

Délices bio : osez les oléagineux

Une tartine de sésame confit vous fait fondre, vous ne pouvez refermer le pot de pâte noisettes-chocolat sans y replonger la cuillère ! Sur du pain, dans les gâteaux ou les sauces, les oléagineux bio en pâte à tartiner ou en purée sont faciles d'emploi, sains et tout simplement... succulents.

dossier ■ délices bio : osez les oléagineux

Qui peut résister à une tranche de pain au levain légèrement grillée, et tartinée d'une onctueuse pâte noisettes-chocolat ? Peu d'enfants, très certainement ! Car c'est un des goûters, voire des petits déjeuners les plus prisés. En bio, évidemment, la qualité nutritionnelle de ces préparations n'a rien à voir avec celle du leader du marché conventionnel. Leur seule teneur en noisettes parle d'elle-même : jusqu'à 45 % dans les pâtes bio, 13 % pour le chocolat à tartiner le plus vendu. C'est pourtant dans les fruits secs que résident tous les bienfaits de ces produits.

Les noisettes, mais aussi les amandes, le sésame, la noix de cajou et l'arachide sont en effet riches en acides gras essentiels, mais aussi en protéines, en vitamines (notamment E et F), en minéraux. Outre l'indéniable plaisir qu'ils procurent, il est donc très intéressant au plan diététique de les inclure régulièrement dans notre alimentation.

En bio, l'offre est bien plus vaste qu'en conventionnel. On trouve non seulement des pâtes à tartiner chocolatées, mais aussi des confits de fruits secs, des pâtes à tartiner plus ou moins sucrées, aromatisées, et des purées brutes. Selon les savoir-faire des fabricants, les saveurs sont plus ou moins

prononcées, les textures plus ou moins fines, les compositions adaptées aux spécificités de chacun. Il y en a vraiment pour tous les goûts !

On peut certes les utiliser pour en recouvrir nos tartines, mais elles constituent aussi de très utiles aides culinaires, pour préparer en un tournemain des sauces chaudes ou froides très savoureuses, des boissons végétales, ou pour enrichir des recettes de pâtisserie, des gratins, etc.

Les matières premières

La qualité des matières premières est primordiale. Jean Hervé, directeur des produits du même nom, a sélectionné de petites amandes rondes de Sicile, une variété qui est « 20 % plus chère que les autres, mais tellement meilleure ». Et un sésame en biodynamie « qui vient d'une très grande ferme égyptienne. Non seulement elle produit un sésame d'une qualité exceptionnelle,



Un connaisseur ! En bio, les ingrédients de pâtes à tartiner et purées d'oléagineux sont variés et de qualité.

mais la ferme reverse 25 % de ses bénéfices à des œuvres sociales! ». Etienne Coliche, directeur de Perlamande, confirme que le choix du fournisseur est primordial. La production d'amandes françaises ne couvre que 5 % de la consommation française. Il s'approvisionne donc en Sicile, un milieu naturellement très protégé, dans des plantations bio bien sûr. Il a cependant mis en place un comité d'experts, composé de membres du personnel de Perlamande aux papilles particulièrement sensibles. Ils sont chargés d'effectuer des tests sur les lots d'amandes, afin de sélectionner ceux qui correspondent le mieux aux critères de la marque.

Indépendamment des variétés et des terroirs, les qualités et volumes de fruits peuvent beaucoup varier d'une année sur l'autre, et notamment en bio, où la conduite des cultures est plus réglementée. Ainsi, Olivier Neuvy, gérant de Noiseraie productions, avait un verger de noisettes en bio dans les années 1980. « Mais la culture était vraiment trop sujette au charançon » (un insecte qui pénètre dans les fruits). Il a fini par se reconverter dans la transformation, et achète désormais ses fruits en Italie, en Turquie, en Espagne...

Ces pays ne sont cependant pas plus à l'écart des aléas. Ainsi, les récoltes de noisettes ont été très mauvaises ces dernières années, au point que les prix ont été multipliés par quatre! Les transformateurs ont donc été contraints de modifier leurs approvisionnements, et le goût du produit final peut se révéler légèrement différent.

