

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



## Un café, s'il-vous-plaît !

Le 1<sup>er</sup> octobre est la Journée internationale du café.

Cette boisson énergisante mérite bien une mise en lumière. Et pour cause, elle est la deuxième marchandise la plus échangée dans le monde derrière le pétrole.

Selon une légende éthiopienne, le café fut découvert par un éleveur de chèvres dans les hauts plateaux éthiopiens. Il remarqua que ses bêtes étaient « excitées » après avoir mangé des baies d'un arbuste inconnu à l'époque.

Curieux, le berger les goutta à son tour mais ne fut pas convaincu par leur goût amer. C'est en les jetant au feu qu'une odeur délicieuse se répandit. L'idée lui vint alors de préparer une boisson avec les grains de café tout juste torréfiés.

Après avoir dégusté le café, il confirma l'effet excitant de cette boisson.

Cette découverte se répandit progressivement dans toute la péninsule arabique, en Europe et enfin dans le monde entier.

Décortiquons cette petite graine qui nous fait perdre la tête !

### Culture

## Vous êtes plutôt arabica ou robusta ?

Il existe une région bien particulière du globe où se concentre toute la production mondiale de café. Elle se nomme la ceinture du café. Il y a une très grande diversité de caféiers qui appartiennent au genre *Coffea* de la famille des rubiacées. Les espèces de caféiers les plus répandues et les plus cultivées sont le *Coffea arabica* (l'arabica) et le *Coffea canephora* (robusta).



L'arabica est cultivé sur des terres riches en acides et en minéraux. Il se distingue par sa **grande finesse**, ses **arômes plus développés** que ceux du robusta et sa **faible teneur en caféine**. Le **café arabica** représente 70 % de la production de café mondiale.

Le **robusta** tient son nom de la robustesse et de la résistance de son arbre. Il présente un **arôme moins développé**, un goût **amer** et **plus corsé** que l'arabica. Il représente 30 % de la production de café mondiale.

### Histoire

## Café turc : première méthode de préparation du café



L'histoire la plus répandue de diffusion du café de l'Afrique vers l'empire Ottoman est celle d'Özdemir Paşa, Gouverneur du Yémen, qui décida de présenter le café au dixième Sultan de la dynastie Ottoman, Soliman 1<sup>er</sup>.

Le Sultan apprécia tellement cette nouvelle boisson que rapidement tout l'empire s'en empara et se réappropria cet étrange breuvage noir.

Les caractéristiques du café à la turque : mouture beaucoup plus fine, obtenue à l'aide d'un mortier ; café préparé en décoction, qui mousse ; ustensiles incontournables tels que l'ibrik (cafetière en cuivre)...

Laissez-vous hypnotiser par cette méthode traditionnelle de préparation du café !



## Quels sont les effets de la caféine ?

Cette molécule, aux propriétés étonnantes, est présente dans de nombreux aliments comme le chocolat ou bien le cola. Elle peut aussi être fabriquée par l'homme et ajoutée aux produits. Dans le thé, on l'appellera plutôt théine. Le nom change, mais les effets sont semblables et bien connus des consommateurs de boissons caféinées.

La caféine a un effet stimulant qui agit sur le système cardio-vasculaire en provoquant un regain d'énergie. Après ingestion, la caféine atteint son niveau le plus haut dans le sang au bout de 30 à 60 minutes. Le corps en élimine en général la moitié dans les 3 à 5 heures qui suivent et le reste peut subsister durant 8 à 14 heures. Attention donc au café de fin d'après-midi !

A poids égal, le thé contient plus de caféine que le café mais, généralement, on utilise moins de thé pour préparer une tasse.

### Gourmandise

## Le café en pâtisserie



Il doit son nom en hommage à l'opéra Garnier. Le « père » de cette pâtisserie avait sa boulangerie en face du monument. C'est un grand classique de la pâtisserie Française.



C'est par un éclair de génie qu'il est né et c'est par la fantaisie des pâtisseries que les diverses saveurs de crèmes pâtisseries sont apparues. L'éclair au café figure parmi les pâtisseries indétrôlables.

Le tiramisu est un incontournable de la gastronomie Italienne.

Généralement au café et saupoudré de cacao, il peut se décliner au gré de vos envies : aux fruits, à la pâte à tartiner, aux spéculoos....



C'est un incontournable des cartes des desserts : le café gourmand, ou l'art de se faire plaisir avec des petites mignardises en tout genre.



Avec des biscuits petit beurre trempés dans du café recouvert d'une ganache chocolat, ce gâteau, sans cuisson, est une explosion de saveur.



Le moka est une pâtisserie française mettant à l'honneur la variété de café arabica éponyme dans une subtile crème au beurre.

### Le saviez-vous

## Qu'est-ce que le latte art ?

Inventé par un Italien, Piero Merlo, et répandu dans tout le pays par Luigi Lupi, de la maison Musetti, torréfacteur italien, le latte art est une technique de réalisation de dessins ou de motifs sur la surface d'un café grâce à une mousse de lait.

Si le dessin reste figé dans le lait, cela veut dire que la consistance de la mousse est parfaite, gage de qualité.

Il existe de nombreux tutoriels sur la toile, qui expliquent comment réaliser de jolis motifs.

Il existe même un championnat de latte art. Il se tiendra du 29 au 31 octobre à Paris.

Etes-vous prêt à vous inscrire ?

