Soirmagazine

Dr ZEROUALA MOHAMED-TAHAR, MÉDECIN GÉNÉRALISTE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«Beaucoup estiment qu'il n'y a pas de satiété si la quantité de pain consommée est réduite»

Photos : DR

Dr Zerouala Mohamed-Tahar, médecin généraliste et auteur de plusieurs livres autour de la diététique, évoque dans cet entretien la place qu'occupe le pain sur la table algérienne. Il esquisse, de même, la relation qu'entretiennent les Algériens avec cette baguette.

Par Sarah Raymouche

***Soirmagazine :* Les Algériens mangent-ils beaucoup de pain?**

Dr Zeroual Mohamed : Les Algériens sont connus pour être de grands mangeurs de pain. Ils considèrent que le pain est un aliment essentiel, voire fondamental. Aucun plat n'est conçu sans être accompagné de pain. Les longues chaînes devant les boulangeries nous renseignent que manquer de pain à la maison est une véritable catastrophe familiale. Je voudrais vous raconter une anecdote, si vous le permettez, que j'ai relevée dans le livre du grand artiste Mahieddine Bachtarzi. A l'occasion d'un voyage à Bruxelles, lui-même et sa troupe de comédiens ont provoqué une véritable panique auprès des serveurs du restaurant où ils étaient conviés. Les quantités de pain servies s'avéraient insuffisantes pour les besoins de la troupe. Pour regarnir les tables en pain, il fallait en racheter très rapidement. Cela donne une image pour répondre à votre question.

A quel moment peut-on dire que l'on mange beaucoup de pain ?

Pour la plupart de nos compatriotes, il n'y a pas de satiété si la quantité de pain consommée est réduite. Tous les plats sont accompagnés de pain, même les plats de céréales tels que le couscous, le riz et les pâtes.

Le pain s'offre à la maison pour être consommé à toute heure. Ce qui est anarchique et inquiétant pour la santé.

Pensez-vous que la consommation de pain est obligatoire ?

Le pain est un aliment intéressant sur le plan nutritif à condition que sa consommation soit dans les normes. Il apporte : des sucres, des protéines, notamment le gluten dont les propriétés élastiques permettent la levée du pain, très peu de matières grasses, des vitamines notamment du groupe B, des sels minéraux, à savoir le potassium à raison de 200 mg pour 100 grammes de pain et le sodium de l'ordre de 650 mg pour 100 grammes.

Plusieurs variétés de pain existent selon la farine utilisée, la technique de fabrication et la recette personnelle du boulanger. Je dirais que consommer quotidiennement du pain en quantité raisonnable est utile pour un apport en matières organiques et minérales et surtout en fibres pour une bonne digestion.

Est-ce que les sauces incitent à la consommation de pain?

Évidemment, le pain prend toute sa valeur avec ce type de plat. Paradoxalement, ce n'est plus le plat «saucé» qui excite l'appétit, mais plutôt le «pain saucé» ! Pour les individus qui espèrent perdre du poids, il faut diminuer les sauces pour réussir à réduire la consommation de pain. En revanche une soupe peut se concevoir sans pain.

Les restaurants incitent-ils à la consommation de pain?

C'est un problème culturel. Dans les restaurants le pain n'est pas comptabilisé. Toutes les tables sont garnies de corbeilles qui débordent de pain. Est-ce un signe apparent d'abondance ? Ceci d'une part. D'autre part, dès que le client s'attable, il se saisit du pain, particulièrement dans la restauration rapide. Je remarque que dans ce type de lieu de consommation, un client consomme sans limite jusqu'à la fin du repas. Sans leur jeter l'anathème, l'on s'aperçoit que les habitués de ces restaurants rapides qui jonchent les grands axes routiers ont des ventres proéminents qui sont dus à bien des égards à la consommation excessive de pain et de sodas.

Selon vous, pourquoi jette-t-on alors du pain ?

Je réponds à cette question avec beaucoup de pudeur. C'est un phénomène relativement récent. Jeter du pain n'est pas dans nos traditions. C'est un gaspillage condamnable. Nombreuses valeurs entourent le concept de pain. Le pain a une symbolique rituelle et religieuse. Le terme «copain» dérive de deux mots : personne avec qui on partage son pain.

Et même dans notre langage, il est utilisé : manger son pain blanc. Manger son pain noir. Etre au pain sec. Gagner son pain. Ne pas manger de ce pain-là...

Le pain est jeté car il reste peu onéreux et la plupart de nos concitoyens ne préjugent pas leur consommation. Je dirais que tant qu'il n'est pas cher, on peut se permettre sans vouloir inciter les pouvoirs publics à augmenter son prix. C'est un sujet qui fâche. Mais il faudrait sensibiliser la population pour une consommation adéquate. Apprendre à réintroduire le vieux pain en le recyclant dans certains plats. Par exemple, en le grillant, il devient un accompagnateur de choix pour le petit-déjeuner...

Comment qualifierez-vous la relation de l'Algérien avec le pain?