Quant au prix du produit, il a, bien sûr, forcément augmenté ! Plusieurs transformateurs ont mis au point de nouvelles recettes, comprenant moins de noisettes, et par exemple des noix de cajou, beaucoup moins chères, ou plus de graisse de palme, afin que le consommateur puisse encore trouver une pâte à tartiner choco-noisettes à un prix abordable. Evidemment, ces nouveaux produits ne remplacent pas les anciens, ils viennent enrichir la gamme, et les compositions sont clairement indiquées sur les étiquettes.

Les oléagineux peuvent se conserver longtemps tant qu'ils sont dans leur coque, qui les protège du rancissement. Ce sont les producteurs qui les écalent juste avant de les livrer au transformateur, au fur et à mesure de ses fabrications. Seul Jean Hervé, le

plus gros transformateur bio de ce secteur, achète son sésame complet, et s'est équipé pour le décortiquer sur place suivant ses besoins. Il est ainsi sûr de la qualité de cette étape. « *Tout est fait complètement mécaniquement, nous n'utilisons aucun produit chimique, contrairement à ce qui se fait parfois en conventionnel, commente-t-il, c'est un travail délicat, d'abord par abrasion, puis nettoyage des graines.* »

Une fois décortiquées, les graines peuvent être altérées par l'air. Michel d'Ozenay, le P-DG de Senfas, explique qu'il ne choisit que des amandes entières, « *jamais de brisures, car ces fruits pourraient s'oxyder. La coquille sert vraiment de régulateur.* »

Vient ensuite, pour les purées d'amandes blanches, l'étape du mon-



dage : elles sont passées rapidement à la vapeur, pour que leur peau se décolle et puisse être enlevée.

Selon les fabricants, les graines peuvent ensuite subir ou non un séchage, parfois un grillage, afin de leur enlever un peu d'humidité.

Griller ou ne pas griller ?

Senfas sèche « *par un air surpressé, à basse température, sans jamais dépasser les 50°C, soit la température que les fruits sont amenés à supporter dans la nature.* » Jean Hervé a choisi le four à bois pour sécher ses fruits. « *Le problème, c'est qu'ainsi, il est difficile*

Pourquoi en manger ?

■ Comme leur nom l'indique, les oléagineux sont très riches en graisses. Il n'est donc pas question de consommer pâtes et purées à pleines cuillères ! Encore que parfois, ce n'est pas l'envie qui pourrait manquer ! En revanche, ils permettent de diversifier facilement les apports en acides gras de qualité, ces graines étant toutes plus ou moins riches en bonnes graisses insaturées. Il ne s'agit pas de les ajouter à son régime alimentaire habituel, mais plutôt de les substituer à certaines graisses, (margarine, beurre, crème, viande, charcuterie, aux impacts négatifs lorsqu'ils sont consommés en excès). Remplacer par exemple le beurre ou la margarine de la tartine, la crème de la sauce... par une purée oléagineuse...

■ Cela aide très agréablement à diminuer le « mauvais » cholestérol. Leur richesse notamment en lysine et en arginine, deux acides aminés essentiels qui agissent en synergie, permet une meilleure circulation des graisses et donc favorise la perte de poids. Pour peu que l'on en consomme modérément (maximum deux cuillères à soupe quotidiennes, voire moins, suivant les organismes).

■ Elles sont aussi riches en protéines, et donc recommandées dans le cas de régimes végétariens, ainsi qu'en minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium)...

■ Lorsque les fruits sont choisis complets, ils sont non seulement plus riches en minéraux, mais aussi en fibres. Cela étant, tout le monde ne les digère pas facilement. Ou n'en apprécie pas le goût, plus fort, et on préférera la subtilité d'une purée blanche.

d'avoir toujours le même degré de séchage, explique-t-il, on navigue entre le "pas tout à fait assez" et le "un tout petit peu trop". Certains de nos clients le regrettent, et comme cela se traduisait par de grandes variations de couleur sur l'amande blanche, le cajou et le sésame, pour ces produits, nous avons choisi de passer au séchage électrique, beaucoup plus précis. Mais personnellement, je préfère le feu de bois, le goût et la vitalité du produit sont meilleurs, et donc je réfléchis à refaire, en plus, une purée d'amandes blanches au feu de bois... » Ce léger grillage développe certains arômes, améliore la digestibilité, et pour les adeptes de la macrobiotique, « yanguise » un peu les produits.

