

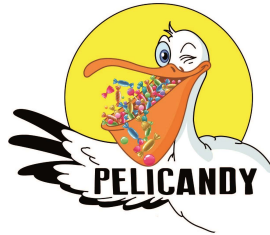


**Açai ?**

[Pelican dy.sweets@gmail.com](mailto: Pelicandy.sweets@gmail.com)

[www.pelicandy.be](http://www.pelicandy.be)

00.32-477/470.550



### Historique de l'açaï

L'açaï fait partie des traditions culinaires et médicinales des tribus indigènes d'Amazonie. Elles utilisent les jeunes pousses d'açaï (cœurs de palmier) ainsi que ses baies rouge pourpre tirant sur le violet qui, à maturité, rappellent un peu le bleuet, la myrtille ou la baie du sureau. Les fruits de l'açaï sont relativement riches en protéines, en glucides et en matières grasses. Comme certains de leurs constituants se dégradent très rapidement après la récolte, les fruits étaient généralement consommés frais et on en trouvait rarement hors des lieux où la plante poussait naturellement.

Aujourd'hui, on trouve sur le marché une poudre (extrait sec) obtenue après broyage et séchage à froid du fruit, ou encore une purée surgelée. Ces deux procédés ont permis de développer la culture et l'exportation de l'açaï. Ainsi, dès les années 1980 et 1990, des sorbets à l'açaï et des collations « énergisantes » appelées *Açaï na tigela* ont fait leur apparition sur les plages brésiliennes. Ces produits sont rapidement devenus populaires auprès des surfeurs, des joueurs de volleyball de plage et des sportifs en général.

### Recherches sur l'açaï

Il renfermerait davantage d'antioxydants que la goyave, la mûre, le fruit de la passion, l'orange, la pomme et l'ananas, mais moins que l'acerola, la mangue, la fraise et le raisin. Son activité antioxydante pourrait se comparer à celle de la cerise noire ou de la canneberge.

Valeur nutritive. Les fruits de l'açaï renferment 52 % de glucides, 8 % de protéines et 32 % de matières grasses. Parmi ces dernières, on compte de l'acide oléique (gras monoinsaturé – oméga-9), de l'acide linoléique (gras polyinsaturé – oméga-6) et l'acide palmitique (gras saturé). Les baies d'açaï sont une bonne source de vitamine E et de fibres alimentaires. Elles contiennent aussi de la vitamine B1

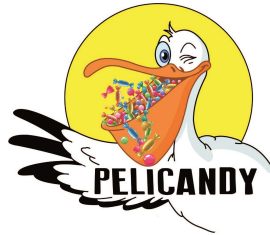
Action antioxydante. La peau, la chair et le noyau des baies d'açaï contiennent de nombreuses substances appartenant à la famille des polyphénols, notamment des anthocyanines et des proanthocyanidines<sup>16</sup> auxquelles les chercheurs ont attribué les vertus antioxydantes du fruit<sup>7</sup> (voir la fiche sur les oligo-proanthocyanidines pour en savoir plus).



[Pelicandy.sweets@gmail.com](mailto:Pelicandy.sweets@gmail.com)

[www.pelicandy.be](http://www.pelicandy.be)

00.32-477/470.550



L'çaï est une poudre magique permettant aux **récalcitrants** des fruits d'apprendre à les **apprécier**.  
L'çaï est une poudre magique permettant aux **amoureux** des fruits un **nouveau monde gustatif**.  
Simple, sain & gourmand à la fois.

Simplement saupoudrée sur des fruits, cela lui permet de se révéler totalement.  
De révéler sa touche gourmande aux **notes pralinées** à la fois **puissantes & subtiles**.  
Loin d'écraser la délicate fraîcheur des fruits, elle leur apporte une note gourmande, ronde qui porte leur fraîcheur & leur délicatesse. Cette synergie créée est valable avec **tous** les fruits, et plus particulièrement avec la pomme, la banane, la poire, les fruits rouges, la mirabelle (cœur), pêche, brugnon, abricot.

Aujourd'hui, on verra beaucoup d'autres idées gourmandes où glisser l'çaï...  
Tout un nouvel univers de possible avec cette super petite baie violette. Avant de passer en cuisine, nous allons découvrir ce superaliment. Car son potentiel est grand...

### Composition :

La **poudre d'çaï** contient au 100 g :

- 535 calories
- environ 40 à 50 g de **glucides** dont 44,2 g de fibres
- environ 8 à 10 g de **protéines** dont 19 acides aminés
- 32,5 g de **matières grasses végétales**, constituées d'**oméga 9** (environ 55 %), d'**acides gras saturés** (environ 24 % – acide palmitique), d'**oméga 6** (environ 12 %)

Côté micronutriments, l'çaï contient de la **vitamine E**, ainsi que de la **vitamine B1** et de la **vitamine C** (un peu moins d'1 mg...). On notera que les vitamines E et C ont, elles aussi, des **propriétés antioxydantes**... qui viennent donc renforcer le pouvoir antioxydant de notre joli çaï.