Elle doit changer. Classiquement c'est le plat du pauvre. Mais les nombreux sachets de pain qui côtoient les poubelles contredisent cet adage. Le pain a une valeur calorique importante. 100 grammes de pain apportent l'équivalent de 270 kcalories. Je le dis dans mon livre *Gérer son assiette et Bouger* aux éditions Thala. Pour bien marquer les esprits, je cite ce chiffre : 1 kilo de pain a une valeur énergétique de 2 700 kcalories. Ce chiffre représente l'énergie optimale par 24 heures pour un homme moyen. Lui ajouter son soda, son plat de résistance, son fruit et à la longue bonjour l'obésité !

Le pain apporte 55 grammes de sucre pour 100 grammes. Les diabétiques et ceux et celles qui désirent perdre du poids doivent en consommer avec de la retenue. Il est inutile de saler encore plus les plats. Le pain apporte beaucoup de sel. Il faut signaler aussi que les produits alimentaires industriels représentent l'apport le plus important en sel. Je rajoute une dernière recommandation. De nombreux individus ne digèrent pas le pain courant issu des farines de blé, car il contient une protéine, le gluten. Ces individus, et ils sont nombreux, sont intolérants au gluten.

Ils peuvent présenter des accidents plus ou moins graves. Les pouvoirs publics sont interpellés pour exiger, à l'instar d'autres pays, par une loi, la fabrication de produits alimentaires, notamment le pain, sans gluten. Certes certaines structures commercialisent ces produits, mais elles ne sont pas légion. Le pain sans gluten, produit essentiel, doit se retrouver normalement sur les étalages des boulangeries. ■

VOYAGE CULINAIRE

Chribet Ezembaâ

A travers notre voyage culinaire de cette semaine, nous allons découvrir ensemble une recette que j'ai sortie des oubliettes et, croyez-moi, c'est vraiment le mot. Il s'agit d'une soupe très simple pour ce qui est de sa préparation mais qui n'en est pas moins rustique grâce à la plante-légume qui la compose. Il s'agit des jeunes pousses, *kassat* ou *hbel* avant maturation (chayottes)

Par H. Belkadi

Je me trouve dans le vieux quartier de La Casbah accompagnée de ma vieille tante Elaâldja. Nous nous dirigeons vers le grand marché couvert pour y effectuer quelques emplettes.

A travers les dédales des étals, mon attention fut attirée par un légume qui m'était jusque-là inconnu.

Ma curiosité affûtée me poussa à aller de l'avant et je voulus en savoir plus sur cette sorte de poire à la peau rugueuse, biscornue et duveteuse.

En me voyant m'approcher de l'étal, khalti Elaâldja parut étonnée de voir ce légume exposé.

Elle commença alors à me parler avec une grande nostalgie de cette chose bizarre que je découvrais et me révéla que c'était un légume rare et exotique que les premiers colons espagnols avaient ramené avec eux en Algérie. Il s'agit des jeunes pousses, *kassat ou hbel* avant maturation (chayottes) que l'on peut planter chez soi. Elles sont cueillies avant la fin de leur développement pour être cuisinées en soupe et aussi en confiture.

Une fois adultes, les chayottes se transformeront en gants de toilette végétales. Cette plante légume portait un nom bizarre et on l'appelait «ezembaâ», sûrement une déformation du nom originel.

C'était un légume tellement difficile à trouver, d'où le dicton *ezembaâ win yetbaâ* qui faisait référence à sa rareté.

Ce dicton a pris des extensions et a été employé dans d'autres circonstances pour devenir *enwerilek ezembaâ win yetbaâ* dont l'équivalence en français serait : «Tu vas voir de quel bois je me chauffe.» Elle continua son discours et me dit que la seule recette qui lui était possible de cuisiner lorsqu'elle avait le privilège d'avoir des chayottes à la maison, c'était bien cette fameuse soupe qu'elle combinait avec d'autres légumes car la chayotte se faisait désirer.

La recette

Ingrédients :

- 1 kg de chayottes tendres
- 2 gros oignons verts
- 2 gousses d'ail
- 1 blanc de poulet
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 petit piment vert (facultatif)
- Sel/poivre
- 1 c. à c. d'huile végétale
- De l'eau

Préparation :

Laver les chayottes abondamment à l'eau claire puis les gratter afin d'ôter tout le duvet qui les recouvre. Si la peau est dure, les éplucher à l'aide d'un économe (comme pour les pommes de terre). Les couper en morceaux réguliers et réserver.

Dans un faitout à fond épais, faire revenir les oignons émincés et l'ail écrasé dans l'huile pendant environ 5 minutes. Couper le blanc de poulet en petits dés et faire revenir avec l'oignon et l'ail. Ajouter le piment vert lavé et épépiné ainsi que les morceaux de chayotte. Saler, poivrer et mouiller avec 1/3 de litre d'eau. Laisser cuire pendant 30 minutes. Lorsque les chayottes sont cuites, s'assurer qu'il y a assez d'eau (sinon en rajouter) puis mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement.

Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche hachée finement et arroser d'un filet de citron. On peut ajouter à la recette 1 pomme de terre pour atténuer le goût de la chayotte.

Faut-il éplucher les chayottes ?

Les chayottes jeunes ne s'épluchent pas, la peau est très tendre. Vous pouvez les manger râpées en salade. Lorsqu'elles sont plus âgées, il faut éliminer la peau qui devient dure. ■