

Café

Accueil > Nutrition > Encyclopédie des aliments



Le décaféiné. Le marché du décaféiné représente environ 10 % de la production mondiale. On cherche maintenant à développer des grains contenant moins de caféine. On éviterait ainsi toutes les étapes mécaniques ou chimiques pour l'extraire et on obtiendrait un « déca » de qualité supérieure.

La passion de la caféine. Le caféier est un petit arbre originaire du Moyen-Orient. Les Arabes ont d'ailleurs fait du café leur boisson préférée. Avec le thé, le chocolat et le maté (qui contiennent tous trois de la caféine), le café est l'une des boissons les plus consommées dans le monde.

Arabica et robusta. Deux espèces de caféier sont cultivées à grande échelle, soit *Coffea arabica* et *Coffea canephora* (souvent appelé *Coffea robusta*, car c'est la variété la plus productive de cette espèce). Les grains de *C. arabica* ont une saveur plus prononcée et plus riche, et une teneur plus faible en caféine. Les grains de *C. canephora* sont surtout utilisés pour la production de café de moindre qualité et pour le café soluble. Mais il existe aussi de bonnes variétés de *robusta*, un grain qui fait partie de la recette du café expresso.

Un café d'altitude. On cultive le caféier dans plus de 100 pays et le Brésil en est le principal producteur. La qualité du café varie en fonction du type de grain, mais aussi du sol, de l'altitude, du climat et du soin mis lors de la transformation. Les meilleurs cafés seraient ceux qui proviendraient de caféiers cultivés à plus de 1 000 m d'altitude dans un sol volcanique. Pour devenir propres à faire du café, les grains verts subissent un traitement à la chaleur élevée appelé torréfaction.

Le café en quelques chiffres

À venir	Valeur alimentaire globale du café ¹
3	Nombre de calories dans 1 tasse (250 ml) de café ²

1. Source : [Système ONQI™](#) (Overall Nutritional Quality Index).

2. Source : Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2007.

Le café : conseils pratiques

- **Choisir.** Une torréfaction légère donne un grain brun rougeâtre, de saveur **douce**. Une torréfaction moyenne produit un grain plus foncé, de saveur plus marquée (**veloutée**). Enfin, une torréfaction plus longue donne un grain nettement plus foncé, de saveur **corsée** rappelant le charbon et le caramel. Le degré de torréfaction est une affaire de goût. Il ne modifie en rien la teneur en **caféine** de la boisson préparée, ni sa force, qui dépend du rapport entre la quantité d'eau et de café.
- **Conservation.** Au contact de l'air, le **café moulu** s'oxyde en quelques jours. On recommande donc de garder au réfrigérateur seulement la quantité que l'on consommera en 5 ou 7 jours. Le conserver dans un contenant étanche, à l'abri des odeurs fortes, car il les absorbe facilement. Le café moulu peut être gardé plus longtemps au congélateur. Quant aux **grains entiers torréfiés**, ils se conservent environ 4 semaines à la température de la pièce, et beaucoup plus longtemps au congélateur.

Idées-recettes express

Dans les desserts. Le café peut entrer dans la préparation de mousses, crèmes, crèmes pâtisseries, glaces ou sorbets. Il peut aussi remplacer une partie ou la totalité de l'eau ou du lait dans la préparation de gâteaux, biscuits et muffins.

- **Un bon café.** On recommande d'utiliser environ 2 c. à table (rases) de café moulu pour 6 onces (180 ml) d'eau. Pour un **café glacé**, aromatiser du café fraîchement préparé avec quelques gouttes d'extrait de vanille ou d'amande, mélanger en parts égales avec du lait et verser dans un verre rempli de cubes de glace. Pour un **café moka**, mélanger chocolat chaud et café chaud en parts égales. Ajouter lait ou crème, poudre de cacao et cannelle moulue.

- **Comme chapelure.** Rouler un poisson entier ou des filets dans du café grossièrement moulu avant de le faire griller. On peut faire la même chose avec des steaks ou des côtelettes d'[agneau](#), de [veau](#), de [boeuf](#), etc. Ou mélanger une partie de café grossièrement moulu, une partie de [noix](#) hachées et une partie de chapelure. Ou encore, enrober des poitrines de [poulet](#) d'un mélange de café moulu et d'épices (graines de cardamome, de coriandre, de cumin...) et cuire au four.

Atouts santé du café

Modération. Malgré les bénéfices qu'il apporte, le café doit être bu avec modération : préférentiellement pas plus de 3 tasses par jour (de 400 mg à 450 mg de caféine).

- Le café contient plusieurs composés [antioxydants](#). Étant donné la fréquence de sa consommation, il peut contribuer de façon importante à la capacité antioxydante du régime alimentaire et réduire le risque de [maladies cardiovasculaires](#) et de certains [cancers](#).

Pour tous les détails, consulter notre [fiche complète](#)

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

Ce site respecte les principes de la charte HONcode.
[Vérifiez ici.](#)

RECHERCHE