Ensuite, couvrez la coupelle d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur trois jours. Vos plantes germeront en un temps record.

Les coques de cacao : aussi utiles en paillis qu'en fertilisant saisonnier

D'une belle couleur, les coques de cacao constituent le parfait paillage pour toutes les plantes du jardin et celles de vos balcons ou terrasses. Elles décorent de façon remarquable les massifs, les plantations, les bacs et les jardinières, tout en fertilisant progressivement le sol, en assurant un barrage aux mauvaises herbes. Elles résistent à tous les climats : après avoir été arrosées, elles restent imperturbables face au vent. Lorsque la gelée vient, les racines des plantes sont protégées par les coques de cacao.

Comment les utiliser ? Attendez que les plantations soient réalisées. Ensuite, épandez une couche de 4 à 5 cm

d'épaisseur et arrosez. En effet, les coques, par cette opération, s'agrégeront et protégeront la terre, tout en laissant passer l'eau, l'air et les engrais. Si le paillage agit efficacement, vous le saurez plusieurs jours après: une fine pellicule blanche doit apparaître.

Les coques de cacao sont également un bon fertilisant. Ainsi, vous pouvez les mélanger à la terre et au terreau, pour aérer le sol et faciliter la fertilisation. Par ailleurs, vous pouvez faire coup double, si vous les utilisez déjà en paillis. Au bout de six à huit mois, vous les mélangerez à la terre.

SOS taches !

En dépit de leurs bienfaits, le thé, le café et le chocolat peuvent s'avérer ravageurs sur vos vêtements, vos meubles ou votre sol.

Oups ! vous avez renversé votre thé. Tamponnez délicatement avec du jus de citron avant de rincer et de laver, si votre tissu est blanc et synthétique. Si votre vêtement est en coton blanc, utilisez de l'eau oxygénée. Si c'est du coton de couleur ou de la fibre de laine, faites un mélange de vinaigre blanc et d'eau. Au bout de 10 minutes, lavez !

Autre hypothèse: vous n'êtes vraiment pas du matin et vous avez lâché votre tasse à café sur votre chemisier. Sur

un vêtement synthétique, la tache se tamponne avec un linge propre, avant de passer à la machine. Sur du coton, l'eau oxygénée s'impose avant de laver en machine. S'il s'agit d'un chemisier en soie, tamponnez avec un linge propre, lavez en machine en cycle laine. Si votre pull en laine est une victime collatérale de votre maladresse, tamponnez avec un mélange à parts égales d'alcool à brûler et de vinaigre blanc.

Troisième option : vous êtes l'heureux parent d'un enfant de quatre ans friand de chocolat. Il a décidé d'exprimer sa créativité sur vos habits. S'il s'agit d'un vêtement synthétique, passez la tache sous l'eau froide. Tamponnez avec un chiffon imbibé d'eau savonneuse ou de vinaigre blanc. Rincez à l'eau tiède. Passez à la machine à laver. Sur un vêtement de coton blanc, passez la tache sous l'eau froide et procédez à un lavage normal. Sur de la soie ou de la laine, passez sous l'eau froide avant de laver en cycle laine.

Si un convive maladroit a renversé son thé ou son café sur la moquette, l'eau tiède viendra à bout de la catastrophe. Shampooinez la moquette ensuite, avec un shampoing ad hoc, une fois que la tache est sèche. Sur un sol en plastique, le thé s'enlève avec du papier absorbant. La tache est ensuite frottée avec de la poudre à nettoyer, essuyée avec une éponge humide, puis on laisse sécher. Sur les parquets cirés, l'eau froide savonneuse agit. Sur un parquet vitrifié, passez du papier absorbant sur le lieu du délit et finissez

avec une serpillière humide. Sur les sols en terre cuite, tamponnez avec un chiffon imbibé d'alcool à 90°. Si l'opération est infructueuse, passez de l'essence de térébenthine sur la tache à l'aide d'un linge.

Si le café s'est répandu sur un fauteuil, passez sur la tache de l'eau tiède mélangée à du jaune d'œuf. Ensuite, rincez avec de l'eau tiède.