Cette question pose vraiment débat, car Étienne Coliche, directeur général de Perlamande, estime quant à lui que ce grillage masque le goût du produit, « *et peut même parfois cacher des irrégularités de qualité.* » Lui ne veut ni toaster, ni encore moins torrifier. « *C'est une étape qui modifie le goût, et les qualités nutritionnelles des fruits.* » Les bonnes graisses peuvent être dénaturées, la teneur en vitamine E baisser... Perlamande cherche « *à conserver le goût du fruit tout au long de la chaîne de transformation, pour proposer un produit le plus naturel possible* » et préfère donc simplement moulinier très lentement les fruits.

Ils sont d'abord hachés grossièrement, avant d'être moulus à la meule de pierre, une technique appliquée par chacun des transformateurs. Elle permet de ne pas chauffer les graines, et ainsi de préserver leur goût, leurs qualités. Chaque marque a une mouture particulière. Celle de Perlamande est très fine, celle d'Hervé légèrement moins, Senfas encore un peu moins, on y sent plus la texture de l'amande. Chacun ses préférences !

Confits et chocolâtées

Le terme « purées d'oléagineux » désigne les purées brutes : ce sont des fruits secs moulus finement, rien n'est ajouté !

Les « pâtes à tartiner » sont des purées, auxquelles on ajoute du sucre ou un sirop de céréales, et éventuellement d'autres ingrédients.

Il est important de noter qu'en bio, les sucres sont de meilleure qualité qu'en conventionnel. Certaines pâtes contiennent du sucre complet. C'est le choix qu'a fait Rapunzel pour la pâte à tartiner Samba, ou Jean Hervé pour la Chocolade sans lait, le Kokolo ou la Karouba. Un choix dicté par des critères bien sûr nutritionnels. Mais le sucre complet est très fort en goût. Et parfois, lorsque l'on souhaitait se rapprocher d'un goût plus classique, on lui a préféré un sucre bio roux, beaucoup plus doux, qui ne masque pas les arômes des fruits. Noiseraie productions, en tant que confiseur artisanal, a par exemple fait ce choix. « *Nous avons privilégié l'aspect*

Analyse nutritionnelle

pour 100 g	Amande complète	Amande blanche	Noisette	Noix de cajou	Sésame complet	Sésame blanc
Glucides (en g)	12,50	13,00	18,00	26,50	10,00	10,50
Protides (en g)	19,00	19,50	12,50	17,50	17,00	18,00
Lipides (en g)	54,00	57,00	68,9	45,00	51,00	55,00
dont saturés	4,90	5,20	5,00	9,70	7,40	8,00
insaturés	49,10	51,80	63,90	35,30	43,60	47,00
Potassium (en mg)	840,00	800,00	630,00	550,00	460,00	440,00
Phosphore (en mg)	480,00	450,00	340,00	370,00	600,00	220,00
Calcium (en mg)	250,00	230,00	220,00	30,00	780,00	280,00
Magnésium (en mg)	170,00	170,00	150,00	260,00	360,00	369,00
Cuivre (en mg)	0,85	0,85	1,20	3,70	1,00	1,00

Food compositions and nutrition tables (pachmann-kraut)

gourmet, explique Olivier Neuvy, *c'est là le paradoxe de notre créneau, il nous faut trouver un certain équilibre entre les aspects écologiques, diététiques... et gourmands!* » Ses pâtes à tartiner sont fabriquées à l'ancienne, les matières premières sont cuites longuement ensemble, pour permettre notamment au cacao de développer ses arômes.

Chez Perlamande, on a choisi d'ajouter des sirops de céréales, pour que leurs sucres lents se libèrent peu à peu dans l'organisme et permettent ainsi d'éviter le petit coup de pompe qui suit l'ingestion de sucres rapides.

L'huile de palme est aussi un ingrédient souvent utilisé, elle permet de donner de l'onctuosité à la pâte, et de stabiliser un peu les graisses. Dans les purées à base de noisettes notamment, qui sont les plus riches en gras, l'huile a tendance à remonter à la surface, et certains consommateurs n'apprécient pas. Michel d'Ozenay, de Senfas, y voit pourtant un avantage : « *La couche d'huile qui se forme permet une meilleure conservation. Il suffit simplement de mélanger!* » Certaines pâtes développent des arômes particuliers, c'est le cas notamment des Tartinables de Perlamande, qui contiennent l'une un peu de purée de pistache, l'autre du cacao et de la cannelle, la troisième de l'orange confite...

