



## CHOISIR SON CAFE

**Le goût d'un café dépend d'abord de son origine et de sa variété. Mais d'autres éléments entrent en ligne de compte : la façon dont il a été cueilli, la torréfaction, l'emballage.**



### ARABICA OU ROBUSTA

L'arabica contient 44 chromosomes et le robusta la moitié. Cette différence se traduit dans la richesse aromatique du café. On peut compter plus d'un millier de composés aromatiques dans le café. L'arabica est donc beaucoup plus intéressant que le robusta, tant en quantité qu'en qualité aromatique. Autre paramètre: la caféine. Le robusta en contient davantage (de 1,5 à 4,5 %) que l'arabica (de 0,3 à 1,5 %). Enfin, sa culture étant difficile, l'arabica est un peu plus cher que le robusta.



### LA CUEILLETTE ET LA TORREFACTION

Les arabica cueillis à la main grains par grains, à maturité optimale donnent de bien meilleurs cafés que ceux qui ont été cueillis de manière mécanique. Les plantations peuvent avoir quelques dizaines de pieds, quelques centaines, quelques milliers, et parfois même millions. Dans les premiers cas, tout se fait à la main. Dans les seconds, la mécanisation est obligatoire.

Par ailleurs, seule la torréfaction traditionnelle en 20 minutes à 220 ° C permet au café de développer tous ses arômes. En général, l'emballage ne comporte aucune indication sur le type de torréfaction, sauf si précisément celle-ci a été réalisée à l'ancienne.



### LE CAFE ALLEGE, SOLUBLE, LYOPHILISE

Les cires et les graisses du café déclenchent, à l'ingestion, une sécrétion de sucs gastriques et pancréatiques. Ces sucres ont pour effet de décomposer les protéines du lait. En consommant du café au lait, on provoque soi-même cette réaction que certains organismes supportent mal. Ainsi il existe des cafés dégraissés qui permettent une digestion parfaite du café au lait et du café en général.

Pour le soluble, on réalise un café filtré concentré, que l'on atomise (pulvérisé le plus finement possible) en haut d'une tour. Simultanément,

par le bas, on insuffle un air très chaud : quand les deux corps entrent en contact, l'eau du café s'évapore et il reste la poudre soluble. Aujourd'hui, le soluble ne comporte pas d'adjonction de produits chimiques. Cependant le fait d'avoir été en contact avec un air très chaud, l'a rebrûlé qui lui donne un goût de caramel que l'on ne peut éviter.

De la même façon, pour obtenir un lyophilisé, on concentre le café et le congèle à  $-40^{\circ}$ . Les barres de café ainsi obtenues sont placées dans une chambre de lyophilisation où l'on fait le vide. Lorsque l'on fait le vide, l'eau se sublime (passe directement de l'état glace à l'état vapeur !). Il reste alors la poudre soluble. Le café n'est pas rebrûlé et permet de préserver d'avantage les qualités gustatives qu'avec la méthode précédente.



## **LA CAFEINE ET LE DECAFEINE**

La caféine a été découverte et isolée par Runge en 1819. La durée de la caféine (temps séparant l'ingestion de l'élimination du produit) est de 8 heures avec un pic à 5 heures. Cela explique qu'un café absorbé à 17 heures peut être cause d'un endormissement difficile, alors qu'un café dégusté juste avant de se coucher ne posera aucun problème.

La caféine est le seul élément soluble du café. Plus on injectera d'eau sur du café et plus longtemps on le fera, plus on extraira de caféine.

Autrement dit, et cela peut sembler un paradoxe : un café court contient peu de caféine alors qu'un café long en aura beaucoup plus.

Pour avoir droit à l'appellation « Décaféiné » un café ne doit pas contenir plus de 0,01 % de caféine.

La décaféinisation s'effectue sur le café vert. Il existe trois méthodes de traitement :

- La méthode traditionnelle, à base de solvants (chlorure de Méthylène ou de trichloréthylène)
- Le procédé de Zosel à base de gaz carbonique ou propane.
- La décaféinisation à l'eau qui reste évidemment la méthode la plus naturelle mais également la plus chère. En Europe, deux usines seulement décaféinisent le café.