

Culture bière

LE RETOUR MOUSSE COSTAUD

Pascale Solana

INDUSTRIELLE ET PLANÉTAIRE PENDANT LA SECONDE MOITIÉ DU XX^e SIÈCLE, LA BIÈRE RENOUVE AVEC SA TRADITION. ELLE REDEVIENT LOCALE, ARTISANALE ET PARFOIS MÊME BIO, POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES AMATEURS.

I y en a qui réussissent à brasser avec un lave-linge bidouillé ! C'est ce qu'expliquent sur la Toile de joyeux brico-recycleurs passionnés de bonne bibine maison, inventeurs d'un « biéromatique »*. Dans le Berry, l'association des brasseurs amateurs ABAB assure sur son site que faire sa bière « est un passe-temps agréable, fascinant et, en plus, bon marché ». À Montreuil dans le 93, Jérôme Martinez qui produit une bière urbaine et bio, la Montreuilloise, accueille chaque semaine un public de tout âge, hommes, femmes, venu écouter le maître brasseur : l'eau, l'orge maltée, avec le sucre que les levures vont transformer en alcool, et enfin le houblon qui, telle l'épice, donne la touche d'amertume. La même base ou presque depuis près de 10000 ans. Ensuite, les stagiaires passent à l'action. Ils infusent, toulent, chauffent, refroidissent, rincent, transvasent et re-toulent. Et reviennent tout fiers, 15 jours plus tard, récupérer leur mini-brassin. Les uns renouveleront la magie de l'aventure dans leur cuisine, quitte à annexer la baignoire ! D'autres comme

Tchin !



Matthieu Breton
Patron de la brasserie finistérienne Coreff. Née en 1985, dans la reconquête des brasseries artisanales, elle fait figure de doyenne.

« C'EST UN PRODUIT VIVANT »

Quelle évolution percevez-vous autour de la bière ?

Les Français deviennent plus exigeants. Autrefois, on soutenait le produit parce qu'il était bio, local, par solidarité, notamment dans les fest-noz. Aujourd'hui, le droit à l'erreur n'est plus possible. Le choix ne cesse de s'élargir. Tant mieux. Le plus complexe, c'est la stabilité et la régularité de la recette. Car une bière est une recette. Et avant tout un produit vivant. Il n'y a que la nature qui vous dit quand il est prêt.

Y a-t-il assez d'orge bio en France ?

La France a toujours été le poumon européen de l'orge brassicole. En Bretagne, nous avons créé une filière d'orge, De la Terre à la Bière, qui associe brasseurs et paysans bio. 7 ou 8 brasseries nous ont rejoints. Pour la malterie, c'est plus difficile, car elle a disparu avec les brasseries après la Seconde Guerre mondiale.

Avec quoi aimez-vous la bière ?

Avec de bons copains ! Parce qu'elle est une boisson de partage et de convivialité ! [rires] J'aime associer une ambrée avec une viande ou des plats mijotés à la bière brune par exemple. Ce n'est pas qu'une boisson pour la soif ! On peut échanger les perceptions. Est-elle houblonnée, caramélisée... ? Comme le vin, c'est un produit de plaisir et de dégustation.

Sabrina, de Menton (06), qui s'est essayée sur une bière citronnée avec les fruits bio de ses arbres, songent à en faire leur métier, peut-être, et pensent changement de vie. Dans la famille des brasseurs pros, on trouve beaucoup d'anciens amateurs mais aussi des ingénieurs, des entrepreneurs, des paysans... À côté des stages, cinq à six centres, dont les universités de La Rochelle, Cergy-Pontoise ou Nancy, proposent des formations : « Tous affichent des listes d'attente ! », remarque Robert Dutin qui publie chaque printemps *Le Guide des brasseurs et des bières de France***. Jérôme Martinez confirme : ses sessions pour amateurs sont complètes sur six mois.

