



< retour

Epicerie

Café soluble



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Café, Thé et Tisane

Grain du caféier, arbuste aux feuilles persistantes qui serait originaire des hauts plateaux de l'Éthiopie et de l'Afrique tropicale. Le caféier peut atteindre selon les variétés de 4 à 6 m de hauteur. Toutefois, on rabat les espèces cultivées à environ 4 m pour en faciliter la cueillette. Le caféier ne commence à produire des fruits qu'entre sa cinquième et sixième année. Ses fleurs blanches donnent naissance à des fruits rouge foncé à pleine maturité, de forme

ovoïde, que l'on nomme «cerise».

Mesurant entre 1 et 2 cm de longueur, ces fruits abritent deux graines de couleur vert pâle recouvertes d'une membrane coriace, la parche, contenant entre 1 et 2 % de caféine selon les espèces. Les grains sont encore et toujours cueillis manuellement, car leur maturation n'est pas uniforme et la cueillette mécanique ne donne pas encore de résultats satisfaisants. Les caféiers produisant à longueur d'année, on trouve sur une même branche des fleurs, des cerises de café vertes et des cerises rouges.

Pour que les aliments dans lesquels on l'ajoute aient plus de goût, on le prépare très fort en diminuant de moitié la quantité d'eau habituelle. Toutefois, la modération dans la consommation de caféine est recommandée au cours de la grossesse et de l'allaitement, car la caféine traverse le placenta et se retrouve dans le lait maternel.

VARIÉTÉS

Il existe environ une cinquantaine de variétés du genre *Coffea*, mais seulement deux variétés occupent le gros du marché, soit la *Coffea arabica* la plus ancienne et la plus connue (environ 75 % de la production) et la *Coffea robusta* (environ 25 % de la production). Chaque variété de café possède un goût, un arôme et des caractéristiques, telle la teneur en caféine, qui lui sont propres.

Ainsi, les grains de l'*arabica* sont passablement gros et allongés et traversés d'un sillon légèrement sineux. Ce café au goût doux, fin et parfumé est l'un des plus appréciés; son taux de caféine est peu élevé, 1% seulement. L'espèce *arabica* est surtout cultivée en Arabie, en Éthiopie, en Inde, au Brésil, au Mexique et en Colombie. On le trouve également dans quelques régions montagneuses d'Asie et d'Afrique, notamment au Kenya.

Les grains de la variété *robusta* sont plus courts, plus ronds et leurs sillons, droits. Ces grains ont un goût moins raffiné et une saveur plus âcre que ceux de l'*arabica* et leur teneur en caféine est plus élevée, soit 2%. Appelé «*robusta*» parce qu'il est produit par des plants plus résistants aux maladies et à la chaleur que la variété *arabica*, ce café, cultivé principalement en Afrique, est moins coûteux. Le café est nommé d'après la variété, le lieu de culture (Brésil, Colombie, Java, Moka, etc.) ou le port d'où il a été expédié. Toutefois, ces appellations ne sont pas exclusives, et le café peut provenir d'autres parties du globe.

Le café commercialisé sur le marché international est vert, donc non torréfié, car il peut ainsi se conserver plusieurs années sans perte de saveur. Certains cafés sont conservés en entrepôt pour les faire vieillir, ce qui améliore leurs qualités. Avant d'effectuer la torréfaction, procédé capital qui permet à la saveur et à l'arôme du café d'émerger, on procède à la sélection et au mélange des différentes variétés et sortes de café.

Le café instantané :Le café instantané consiste en une poudre de café à laquelle il suffit d'ajouter de l'eau pour reconstituer immédiatement la boisson. Les grains qui donneront le café instantané sont généralement de qualité moindre, souvent de la variété robusta. On place les grains de café torréfiés et moulus dans des percolateurs et on en extrait une solution de café qui est ensuite déshydratée. La poudre obtenue contient plusieurs des composantes du café absentes de la boisson ordinaire, composantes qui sont loin de contribuer à la qualité de la saveur. La poudre peut être vendue telle quelle, mais elle est généralement agglomérée. Ce procédé consiste à la façonner en particules plus grosses à l'aide d'eau ou de vapeur, en vue d'imiter la texture du café frais moulu. Le café instantané est parfois aromatisé à l'aide d'un extrait de café concentré. Une autre méthode de séchage, le séchage à froid ou lyophilisation, produit un café instantané plus savoureux ayant une structure cristalline. La solution de café issue du percolateur est rapidement congelée, puis l'eau en est expulsée sous vide. Cette méthode est moins fréquente car elle est plus coûteuse, mais elle conserve toutes les qualités aromatiques du café employé. Le café instantané n'est pas aussi savoureux que le café infusé, mais il est très populaire parce qu'il est simple et rapide à préparer.

