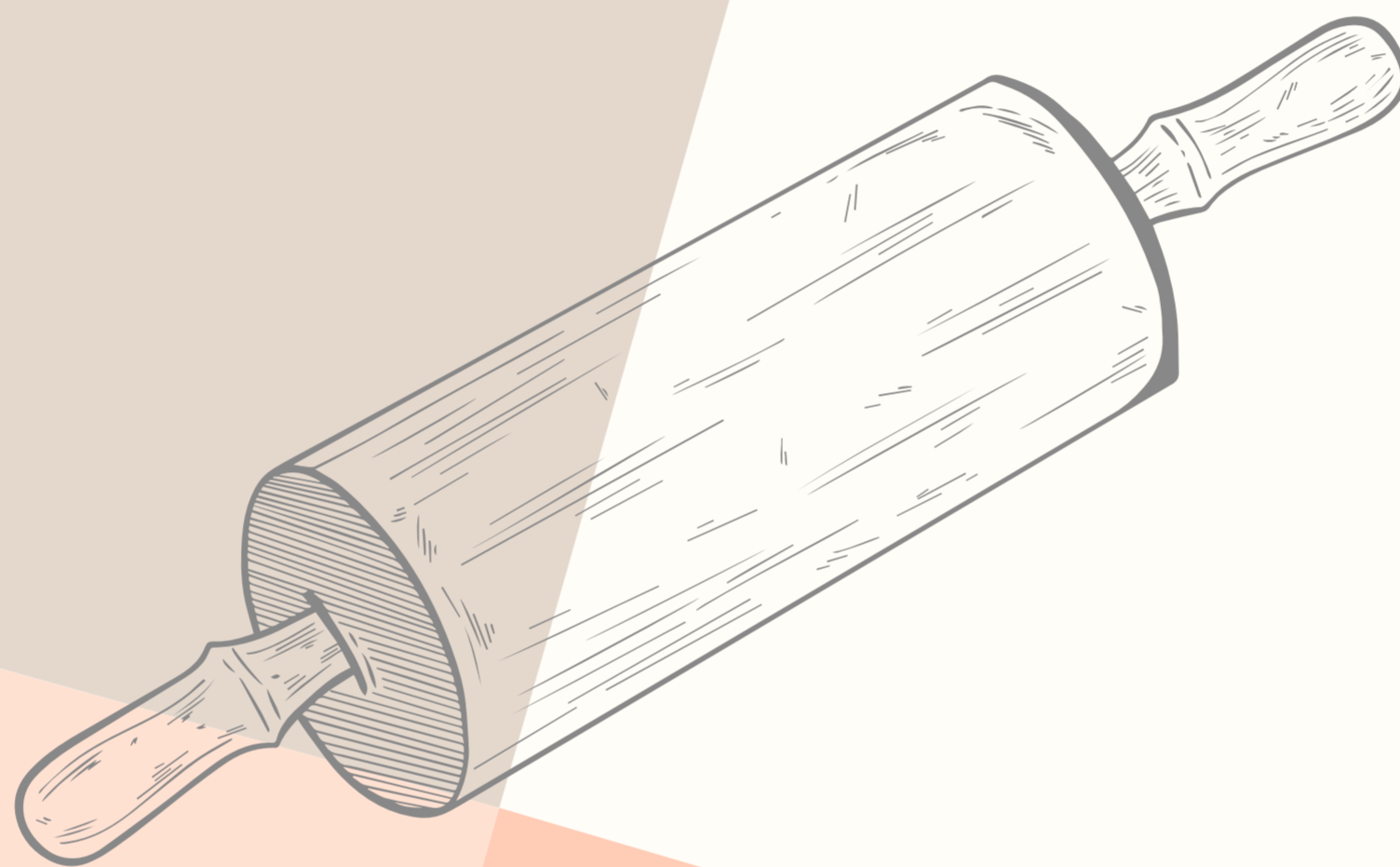


EXPLORATION CULINAIRE



LES ESSAIS QUI ONT ÉVEILLÉ
NOS PAPILLES

2020-2022



*Chanvre
Nouvelle-
Aquitaine*

SOMMAIRE

- Introduction Page 3
- Le visuel Page 4
- le goût Page 5
- Les graines entières Page 6
- Les graines décortiquées Page 7
- La farine protéinée Page 8
- L'huile Page 9
- La purée Page 10
- La lait de chanvre Page 11
- Remerciements Page 12