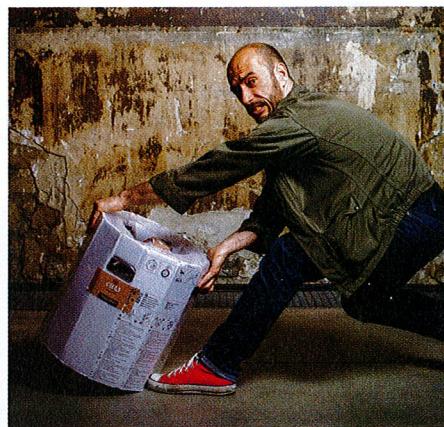
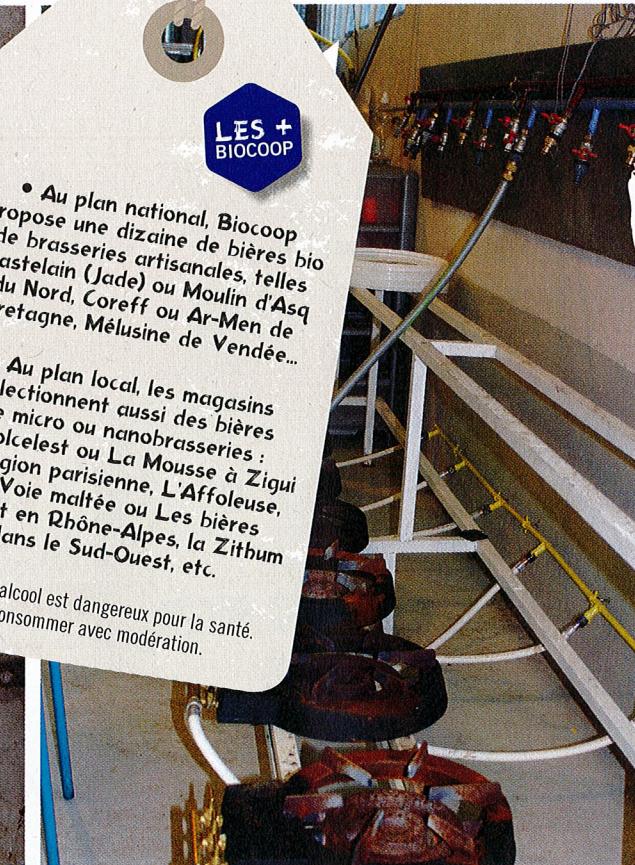
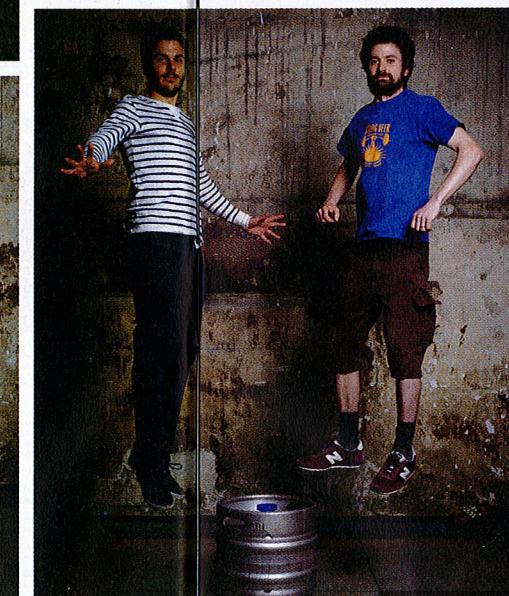
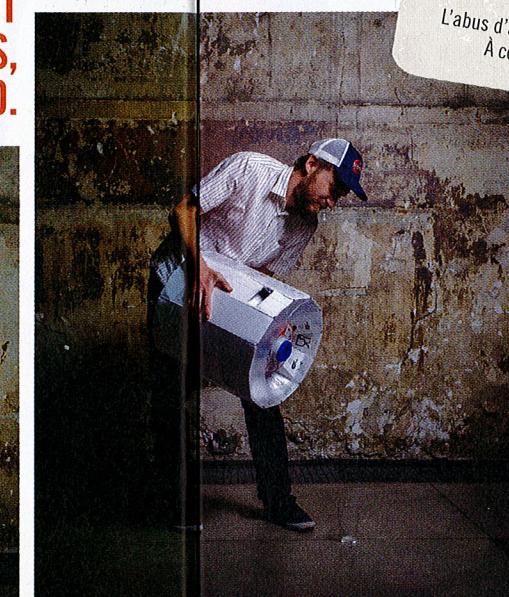
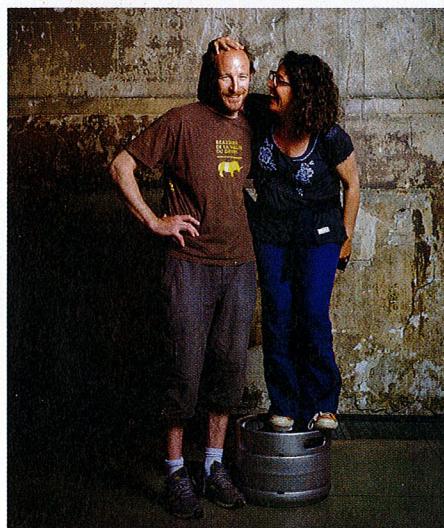
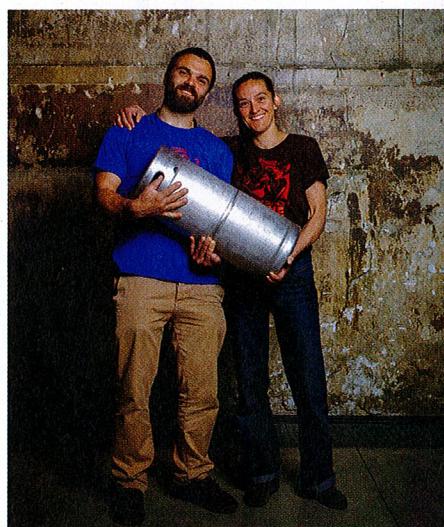
Effervescence tous azimuts