Autres avantages des pâtes à tartiner bio : outre bien sûr que leurs composants ont été cultivés sans pesticides ni produits de synthèse, elles ne contiennent pas d'additifs chimiques. On trouve aussi, de plus en plus, des ingrédients issus du commerce équi-

table (sucre, cacao, fruits secs). C'est là notamment un des points forts des produits Rapunzel. Dans un autre domaine, la société Jean Hervé a reversé en 2005 « *plus de 100 000 euros à l'association School, qui a construit à Madagascar un orphelinat, dix écoles de trois classes et un collège de 270 élèves.* »

Enfin, contrairement à l'industrie conventionnelle, qui propose presque exclusivement des pâtes d'oléagineux chocolâtées, et seulement dans cinq ou six marques, on trouve en bio beaucoup de préparations sans cacao, sans sucre, sans lait, mais néanmoins très gourmandes. De quoi renouveler vos tartines chaque jour de la semaine !

Véronique Bourfe-Rivière

Ce qu'il faut retenir

- En bio, il existe une grande variété de purées d'oléagineux et de pâtes à tartiner. Leurs ingrédients sont de bien meilleure qualité que ceux du conventionnel (beaucoup plus de fruits, qualité du sucre, pas d'additif chimique). Chaque fabricant a son mode de fabrication personnel, et ses inconditionnels. La différence entre deux produits apparemment semblables peut être grande. Une seule solution pour choisir : goûter, et comparer !
- Elles sont idéales pour étaler finement sur les tartines du petit déjeuner ou du goûter.
- Elles permettent d'introduire facilement de bonnes graisses dans l'alimentation, favorisent notamment le bon cholestérol, et la perte de poids quand on les consomme en quantité modérée.
- On peut les utiliser pour préparer des assaisonnements, des sauces, ou les incorporer dans des gâteaux.



« J'en mange tous les jours! »

Laurence Salomon tient à Annecy un restaurant. Elle adore les purées d'oléagineux et en cuisine régulièrement. Elle nous dit pourquoi.

Depuis six ans qu'il a ouvert, son restaurant ne désemplit pas. Laurence Salomon y pratique une cuisine savoureuse, instinctive et créative, à base d'ingrédients biologiques. Naturopathe de formation, elle n'a pas longtemps pratiqué en cabinet classique, préférant animer des repas-ateliers pour montrer de façon gourmande et concrète comment on peut pratiquer une cuisine saine et digeste.

Vous utilisez beaucoup de purées d'oléagineux ?

Personnellement, j'en mange tous les jours ! Lorsque je préparais des petits déjeuners dans mon restaurant, je proposais un bon pain au levain à la farine semi-complète, avec de la purée d'amandes blanches ou de la purée de noisettes (mais elle est plus difficile à digérer, car plus grasse). Ma petite astuce personnelle, c'est que lorsque j'ouvre le pot, je rajoute une goutte d'huile essentielle de *prunus amygdalus* (c'est le nom latin de l'amandier), deux si c'est un grand pot. Et je mélange. Et là, le parfum d'amandes est encore plus présent. Je sers avec de la confiture d'oranges ou de la gelée de coing pour les noisettes, du miel, de la gelée de framboises ou de la confiture d'abricots pour les amandes.

On dit pourtant que le sucre au petit déjeuner peut créer des crises d'hypoglycémie ?

Oui, c'est vrai, mais moi j'aime avoir le goût du sucré au petit déjeuner. C'est une question d'équilibre personnel. Je pense que c'est important de s'écouter, sinon on garde une frustration, qui va peut-être se répercuter

plus tard sur une autre envie. Moi j'en mets juste un peu, et je savoure...

Est-ce que ce sont des produits que vous utilisez beaucoup en cuisine ?

