

# Faut-il vraiment se précipiter sur les graines de chia?

**Alimentation** Elles viennent d'Amérique centrale et sont le dernier alicament à la mode. Les graines de chia auraient des vertus fabuleuses, contre l'excès de poids, contre le vieillissement ou pour la régénération des tissus musculaires.

Isabelle Bratschi  
isabelle.bratschi@lematindimanche.ch

**U**ne petite graine pour de grandes promesses: donner de l'énergie, régénérer les tissus musculaires, réguler la pression artérielle, lutter contre le vieillissement, aider à maigrir. La liste est longue. Cet aliment miracle - de la catégorie «superfood» ou «aliments» - contient des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Bourré d'oméga 3, il apporte au corps une source précieuse de phosphore, manganèse, potassium. Mais ces graines de chia, que l'on trouve aujourd'hui en grandes surfaces, en pharmacies et dans les magasins spécialisés, sont-elles aussi vertueuses qu'on le prétend ou ne sont-elles qu'un effet de mode?

«La graine de chia est un produit relativement nouveau, comme peuvent l'être la canneberge et le chou plume», souligne Florence Authier, diététicienne à l'Espace Nutrition à Neuchâtel. Elles ont des valeurs proches des fruits oléagineux - amandes, noix ou noisettes - mais avec un peu moins de matière grasse. On ne va pas les consommer seules en grande quantité, mais les ajouter à d'autres préparations, salades ou birchers.»

À l'écouter, le produit a un intérêt, est assez dense au niveau nutritionnel, mais à consommer avec modération. «Ce qu'il y a d'intéressant dans l'alimentation, c'est de varier», reprend Florence Authier. La graine de chia permet de faire des tournus dans les apports alimentaires, mais ça reste un aliment de complément, pas de base.» Elle ajoute: «D'une manière générale, comme les autres oléagineux, les graines de chia sont riches en minéraux et en acides gras. Elles apportent ces fameux oméga 3, bons pour la prévention des maladies cardiovasculaires et qui jouent un rôle important au niveau de notre cerveau, de nos artères et de la paroi des cellules.» Reste un bémol. «Aujourd'hui c'est la mode de mettre en exergue des aliments exotiques pour

leurs qualités nutritionnelles, alors qu'il en existe d'autres bien de chez nous», précise la spécialiste. Par exemple, les noix fraîches, séchées ou sous forme d'huile.»

Le chia, «force» en maya, est une plante herbacée annuelle de la famille des lamiacées, une espèce de sauge originaire d'Amérique centrale. Son nom ferait écho à l'Etat mexicain du Chiapas baigné par la rivière Chia. Ses graines, blanches ou brunes plus ou moins foncées, n'ont pas beaucoup de goût. Elles étaient vénérées par les Aztèques qui en connaissaient les vertus énergétiques et médicales.

L'arrivée des Espagnols au XVI<sup>e</sup> siècle mit fin à la culture du chia, qui subsista toutefois dans les montagnes du sud du Mexique et du nord du Guatemala. Elle fut remise au goût du jour en 1990 en Argentine. Un brevet fut accordé à une firme américaine qui développa le produit au Pérou avant de le distribuer dans le monde entier sous le nom de Salba.

«J'ai découvert les graines de chia il y a sept ou huit ans lors d'un séjour aux Etats-Unis, ex-

**«La graine de chia permet de faire des tournus dans les apports alimentaires, mais ça reste un aliment de complément, pas de base»**

Florence Authier,  
diététicienne

plique Magalie Bedin, patronne du magasin de produits naturels Laurent&Magalie, à Morges. J'en mange en tout cas quatre fois par semaine et j'en propose depuis l'ouverture de mon enseigne, en septembre 2013. Il s'agit de ce que l'on appelle un «superaliment» car, en petite quantité, il a une concentration particulièrement forte en nutriments. Sur l'étiquette il est précisé qu'il contient cinq fois plus de calcium que du lait, deux fois plus de potassium que la banane, trois fois plus de fer que les épinards. Tout cela pour bien vendre le produit. Mais il y a du vrai: pour deux cuillerées à soupe vous avez 20% du fer de votre journée, un quart de calcium et plus de la moitié des fibres. Pour une valeur calorifique relativement faible.»

Passionnée par les petites graines, Magalie Bedin sait de quoi elle parle. Gourmande, cuisinière pendant son temps libre, elle propose des cours de cuisine et guide ses clients vers des recettes originales et faciles à réaliser. «Les végétaliens utilisent les graines de chia en remplacement des œufs car gonflées, elles donnent l'aspect gélatineux du blanc d'œuf. Elles ont un pouvoir liant pour les préparations des cakes ou des muffins. On utilise aussi ces graines en farine pour les pains sans gluten.»