Du **calcium** se retrouve également en petite quantité (environ 300 mg), du **fer** (environ 4 mg), du **phosphore**, et du **bêta-carotène** (un peu moins de 100 IU), et de l'**acide aspartique** (un acide aminé non essentiel), et **glutamique** (un acide aminé non essentiel).

Petite cerise sur le gâteau : elle a un **Indice Glycémique (IG) bas**.

### Contre-indications :

◆ L'çaï ne doit pas être consommé **pendant** une chimiothérapie, radiothérapie ou tout autre traitement luttant contre le cancer : il devra être pris **après**.

◆ Les personnes ayant les **intestins sensibles** (colitique, colon irritable, maladie de Crohn...) doivent être précautionneuses en l'intégrant pour la première fois dans leur alimentation. Le mieux est de l'incorporer à toute petite dose, en le mélangeant à des aliments « apaisant » (aloe vera, lait d'avoine tiède, banane écrasée...), et de voir comment on réagit. Si on la tolère bien, on pourra augmenter progressivement la dose consommée si on le souhaite.

### Comment cuisiner avec l'çaï ?

Elle s'intègre facilement dans un grand nombre de préparations, en sucré comme en salé... même si ses notes pralinées se **marient beaucoup mieux avec le sucré**. Elle **colore** toutes les préparations d'une couleur allant du **violet clair au violet très foncé tirant sur le gris**, en fonction de la quantité utilisée, ainsi que des ingrédients avec laquelle on l'associe.

Voici quelques idées pour agrémenter notre quotidien avec la richesse de l'çaï :

◆ **saupoudrer l'çaï sur un fruit délicatement coupé en lamelles**, ou en **dés** est la **manière la plus**



**simple, rapide & gourmande** d'utiliser l'açaï. Notre jolie baie en poudre a l'incroyable capacité de se marier avec **tous** les fruits. Saupoudrée sur un petit bol de fruit (ou de salade de fruits) permet

d'apporter une touche ronde, gourmande, pralinée qui vient rehausser la fraîcheur & la légèreté des fruits : une combinaison parfaite & gagnante.

◆ **enrichir nos jus de légumes** avec 1/2 cac d'açaï.

◆ les **smoothies** se prêtent bien à l'utilisation de l'açaï, **notamment ceux avec les bananes**. Une recette simple : une banane, un peu d'eau, 1 cac d'açaï, et l'on obtient au blender une boisson à la texture onctueuse, et au goût délicatement praliné.

◆ une autre manière de créer une **boisson aux notes ralinée** en l'**associant** simplement avec un **lait végétal de notre choix**. À l'aide d'un petit shaker, on obtient un **lait violet, léger & digeste, et délicatement praliné**.

◆ l'açaï est fabuleux dans les **entremets, crèmes dessert, et verrines**.

On veillera à choisir une recette dont les notes sont principalement fruitées, ou relativement neutres (vanille) pour laisser aux notes pralinées de l'açaï de se révéler.

◆ les **glaces faites maison**. Une recette digeste, légère, et (très) gourmande : des rondelles de bananes congelées, quelques fraises, un peu d'açaï... La magie du Vitamix nous obtient une crème glacée onctueuse de ce type. On peut saupoudrer le tout avec quelques framboises fraîches, des pépites de cacao cru, le tout accompagné d'une pointe de chantilly.

◆ c'est en imaginant une **pâte à tartiner de couleur violette** que l'idée m'est venue de la **glisser dans une purée d'oléagineux**. Visuellement, on peut l'associer à toutes les purées d'oléagineux de couleur claire : ajout, amande blanche, macadamia avec le Vitamix. Et on obtient une purée violet pastel.

◆ créer un **sucrant liquide** au profil nutritionnel sain, et **aux reflets violets** en **associant simplement du sirop d'agave** (ou un autre sucrant liquide clair : sirop de riz, miel clair...), en glissant dans le pot un peu d'açaï... c'est aussi simple que ça. On veillera à en mettre très peu, et à bien mélanger le sirop à l'aide d'une fourchette (une quantité trop importante d'açaï foncerait le sirop).

◆ l'açaï se marie **très** bien sur nos **céréales / muesli / granola / porridge du petit déjeuner**. Une touche gourmande à saupoudrer au dernier moment, après la cuisson si on chauffe le lait, ou réalise un porridge.

◆ (attention, astuce très gourmande & hautement addictive...) on peut réaliser un **glaçage violet pour gâteaux** à base de beurre de coco (à l'état liquide) & d'açaï (on peut aussi manger cette association à la petite cuillère, et tant pis pour le gâteau).

- Pain à l'açaï : en exclusivité dans les boulangeries « La Fleur du Pain » dès janvier 2020.



(Source : <https://www.chaudron-pastel.fr/>).

[Pelicandy.sweets@gmail.com](mailto:pelicandy.sweets@gmail.com)

[www.pelicandy.be](http://www.pelicandy.be)

00.32-477/470.550