Ces exemples témoignent de l'engouement croissant des Français pour la bière et du renouveau de la brasserie artisanale. Même si le mouvement est fort et rapide, Robert Dutin, qui l'observe depuis une dizaine d'années, préfère parler « d'évolution plutôt que →

BIÉROLOGUE ET ZITHOLOGUE

La biérologie est à la bière ce que l'oenologie est au vin. Jusqu'à présent, les deux disciplines s'ignoraient. Mais, signe de mutation, on voit aujourd'hui des experts en vin s'intéresser à la bière. Des chefs commencent à l'inclure dans les recettes ou leurs cartes. Des bars à bière ou « bistronomiques » se spécialisent (La Fine Mousse à Paris...). Et le breuvage de plus en plus diversifié ose flirter avec toutes sortes de mets. Même du fromage ! Élisabeth Pierre, auteur du superbe Guide Hachette des bières, propose d'étonnantes associations. « Bières et chocolats : deux de mes mots préférés ! », écrit la

zythologue (l'autre mot savant pour biérologue) sur son blog www.lafilledelorge.com/le-blog. « Que de plaisirs, de découvertes [...] dans ces accords », poursuit-elle, mariant sans vergogne des chocolats crémeux avec des bières amères, houblonnées, du chèvre avec des bières blanches, des pâtes persillées sur des brunes... Il est conseillé alors de commencer par la gorgée de bière pour sentir son profil sensoriel. Évidemment, selon le moment ou le besoin, soif de fin d'après-midi, apéro ou bon repas, le choix de la bière variera.

**LA BIÈRE, UN MONDE DE PASSIONNÉS, PROS ET AMATEURS, OÙ SE CÔTOIENT DES MOUSSES URBAINES, CAMPAGNARDÉS OU BIO.****▲ L'atelier de Jérôme Martinez à Montreuil (93).**

► Portraits de brasseurs lors de la Beer Week 2014, festival de la bière artisanale d'Île-de-France.

origines de ce mouvement créatif parce que ceux qui les brassent pensent proximité, circuits courts, qualité, caractère, voire terroir lorsqu'elles sont fabriquées avec de l'orge bio et des spécialités régionales (châtaigne...). Les bières artisanales sont des boissons très typées en goût, en couleur, en texture... et c'est ce qui plaît. Cet été, selon où vous allez bulle, vous croiserez peut-être une brasserie. Beaucoup se visitent. « Les brasseurs sont des passionnés, toujours heureux de faire découvrir ce qui les anime », assure Robert Dutin. Le tourisme brassicole a de l'avenir.

* <http://laparisbeerweek.com/2014/programme/participant/l-expresso-de-lyon/>
** www.interfacebrasserie.com

ACHETONS RESPONSABLE La suite de l'article sur www.achetons-responsable.fr



Jérôme Martinez
Microbrasseur bio sous mention Nature et Progrès

« La différence entre une bière bio et une non bio porte moins sur le goût que sur le choix des matières premières certifiées et sur l'approche générale. Exemple, le grain et l'écorce de l'orge, dont on fait le malt, le houblon, qui est une fleur, peuvent être directement impactés par les intrants chimiques. La qualité des ingrédients a autant d'importance que le produit fini. Aujourd'hui, la principale difficulté des microbrasseurs bio est de trouver des micromaleries bio en France et de proximité. Les circuits sont à recréer. »

Pico ou micro ?

