



LE CHANVRE, un grain de folie EN CUISINE

Pour bousculer nos petites habitudes culinaires, mettons du chanvre dans nos assiettes ! Cette culture se développe dans l'Hexagone et c'est tant mieux, car ce superaliment ne nous veut que du bien. Par Marine Couturier



Dans plusieurs régions de France, de drôles de cultures emplissent les champs d'agriculteurs novateurs, et attirent la curiosité, voire la suspicion, des non-initiés.

Taille de la plante, fleurs, feuilles, tout porte à croire que certains font pousser impunément du cannabis en bordure de route. Pourtant, il n'y a là rien d'illégal : ces champs accueillent en réalité du chanvre, un cousin proche du cannabis qui s'en distingue par une teneur en THC très faible. Et ça fait toute la différence. Sans effet psychoactif, cette plante trouve sa place en cuisine... et même au-delà.

PRENDRE LA VAGUE

Surfeur professionnel pendant vingt ans, Vincent Lartizien a passé l'essentiel de sa carrière à Hawaii. C'est là qu'il découvre les bienfaits du chanvre, « une plante aussi bonne pour la planète que pour les hommes ». De retour en France, il s'installe dans les Landes, au plus près des vagues, avec l'intention d'agir pour sa discipline. « Les valeurs de notre sport, basé sur la nature, n'étaient plus représentées dans les produits des grandes marques. L'argent avait pris le dessus. J'ai voulu remédier à cela en fabriquant des tee-shirts en chanvre, respectueux à tous les niveaux. » L'ancien sportif suit pendant un an des cours en école agricole. Très vite, il s'oriente vers les graines de chanvre destinées notamment à l'alimentation et la filière « Les Chanvres de l'Atlantique » est lancée en 2015 avec une cinquantaine d'hectares en culture.

TROUVER LE BON SOL

Pour s'épanouir, le chanvre n'est pas exigeant : il lui suffit d'une température comprise entre 7 et 30 °C, de soleil et d'un peu d'eau pour pousser sous toutes les latitudes. « Le problème est qu'il ne pousse correctement que dans un sol riche, avec un niveau d'humus conséquent. Et ce type de sol est difficile à trouver, même en bio », précise Vincent Lartizien qui en a fait la difficile expérience. Sur la cinquantaine d'agriculteurs avec qui il a travaillé depuis le lancement de la filière, beaucoup n'ont pas réussi à mener à bien cette culture. Aujourd'hui, il collabore avec une dizaine d'entre eux répartis dans le Nord-Ouest, le Nord-Est et le Sud-Ouest, pour une surface qui approche les 250 hectares.

« NOURRIR LA SANTÉ »

« Le chanvre est un superaliment assez méconnu mais ayant des propriétés nutritives très intéressantes. Il possède l'ensemble des acides aminés essentiels et est très riche en acides gras », détaille Vincent Lartizien dont le mantra « Nourrir la santé » prend tout son sens. Pressées à basse température, les graines de chanvre donnent une huile d'une jolie couleur verte au goût très prononcé. Les résidus solides sont récupérés pour en extraire des protéines sans aucun allergène et parmi les plus riches du monde végétal. Quand elles ne sont pas pressées, les graines sont décortiquées pour en extraire des amandes blanches bourrées de protéines, au goût de noisette et de pignon de pin. Elles se consomment aussi entières et se rapprochent alors de celles du soja tout en étant plus digestes. « Les Chanvres de l'Atlantique » distribue ces différents produits dans les magasins bio sous sa propre marque Nunti-Sunya et travaille également en partenariat avec des industriels comme Priméal.

UNE PLANTE
AUSSI BONNE
POUR LA PLANÈTE
QUE POUR
LES HOMMES

UNE PLANTE POLYVALENTE

Pour tenter de convaincre davantage d'agriculteurs de se tourner vers cette culture, l'ancien surfeur va à la rencontre de ces professionnels et organise des formations, essentiellement basées sur les apports bénéfiques pour les sols. « La culture du chanvre affecte toutes les autres car elle permet de nettoyer les parcelles et de structurer les sols en laissant des réserves organiques. » Et au-delà de l'alimentation, la plante peut être utilisée dans des domaines très divers. « C'est la seule sur la planète qui permet à la fois de se nourrir, se loger, se soigner et s'habiller. » Autant de raisons qui le poussent à développer sa production.

5 ASTUCES POUR L'UTILISER EN CUISINE

- 1 L'huile de chanvre ne se fait pas chauffer, mais est parfaite pour assaisonner des salades ou des plats après cuisson. Elle se marie très bien avec les légumes verts et les céréales.
- 2 Un petit creux ? Les graines de chanvre entières se croquent au goûter ou à l'apéritif.
- 3 Pour donner du goût à votre pâte à pain, glissez-y des graines décortiquées. Ces amandes sont aussi très bonnes dans des yaourts ou des smoothies.
- 4 Variez vos préparations à base de farine en y ajoutant une petite quantité de poudre de chanvre.
- 5 Nouveau venu au rayon boissons végétales, le lait de chanvre est plein de promesses. Et avec une pointe de vanille ou de cannelle, il devient encore plus gourmand.

En chiffres

0,2% DETHC, c'est le taux maximal autorisé dans l'Union européenne pour le chanvre.

Plus de **16 000 HECTARES** de chanvre ont été plantés en France en 2017. **15%** de la production était destinée à l'alimentation.