

3 recettes à base de plantes pour remplacer votre café

Par Florent Cavaler / © 19 juillet 2020 / 37 Vues

Chère lectrice, cher lecteur,

On peut avoir de nombreuses raisons de ne pas boire de café.

La peur de l'addiction, des contre-indications médicales, des effets qu'on ne supporte pas, ou simplement son goût...

Si vous faites partie de ces personnes, sachez que vous n'êtes pas obligés de vous priver de sa saveur torréfiée et stimulante, ni des traditionnelles « pauses café » avec vos collègues.

Beaucoup de gens l'ignorent, mais il existe des céréales, des racines et des plantes « bien de chez nous » capables de rivaliser avec le café sans ses effets négatifs... mais avec le même plaisir.

Ces « cafés sans café », en plus d'être des bombes nutritives, vous donnent l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs parfois plus intenses et subtiles que le traditionnel arabica.

Le café : bon ou mauvais pour la santé ?

Les études scientifiques ne permettent pas de trancher sur la question... La molécule active la plus connue du café est la caféine, bien sûr. Elle stimule, améliore la concentration et l'humeur de ceux qui en boivent.

L'amertume du café pourrait même réduire les risques de développer un diabète de type 2. Le café aurait également un impact positif sur l'asthme, l'obésité et la dépression^[1].

Selon le Dr Astrid Nehlig, directrice de l'Institut national français de la Santé et de la Recherche médicale (INSERM), une consommation régulière, sans être excessive (moins de 4 à 5 tasses par jour) « ralentirait le déclin cognitif lié à l'âge, en particulier chez les femmes de plus de 80 ans, protégerait contre la maladie de Parkinson sauf chez les femmes recevant un traitement

hormonal substitutif, diminuerait de 15 à 20 % le risque de maladie d'Alzheimer

(<http://sante.lefigaro.fr/sante/seniors/maladie-dalzheimer/quest-ce-que-cest>) et peut-être même de sclérose en plaques et de maladie de Huntington (une affection neurodégénérative rare à l'origine de graves troubles moteurs et cognitifs)^[2]. »

La face cachée du café

À voir la longue liste des bienfaits du café, on comprend mal ce qu'on pourrait lui reprocher... Et pourtant, le café ne convient pas à tout le monde.

Les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de problèmes cardiaques devraient s'en méfier car la caféine peut augmenter la tension et accélérer les battements du cœur^[3]. Les cardiologues conseillent de ne pas boire plus de 4 à 5 tasses par jour (400 à 500 mg de caféine). Le nombre maximum descend même à 1 tasse par jour, pour les personnes âgées et hypertendues.

Une étude^[4] conduite par le Dr Lucio Mos a d'ailleurs démontré que des jeunes adultes souffrant d'hypertension moyenne avaient trois fois plus de risques de développer un problème cardiaque s'ils buvaient du café.

Le café augmente aussi la production de sucs gastriques acides. Il est donc fortement déconseillé aux personnes souffrant d'ulcère, de gastrite ou de maladie de Crohn^[5]. L'augmentation de l'acidité irrite les parois de l'estomac et risque de les affaiblir davantage.

Une consommation régulière de café augmenterait encore le risque d'ostéoporose^[6], en particulier chez les femmes ménopausées, car il nuit à l'absorption du calcium par l'organisme. Ses tannins empêchent également l'absorption du fer (comme le thé). Les personnes anémiées devraient donc attendre au moins deux heures après les repas pour en boire.

Certaines études démontrent qu'une consommation de 1 à 2 tasses de café par jour augmenterait les risques de fausse couche chez la femme enceinte et diminuerait le poids du bébé à la naissance^[7].

Une forte consommation accentuerait même le risque de crises d'épilepsie et de troubles de la mémoire chez les bébés souris, ce qui n'augure rien de bon pour les humains^[8].

3 recettes de café... sans café

Peu de gens le savent mais les céréales, les légumineuses et racines peuvent servir de base à de délicieux cafés... sans café^[9].

Tout comme le café, ces boissons sont riches en polyphénols. Ce sont donc de très bons antioxydants. Et comme tous les ingrédients qui les composent se trouvent dans nos régions, vos cafés seront aussi plus écologiques.

Café reminéralisant « à la japonaise »

Les Japonais n'ont pas attendu l'arrivée du café pour fabriquer une boisson chaude et réconfortante. Depuis plusieurs siècles, ils utilisent des graines de sarrasin grillées pour fabriquer du *sobacha*.

Cette boisson est peu calorique, pleine de fibres solubles bénéfiques à la digestion et riche en antioxydant. En Europe, on utilisera plutôt le malt d'orge (orge germé), l'épeautre, le seigle ou le froment torréfié pour remplacer cette céréale originaire de l'Asie du Nord-Est.

Ainsi, le **café d'épeautre** est particulièrement conseillé pour sa richesse en acides aminés, magnésium, phosphore et calcium.