Pico brasserie
<300 hl/an

Microbrasserie
<1 000 hl/an



Brasserie industrielle
>10 000 hl/an

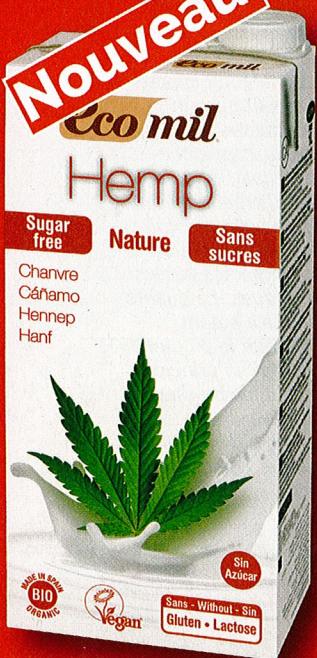
Certains géants de l'industrie peuvent produire 6,5 millions hl/an

Brasserie artisanale
<10 000 hl/an

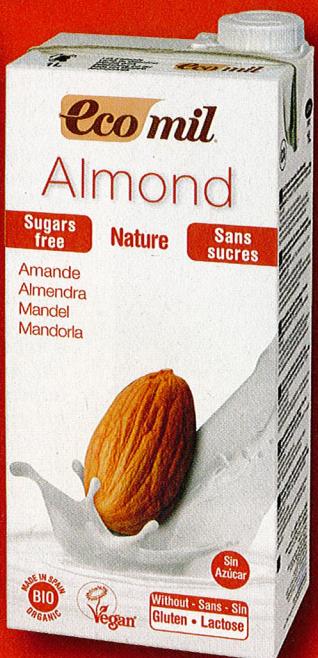


Du sucre? Non, merci!

Nouveau



Boisson au chanvre
sans sucres
Bio 1L*



Lait d'amande
sans sucres
Bio 1L



Lait d'amande
sans sucres calcium
Bio 1L



Lait de coco
sans sucres
Bio 1L



Sans sucres
Sans édulcorants
Sans lactose et sans gluten



(*teneur en THC (tétrahydrocannabinol) inférieure à 0,20% conformément au règlement (CEE) n° 1164-89).

Ces boissons bénéficient des allégations « sans sucres » car elles contiennent moins de 0,5 g de sucres totaux pour 100 g ou 100 ml ; et « sans édulcorants » car elles ne contiennent pas d'ingrédients utilisés pour leur propriétés édulcorantes (Selon le règlement (CE) n° 1924/2006). Cependant, elles contiennent des sucres naturellement présents à hauteur de 0,1 g pour 100 g ou 100 ml.

Promotions et où acheter sur www.ecomil.com/fr/

Importé en France par www.europlabo.com

Disponible en magasins bio-diététiques



RESPONSABLES



CET ÉTÉ
JE MANGE LÉGER
ET J'AIME !

Christine Angolini

BIEN-ÊTRE. AVEC LES BEAUX JOURS, ON A TOUS ENVIE D'UNE CUISINE LÉGÈRE ET SAVOUREUSE. ENCORE FAUT-IL SAVOIR CE QUI SE CACHE DERrière CETTE APPELLATION, ET QUELS SONT LES BONS GESTES ET ASTUCES POUR MANGER LÉGER. ON VOUS DIT TOUT !



L'été, on vit sur un autre rythme. Le soleil brille, le mercure grimpe. Le corps se dénude peu ou prou. On lézarde volontiers sur la plage. On fait du sport en plein air. Le soir, familles et amis s'attardent en terrasse, se délectant à la pensée d'une assiette pleine de saveurs et de couleurs. Et de repas tout à la fois gourmands et légers. Au fait, qu'est-ce qu'une cuisine légère ? S'il n'y a pas de définition officielle, ce n'est pas en tout cas, une cuisine « *light* » où l'on égrène-rait nerveusement les calories de son assiette. Rien à voir non plus avec une cuisine qui traquerait toute trace de gras. Mais alors, de quoi s'agit-il ? Pour Brigitte Mercier-Fichaux, diététicienne et coauteure de *La Cuisine de la minceur durable* (Éd. Terre vivante), « cela signifie surtout « *miser* » sur des aliments faciles à digérer ». Qui dit cuisine légère dit aussi cuisine santé. En clair : inviter à sa table un maximum d'aliments non transformés, riches en micronutriments. Puisqu'il fait chaud, on est instinctivement attirés par les aliments rafraîchissants, comme les légumes et les fruits qui contiennent de l'eau mais aussi des vitamines, des antioxydants, des fibres... « On peut d'ailleurs faire une monodiète de trois jours avec des jus de légumes si l'on se sent un peu fatigué ou si l'on est un peu serrée dans son bikini », ajoute la diététicienne. Avec un quart de carottes, un quart de betteraves, un quart de tomates et un quart de céleri-branche (3 kg en tout). On passe ce mélange à l'extracteur de jus. Et l'on boit ce breuvage d'un litre et demi au cours de la journée.