Le café décaféiné :Le café décaféiné est du café dont on a retiré la majeure partie de la caféine. Les grains de café sont traités avant la torréfaction. L'un des premiers procédés utilisés consiste à utiliser des solvants tels le chlorure de méthylène, l'acétate d'éthyle et le dioxyde de carbone. Ces substances sont considérées comme des additifs alimentaires; elles sont très volatiles et s'éliminent rapidement. La décaféination chimique consiste à extraire la caféine par contact direct du grain avec le solvant. Les grains sont d'abord humidifiés à l'eau et à la vapeur jusqu'à ce qu'ils atteignent un certain taux d'humidité afin de les ramollir et d'ouvrir leurs pores. Ils sont ensuite plongés dans divers bains de solvants puis ils sont égouttés, passés à la vapeur afin d'évaporer le solvant, puis séchés à l'air chaud et torréfiés. Afin d'obtenir un café décaféiné à 97%, ce procédé doit être répété jusqu'à 24 fois. Parfois on moule les grains immédiatement. La torréfaction fait disparaître toute trace de solvant utilisé. La méthode suisse à l'eau de décaféination dite naturelle est beaucoup moins répandue cependant car elle est plus coûteuse; les grains sont mis à tremper dans de l'eau chaude afin d'amener la caféine en surface. Les grains sont alors séchés, torréfiés puis moulus. Selon la Loi fédérale sur les aliments et drogues du Canada, le pourcentage de décaféination doit figurer à la suite des mots «décaféiné à».

Le succédané de café :Le succédané de café est une substance exempte de caféine qui sert à préparer des boissons dont le goût s'apparente à celui du café. Le succédané le plus fréquemment utilisé est la chicorée; de l'orge et du seigle lui sont souvent mélangés. Le café additionné de chicorée est plus amer, dense et noir que le café pur. On utilise la racine de chicorée que l'on fait sécher et rôtir pour ensuite la moulin, ce qui donne un produit semblable au café moulu.

COMMENT CHOISIR ?

Le café perd rapidement son arôme et sa saveur, surtout s'il est moulu et placé dans un récipient non hermétique, aussi est-il préférable de l'acheter dans un emballage sous vide et dans un magasin où le volume de vente est important. L'achat d'une petite quantité qui répondra aux besoins immédiats est conseillé. Spécifier le type de cafetière auquel le café est destiné pour obtenir la mouture appropriée, car une mouture trop fine donne du café âcre et une mouture trop grosse du café sans saveur. Acheter le café en grains et le moulin seulement lors de la préparation permet d'en tirer le maximum de saveur.

QUE FAIRE AVEC ?

Le café peut être bu nature ou agrémenté de sucre, de lait, de crème, d'alcool, de grains de cardamome, de poudre de chocolat, de cannelle. Il est très utilisé en confiserie et en pâtisserie pour confectionner divers desserts, notamment : gâteaux moka, éclairs, glaçage et crème glacée ainsi que le café liégeois. Il s'agit d'un entremets glacé composé de café mélangé avec de la crème et le tout, glacé. Le café sert aussi en distillerie où il aromatise diverses liqueurs.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La conservation du café est délicate puisque la perte de saveur commence dès la torréfaction et devient plus importante lorsque le café est moulu. Placer le café à l'abri de l'air et de la lumière, idéalement dans un contenant en verre opaque et hermétique. Le conserver au réfrigérateur ou au congélateur. À la température de la pièce, le café moulu se conserve bien pendant 7 à 10 jours, sinon le mettre au congélateur où il se conservera jusqu'à un mois. Les grains de café non moulus peuvent se conserver plusieurs mois au réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Sur le plan nutritif, le café est pauvre en protéines, en glucides et en matières grasses. Les grains de café renferment une centaine de substances dont les plus importantes sont la caféine, des tannins (dont l'acide chlorogénique), des huiles et des matières azotées. La caféine est un stimulant qui fait partie des xanthines, comme la théobromine présente dans le thé et le cacao.

Ses effets sur l'organisme sont nombreux et variés; elle est entre autres diurétique, elle stimule le système nerveux central et le système respiratoire, elle dilate les vaisseaux sanguins, elle accélère le rythme cardiaque, elle accroît le travail des muscles striés et retarde la fatigue cérébrale et musculaire. La caféine augmente la vigilance durant les périodes de fatigue.

Des personnes habituées à un apport élevé de caféine peuvent éprouver des symptômes de sevrage après un temps d'abstinence. Elles peuvent éprouver des maux de tête, de l'irritabilité, des tensions musculaires et de la nervosité; ces symptômes disparaissent avec l'ingestion de caféine.