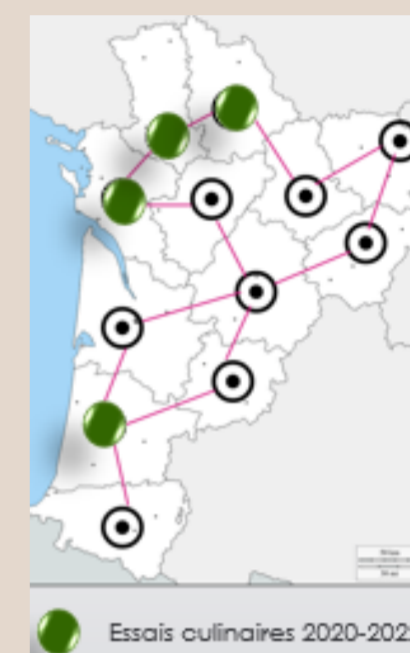


*Chanvre
Nouvelle-
Aquitaine*

DÉCOUVERTE GASTRONOMIQUE INNOVANTE :

LE CHANVRE DANS NOS ASSIETTES

Bienvenue dans cette synthèse des essais culinaires à base de chanvre menés entre 2020 et 2022 dans quatre départements en Nouvelle-Aquitaine : Charente-Maritime, Deux-Sèvres, Vienne et dans les Landes.



Ce document est le fruit de la mobilisation de 120 établissements publics et privés, y compris les restaurations collectives d'établissements scolaires, de santé, traiteurs et métiers de bouche, qui ont participé à ces essais culinaires.

Au cours de ces années, des chefs cuisiniers, des équipes de restauration et des experts culinaires ont expérimenté différentes utilisations du chanvre dans la cuisine, explorant ainsi les possibilités offertes par cette plante aux multiples facettes.

Ce document vise à partager les découvertes, les avantages et les limites de chaque matière à base de chanvre utilisée en cuisine, les "astuces des chefs" et les expériences acquises lors de ces essais culinaires novateurs avec la communauté culinaire et le grand public.

Bonne lecture...



*Chanvre
Nouvelle-
Aquitaine*

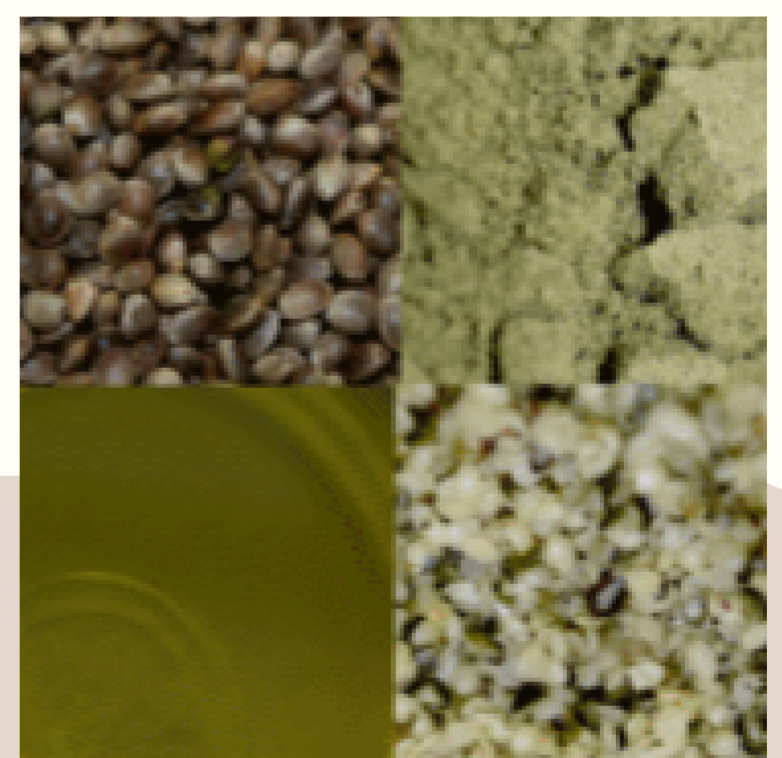
LE VISUEL

LES AVANTAGES

- Couleur surprenante qui permet de faire découvrir de la nouveauté aux enfants. Les maternelles sont plus réceptives.
- Beau visuel de la panure de décortiquée sur un aliment coloré (saumon, tomate, ...)
- Les graines entières se confondent visuellement avec des pépites de chocolat.