Vos tasses, avec la pratique, peuvent foncer. Si vous avez laissé dans une tasse du café trop longtemps, videz-la, glissez une poignée de riz, arrosez d'eau tiède et agitez pendant quelques minutes. Si les traces sont déjà anciennes, remplissez d'eau de Javel, laissez tremper, rincez bien. Sur une tasse en métal ou en plastique, les boissons gazeuses au cola sont efficaces. Le bicarbonate de soude, quant à lui, fait des merveilles sur de la porcelaine. Mouillez un torchon, ajoutez cet ingrédient miracle: la porcelaine de Mamie n'a plus de tache. Vous avez tout essayé et votre service est ourdé? Passez au plan Orsec: nettoyez avec le produit détartrant pour les toilettes et rincez à grande eau.

Conclusion

Comme vous l'avez maintenant compris, le café, le thé et le cacao sont de véritables atouts santé, beauté et maison, au-delà de représenter de véritables madeleines de Proust et des moments de convivialité inégalables. En outre, vous pouvez les accommoder en cuisine de diverses façons, sans les cantonner aux desserts. Avec un peu de débrouillardise, vous pourrez vous en procurer facilement à bon prix et les mobiliser à tout moment. Il serait dommage de vous en priver. Ne vous cantonnez pas au café soluble, au thé en sachets, à la poudre cacaotée « spécial petit déjeuner » et aux marques des supermarchés : fréquentez les épiceries bio, écumez les salons de thé, goûtez tous les cafés des brûleries et partez désormais à la découverte de ces piliers de bistrot, que vous ne verrez plus de la même façon.

Adresses et sites Internet

Pour en savoir davantage sur la production de café, de thé et de cacao

International Cocoa Organization : <http://www.icco.org/>

International Coffee Organization : <http://www.ico.org/>

United Kingdom Tea Council : <http://www.tea.co.uk/>

Pour en savoir davantage sur la composition du café, du thé et du cacao et leurs bienfaits

La Nutrition : <http://www.lanutrition.fr/>

Phenol Explorer : <http://www.phenol-explorer.eu/>

Pour se mettre en beauté

Belle, belle, belle : <http://www.belle-belle-belle.com/>

L'Observatoire des Cosmétiques :

<http://www.observatoireDESCOSMETIQUES.com/>

Place du bien-être : <http://www.placedubienetre.com/>

Belle Mag : <http://www.bellemag.com/>

Banlieusardises : <http://www.banlieusardises.com/>

Pour recueillir des astuces maison

Trucmania : <http://www.trucmania.com/>

Pour cuisiner

Chococlub : <http://www.choco-club.com/>

Choco Clic : <http://www.chococlic.com/>

Café Vrac : <https://cafe-vrac.com/>

Mon café : <http://www.mon-cafe.fr/>

Les gourmandises de Stéphanie :
gourmandises-stephanie.over-blog.com/

Elle à table : cuisine.elle.fr/

Le journal des femmes : cuisine.journaldesfemmes.com/

Un café turc : www.uncafeturc.fr/

Le meilleur du chef : www.meilleurduchef.com/

Le blog d'Oum Issa et de Oum Mayssâa :
les-minis-cuistos.over-blog.com/

Marmiton : marmiton.org/

750 g : 750g.com/

Quelques brûleries parisiennes

Brûlerie des Gobelins

2, avenue des Gobelins, 75005 Paris

Brûlerie des Ternes

10, rue Poncelet, 75017 Paris

La brûlerie de Jourdain
140, rue de Belleville, 75020 Paris

Pour du thé de qualité

Mariage Frères

30, rue du Bourg-Tibourg, 75004 Paris
13, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris

Kusmi Tea

56, rue des Rosiers, 75004 Paris
56, rue de Seine, 75006 Paris
15, rue des Abbesses, 75018 Paris

Palais des Thés

64, rue Vieille-du-Temple, 75003 Paris
61, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris
25, rue Raymond-Losserand, 75014 Paris
21, rue de l'Annonciation, 75016 Paris
36, rue de Lévis, 75017 Paris

Pour du chocolat cru

Le site www.rrraw.fr a une boutique dédiée.

