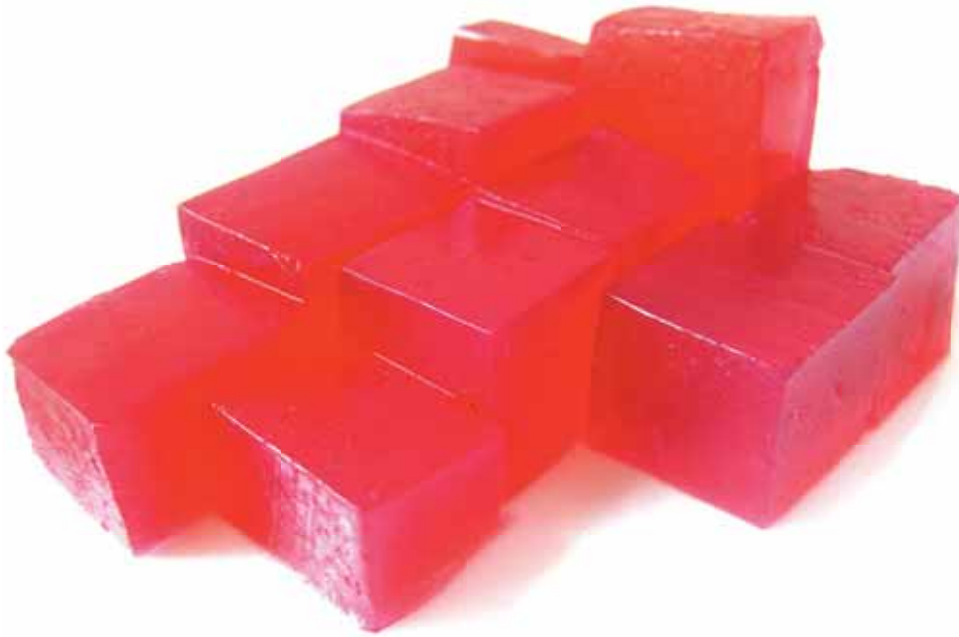


# L'AGAR-AGAR

## Comment rester gourmand tout en gardant la ligne

Connu des Japonais depuis la nuit des temps, l'agar-agar est un bon allié pour concilier ligne, plaisir et santé. Petit zoom sur cet aliment « miracle ».



Par Claudine Robert-Horau, diététicienne libérale à Saint-Denis



L'agar-agar est extrait à partir d'algues rouges appartenant à la famille des rhodophycées. Il est pratiquement acalorique et possède un pouvoir absorbant, gélifiant, mais également rassasiant. Une fois consommé, il se gonfle d'eau dans l'estomac. Il est riche en fibres (80 %) et en micronutriments, notamment phosphore, calcium et fer, avec un index glycémique très faible. Son apport calorique minime (15 kcal pour 100 g, soit 0,3 kcal pour 2 g) et sa richesse en minéraux font de l'agar-agar un excellent atout minceur. Attention toutefois : comme tout aliment à base de fibres, il agit sur le transit intestinal. À trop forte dose (+ de 3 g/jour), il peut être laxatif et provoquer des flatulences.

### CÔTÉ CUISINE

Souvent réduit en poudre, l'agar-agar est un gélifiant alimentaire neutre qui permet d'agrémenter toutes les préparations, qu'elles soient sucrées ou salées. Il est un aliment très tendance dans les préparations culinaires actuelles car il permet de cuisiner sain et léger.

C'est la principale alternative végétale et naturelle à la gélatine animale, avec un pouvoir gélifiant près de huit fois supérieur. L'agar-agar permet de préparer, selon sa concentration, de nombreuses

textures : terrines, flans, aspics, mousses, crèmes, coulis, pâte de fruits... Il peut aussi être utilisé pour réaliser des confitures, ce qui a pour avantage non seulement de limiter la quantité de sucre utilisée mais également le temps de cuisson. Les qualités organoleptiques et nutritionnelles des fruits n'en seront que mieux préservées.

### COMMENT L'UTILISER ?

L'agar-agar est une poudre blanche sans saveur ni odeur qui s'utilise à petite dose. Le rapport le plus couramment utilisé est de 2 g pour 500 ml, 2 g représentant une cuillère à café rase.

Pour que l'agar-agar agisse, il convient de le porter à 85 °C, puis lorsque la température redescend, il se fige aux alentours de 40 °C. Il faut donc délayer l'agar-agar dans le liquide choisi, (eau, lait...), porter l'ensemble de la préparation à ébullition et maintenir à frémissement une vingtaine de secondes. En refroidissant, la préparation figera. La conservation se fait ensuite au réfrigérateur.

L'agar-agar est utilisé par l'industrie agroalimentaire dans la fabrication de certaines glaces et bonbons. Antibactérien, il présente un intérêt dans la conservation du produit. On le retrouve sur la liste des ingrédients des emballages alimentaires sous le code additif E406.

### MOUSSE AU CHOCOLAT\* (pour 4 personnes)

#### Facile et pas cher

**INGRÉDIENTS :** 100 g de chocolat noir ou au lait • 3 blancs d'œufs • ½ c. à c. rase d'agar-agar

#### PROGRESSION

Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les réserver au réfrigérateur. Faire fondre le chocolat avec 2 c. à s. d'eau. Diluer l'agar-agar dans 2 c. à s. d'eau et verser ensuite sur le chocolat à moitié fondu. Une fois le chocolat totalement fondu, le mélanger et l'incorporer le plus délicatement possible aux blancs d'œufs.

**VARIANTE :** Vous pouvez utiliser 50 g de chocolat noir + 50 g de chocolat au lait.

*\*Extrait de « Diététique gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée », de Claudine Robert-Horau, Éditions Dangles*