LES INCONVÉNIENTS

- Certaines personnes ont beaucoup d'a priori et sont dégoûtées par le vert foncé avant même de mettre en bouche.
- Avec les scolaires (jusqu'au lycée), le visuel compte beaucoup et le vert n'a pas toujours bonne image, même en pâtes ou en cookies. Les pâtes au chanvre fournies lors du lancement étaient trop vertes pour les collégiens selon certains (les lasagnes de Melle et Une Pâte rencontrent pourtant un franc succès dans les restaurations scolaires qui les ont essayées).
- Concerne les industriels également : le côté sombre donne une impression de goût fort, ce qui peut être bloquant pour un public non averti.
- La farine doit être la plus blanche possible pour un usage en dessert pour certains publics (mélangée à un yaourt en EHPAD par exemple).



LES ASTUCES DES CHEFS

- Pour les publics réticents à la nouveauté, certaines utilisations permettent au chanvre de passer inaperçu : le caviar d'aubergine dans lequel les décortiquées se confondent aux graines des aubergines par exemple, en croûte sur un poisson, en brownie, en vinaigrette sucrée, ...
- Essayer de casser le côté sombre de la farine en l'associant avec d'autres couleurs : bicolore ou marbré avec une pâte plus claire, recouverte d'un aliment couvrant pour cacher de support vert, associée à une couleur vive (tomate, ...).
- Privilégier une farine protéinée à 65%, plus claire.

LE GOÛT

LES AVANTAGES

- Goût marqué apprécié ou non (comme tous les aliments), mais présent, contrairement à certains produits alternatifs comme le soja et ses dérivés (tofu).
- Globalement goût considéré comme « agréable » ou « intéressant ».
- Plusieurs personnes ont été très agréablement surprises.
- Goût très herbacé.
- Se rapproche du pignon de pin, de la noix.
- Le goût de sésame de la graine est apprécié des enfants.
- Doux pour les enfants sous certaines formes (houmous, tartinade de mojettes,...).
- Les associations appréciées avec le chanvre : fromage de chèvre, saumon, poulet, chocolat, orange, caramel, saumon-citron-parmesan, truffe blanche, fraise, menthe, carotte, goûts acidulés : citron, orange, fruits rouges, tomate (sauce tomate notamment avec les pâtes au chanvre), vinaigre de framboise, ... Mais pas le pamplemousse.

LES INCONVÉNIENTS

- Goût nouveau, inconnu de tous. Nécessite de la curiosité pour la découverte et le changement.
- Goût amer pas toujours apprécié.
- Goût « particulier », les tests sur les lycéens ont été mitigés.
- Odeur de l'herbe à fumer (cannabis).
- Le lait de chanvre ou le mélange des graines avec des laits/crèmes végétales nécessite d'être habitué aux laits végétaux de manière générale.
- Le chocolat cache souvent le goût du chanvre.
- Goût perdu avec la stérilisation.



LES ASTUCES DES CHEFS

- Le sucré est plus facile pour commencer que le salé.
- Pour adoucir le goût du chanvre, associer à des amandes, des noisettes, des herbes aromatiques, de la carotte. Par contre trop de sucré (fruits secs dans du pain par exemple) cache le goût du chanvre.
- En crème glacée, travailler le chanvre plutôt en marbrures pour un goût plus marqué.
- Amertume cassée par le citron et le chocolat.
- Pour cacher le goût du chanvre, associer au cacao et/ou à la banane.