Il est toutefois déconseillé de faire une monodiète sans préparation et si l'on est très fatigué, voire de santé fragile (lire *Le grand ménage du corps*, *CULTURE(S) BIO* n° 80 sur www.biocoop.fr).

Recette d'Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste
Pour 4 personnes

2 douzaines de filets de sardine
Le jus de 2 citrons
4 c. à s. d'huile d'olive de première pression à froid
2 gousses d'ail coupées en deux
Ciboulette

Dans un bol, faire infuser les gousses d'ail avec l'huile d'olive et le jus de citron pendant 20 min.

Laver les filets de sardines et les sécher.

Les mettre dans un plat et recouvrir de la marinade après avoir enlevé la gousse d'ail.

Ajouter la ciboulette ciselée.

Réserver au frais 1 h au moins avant de déguster.



Pour la diététicienne Brigitte Mercier-Fichaux, la cuisine légère priviliege les aliments faciles à digérer.

Le bon équilibre alimentaire

Quelle que soit la saison, il est essentiel d'apporter chaque jour à notre corps des protéines, des lipides et des glucides. Et de faire la part belle aux fruits et légumes à chaque repas. Pour composer une assiette équilibrée, on associe par exemple légumes crus ou cuits + viande, poisson, fromage, œuf ou tofu + céréales et/ou légumineuses + sauce à base d'huiles de première pression à froid* (colza, olive, noix, cameline...) + jus de citron. « On veillera à ne pas abuser des crudités, qui sont souvent difficiles à digérer et peuvent provoquer des ballonnements », conseille la diététicienne.

Autre astuce : mêler les féculents aux légumes. « Ce duo permet de diminuer la part de féculents dans l'assiette, de bénéficier de l'apport des fibres des légumes et d'abaisser l'index glycémique de votre repas », ajoute-t-elle. Ainsi, on a plus d'énergie et moins de fringales dans la journée !

Quant aux viandes et poissons, ils se marient aux légumes. Les premiers sont des aliments acidifiants et les seconds, des aliments alcalinisants. L'équilibre acide-base est très important pour notre santé et contribue à nous préserver d'une kyrielle de troubles : fatigue, douleurs musculaires et articulaires, baisse de l'immunité... Enfin, l'été est aussi la période des légumes gorgés de caroténoïdes, de précieux antioxydants. On les trouve dans les légumes rouges et orange (tomate, abricot, pastèque, etc.) et les légumes vert foncé. On n'oublie pas d'ajouter un peu de gras (filet d'huile de première pression à froid) avant de les consommer, afin que les caroténoïdes soient mieux assimilés. Les végétariens penseront aux associations céréales et

LES BONS GRAS, C'EST QUOI ?

Les huiles végétales de première pression à froid* (dont les huiles de colza, noix et cameline), les poissons gras (maquereaux, sardines...), tous riches en oméga 3. Et les oléagineux (avocats, noix, noisettes, amandes...). Et le beurre, qui fait partie des acides gras saturés (avec la crème, les fromages...), faut-il l'éliminer ? « Les seules mauvaises graisses sont les industrielles, explique Brigitte Mercier-Fichaux. Le beurre au lait cru bio comme toutes les autres sources naturelles d'acides gras saturés ne sont pas à bannir. Il suffit simplement de les limiter à un quart de notre consommation de lipides. » Pour une alimentation légère, mieux vaut consommer le beurre cru.

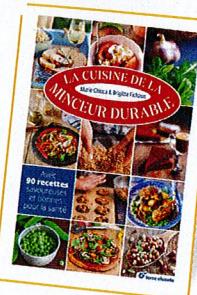
légumineuses. Car les céréales (orge, millet, riz, blé...) sont pauvres en lysine et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...) en méthionine. Ces acides aminés sont dits « essentiels » parce que n'étant pas produits par le corps ils doivent absolument être apportés par l'alimentation. Le fait de les associer offre des protéines végétales de bonne qualité.

