



TENDANCES

JOUR DE FOOD

LE CAS MACA

On l'appelle l'or des Incas. Ce tubercule millénaire au goût de noisette est notamment très utilisé par les footballeurs sud-américains.

Éclairage en cinq points. PAR CHARLES PATIN O'COOHOON

**C'est un super tubercule...**

Derrière ses allures de navet se cache une racine tubéreuse. Originaire des hauts plateaux des Andes, on l'appelle le ginseng du Pérou, *Lepidium meyenii*. Cette plante de la famille des crucifères se déguste comme de la pomme de terre ou de la patate douce, on la croise le plus souvent sous forme de poudre, dans des muffins, des smoothies. Son goût ? Légèrement noisetté avec des arômes d'amande grillée.

... dont la culture est ancestrale

Son nom vient du quechua et signifie « nourriture fortifiante cultivée en montagne ». On cultive le maca entre 3500 et 4000 mètres d'altitude depuis plus de trois mille ans. Plante rustique par excellence, il s'agit de l'une des espèces les plus robustes présentes sur notre planète. Imaginez : un végétal capable de pousser

si haut et suffisamment résistant à des températures extrêmes.... Pas étonnant que les Incas l'aient sacrilisé. Dans la civilisation précolombienne, seuls les castes supérieures et les héros de guerre avaient le droit d'en consommer.

Il a failli disparaître

À cause d'un manque de rentabilité, la culture du maca a été abandonnée dans les années 1960. Résultat : dans les années 1990, la surface qui lui était consacrée ne représentait plus qu'une dizaine d'hectares. Depuis, le tubercule a été réintroduit en Bolivie. Aujourd'hui, ce sont des milliers d'hectares qui sont cultivés dans la région pour une production qui dépasse désormais les 50000 tonnes.

**EN 2003,
LE SPORTIVO
CIENCIANO DE
CUZCO CRÉE LA
SURPRISE EN
REMPORTANT
LA COPA
SUDAMERICANA**

C'est un vrai produit boostant...

Les footballeurs sud-américains ne s'y sont pas trompés. En 2003, le Club Sportivo Cienciano de Cuzco, un club historique du Pérou, a créé la surprise en remportant la Copa Sudamericana, l'équivalent sud-américain de la Ligue Europa.

Le secret des joueurs ? Des

petites capsules qui abritaient cette poudre magique remplie de nombreuses vertus... L'équipe carburait au maca. D'un point de vue diététique, le maca est très nutritif, sa racine contient 3 % de graisses. Riche en fibres, en protéines, en calcium et en potassium, elle est bourrée d'acides gras et d'acides aminés.

... aux vertus aphrodisiaques

Face à cette mine de bienfaits, de nombreux pays se sont disputés les licences d'exploitation de ces molécules. Il faut dire que le maca est sacrément vigoureux. On l'appelle le viagra naturel ou l'hormone de la libido. Véritable stimulant, il agit sur l'hypophyse et booste la production de gamètes mâles. De récentes études sur une population de souris montrent que celles-ci s'accouplent trois fois plus souvent lorsqu'elles carburèrent au maca. ●



La recette

Du cake au maca

Une composition sud-américaine du restaurant Isana, Paris (IX^e)

Les ingrédients :

- 30 g de maca
- 50 ml d'eau
- 70 g de sucre
- 2 œufs entiers
- 75 g d'huile de tournesol
- 75 g de pommes
- 100 g de farine
- 4 g de levure chimique
- 2 g de sel
- 50 g de noix du Brésil

Préchauffer votre four à 180 °. Hydrater le maca en le plongeant dans l'eau. Battre les œufs à température ambiante pendant 3 min avec le sucre pour leur donner du volume. Ajouter l'eau de maca et l'huile de tournesol. Bien mélanger avec un batteur fouet. Mixer 2/3 des pommes, et couper le reste en petits morceaux. Ajouter à l'ensemble. Mélanger la farine, la levure chimique, le sel et les noix du Brésil concassées, puis verser l'ensemble de la préparation dans un moule à cake huilé. Enfourner pendant 35 min.

CARNET DE CROÛTE

Où l'acheter ?

Sol Semilla

Le comptoir du X^e dédié aux super aliments propose un maca bio cultivé sur ses terres d'origine péruviennes, à Junin et Cerro de Pasco. 26,85 € les 500 g.

23, rue des vinaigriers, Paris (X^e), 01-42-01-03-44. Ouvert tous les jours.

L'herboristerie du Père Blaize

La mythique herboristerie du quartier Noailles, à Marseille, compile aussi bien les plus belles herbes méditerranéennes que les plantes

plus exotiques. 15 € les 100 g.

4-6, rue Meolan et du Père Blaize, 13001 Marseille 04-91-54-04-01. Fermé le dimanche.

Où le consommer ?

Isana

Cette cantine sud-américaine du IX^e arrondissement de Paris décline les spécialités du continent et sert un cake au maté, à la noisette et au maca (voir recette). 2,90 € la part. 7, rue Bourdaloue, Paris (IX^e), 01-42-45-18-72. Fermé samedi.

Wild and the Moon

Dans cette cantine green (photo), on vous prépare un cocktail d'enfer : un smoothie bleu-vert à base de chou kale, de lait d'amande, de

banane, de coco, de myrtilles et de maca. 9 €.

19, place du Marché Saint-Honoré, Paris (I^{er}), 09 72 66 22 96.

Ouvert tous les jours.