Pour des fèves de cacao non torréfiées

SOL Semilla

www.sol-semilla.fr

23, rue des Vinaigriers, 75010 Paris

Pour du beurre de cacao bio

Fasobio

<http://www.fasobio.com/>

Aroma-Zone

1, rue de l'Arbalète, 75005 Paris

40, boulevard Saint-Germain, 75005 Paris

Pour le jardin

Truffaut

138 85, quai de la Gare, 75013 Paris

Pour trouver de l'huile de café

Boutique Soluna Cafés

52, rue de l'Hôtel-de-Ville, 75004 Paris

Sur Internet

<http://www.mon-cafe.fr>

Bibliographie

Livres en français

Professeur Jean Costentin, Professeur Pierre Delaveau, *Café, thé, chocolat. Les bienfaits pour le cerveau et le corps*, éditions Odile Jacob, 2010.

Henri Puget, Régine Teyssot, *Remèdes de beauté. 100 % naturels 100 % efficaces*, éditions de la Martinière, 2011.

Julie Frédérique, *La beauté c'est malin*, éditions Leduc S, 2012.

Julie Frédérique, *Le Ménage malin*, éditions Leduc S, 2011.

Stéphanie Zeitoun, *J'adore le thé. Légendes, rituels, vertus, dégustation*, éditions Alysse, 2011.

Lydia Gautier, Jean-François Mallet, *Thé et mets, subtiles alliances*, éditions Aubanel, 2008.

Anne Vantal, *Le Café. Les carnets gourmands*, éditions du Chêne, 1999.

Docteur Franck Senninger, *Les Incroyables Vertus du café*, éditions Jouvence, 2011.

Laurence Alemanno et Patricia Michel, *La Fève de cacao. Dix façons de la préparer*, éditions de l'Épure, 2009.

- Ronald Mary, *Le Thé vert*, éditions Marabout, 2011.
- Collectif, *Cocktails pur jus*, éditions Marabout, 2005.
- Thierry Thorens, *Variations sur les épices*, éditions Actes Sud, 2006.
- Fergal Connolly, *500 cupcakes*, éditions Minerva, 2010.
- Stéphane Glacier, *Un amour de macaron*, éditions Dormanval, 2006.

Livre en anglais

- Yi-Fang Chu, *Coffee : Emerging Health Effects and Disease Prevention*, Wiley-Blackwell, 2012.

Publications en anglais

- Am J. Clin. Nutr.*, 95(3):732-9, 2012.
- Annals of Internal Medicine*, 148(12):904-14, 2008.
- Antiviral Res.*, 76(2):178-85, 2007.
- Arch Intern. Med.*, 169(22):2053-63, 2009.
- Arch. Intern. Med.*, 171(17):1571-8, 2011.
- Asia Pac. J. Clin. Nutr.*, 17(S1):167-8, 2008.
- Biol. Psychol.*, 74(1):39-45, 2007.

Biomolecules & Therapeutics, 19(3):288-95, 2011.
Biosci Biotechnol Biochem, 64(1):184-6, 2000.
Breast Cancer Res., 13(3):R49, 2011.
Br J Nutr, 105(8):1218-25, 2011.
Eur J. Clin. Nutr., 65(8):879-86, 2011.
Exp. Biol. Med., 229(1):33-9, 2004.
Int. J. Cancer, 113(4):660-9, 2005.
Int. J. Cancer, 124(7):1650-3, 2009.
J. Agric. Food Chem, 59(4):1470-6, 2011.
J. Agric. Food Chem, 59(10):5305-11, 2011.
J. Altern Complement Med, 12(7):669-72, 2006.
J. Alzheimers Dis, 17(3):661-80, 2009.
J Alzheimers Dis., 18(3):727, 2009.
J. Am Coll. Nutr., 26(5):445-52, 2007.
J. Clin. Psych., 72(1):34-42, 2011.
J Nutr., 138(8):1572S-7S, 2008.
J. Nutr., 141 : 1862-70, 2011.
Nibon Rinsho, 69(7):1287-92, 2011.
Obesity (Silver Spring), 2011.
Physiol. Behav., 103(3-4):255-60, 2011.
Saudi Med. J., 27(1):83-5, 2006.
Stroke, 39: 1681-7, 2008.

