

Utilisée comme plante médicinale ou condiment, et presque aussi riche en protéines que le soja, cette légumineuse est un fortifiant universel à elle toute seule.

# Vitalisant fenugrec

## D'OÙ VIENT-IL ?

Le fenugrec (appelé aussi trigonelle ou sénégrain) est originaire du bassin méditerranéen. Il est cultivé depuis longtemps en Afrique du Nord, au Liban, en Inde et en Chine. Dans l'Égypte ancienne, le parfum très épicé-grillé (parfois entêtant) de ses graines servait à embaumer les morts. Les jeunes feuilles se mangent en salade, et les graines torréfiées et broyées s'utilisent comme épice. En Égypte et en Inde, il entre dans la fabrication du pain.

## QUE CONTIENT-IL ?

Vingt-trois grammes de protéines pour cent grammes. Mais aussi des acides aminés (comme la lysine, le tryptophane et l'isoleucine), des mucilages (substances émoulinantes et laxatives), des fibres, du fer, de la vitamine C et du chrome.

## SOUS QUELLE FORME ?

Le fenugrec s'utilise en cuisine comme le curry. Son goût amer rappelle celui du céleri et se mélange bien avec le lait de coco. Il peut être germé et mangé en salade. Pour les convalescents ou pour favoriser la lactation, il est recommandé en tisane<sup>1</sup> ou en gélules<sup>2</sup>, sous forme de poudre micronisée, afin de calmer l'intestin irritable et le reflux gastrique.

1. Tisane allaitement ou Fenugrec, L'Herbier de France. 2. La Royale, Solgar, Arkopharma.

## QUELS SONT SES BIENFAITS ?

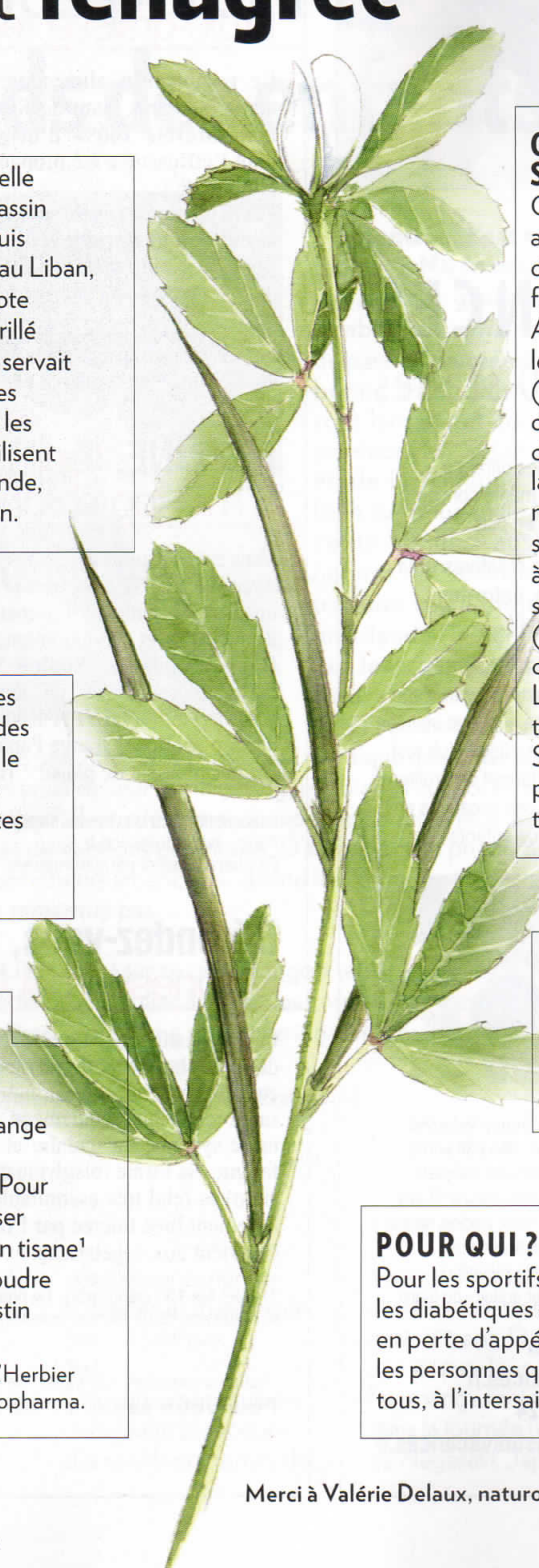
Outre ses propriétés apéritives (qui ouvrent l'appétit), digestives et tonifiantes, le fenugrec combat les ballonnements. Anti-inflammatoire, il soulage les infections des voies respiratoires (par voie interne), les articulations douloureuses et les problèmes de peau (en cataplasme). Et favorise la montée de lait chez la jeune maman. Des études récentes soulignent qu'il pourrait contribuer à la régulation du taux de glucose sanguin en cas de diabète de type 2 (probablement grâce à l'isoleucine, qui stimule la production d'insuline). Le fenugrec contribue à abaisser le taux de cholestérol et de triglycérides. Son action anti-inflammatoire pourrait avoir un effet positif sur toutes les maladies chroniques.

## CONTRE-INDICATION ?

Chez la femme enceinte (en grande quantité, il favorise les contractions utérines) et chez les allergiques à l'arachide.

## POUR QUI ?

Pour les sportifs, les convalescents, les déprimés, les diabétiques et les personnes âgées anémiées en perte d'appétit. Pour les femmes allaitantes et les personnes qui ont une digestion difficile. Pour tous, à l'intersaison, en cas de fatigue.



Merci à Valérie Delaux, naturopathe à Paris. Son site : [enviedenaturel.fr](http://enviedenaturel.fr).