L'une des façons les plus simples de consommer ces graines est de les combiner à d'autres plats. «Je prépare des mueslis en mélangeant des graines de chia avec des graines de lin ou de chanvre, des flocons d'avoine, de l'eau ou du lait végétal», conseille Magalie Bedin. Je laisse tremper une nuit et déguste le lendemain matin. J'en mets aussi dans les smoothies, mais il faut les boire rapidement. En été, prenez un citron pressé, une cuillère et demie à café de sirop d'agave, quatre cuillères à café de graines de chia et un litre d'eau, mélangez le tout et servez frais.» Chez Laurent&Magalie, on trouve aussi un mix de graines de chia et fleurs séchées pour remplacer le sel et garnir les plats de couleurs.

Ces petites graines ont donc fait du chemin et envahissent les étals sous forme d'huile, de soins de nuit pour régénérer la peau ou de gel pour hydrater les cheveux. Jusqu'où iront-elles? ●

Espace Nutrition, Fausses-Brayes 1, Neuchâtel, [www.espace-nutrition.ch](http://www.espace-nutrition.ch)  
Laurent&Magalie, rue Louis-de-Savoie 54, Morges (VD), [www.laurentetmagalie.ch](http://www.laurentetmagalie.ch)

## Crème de chia coco

### Ingrédients pour une personne

100 à 150 ml de lait de coco  
4 c. s. de graines de chia  
¼ c. c. de poudre de vanille

### Préparation

Dans un bol, mettez les graines de chia, le lait de coco et la vanille. Laissez gonfler 20 minutes jusqu'à ce que les graines aient absorbé tout le liquide. Vous pouvez préparer ce mélange la veille. Servez avec des framboises, des fraises ou des myrtilles.

Recette tirée du site [www.laurentetmagalie.ch](http://www.laurentetmagalie.ch)

Les graines de chia sont riches en minéraux, acide gras et oméga 3.

iStock

## Les gourmandises de Christophe Chastellain



**Le chef et le patron du Restaurant La Vague à Prilly, Christophe Chastellain (à g.) et Karim Atailia, ajoutent des graines de chia à certains de leurs mets**

L'endroit a ce petit goût des vacances. Face à la piscine de Prilly (VD), le Restaurant La Vague offre un cadre lumineux et une cuisine savoureuse. Le chef Christophe Chastellain, - un ancien de Freddy Girardet et Philippe Rochat - aime, tout en restant classique, composer avec des produits nouveaux. La graine de chia s'invite forcément dans ses plats.

**Avec la daurade** «Actuellement je propose à la carte la fantaisie maritime aux oméga 3/6/9 composée d'une farandole de daurade, loup de mer, gambas, Saint-Jacques avec pour garnitures des brocolis, épinards, quinoa, rucola ciselée

et graines de chia. J'ai aussi une sauce provençale à base d'herbes fraîches, tomates concassées et graines de chia à l'huile de tournesol de Vuflens-la-Ville qui accompagne à merveille un filet ou une entrecôte de bœuf. Les graines de chia sont ce petit plus discret dans un plat. Neutres en goût, elles peuvent aussi apporter un joli visuel si on les pose, par exemple, sur une crème acidulée à l'aneth pour accompagner un saumon. Vous pouvez aussi en ajouter sur des œufs brouillés.» Sur son site Internet, sous le titre «Saveurs et gastronomie», Christophe Chastellain a pris le temps de livrer quelques idées

faciles et rapides pour consommer les graines de chia. Au petit-déjeuner, les mélanger avec un yaourt ou des flocons d'avoine, pour un encas les incorporer à du fromage frais. **Et encore...** Curieux, passionné, Christophe Chastellain aime surprendre. Son bonheur dans l'assiette est d'ajouter des produits nouveaux, de jongler avec les modes. A l'image de sa salade de fromage de chèvre chaud à l'huile d'argan bio, de son tartare de daurade à l'huile de carthame et baies de goji. **Restaurant La Vague, piscine de Prilly, sentier de la Fleur-de-Lys 4, Prilly (VD). Tél. 021 625 17 88, [www.restaurant-lavague-prilly.ch](http://www.restaurant-lavague-prilly.ch)**

## Un vin Le chasselas

**Œnologue de la maison Obrist à Vevey, Léonard Pfister propose la Cure d'Attalens pour une dorade et graines de chia.**

«La Cure d'Attalens est un chasselas à la robe jaune clair. Au nez, il est assez complexe avec des arômes floraux et fruités. On est sur des notes d'acacia et une légère touche de poire. En bouche, c'est un vin gras et long avec une acidité soutenue, un bel équilib-



bre et une bonne persistance. Le chasselas, c'est l'identité du terroir.» **Avec** «En cuisine, ce vin blanc fin, sec et fruité, ne va pas dominer mais s'accorder avec les plats. Par exemple, il se marie parfaitement avec des viandes blanches, des poissons, comme des filets de perche, un omble chevalier ou une belle dorade aux graines de chia. Il accompagne aussi les fromages.» **Obrist SA, av. Reller 26, Vevey (VD). Tél. 021 925 99 25, [www.obrist.ch](http://www.obrist.ch)**