Index

A

Acides chlorogéniques 36, 53
Adénosine 46, 48, 56
Allaitement 56
Alzheimer 31, 38, 47-48
Antibactériens 41
Antioxydant 12, 21, 33, 35,
38-40, 42-43, 45, 52, 54-55,
61-62, 107, 109-110
Arabica 12, 16-17, 20
Asthme 40, 56-57, 66

B

Beurre 109
de cacao 12, 16, 20, 25, 32,
66, 69, 110, 138
Bois 27, 124

C

Caféine 17, 22-23, 35-37, 43,
46-50, 53, 55-61, 63, 65-66,
107-108, 110, 128
Cancer 31, 36, 38, 40, 42-46
Catéchine 36, 41-42, 62-63, 65
Cellulite 36, 111
Cholestérol 32, 36, 39, 50, 52
Coagulation 33

Commerce équitable 23
Conchage 26
Criollo 19

D

Décaféiné 22-23, 37, 43, 49, 53,
55, 63
Dégraissant 122
Dépendance 63
Dépression 31, 49
Détachant 123
Diabète 40-41, 52-54, 65
Douleurs musculaires 59

E

EGCG 39, 45-46, 52-53, 61, 64
Expressos 17

F

Fatigue 59-60
Forastero 19

G

Goutte 55
Grippe 42, 62-63
Gunpowder 21, 68

H

Haleine 41, 116

I

Inflammation 40-41, 56

M

Maccha 21, 68

Magnésium 33-34, 53

Maladie cardio-vasculaire 31-32,
36, 50-51

Méthylxanthines 35-36, 48, 58,
61

Mouture 22, 68, 128

O

Œil 64, 65

Odeurs 27, 107, 121, 125-126

P

Paillis 129-130

Parkinson 31, 38, 47-48

Polyphénols 35, 38, 40-42, 45,
50-52, 60-61, 109

Potassium 32, 34

R

Reflux gastro-œsophagien 58

Rhume 62

Ristretto 17

Robusta 12, 17, 20

S

Soluble 16, 22, 133

Stress oxydatif 38, 42, 54

T

Théobromine 23, 35, 37, 49, 110

Théophylline 35-37, 56-57, 66

Thé vert 21, 29, 35-36, 39, 45-46,
52, 57, 61-66, 121, 123, 129

Transit intestinal 57

Trinitario 19, 20

V

Vieillessement 31, 33, 38, 63, 110

Vitamine B 33

Vitamine E 33-34, 38, 109

Table des matières

Remerciements	5
Avertissement	7
Introduction	9
Chapitre 1	
À la découverte du café, du thé et du cacao	11
Introduction.....	11
Un peu de botanique	12
Des plantes utilisées depuis des millénaires	13
Espèces et variétés.....	16
Les zones de production et de récolte.....	20
Quelques conseils d'achat.....	22
Quelques conseils de conservation	26
Quelques conseils de préparation	28
Chapitre 2	
Les effets bénéfiques du café, du thé et du cacao pour la santé	31
Le cacao, ingrédient énergétique par excellence	32

Minéraux, vitamines et acides aminés.....	32
Un peu de chimie.....	35
De multiples propriétés bénéfiques.....	38
Le café, le thé et le cacao pour prévenir certaines maladies.....	42
Le café, le thé et le cacao pour améliorer votre santé au quotidien.....	56
Chapitre 3	
Déguster le café, le thé et le cacao.....	67
Les bonnes associations.....	67
Recettes.....	70
Soupes et salades.....	70
SOUPE DE POULET ET COURGETTE AU THÉ VERT.....	70
VELOUTÉ DE POTIRON, LAIT PARFUMÉ AU TCHAI.....	70
VELOUTÉ DE BUTTERNUT À L'ORANGE, ÉPICES DOUCES ET CACAO CRU.....	71
SALADE THAÏLANDO-MÉDITERRANÉENNE.....	72
Plats.....	73
NOIX DE SAINT-JACQUES AU THÉ VERT.....	73
FILET DE BŒUF RÔTI AUX GRAINS DE CAFÉ ET AUX PIMENTS DU CHILI.....	73
CARRÉS D'AGNEAU AU GUNPOWDER.....	74
POULET AU THÉ MATCHA ET AU CITRON SUR LIT D'OIGNONS.....	75
POULET AFRICAÏN AU CAFÉ.....	76
LENTILLES À L'INDIENNE (DHAL).....	76
GALETTES AU CACAO ET AU FROMAGE.....	77
TAGLIATELLES D'ÉPEAUTRE AU CACAO.....	78