Au rythme des trois repas

Côté petit-déjeuner, priviliez les protéines (viande, œuf, poisson, produits laitiers) et les sucres lents (pain complet, céréales complètes) avec un bon gras (beurre bio cru, purée d'amande). « Le petit-déjeuner reste un pilier de l'équilibre alimentaire. Car si l'on supprime les protéines et les lipides du matin, on risque de commettre un excès alimentaire sur le coup de 18/19 h », dit Brigitte Mercier-Fichaux. Bien sûr, si l'on a dansé toute la nuit et qu'on se réveille vers 11 h, on zappe sans culpabilité le petit-déjeuner, que l'on remplace par un brunch avec par exemple une source de protéine végétale ou animale (tofu, houmous, œuf, fromage frais, poisson...), un fruit de saison et un laitage non sucré. Le déjeuner idéal ? Le trio protéines/féculents/légumes verts ! L'après-midi, un goûter n'est pas interdit. « On choisit plutôt une collation sucrée, type fruit frais, voire quelques fruits secs, après une activité physique », ajoute Brigitte Mercier-Fichaux. Cela permettra de ne pas grignoter n'importe quoi juste avant le dîner ! Le dîner, justement : ceux qui ont paresse toute la journée dans un transat pourront se contenter de légumes (ratatouille, salade composée, gaspacho...). Les courageux qui ont crapahuté, nagé ou couru pourront convier à leur table le trio légumes verts/céréales/légumineuses.

* Voir p. 11

→ *La cuisine de la minceur durable*,
Éd. Terre vivante,
Marie Chioca et Brigitte Fichaux, 22 €



ACHETONS RESPONSABLE
by Biocoop

Plus d'informations sur
www.achetons-responsable.fr



Angélique Houlbert
Diététicienne-nutritionniste
et directrice de l'ouvrage
La Meilleure façon de manger
(Éd. Thierry Souccar)

« MANGER LÉGER RIME AVEC ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE »

Quels sont les besoins de notre corps durant l'été ?

Lorsqu'il fait chaud, on n'a pas besoin d'autant de calories que lorsqu'il fait froid. Mais nous devons aussi composer avec l'activité physique effectuée pendant les vacances. Si on fait une longue randonnée en montagne, si on enchaîne les longueurs dans une piscine, on brûle des calories et notre corps a besoin de faire le plein de nutriments. Par ailleurs, l'été, les besoins en antioxydants sont supérieurs puisque la peau est exposée au soleil. Ils sont surtout présents dans les fruits et légumes riches en caroténoïdes : tomate, carotte, abricot, patate douce, légumes verts... Les végétaux riches en polyphénols (framboises, fraises, myrtilles, mûres, groseilles...) protègent quant à eux les capillaires sanguins et aident à une meilleure circulation veineuse. Intéressant l'été, période où l'on a souvent les jambes lourdes et qui gonflent. Enfin, pour éviter la déshydratation, il faut boire beaucoup. L'eau et les tisanes, mais aussi les légumes et les fruits combinent nos besoins.

Tout le monde peut-il manger léger ?

Oui, à condition que manger léger rime toujours avec alimentation équilibrée ! Ensuite, à chacun de gérer les quantités, notamment celles de glucides, selon son âge, sa morphologie et ses activités physiques. Les enfants et adolescents peuvent manger léger, mais ils ont des besoins spécifiques, car ils sont en pleine croissance. Bien sûr, il leur faut des glucides (pain au levain, pâtes semi-complètes), mais aussi de bons gras et de bonnes protéines pour leur cerveau. Cette règle est valable pour tout un chacun : il ne faut pas restreindre nos apports en gras, mais privilégier les bons gras : huile de lin, de noix, de cameline, petits poissons gras, olives... Et penser aux oléagineux (noisettes, noix, amandes...). Les seniors peuvent eux aussi adopter ce type d'alimentation. Les personnes de plus de 80 ans ont moins d'appétence pour les aliments et ont tendance à consommer beaucoup de sucre et de sel, car ce sont des exhausteurs de goût. Il est donc très important d'agrémenter leurs plats d'herbes aromatiques et d'épices pour les rendre savoureux.