

## **Vous allez même déguster des châtaignes au cross des châtaignes !!**

Maxime va nous préparer quelques marrons chauds (châtaignes en fait) pour le ravitaillement à l'arrivée, en plus des traditionnelles pizzas, flammekueches et pains cuits au four banal du village...

Voici quelques informations au sujet des châtaignes !

Producteur pour le cross des châtaignes 2017 : Jean Claude RASCLE, à Bise - 07530

Genestelle (Ardèche).

Un peu plus tard en saison, ça aurait été la variété noble locale : la bouche rouge, mais début octobre elles ne sont pas encore tombées. Ce sera donc la :

« **Bouche de Bétizac** », une variété de châtaignier développée par l'INRA en 1962 à la station de Malemort-sur-Corrèze près de Brive.

Il s'agit d'un hybride contrôlé entre *Castanea sativa* et *Castanea crenata* (femelle Bouche rouge × mâle *C. crenata* CA04).

Cette variété produit des châtaignes grosses voir très grosses, bonnes en marron grillé, très bonne saveur pour un hybride. Avec Marigoule, c'est la variété actuellement la plus cultivée dans les châtaigneraies françaises car elle est très productive (3 tonnes par hectare en moyenne).

Son fruit est brillant, de couleur châtain rouge clair virant rapidement au marron, brun foncé, mat.

### **Quelles sont les vertus santé de la châtaigne ?**

#### **De l'énergie bien assimilée :**

Riche en amidon, la châtaigne se présente comme un aliment bon fournisseur d'énergie. Ses glucides ont une excellente digestibilité après cuisson, et ils présentent l'intérêt de libérer progressivement leur énergie. De ce fait, on évite une élévation rapide de la glycémie (le taux de sucre dans le sang), et l'index glycémique (l'amplitude de cette élévation) reste modéré. La présence dans la châtaigne de vitamines du groupe B (et en particulier de vitamine B1) permet une excellente assimilation de ses glucides par l'organisme.

Grâce à sa consistance amylacée, et à l'abondance de ses fibres, la châtaigne satisfait efficacement l'appétit. Il n'est pas nécessaire d'en manger de grandes portions pour être rassasié ! Autre qualité : ses modes habituels de préparation (châtaigne grillée, ou cuite à la vapeur ou à l'eau) ne nécessitent pas l'adjonction de matières grasses.

### **Un atout : sa richesse minérale :**

La richesse minérale de la châtaigne s'avère particulièrement intéressante pour les sportifs : on y retrouve en effet des apports élevés en potassium et en fer, des éléments dont le besoin augmente avec l'activité physique. La châtaigne est également une très bonne source de magnésium : 100 g de châtaignes permettent d'assurer 10 à 15 % de l'apport quotidien recommandé, ce qui est appréciable quand on sait combien il est difficile de couvrir le besoin en cette substance (notamment en cas de stress, ou après une période de fatigue). Il en est de même pour le manganèse et le cuivre : 100 g de châtaignes apportent respectivement 15 à 20 % et 10 % des apports quotidiens recommandés.

### **Pour une alimentation prévention :**

Enfin, plusieurs des caractéristiques nutritionnelles de la châtaigne s'avèrent bénéfiques dans l'optique d'une prévention alimentaire des maladies cardio-vasculaires, et de certains cancers. C'est le cas notamment de :

- son profil énergétique, avec une forte proportion des calories venant des glucides complexes.
- la présence en petites proportions seulement de lipides, avec une majorité d'acides gras insaturés, et la présence de phytostérols.
- sa richesse en fibres.
- sa teneur intéressante en magnésium, en cuivre et en vitamine E.