La quantité maximale de café à ingérer quotidiennement varie selon la variété de café, le mode de préparation, la tolérance personnelle (les personnes qui boivent rarement du café sont particulièrement sensibles à la caféine et ont de plus fortes réactions que les personnes habituées) et de l'ingestion ou non d'autres substances contenant de la caféine, tels le thé (thé fort de 78 à 108 mg de caféine par 180 ml), le cacao, des boissons gazeuses (colas) (28 à 64 mg de caféine par cannette de 355 ml) et certains médicaments, notamment les diurétiques, les analgésiques et plusieurs médicaments contre le rhume. Une tasse moyenne de café ordinaire (180 ml) contient de 108 à 180 mg de caféine avec du café filtre, de 72 à 144 mg avec du café au percolateur, de 60 à 90 mg avec du café instantané et moins de 6 mg avec du café décaféiné instantané. On conseille toutefois de limiter la consommation de café à l'équivalent de 4 tasses par jour.

Les études effectuées jusqu'à maintenant quant à l'effet de la caféine sur la santé ne concluent pas que l'ingestion de caféine soit liée à l'hypertension, au cancer ou à certaines malformations congénitales. L'effet de la caféine sur le sommeil est indéniable. La qualité du sommeil est affectée durant les 4 premières heures après l'ingestion de café.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
299 kcal	17,00 g	46,70 g	0,17 g	356,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
138,00 mg	270,00 mg	0,07 g	0,06 mg	390,00 mg
sucré	fibres	cuivre	zinc	fer
6,32 g	21,20 g	0,10 mg	0,10 mg	3,30 mg
manganèse				
0,10 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les grains de café servent à préparer une boisson dont l'origine est incertaine et qui donne lieu à plusieurs légendes. Une version fait remonter la découverte du café vers 850 et la situe en Abyssinie, l'actuelle Éthiopie. Un berger aurait noté que ses chèvres étaient excitées après avoir mangé les feuilles et les fruits d'un arbuste. Il aurait apporté une branche de l'arbuste à un moine qui prépara une boisson à partir des graines recueillies. Étonnés par l'effet exaltant du liquide, les moines attribuèrent la paternité de cette boisson à une divinité. Une autre légende raconte que le moine, après avoir observé l'agitation des chèvres qui consommaient des baies, aurait eu l'idée de faire bouillir les grains afin d'obtenir une potion qui l'aiderait à demeurer éveillé les nuits de prières. Le mot café provient probablement de l'arabe qahwah, tandis que certains linguistes affirment qu'il provient du mot Kaffa, du nom de la province d'Éthiopie où il fut découvert. Les Arabes auraient commencé à cultiver le caféier en 1575. Ils ont longtemps monopolisé le commerce du café, allant même jusqu'à ne vendre que des grains bouillis afin qu'on ne puisse pas les faire germer. La première brèche dans ce monopole eut lieu en 1615 grâce aux Vénitiens qui ramenèrent un plant de café dans leur pays. Par la suite, les Hollandais lancèrent la culture du café au Ceylan, à Java, à Sumatra, et à Bali, notamment. La France commença la culture du café en Martinique au début du XVIII^e siècle; les Espagnols l'introduisirent aux Philippines et en Amérique latine durant ce siècle. Cela fut le prélude à l'expansion phénoménale de la culture du café dans le monde et à sa consommation comme boisson. Aujourd'hui, le café est une denrée très répandue et son importance commerciale est telle qu'elle occupe le second rang derrière le pétrole dans les échanges mondiaux. Le prix du café est coté en bourse. Il sert parfois de monnaie à la Banque mondiale et les pays producteurs l'échangent aux pays riches contre une aide extérieure. L'Organisation internationale du café regroupe près de 98% des producteurs; ce regroupement a pour but de prévoir des contingents d'exportation et une fourchette minimale et maximale des prix. Le Brésil est le premier producteur mondial de café suivi de la Colombie, de l'Indonésie, du Mexique, du Vietnam et de la Côte d'Ivoire, notamment.

Charlotte aux deux chocolats et au café [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Gâteau au chocolat vegan [4]

[En savoir plus](#) [4]

Crème irlandaise - whisky et café [5]

[En savoir plus](#) [5]

Gelée au café [6]

[En savoir plus](#) [6]

Risotto au café [7]

[En savoir plus](#) [7]

Yaourt au café et noix de pécan [8]

[En savoir plus](#) [8]

Semifreddo au café et aux fruits secs [9]

[En savoir plus](#) [9]

Café liégeois [10]

[En savoir plus](#) [10]

Religieuses au café [11]

[En savoir plus](#) [11]

Perles du japon comme un cappuccino [12]

[En savoir plus](#) [12]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15475>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15475>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/charlotte-aux-deux-chocolats-et-au-cafe>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-au-chocolat-vegan>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/creme-irlandaise-whisky-et-cafe>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/gelee-au-cafe>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-au-cafe>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/yaourt-au-cafe-et-noix-de-pecan>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/semifreddo-au-cafe-et-aux-fruits-secs>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/cafe-liegeois>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/religieuses-au-cafe>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/perles-du-japon-comme-un-cappuccino>