MOLE DE SEITAN AU CACAO CRU.....	78
Condiments et tartinades	79
VINAIGRETTE DE CAFÉ.....	79
MAYONNAISE AU THÉ VERT.....	80
SAUCE CACAO POUR CRUDITÉS.....	80
TARTINADE DE BROUSSE AU THÉ VERT ET AUX FINES HERBES	81
Desserts	81
GELÉE DE POMME ET DE THÉ BLANC	81
SALADE DE QUINOA, BANANE ET CACAO	82
GÂTEAU AUX TROIS CHOCOLATS.....	82
CHEESECAKE AU CAFÉ.....	83
MACARONS AU CAFÉ ET AU CAMEL	84
MACARON AU THÉ VERT ET À LA FRAMBOISE.....	85
PLAISIR AU CHOCOLAT ET AUX MARRONS.....	86
CUPCAKES AU CAFÉ ET À L'ORANGE.....	87
CUPCAKES AUX CHOCOLATS MON CHÉRI	87
WHOOPIES AU CACAO ET AU LEMON CURD.....	88
TIRAMISU	90
SABLÉS AU THÉ VERT.....	90
MADELEINES AU THÉ À LA BERGAMOTE	91
CAFÉ LIÉGEOIS	92
PROFITEROLES MINUTE AU CAFÉ ET AU CHOCOLAT	92
GLACE AU CHOCOLAT ET AU CAFÉ.....	92
SORBET AU CITRON, AU THÉ VERT ET À LA MENTHE	93
RIZ AU LAIT AU THÉ VERT.....	94
FRAISES ET CHANTILLY AU THÉ VERT	94
MOUSSE AU CHOCOLAT BRASILIA	95
GÂTEAU DE LINZ	95
GÂTEAUX DE KATZENTHAL AU TCHAI	96
GÂTEAU AMÉRICAIN.....	97
PETITS FONDANTS AU PRALINÉ	97

TARTELETTES CROUSTILLANTES À LA POIRE ET AU CACAO CRU.....	98
MENDIANT AUX CERISES.....	99
TRUFFES EN CHOCOLAT AU PIMENT	100
TRUFFES AU CAFÉ.....	100
12 boissons traditionnelles ou originales	101
CAFÉ VIENNOIS	101
CAPPUCCINO	101
IRISH COFFEE	101
GRANITÉ AU CAFÉ.....	102
CAFÉ TURC	102
THÉ À LA MENTHE.....	103
CACAO À L'ANCIENNE AU GINGEMBRE.....	103
CITRONNADE À LA FRAMBOISE ET AU THÉ MATCHA	104
JUS DE POMME, POIRE ET THÉ BLANC	104
JUS DE CAROTTE, ORANGE ET THÉ À LA CARDAMOME	105
VELOUTÉ À LA BANANE ET AU CAFÉ	105
BOISSON GLACÉE ANANAS, COCO ET CACAO	106

Chapitre 4

Des soins beauté et minceur avec le café, le thé et le cacao	107
Le café : le meilleur ami de votre peau et votre partenaire minceur.....	107
Les superpouvoirs du thé.....	108
Le cacao : hydratant, protecteur et sensuel.....	109
Recettes beauté à base de café, thé et cacao.....	110
UN BRONZAGE CALIFORNIEN.....	110
HARO SUR LA CELLULITE !	111
CRÈME ANTICELLULITE AU MARC DE CAFÉ.....	111

