

# Introduction

**P**eu connus encore il y a quelques années, l'agar-agar, le son d'avoine et le stévia sont devenus les stars incontournables de la minceur.

L'agar-agar se fait remarquer par son pouvoir gélifiant, sa pauvreté en calories et son goût neutre.

Autre produit tendance : le son d'avoine, réputé pour son pouvoir rassasiant, 100 % naturel, et pour sa richesse en fibres.

Quant au stévia, il fait une entrée remarquée dans le monde des édulcorants, affichant royalement un « zéro calorie » ! Une vraie aubaine pour les chasseurs de calories restant néanmoins attachés au goût du sucre.

Ces produits prometteurs ont donc tous les atouts pour vous séduire, en particulier si vous suivez un régime hypocalorique.

Promenez-vous parmi ces 140 recettes gourmandes salées et sucrées afin de trouver le petit plaisir qui vous allégera la vie sagement !



# A la découverte de...

## L'agar-agar

Appelé *kanten* au Japon, l'agar-agar est plébiscité et utilisé avec brio depuis fort longtemps dans ce pays, mais il faut le reconnaître, il demeure très peu connu ici ou suscite encore beaucoup de méfiance.

### Portrait de l'agar-agar

Il s'agit d'une substance extraite des parois cellulaires d'algues rouges (*Gelidium*, *Pterocladia*) appartenant à la famille des rhodophycées. Ces algues rouges fourmillent dans les océans Pacifique et Indien et sont dotées de propriétés gélifiantes recherchées.

Partons au Japon, car c'est à Kyoto que l'agar-agar a été découvert fortuitement en 1658 par Tarozaemon. Cet aubergiste ne se doutait pas qu'en laissant du *tokoroten* (collation faite de minces bandes de gelée) à l'extérieur, il allait devenir célèbre. En effet, le *tokoroten* a gelé pendant la nuit, puis a dégelé dans

la journée pour se retrouver ensuite sous forme de poudre. Le produit devint alors une des fiertés de la gastronomie asiatique. Dans un premier temps, ce sont les confiseries, les pâtisseries, puis les boissons comme le whisky qui bénéficient de la présence de cette poudre.

Ce n'est qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle que l'agar-agar est baptisé *kanten* en hommage à un moine bouddhiste nommé Ingen et qu'il commence à voyager dans le pays. Le Japon conservera farouchement l'exclusivité de sa production.

Pour le voir arriver dans le reste du monde (Espagne, Portugal, Maroc, Etats-Unis), il faudra attendre la fin de la Seconde Guerre mondiale.

Mais comment passe-t-on aujourd'hui de l'algue à la version déshydratée ? La culture se fait soit sur des rochers soit sur des supports artificiels. Après récolte, les algues doivent tremper pendant 48 heures.

Elles sont ensuite rincées abondamment et soumises à ébullition. Puis elles sont égouttées et pressées dans des sacs de nylon ou de lin. Le liquide gélifié récupéré subit un refroidissement à température ambiante.

Il ne reste plus ensuite qu'à découper de fines barres ou des carrés et de leur faire prendre un bain de soleil. Une autre technique plus récente consiste à congeler les barres à l'extérieur ou en usine pour une transformation plus rapide.

C'est sous forme de poudre, de flocons ou de filaments (longues barres transparentes et entremêlées) normalement sans OGM (organismes génétiquement modifiés) et sans traitement ionisant que l'agar-agar est commercialisé. Mais c'est sous forme de poudre que ce produit est le plus facile d'utilisation.

Pour preuve, si vous avez recours à des filaments, il vous faudra sept minutes d'ébullition contre une minute seulement avec la poudre. Précisons que l'agar-agar commercialisé est sans odeur, sans goût, sans aucune adjonction (pas de colorant, conservateur ou additif). On peut donc avancer que, comme l'agar-agar est un gélifiant 100 % végétal et 100 % naturel, il mérite d'être glissé dans vos recettes de cuisine.