Voici sa recette :

1. Torréfiez à la poêle (à sec) 200 g de graines d'épeautre décortiquées pendant 15 minutes, en remuant.
2. Laissez refroidir avant d'écraser au mortier
3. Torréfiez à nouveau 15 minutes
4. Laissez refroidir et conservez dans un bocal en verre
5. Pour une tasse, laissez infuser 1 cuillerée à café de graines torréfiées dans 200 à 250 ml d'eau frémissante pendant 5 minutes.

Pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer l'épeautre par des graines de gaillet-gratteron, lupin blanc et jaune, orge, coton, chanvre, lin, astragale et sarrasin.

Le pissenlit : pas seulement bon dans les salades

Tout est bon dans le pissenlit : les feuilles en salade, les fleurs sous forme de miel... et les racines pour le café.

Très nutritives, les racines sont riches en vitamines A, C, B6, K, thiamine, riboflavine, fer, calcium, acide folique et magnésium.

Elles ont un effet diurétique et purifient les reins et le foie. Elles stimulent la sécrétion de la bile et réduisent le cholestérol. Elles sont donc recommandées en cas d'infection urinaire, de calculs rénaux et de constipation.

Pour réussir votre **café de racines de pissenlit**, vous devez :

- **Déterrez 10 à 20 racines de pissenlit de 20 cm environ, lorsque le sol est humide. Le début du printemps ou à la fin de l'automne sont les meilleures périodes pour les ramasser.**
- **Lavez les racines et entreposez-les dans un endroit chaud et sec pendant 2 jours.**
- **Coupez les racines en morceaux de 2 cm et placez-les au four à 200 °C. Laissez-les torréfier pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elles brunissent. Tournez-les pendant la cuisson**

pour qu'elles soient uniformes.

- **Lorsqu'elles ont refroidi, moulez au mortier ou au moulin à café, filtrez la préparation et buvez.**

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer les racines de pissenlit par celles de chicorée, bardane, carotte, panais, betterave rouge ou salsifis.

Un café « zéro déchet » au goût boisé

Si vous aimez le goût du thé noir traditionnel et le café, essayez donc le **café de noyau de datte**.

Une fois réduit en poudre et trempé dans l'eau, il dégage un délicieux arôme boisé, plus subtil que celui du café.

Cette boisson vous apportera des vitamines B, du calcium, du magnésium, du fer, du zinc et du manganèse. Ce cocktail d'oligo-éléments boostera la production d'enzymes nécessaire au fonctionnement de votre système immunitaire et de votre digestion.

La recette est simple :

1. Nettoyez soigneusement les noyaux pour enlever les fils blancs.
2. Chauffez-les au four à 50 °C pendant 30 minutes.
3. Torréfiez les noyaux à la poêle pendant 30 minutes. Ne cessez pas de remuer.
4. Laissez refroidir 1 heure avant de moudre les noyaux au moulin à café.
5. Mettez 1 cuillerée à soupe de poudre dans une tasse et diluez avec 200 à 250 ml d'eau, filtrez et buvez.

Vous le voyez, avec un peu d'imagination, il est possible de réinventer son rituel du matin avec des alternatives saines et goûteuses.

Si vous connaissez d'autres recettes de « café sans café », n'hésitez pas à les partager en commentaire de cette lettre. Il vous suffit de cliquer [ici](#).

Amicalement,

Florent Cavalier

[1] Butt MS, Sultan MT, « Coffe and its consumption: benefits and risks », Critical review in food science and nutrition, 51 (4), 2011.

[2] Szapiro- Manoukian Sophie, « Nous ne sommes pas tous égaux devant le café », Le Figaro santé, 28.04. 2017.

[3] Zhenzhen Zhang, Gang Hu et alii, « Habitual coffee consumption and risk of hypertension: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies », The American Journal of Clinical Nutrition, 93 (6), 2011.

- [4] European Society of Cardiology, « Coffee linked with increased cardiovascular risk in young adults with mild hypertension », ScienceDaily, 29 August 2015.
- [5] Elsig JL, Zaterka S et ali., « Coffee drinking in patients with duodenal ulcer and a control population », Scand J. Gastroenterol., 24 (7), 1989.
- [6] Hallström H, Byberg L et alii., « Long-term coffee consumption in relation to fracture risk and bone mineral density in women », American Journal of Epidemiology, 2013.
- [7] Verena Sengpiel, Elusabeth Elid and alii., « Maternal caffeine intake during pregnancy is associated with birth weight but not with gestational length: results from a large prospective observational cohort study », BMC Medicine, 2013.
- [8] Carla G. Silva, Christine Métin, « Adenosine Receptor Antagonists Including Caffeine Alter Fetal Brain Development in Mice », Science Transnational Medicine, 5 (197), 2013.
- [9] Recettes tirées de : Renault Fabrice, « Succédané de café le substitut de café qui en a le goût sans la caféine », Mieux vivre autrement, en ligne : <https://www.mieux-vivre-autrement.com/succedane-de-cafe-substitut-cafe-a-gout-cafeine.html> Minker Carole, « Remplacer son café du matin », Plantes & Santé, n°193, 2018.