LES GRAINES ENTIÈRES

LES AVANTAGES

- Originales.
- Croquant très apprécié, notamment dans du moelleux (pain, cake, ...), sur un cake ou saupoudrées en salade
- L'association de graines décortiquées à l'intérieur et de graines entières en topping peut être intéressante.
- Très bien en graines germées (un seul retour).
- Jugées par certains plus intéressantes que les décortiquées.
- Bien en panure sur poisson.
- Très bien en pâtisserie.
- Goût exhaussé par le toastage.

LES INCONVÉNIENTS

- Le goût est agréable mais les coques qui restent entre les dents constituent un frein fréquent à leur utilisation. Les graines entières seront ainsi difficiles à utiliser avec les publics les plus jeunes et les plus âgés ou ayant des problèmes de déglutition.
- Dans le risotto, les coques sont peu appréciées, même toastées.
- Trop dures en panure de volaille, même si le goût est agréable.
- Visuel intéressant dans certaines préparations (rillettes, panure, biscuits, ...).



LES ASTUCES DES CHEFS

- Association intéressante avec des graines décortiquées dans des biscuits. La coque n'est plus gênante mais apporte du croquant.
- A passer au four avec du sucre glace pour générer un début de caramélisation.
- Les biscuits peuvent souvent utiliser la graine entière et/la graine décortiquée (en variante).

LES GRAINES DÉCORTIQUÉES

LES AVANTAGES

- Passent bien en visuel, en goût et en texture, couleur et goût plus passe-partout que la farine.
- Faciles d'utilisation. A saupoudrer les graines décortiquées sur n'importe quelle poêlée de légumes en fin de cuisson.
- Passent très bien en taboulé, que ce soit à 100% ou en mix avec des céréales (semoule, quinoa, boulgour, ...).
- En houmous, comme les petits pois, apportent de la texture plus que du goût.
- Fonctionnent bien en panure, apportent un visuel intéressant.
- Apportent de la fraîcheur avec certaines associations (citron, gingembre).
- Décortiquées torréfiées vraiment appréciées.
- Très bien en pâtisserie.

LES INCONVÉNIENTS

- Leur cuisson détériore leur goût.
- Le pesto avec les graines décortiquées est bon en goût mais cher.
- La cuisson des macarons est plus compliquée et la texture plus sèche avec les graines décortiquées de chanvre.
- Si ajoutées en début de cuisson, elles deviennent trop fermes, durcissent à la cuisson.



LES ASTUCES DES CHEFS

- Favoriser une utilisation crue afin de conserver toutes les vitamines et les oméga 3.

LA FARINE PROTÉINÉE

LES AVANTAGES

- Son gros atout est l'apport en protéines. Très intéressant pour les EHPAD, les établissements de santé, les sportifs (en association avec une protéine animale, pour un apport hyper-protéiné par exemple).
- Zéro gluten très apprécié chez les publics sensibilisés. Cela devient une gamme nécessaire dans la restauration collective et les établissements de santé.
- Dans la bonne proportion, rend les pâtes (pizza, tarte, pain de mie, ...) plus moelleuse.
- Très bien en génoise (avec décortiquée et farine de sarrasin).
- En pain, à 25%, le chaînon glutamique se fait bien et la panification est meilleure qu'à 50%, le goût du chanvre reste prononcé.
- Très bien en pâtisserie.
- En pain de mie, apporte un bon goût mais réduit un peu le moelleux. Parfait toasté.
- Remplace facilement la poudre d'amande.
- On peut faire toutes les pâtes (gnocchetti, lasagnes, ...) avec un ratio adapté (10%).

LES INCONVÉNIENTS

- La couleur interpelle tous les convives, en rebute certains, mais le goût agréable étonne d'autant plus ensuite. Surtout pour du cake au citron par exemple, en raison du décalage entre l'image jaune du citron et le vert du chanvre.
- Pas de pouvoir épaississant ni agglomérant.
- Plus difficile d'utilisation sans idée de grammage par recette.
- Certaines recettes (brownies, ...) se tiennent un peu moins du fait de l'absence de gluten.
- Le ratio de 100% en brownies ou cookies ne convient pas : la pâte s'aplatit et devient caoutchouteuse. En financiers, colle et devient difficile à démouler.
- Avec 50% de farine de chanvre, la boule des madeleines ne se forme pas.
- Impression de « pâte pas cuite » à 50%.
- La farine protéinée à 30% (fournie pour les essais 2022) donne un côté « mâche » (par son caractère granuleux) apprécié ou non. Lourde à avaler.
- Les pâtes à tarte (avec 1/3 de chanvre) sont plus longues à cuire.
- La farine tombe au fond du clafoutis. Par contre, goût très bon.
- Le pain reste dense. Faudrait-il booster le levain avec de la levure ?



