

# Le Souchet

*bio-équitable*



Depuis plusieurs années, Écoïdées fait connaître une plante peu connue dont les propriétés n'ont d'égal que le goût : le souchet, une variété de papyrus produisant de délicieux tubercules. Ses nombreux usages en font un aliment bio particulièrement séduisant : lait végétal, farine sans gluten, souchets entiers à croquer, pâte à tartiner, flocons pour les mueslis, cet ingrédient de base ne cesse d'exceller par son goût d'amande-noisette particulièrement sucré, sa richesse en fibres et en sels minéraux.



Le souchet est le fruit de l'herbe « chufa » (*Cyperus esculentus*), une variété de papyrus connue depuis l'antiquité égyptienne et utilisée principalement à l'époque pour faire de l'huile. De nos jours, il est très consommé en Afrique de l'Ouest. En Europe, c'est en Espagne que cette plante est devenue la plus populaire, implantée suite aux invasions arabes. Dans la région de Valence, le souchet est la base d'une boisson traditionnelle nommée Horchata de Chufa, bénéficiant d'une Appellation d'Origine Contrôlée.

Son goût inimitable gagne à être connu ! Pour autant, ses propriétés nutritionnelles ne font pas défaut : il est une source de protéines végétales de grande qualité, de nombreux minéraux et oligo-éléments (notamment potassium, phosphore, fer, calcium et magnésium), de la vitamine E et un taux d'acide oléique supérieur à celui de l'huile d'olive. Il se distingue particulièrement par sa teneur en fibres insolubles.

Il contient toutes les substances dont le corps a besoin. C'est pour cette raison que le biologiste et chimiste allemand Dr. Walter Scharz l'a qualifié de « nourriture de survie ». 30 g quotidiens de souchet suffiraient à faire survivre un homme en couvrant les besoins fondamentaux en substances nutritives !

Pour cette raison, cet aliment est particulièrement intéressant non seulement comme un ingrédient quotidien de notre cuisine, mais sa consommation est favorable au travail, à l'école et au sport.



Agriculteurs du village de Kagnabougou, lors de la formation à l'élaboration de compost. Mars 2019

## Gamme « souchet » Biosagesse®

### Flocons de souchet



Les flocons de souchet sont réalisés à partir de tubercules coupés très finement. Ils sont parfaits pour les mueslis et sont dotés d'une caractéristique étonnante : plus ils se réhydratent plus ils deviennent croquants !

**Notre référence**  
■ Flocons de souchet sachet 180g

### Souchet entier



Les grains de souchet se consomment tels quels. Présentés sous forme séchée, on peut aussi les faire tremper quelques heures pour les amollir. Quelle surprise après en avoir mâché quelques-uns ! Il se libère en bouche une saveur d'amande sucrée étonnante à laquelle on revient avec plaisir, également très appréciée des enfants. Leur

effet coupe-faim est à souligner, dû à leur haute teneur en fibres. Il est aussi l'ingrédient de base de la fameuse Horchata de Valencia, un lait végétal tellement populaire que l'on trouve en ville des bars dédiés à cette boisson, appelés Horchaterias.

**Nos références**  
■ Souchet entier en sachets 200g et 500g



### Farine de souchet



La farine de souchet peut être consommée crue mélangée dans des laits végétaux ou des smoothies et excelle dans les mueslis auxquels elle apporte une saveur unique. Cuisinée, on la saupoudre sur les gratins de légumes et tartes aux pommes, en fond de tarte aux fruits car elle absorbe le jus (s'associe merveilleusement avec la pomme ou la poire). On l'incorpore dans des cookies, pâte à crêpes et autres pâtisseries.

**Notre référence**  
■ Farine de souchet 400g

### Souchet entier épluché



Le souchet épluché est devenue une très belle référence des rayons de fruits secs, conditionné ou en vrac. Plus tendre que le souchet entier nature, il provoque à coup sûr le fameux « effet souchet » qui se produit toujours pour celui qui le goûte pour la première fois ! En effet, après l'avoir mâché quelques instants, les saveurs se libèrent et son goût si particulier et doux peut enfin se savourer. On peut aussi le réhydrater : dans tous les cas, il en sera encore plus tendre et savoureux.

**Notre référence**  
■ Souchet épluché sachet 300g

### Huile de souchet



Adaptée aux températures de cuisson élevées, l'huile de souchet excelle en cuisine où son goût discret la rend très polyvalente. Pour autant, c'est en cosmétique qu'elle s'est forgée une solide et curieuse réputation : elle est populaire pour sa capacité à ralentir la repousse des poils après épilation !

#### Avantages de l'huile de souchet

- Savoureuse et stable
- Extraction à froid
- Résistance aux hautes températures
- Diminue l'absorption de l'huile dans les fritures en créant une croûte naturelle sur les aliments
- Possède une grande quantité de gamma-tocopherol (plus que l'huile d'olive) : résistante à l'oxydation.