

Le café



MILLE SAVEURS

Par Tina Ferland, Sherbrooke

Le café est très répandu à travers le monde. Il arrive au 2e rang après le pétrole dans les échanges commerciaux. Il est même coté à la bourse. Dans les pays pauvres, il sert parfois de monnaie d'échange contre de l'aide extérieure.

Le caféier peut atteindre de 5 à 7 mètres de hauteur. Il produit les grains de café seulement à partir de la 7e année d'existence du caféier. Ses feuilles sont très résistantes. Ses fleurs sont blanches et donnent naissance à des baies rouges foncées. Ces baies mesurent 1-2 cm de diamètre et à l'intérieur il y a 1-2 petits grains de café vert pâle.

En général, ils sont cueillis à la main car les grains ne sont pas tous matures en même temps. Les grains sont séchés et parfois moulus avant de se rendre jusqu'à nous dans les magasins. Pour les grands cultivateurs de café, c'est préférable de garder les grains verts le plus longtemps possible et les faire torréfier seulement quand c'est le temps de le vendre, car les grains verts peuvent se garder plusieurs années.

Il existe environ 60 espèces de caféiers, mais il y en a 2 qui occupent le marché principal et ce sont l'Arabica (très ancien et le plus connu, environ 70% du marché) et le Robusta (environ 20% du

marché). Chaque espèce de café possède un goût, un arôme et des caractéristiques qui lui appartiennent.

Le temps de torréfaction influence aussi le goût du café, plus le grain est torréfié longtemps plus le goût devient prononcé. Les grains de café renferment de la caféine, des tannins (acide chlorogénique), des huiles et des matières azotées.

La caféine est un stimulant. On retrouve ce stimulant dans le thé et le cacao. Il a des effets variés et nombreux pour l'organisme. La caféine est diurétique, elle stimule le système respiratoire et le système nerveux central. La caféine aide la dilatation des vaisseaux. Elle accélère le rythme cardiaque. Elle accroît le travail des muscles striés et elle retarde la fatigue cérébrale et musculaire. C'est préférable de boire du café avec modération.

La préparation du café varie d'un pays à l'autre et c'est ce qui fait le charme du café.

Le café moulu perd rapidement sa saveur et son arôme si il est placé dans un récipient qui n'est pas hermétique. C'est préférable d'acheter du café dans un emballage sous vide et dans un magasin où le roulement est rapide. Le café est très utile dans les confiseries et dans la confection de divers desserts.

Le café diminue la capacité d'absorption du fer, donc pour les gens qui boivent beaucoup de café, c'est préférable de manger des aliments très riches en fer pour compenser.

C'est préférable de conserver le café au frais (congélateur ou réfrigérateur). L'idéal est de le mettre dans un contenant hermétique et opaque.

On se sert souvent du café dans les desserts et très souvent on voit le cacao et le café ensemble dans plusieurs recettes.

Voici une petite idée pour varier le goût du café : ajouter un peu de cannelle, de muscade et une pincée de gingembre ou de clou de girofle...ça donne un petit goût différent et délicieux.

Les 3 sortes de cafés les plus populaires sont : café au lait, expresso et cappuccino. L'expresso (d'origine italienne) est le plus corsé et le plus riche en saveur car en général on le boit noir et sans sucre.

Le café au lait est le café que l'on boit le plus et qui est le juste équilibre entre l'expresso et le cappuccino.

Le cappuccino est le plus doux des 3 sortes. Il est généralement coiffé d'une mousse au lait et saupoudré de cannelle ou de chocolat. C'est le plus onctueux.

Votre salon à la Marocaine



- Grand choix de modèles
 - Service rapide et de qualité
 - Prix compétitifs
 - Plusieurs années d'expérience
 - Stores, Voilages et Valences
 - Douillettes et coussins
- Contact: Mme Saadia**
514 326-4475
10703 Bellevois,
Montréal-Nord

Marché AlMizan

امواق الميزان

1695 De Maisonneuve O.
Montréal QC H3H 1J6

(514) 938-4142

(514) 938-1514

marchealmizan@yahoo.ca

Produits orientaux,
épicerie, laiterie,
fruits, légumes,
viande et poulet
Halal



On trouve l'huile d'Argan et
Amlou

A MONTRÉAL

Boutique virtuelle via Internet

ARGAN 3 : <http://www.argan3.com>

Tel (514) 482 2079 – (514) 489 8440

Le Fouvrac

1404, Av Flary-Est H2C 1R8

Tel. (514) 381-8871

Marché D'Alimentation Méditerranéen (MAM)

5785 Chemin Côte des Neiges Montréal Québec H3S 1Y8

Tel (514) 341 1042

À QUÉBEC

Épicerie Européenne

560, Saint-Jean

Tel. (418) 529-4847



**VIANDE
HALAL**



A 30 minutes du Centre-ville et à des prix abordables!

Téléphonez au
(450) 588-3439

Vous pouvez
accomplir vous-même
le rituel de l'abattage

ABATTOIR ZAMPINI INC.

Armando Zampini, Propriétaire

Chèvres - Moutons - Veaux - Poulets - Lapins
Viande Chevaline - Canards

1425, L'Achigan Nord, L'Épiphanie

Autoroute 40 Est, (Sortie 108)