

diététique

Alors que "Bienvenue chez les Ch'tis" sort en DVD, c'est le moment de redécouvrir cette boisson très prisée dans le nord de la France... et surtout source naturelle de bien-être.



Confidences autour d'un ch'ti café-chicorée pour Antoine (Dany Boon) et sa mère (Line Renaud).

PRODUCTION/PATHÉ BENOÎT PRODUCTIONS

5 bonnes raisons de boire de la CHICORÉE

Utilisée comme succédané de café dès le XVII^e siècle, la chicorée a depuis longtemps perdu son rang de boisson star du petit déjeuner. Et si l'on s'attardait sur sa vraie nature, histoire de redonner à ce breuvage santé toute la place qu'il mérite ?

1 Elle est 100 % naturelle

Avant d'être transformée en poudre soluble ou en grains, la chicorée est une plante dont on utilise les racines. Récoltées à la main, elles sont ensuite coupées en lamelles et déshydratées. Pour la torréfaction et la transformation, les industriels ne font appel qu'à des procédés naturels : eau, air et chaleur. Résultat, la boisson qui se trouve dans nos tasses est un produit 100 % « phyto », qui ne renferme ni conservateurs ni ingrédients ajoutés.

2 Elle est pleine de fibres

Un bol de chicorée couvre en moyenne 15 % de nos besoins journaliers en fibres. Et pas n'importe lesquelles ! Il s'agit à 70 % d'inuline. L'intérêt de cette fibre soluble ? Au-delà de son action sur le transit intes-

tinal, elle se compose de sucre non absorbé par l'estomac – c'est ce qu'on appelle un prébiotique. Elle reste dans le tube digestif et fait office de nourriture pour la flore intestinale. Impec pour lui préserver ses fonctions protectrices contre les infections et les allergies. L'inuline contribuerait aussi à réduire le taux de cholestérol et de sucres dans le sang et fait, à ce titre, l'objet de nombreuses recherches.

3 Elle contient 0 % de caféine

C'est un vrai plus, surtout pour les personnes cardiaques et les femmes enceintes, qui peuvent en boire à volonté. Certes, la caféine n'a pas que des mauvais côtés et l'on peut apprécier ses vertus stimulantes. Mais, à haute dose, elle énerve. Or nous avons tendance aujourd'hui à trop en consommer : café, thé, boissons au cola... Vous ne pouvez pas vous passer de votre « p'tit noir » du matin ? Il existe une astuce pour conserver votre plaisir intact, tout en corrigeant à la baisse votre taux de caféine. Il suffit de prévoir une dose de chicorée torréfiée pour trois doses de café. CQFD.

4 Elle regorge de minéraux

L'air de rien, en buvant un bol de chicorée, on couvre de 25 à 30 % des apports journaliers recommandés en phosphore. Or ce minéral joue un rôle essentiel dans la production d'énergie et la constitution de la trame osseuse. La chicorée est également bien dosée en magnésium (de 70 à 100 mg/100 g). Une fois reconstituée, la boisson représente près de 10 % de nos besoins quotidiens. C'est toujours bon à prendre pour l'équilibre de notre système nerveux et pour démarquer la journée mieux armé contre le stress.

5 Elle participe à l'équilibre du petit déjeuner

La chicorée présente l'intérêt de se préparer, au choix, avec de l'eau ou du lait. Préférez le lait (demi-écrémé) si vous le tolérez bien, car vous pourrez ainsi profiter du calcium et des protéines qu'il contient. C'est une façon rapide et simple de prendre un laitage au petit déjeuner : il ne reste plus qu'à compléter avec un fruit et des tartines, et le tour est joué ! Et si vous contrôlez votre poids, sachez que 200 ml de chicorée lactée apportent 132 kcal (l'équivalent de deux yaourts nature). C'est nourrissant juste ce qu'il faut pour faire le plein d'énergie, mais pauvre en graisses (1 %). La balance n'y verra que du feu.

Retrouvez d'autres aliments qui font du bien sur femina.fr

MYRIAM LORIOU

Des formules "nouvelle génération" moins amères

Vos enfants ne feront plus la grimace ! Non seulement les nouvelles chicorées douces Leroux sont débarrassées de la majeure partie de l'amertume habituelle, mais, en prime, elles sont aromatisées (au chocolat, au café ou à la vanille). Bien que le procédé de fabrication soit tenu secret, il ne change en rien les qualités nutritionnelles du produit. Mieux, il en ajoute, comme le fer (11 % des apports journaliers pour une tasse) retrouvé dans la chicorée au café...