Oui ! Ce matin, par exemple, j'ai fait un clafoutis aux cerises. J'ai mixé du lait de soja, de la purée d'amandes, des œufs, de l'arrow-root, et j'ai versé ce mélange sur les cerises entières non dénoyautées. Je l'ai servi avec un petit coulis de cerises, et un coulis d'amandes que j'ai fait juste avec du sirop de riz, de la purée d'amandes et de l'eau. C'était délicieux ! Je fais aussi souvent un fondant chocolat-noisettes à l'orange. Je fais fondre 200 gr de chocolat noir avec 1/2 verre de lait de riz vanillé. Hors du feu j'incorpore 4 jaunes d'œufs ou 5 s'ils sont petits. J'ajoute 3 c à s de purée de noisettes nature, 5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce, puis j'y tamise 1 c à s de farine de riz. Je rajoute les blancs en neige, verse dans un moule et cuis environ 10 à 15 mn à 170°C, chaleur non ventilée. Le centre doit être encore mou et peu cuit. Il se déguste bien frais, accompagné d'un coulis de noisettes préparé en mélangeant 2 c à s de purée de noisettes, 1 c à c de sirop de riz, un peu d'eau et une petite cuillerée de confiture d'oranges biologique.

Vous réalisez aussi des préparations salées ?

Bien sûr ! Je fais par exemple des sortes de coulis salés, pour accompagner mes plats. Je mélange de l'umebosis avec de la purée de noisettes et de l'eau,



c'est délicieux ! J'aime bien aussi mélanger du sésame blanc (sinon je le trouve trop amer) avec de l'umebosis, du miso blanc, et de l'eau. Cela constitue un équilibre de saveurs absolument extra !

Que pouvez-vous dire des purées d'oléagineux, en tant que naturopathe ?

Consommez régulièrement des fruits oléagineux tels que amandes, noisettes, noix ! Accusés de favoriser la prise de poids, ils contribuent au contraire à l'amaigrissement : à régime égal, les personnes mangeant dix oléagineux par jour perdent du poids par rapport à celles qui n'en consomment pas. De plus, leur profil lipidique s'améliore car le mauvais cholestérol diminue. Cela réduit à long terme les risques de maladie cardiovasculaire. Ces effets s'expliquent par une action synergique de la qualité des graisses, des fibres, des minéraux et par la richesse en arginine des protéines. Donc, à toutes celles et ceux qui veulent perdre du poids, je recommande d'équilibrer leur bol alimentaire en introduisant régulièrement

les oléagineux et en diminuant le lait, même écrémé, car son rapport lysine/arginine élevé favorise la prise de poids. C'est Jean-Paul

Curtay, médecin nutritionniste, qui précise dans son livre *Le Guide familial des aliments soigneurs* (Albin Michel), que la caséine du lait est riche en lysine, un acide aminé qui favorise la prise de poids, ce qui signifie que même les produits laitiers écrémés peuvent faire grossir, à l'inverse des aliments riches en arginine, autre acide aminé présent notamment dans les oléagineux.

Cependant, cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille abuser des oléagineux car le juste milieu et la modération quantitative sont essentiels à une alimentation saine et équilibrée.

Et une purée d'amandes ou de noisettes, c'est quand même meilleur que de la margarine sur les tartines !

V. B.-R.

En savoir plus

- *Fondre de plaisir*, de Laurence Salomon, éd. Grancher, 35 €.
- *Du lait d'amande à la purée de noisette*, de Geneviève Hervé, éd. La Plage, 4 €.
- *Cuisiner bio, mode d'emploi*, de Valérie Cupillard, éd. La Plage, 15 €.

■ Petit inventaire gourmand

Amande

L'amande est particulièrement riche en magnésium, calcium, phosphore et potassium, en vitamine B3 (bénéfique pour le système hormonal et nerveux).

On trouve des purées d'amandes blanches ou complètes, nature ou sucrées.

La purée d'amandes blanches de Perlamande est de texture très fine, avec un goût prononcé d'amande fraîche. Elle existe en complet et en plusieurs versions sucrées. La Tartinable amande-orange de Perlamande a un parfum délicieux d'oranges

Arachide

En fait, l'arachide est une légumineuse. Associée à une céréale (par exemple tartinée sur du pain), elle apporte donc des protéines complètes. Comme elle est redoutée par certaines personnes allergiques, quelques ateliers comme Senfas ont fait le choix de ne pas la travailler.

Biocoop a référencé une purée d'arachide brute chez Jean Hervé, idéale notamment pour cuisiner un poulet à l'africaine. Et l'irrésistible beurre de cacahuètes « à l'américaine » de Rapunzel. Il contient aussi du sucre complet, du sel, de la graisse de palme et des morceaux croquants de

cacahuète. Une vraie damnation à tartiner sur du pain grillé ! Si la raison recommande de ne pas en abuser, les accros se consolent en se disant qu'au moins, elle est 100 % bio !