LES ASTUCES DES CHEFS

Les proportions préconisées :

- Pâtes (italiennes) : 10 à 20%.
- Pain : 25%.
- Pâte à pizza, brisée ou sablée : 20% à 33%.
- Crumble ou en cake : 33 à 50%.
- Il est possible d'augmenter le ratio de chanvre en le couplant avec de la purée de pommes ou de haricots rouges pour la tenue.

L'HUILE

LES AVANTAGES

- « Goût sympathique ».
- 3 huiles « fantastiques » (classique, toastée, cœur de chanvre).
- « Fraîche et puissante ».
- L'huile toastée a plus de goût.
- D'autres préfèrent l'huile classique, « plus typée ».
- Odeur de foin que certains apprécient beaucoup.
- Reste en bouche, nappe vraiment le palais.
- Facile d'utilisation. Filet d'huile à ajouter en fin de cuisson sur les poissons ou des légumes.
- Fonctionne très bien en mayonnaise, se tient très bien à 50% et même à 100% chanvre (moins compact, plus liquide), avec des pâtes, du tartare de saumon ou de l'émietté de poisson par exemple. On sent bien le goût du chanvre. Belle couleur vert clair.

LES INCONVÉNIENTS

- Ne se chauffe pas donc limite les usages à l'assaisonnement.
- En vinaigrette, se lie moins bien que d'autres huiles, ne pas dépasser 50%.
- En mayonnaise, augmente beaucoup le coût matière du repas.



LES ASTUCES DES CHEFS

- L'huile se marie bien à 2/3 avec du vinaigre balsamique ou de framboise.

LA PURÉE

LES AVANTAGES

- Peut avoir des usages très variés en petites quantités.
- Plait bien en goût et en texture à certains.
- Apporte de l'onctuosité aux crèmes, ganaches, sauces salées, ...
- Remplace bien la purée d'amande.
- Se mélange bien, il faut juste la délayer.
- Se marie bien avec le chocolat.
- Sent le petit pois, doit bien se marier avec la carotte.
- Très appréciée en bruschetta par un public averti.
- Très bon en mélange avec du praliné corsé. Le côté végétal plaît aux clients qui recherchent de l'originalité.
- Pas de problème de durée de vie en pesto.

LES INCONVÉNIENTS

- Goût amer, désagréable seul.
- Sent la purée d'épinard des petits pots de bébé.
- Trop forte.
- Couleur peu appétissante.
- La plupart ne sait pas l'utiliser, manque de références comparables.
- Pas possible dans le process industriel (de Jean et Lisette)



LES ASTUCES DES CHEFS

- A utiliser en tartinaie sur des toasts de légumes, avec un filet d'huile de chanvre par-dessus.
- Ajouter une cuillère à café de purée dans une vinaigrette, va apporter de la douceur.
- Apporte de l'onctuosité à une crème dessert au chocolat par exemple.

LE LAIT DE CHANVRE

LES AVANTAGES

- Très bon en crème végétale.

LES INCONVÉNIENTS

- Trop long à réaliser en collectivité (filtration des coques).
- Ne se conserve que quelques jours
- Peu d'essais réalisés à ce jour.



LES ASTUCES DES CHEFS

- Privilégier avec les graines décortiquées (plus besoin de filtration).

REMERCIEMENTS

Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude envers tous les cuisiniers qui ont participé activement à ces essais culinaires à base de chanvre.

Leurs connaissances, leur passion et leur expertise culinaire ont été essentielles pour explorer les possibilités offertes par le chanvre en cuisine.

Leurs retours d'expériences, leurs astuces et leur créativité ont enrichi cette synthèse. Nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur engagement et leur contribution précieuse.



*Chanvre
Nouvelle-
Aquitaine*