CAFÉ-CITRON CONTRE LA CELLULITE.....	111
POUR AVOIR LES COUDÉES FRANCHES.....	111
UNE CHEVELURE DE SIRÈNE.....	112
REFLETS CHÂTAINS SANS SALON DE COIFFURE.....	112
REMÈDE ANTI-CHEVEUX GRIS.....	112
MASQUE SPÉCIAL BRUNES AU THÉ VERT, À L'ARGAN ET AU ROMARIN.....	112
UN BEURRE CAPILLAIRE RÉPARATEUR AU CACAO.....	113
UN DÉMAQUILLANT EFFICACE.....	113
DÉTENTE ASSURÉE.....	113
SELS DE BAINS APAISANTS SENTEUR FLORALE.....	113
DES COOKIES POUR LE BAIN.....	114
BAUME DE MASSAGE AU CHOCOLAT.....	114
ÉCLAT DU VISAGE.....	114
DES GOMMAGES TOUT DOUX.....	115
GOMMAGE PETIT DÉJEUNER.....	115
UN GOMMAGE CAFÉINÉ.....	115
EXFOLIANT CHOCOLATÉ.....	116
UN CORPS DOUX COMME DE LA SOIE.....	116
UNE HALEINE FRAÎCHE.....	116
BAIN DE BOUCHE AU THÉ VERT.....	116
UN CAFÉ EN GUISE DE TIC TAC.....	116
DES LÈVRES DE PIN-UP.....	117
DES LÈVRES DOUCES.....	117
UN BRILLANT À LÈVRES.....	117
DES MAINS DE FÉE.....	117
AUCUNE ODEUR.....	118
DES MAINS INODORES.....	118
DES PIEDS INODORES.....	118
UNE PEAU RÉPARÉE.....	118
DES PIEDS DE BÉBÉ.....	119
DES PIEDS SANS CORNE.....	119

DU BEURRE DE CACAO POUR DES PIEDS DE BÉBÉ.....	119
RIEN QUE POUR VOS YEUX.....	119
DES SACHETS DE THÉ SALUTAIRES.....	119
REGARD DE BRAISE.....	119
CONVALESCENCE POST-LIFTING.....	120
GLAÇONS DÉCONGESTIONNANTS.....	120
UN CONTOUR DES YEUX ANTIRIDES ET ANTITACHES.....	120

Chapitre 5

De multiples bienfaits pour votre maison

et votre jardin	121
------------------------------	-----

Des bienfaits pour toute la maison	121
---	-----

LES MEILLEURS AMIS DE VOS VÊTEMENTS FONCÉS.....	121
---	-----

LE MARC DE CAFÉ : UN DÉGRAISSANT PARFAIT.....	122
---	-----

LE THÉ : NETTOYANT MULTITÂCHES.....	123
-------------------------------------	-----

FAUT QUE ÇA BRILLE !.....	124
---------------------------	-----

LE MARC DE CAFÉ : LE SAUVEUR DES PAILLASSONS.....	124
---	-----

UN ÉVIER DÉBOUCHÉ EN UN TOUR DE MAIN SANS VENTOUSE NI PLOMBIER !.....	124
--	-----

THÉ ET CAFÉ : LES MEILLEURS AMIS DE VOS BOISERIES.....	124
--	-----

DES DÉSODORISANTS IDÉAUX.....	125
-------------------------------	-----

LE CACAO : UN APPÂT EFFICACE CONTRE LES CAFARDS.....	126
--	-----

LE THÉ : VOTRE ALLIÉ POUR LUTTER CONTRE LES MOUSTIQUES.....	126
---	-----

UNE BOUGIE AU THÉ AUX ÉPICES.....	127
-----------------------------------	-----

Des alliés pour votre jardin	127
---	-----

DES GARDES DU CORPS EFFICACES CONTRE LES PARASITES.....	128
---	-----

LA MOUTURE DE CAFÉ ET LE THÉ : DES ENGRAIS DE QUALITÉ.....	128
--	-----

LES COQUES DE CACAO : AUSSI UTILES EN PAILLIS QU'EN FERTILISANT SAISONNIER.....	129
--	-----

SOS taches !	130
---------------------------	-----

Conclusion	133
Adresses et sites Internet	135
Bibliographie	139
Index	143

conception
réalisation
mise en page

PCA

44405 Rezé cedex