Noisette

C'est la plus riche en graisse (68 % !) de très bonne qualité. On retrouve d'ailleurs souvent l'huile en surface du pot, il suffit de mélanger.

C'est une excellente source de minéraux (manganèse, magnésium, phosphore). Son goût incomparable s'accommode merveilleusement avec celui du cacao. Elle existe en version purée, et sucrée (Hervé, Perlamande, Senfas). Elle entre dans la composition de toutes les pâtes à tartiner chocolatées, et aussi dans la Karouba de Jean Hervé, qui ne contient pas de chocolat bien que la caroube et le sucre Rapadura lui en donnent étonnamment le goût !

Sésame

Le sésame est particulièrement riche en

minéraux, notamment en calcium, magnésium et phosphore, surtout lorsqu'il est consommé en version semi-complète. Senfas comme Jean Hervé, mélange en fait moitié tahin (purée de sésame décortiqué), moitié sésame complet, sinon l'amertume dominerait beaucoup trop. Le tahin est beaucoup utilisé en cuisine orientale, pour préparer des confiseries (halwa), ou des accompagnements pour les crudités (tarator). Vous trouverez également dans les rayons bio du sésame sucré.

Complet ou blanc

Les purées d'amandes et de sésame existent en complet ou blanc.

Bien sûr, les graines complètes sont plus riches en fibres et en oligo-éléments. Mais elles

dossier ■ délices bio : osez les oléagineux



confites, celle aux amandes contient un peu de purée de pistache qui lui confère une saveur délicate rappelant le calisson. La purée d'amandes complètes grillées au feu de bois de Jean Hervé est notamment très appréciée des sportifs de haut niveau, auxquels elle apporte beaucoup d'énergie. La purée de Senfas a un goût proche de l'amande fraîche, et une texture un peu granuleuse, qui peut être intéressante, en pâtisserie par exemple ou pour la confection de boissons.

Cajou

Très riche en glucides (sucres lents) et assez pauvre en lipides (graisses) par rapport aux autres oléagineux, la noix de cajou est très digeste. Son goût est assez neutre. Biocoop a référencé la purée de cajou de Jean Hervé, et celle de Perlamande qui peuvent très facilement entrer dans la composition de sauces et d'assaisonnements. On trouve du cajou aussi dans la Chocolinette de Noiseraie productions.

■ Comment les utiliser

Sur les tartines

- Purée de noisettes et miel de châtaignier ;
- Purée de noisettes et confiture d'oranges ;
- Purée d'amandes et gelée de framboises ;
- Purée d'amandes et miel de lavande ;
- Purée d'amandes et grains de fleur de sel.

En « lait »

Pour faire vous-même votre « lait » végétal, diluez deux cuillerées à soupe de purée dans un demi-litre d'eau. L'idéal est de diluer dans quelques cuillerées à soupe d'eau tiédie, pour faciliter l'homogénéisation de cette pâte très grasse. On peut mettre ce mélange dans un récipient hermétique (bocal fermé par exemple) et remuer énergiquement un peu comme avec un shaker. On ajoute ensuite le reste d'eau froide à cette préparation. C'est idéal pour boire tel quel, ou pour incorporer dans des sauces à gratiner, dans des flans, des

clafoutis, des crèmes, à la place du lait animal classiquement utilisé.

Assaisonnement

On peut très bien remplacer l'huile de la classique vinaigrette par une purée d'oléagineux, diluée avec un peu d'eau, qui donnera une consistance beaucoup plus crémeuse et enrobante à votre sauce. La purée d'amandes avec un peu de moutarde, de citron et d'eau, fait ainsi une délicieuse sauce rémoulade pour le céleri râpé. Essayez aussi un peu de tahin, de purée d'umebosis (acide et salée à base de prunes lactofermentées), et de miso, dilués avec de l'eau et un filet de citron.

Ou bien un soupçon de purée de noisettes juste en remplacement de l'huile, avec du vinaigre ou du citron, et un peu d'eau ou d'huile.

Sauces froides

Une gousse d'ail pilée avec du sel, mélangée à deux grosses cuillerées de tahin ou purée

peuvent être aussi plus difficiles à digérer, et selon Laurence Salomon, naturopathe, certaines recherches en cours confirmeraient que les amandes complètes peuvent être en fait déminéralisantes (elles sollicitent des enzymes particulières pour être dégradées). Et puis il y a le goût qui diffère ! Les graines dépelliculées ont une saveur plus fine, plus subtile. A vous de choisir ce qui vous plaît le mieux, selon les utilisations que vous souhaitez en faire et selon vos envies.

