

Nous avons testé le jus d'herbe

DIÉTÉTIQUE. Boostés par la mode de la détox, ces breuvages verts ont de plus en plus d'adeptes. Nous avons goûté. Étonnant !

LE BAC D'HERBE, des jeunes pousses de blés, vertes et soyeuses, est posé à même le comptoir. Aurore Talbart, employée du restaurant et épicerie bio parisienne le Pousse-Pousse en coupe une pleine poignée. Elle passe les herbes à l'extracteur et présente quelques secondes après un verre rempli aux deux tiers d'un jus sinople, un vert légèrement sombre. On boit une gorgée, un peu anxieux, en s'attendant à devenir aussi vert que le contenu.

Et puis... non. C'est doux. Un goût un peu sucré d'herbe, de belle herbe d'été, s'installe sur les bords de la langue. « Rien de traumatisant, finalement ? » demande Aurore Talbart, qui lit dans les pensées. « Le sucré, c'est parce que c'est du blé, le jus d'orge est un peu plus amer », précise-t-elle.

Les jus d'herbe s'inscrivent dans la tendance « détox ». Ces cures, à base de végétaux et produits drai-

Les jus d'herbe, facilement assimilés par l'organisme et plein de nutriments, sont encore meilleurs avec un peu de citron.

(LP/Florian Litzler.)

■ PRATIQUE

Pour consommer des jus d'herbe, il existe trois possibilités. La première, mettre le cap sur une épicerie ou un restaurant bio où l'on le prépare frais à la minute, comme au Pousse-Pousse, 7, rue Notre-Dame-de-Lorette, 75009 Paris, qui propose le shot d'herbe à 3,50 €. On peut aussi le faire chez soi. Le plus

simple est de mélanger de la poudre à de l'eau, par exemple le Green Kamut que l'on peut se procurer sur www.algotonic.com ou au 01.39.55.32.10 (21,50 € les 45 g). Les plus accros pourront faire pousser des

nants, ont pour mission de purifier l'organisme. Les bienfaits de cette boisson sont évidents pour la jeune femme, diplômée de naturopathie : « En plus d'aider les cellules à éliminer les toxines, les jus d'herbe apportent énormément de nutriments, ainsi que les huit acides aminés essentiels. Et l'herbe est pleine de chlorophylle, elle est donc facilement assimilée par l'organisme. »

Sans gluten

Rien à voir avec du jus de gazon ! Les blés utilisés pour les jus d'herbe sont eux-mêmes particuliers, comme le révèle Hervé Beucherie, directeur d'Algotonic, société qui commercialise des produits détox : « On utilise des blés anciens non hybridés ; le khorasan, l'épeautre... Ils ont une haute valeur nutritionnelle. » Autre avantage, ces jus ne contiennent pas de gluten. Présent dans le grain, « il n'apparaît que dans les plants plus matures », explique Hervé Beucherie. Tentés par l'expérience ? Audrey Talbart prodigue un dernier conseil : « Avec un peu de citron, c'est encore meilleur ! »

FLORIAN LITZLER



graines chez eux et les presser ensuite. Tout le matériel est disponible sur ce site Internet et dans les épiceries bio.