Compositions

Elles varient vraiment d'un produit à un autre, surtout dans les pâtes chocolatées. Certaines contiennent du lait, d'autres pas, certaines ont beaucoup de noisettes (jusqu'à 45 % !) d'autres, pour les versions allégées, en ont moins (10 %). Certaines contiennent du sucre complet, d'autres un sucre plus neutre en goût, d'autres des sucres de céréales... Certaines ont des éclats de graines... Selon les fabricants, on panache les fruits (notamment noisette-cajou), on ajoute aussi du miel, de l'orange, de la vanille, de la pistache ou du café, des paillettes de noix de coco...

Plaisir ou santé ?

Entre les deux, tous les fabricants balancent. Ils tentent



de ménager la chèvre et le chou, mais doivent cependant bien se positionner ! Noiseraie productions a choisi le camp du plaisir (pâtes cuites, sucre roux). Jean Hervé, qui avait conçu sa Chocolade comme un aliment de plaisir, a créé récemment une version plus « santé » (sans lait, avec du sucre complet) pour répondre aux exigences de certains consommateurs confrontés notamment à des problèmes d'allergie.

Une chose est sûre : toutes les pâtes à tartiner bio sont exemptes de pesticides, d'OGM, d'additifs chimiques, etc., composées d'ingrédients naturels. Le reste est une affaire de goût, et de discipline personnelle.

V. B.-R.



de sésame demi-complète, le jus d'un ou de deux citrons, 2 ou 3 cuillerées à soupe d'eau pour détendre, et voilà une délicieuse trempette dans laquelle plonger des bâtons de carottes, de céleri, des radis, des feuilles d'endives, des tomates cerises, etc. A vous d'innover en ajoutant divers épices, herbes, condiments, pour varier les goûts et les textures...



exemple), et ajoutez deux grosses cuillerées à soupe de purée d'amandes complètes. Mélangez sur le feu jusqu'à épaississement. On peut rajouter un peu de farine si l'on veut dans la purée, avant de la faire cuire dans le lait. Cette sauce se marie très bien à des fleurettes de brocolis ou de chou fleur, du riz ou de la quinoa.

Pour napper des légumes, des céréales, vous pouvez aussi juste diluer de la purée, par exemple de noisettes, avec un peu d'eau tiède. Salez au sel de mer ou au shoyu, et servez directement.

Sauces chaudes

Faites infuser à feu moyen une gousse d'ail dans un demi-litre de lait de soja. Retirez l'ail, épicez (poivre, muscade, piment, par

Pour accompagner des pâtes, délayez de la purée de sésame avec un peu d'eau, du vinaigre ou du citron, une herbe ou une épice. Faites chauffer et versez sur les pâtes bien chaudes.

Soupes et purées

Une cuillerée à soupe de purée d'amandes dans une soupe de brocolis, de purée de cajou dans un velouté de potimarron, de pâte

d'arachide dans une purée de carottes, ça change tout ! Faites des essais, en prenant soin de toujours diluer d'abord la purée dans une petite quantité de liquide avant de l'incorporer à la masse totale.

Pâtes à tarte

Remplacez le beurre par de la purée d'amandes ou de noisettes. Environ 2 cuillerées à soupe pour 300 g de farine, une pincée de sel, un peu d'eau tiède...

Petits gâteaux

Mélangez de la farine, environ 200 g avec presque son poids en purée d'amandes ou de noisettes. Sucrez, ajoutez un ou deux œufs, des raisins secs, des graines, des éclats de fruits secs, des pépites de chocolat, un peu de levure.

Façonnez en boulettes et faites cuire à four chaud 15 à 20 mn.



Crèmes dessert

Valérie Cupillard, auteur de nombreux livres de cuisine chez La Plage, réalise une crème dessert à tartiner sur des gâteaux, en mélangeant 60 g de purée de noisettes, 1 yaourt de soja et 20 g de sirop d'agave. Bien homogénéiser et placer au frais au moins 30 mn. Elle est idéale pour fourrer des crêpes, des gâteaux roulés, des choux... comme une crème au beurre !