

## COURGE

### Bonus nutritionnel

- Source de protéine
- Riche en magnésium et en fer
- Réduit les problèmes de prostate
- Propriétés diurétiques

### Consommation journalière recommandée

Environ une poignée par jour (10 g).

### Le saviez-vous ?

La courge est un légume magique, puisque tout se mange, y compris les graines ! Originaire du Mexique, cette vieille dame (plus de 8 000 ans tout de même !) était déjà reconnue par les Amérindiens pour ses propriétés diurétiques et son action sur le système digestif.

De fait, les graines de courge sont multifonctions, et ont de nombreux effets sur le corps humain. Elles sont riches en protéines, en vitamines, en minéraux et en acide oléique, et contiennent des antioxydants et des fibres alimentaires.

Les graines de courge présentent un effet contre la fatigue, et aident à diminuer le stress et l'anxiété : un booster naturel à déguster avant l'hiver !

N'hésitez donc pas à parsemer vos plats de graines de courges : en salade, dans un muesli, un cake ou un pain ou tout simplement en apéritif. Les graines de courge sont aussi délicieuses grillées à la poêle. Et elles peuvent accompagner un plat végétarien pour apporter des protéines.

## Graine de CHIA

### Bonus nutritionnel

- Sans gluten
- Stimule le système cardio-vasculaire (oméga 3)
- Excellent pour le cerveau
- Lutte contre l'ostéoporose et soulage les inflammations articulaires
- Effet coupe-faim avec apport en protéines (30 %)
- Efficace contre la constipation
- Aide à se relaxer et améliore le sommeil

### Consommation journalière

Entre 25 et 50 g, soit environ 2 grosses cuillères à soupe, soit environ 20 % des apports journaliers en calcium.

Les graines de chia se consomment le plus souvent trempées dans de l'eau, du lait, du thé, un jus de fruits... Le mucilage obtenu se mange tel quel, ou avec du sucre, mélangé avec un autre ingrédient ou bien se cuisine. Sèche, la graine de chia peut être saupoudrée sur les salades, yaourt, compotes...

Les sportifs en consomment en phase de récupération.

### Le saviez-vous ?

Originaire du Mexique, la graine de chia est un des aliments traditionnels des Aztèques auxquels elle apportait endurance et vigueur. Elle reste un aliment traditionnel dans toute l'Amérique latine et le sud des États-Unis et se propage depuis quelques années en Europe. Cette petite graine de la famille de la sauge est la plante la plus riche au monde en oméga 3. Elle possède d'incroyables propriétés mucilagineuses : la graine de chia, trempée dans de l'eau ou un autre liquide, gonfle en captant jusqu'à 15 fois son poids en eau et se transforme en une substance gélatineuse apportant une vraie sensation de satiété.

Grâce à cette texture gélatineuse, la graine de chia peut remplacer les œufs dans le cadre de recettes véganes. De plus, elle ne dégage aucun goût ni odeur, elle peut donc s'associer facilement à toutes sortes de plats salés comme sucrés.



## Graines de Sésame complet

### Bonus nutritionnel

- Riche en vitamines B et E ainsi qu'en magnésium
- Stimule le transit et le système digestif
- Stimule le système cardio-vasculaire
- Réduit le mauvais cholestérol
- Convient aux régimes végétariens ou végétaliens

### Consommation journalière recommandée

La graine de sésame se déguste entière, crue, déshydratée, torréfiée. Lorsqu'elle est torréfiée, son goût rappelle la noisette.

### Le saviez-vous ?

« Sésame, ouvre-toi ! » Vous connaissez certainement cette formule magique qui permet à Ali Baba d'ouvrir la caverne aux trésors ? Une formule qui pourrait peut-être trouver son origine dans les vertus médicinales de la graine de sésame, investie de pouvoirs quasi magiques !

De fait le sésame issu de la savane africaine (plus de 30 espèces poussent en Afrique) existait déjà en Mésopotamie en 2 350 av. J.-C. Et dès le 8e siècle en Chine pour combattre le mal de dents et contre les piqûres d'insectes et les brûlures.

Le sésame est associé au symbole de l'immortalité dans la tradition hindoue et les Romains consommaient les graines écrasées en purée assaisonnée de cumin et en tartinaient du pain : des rations énergisantes pour augmenter leurs conquêtes à travers tout l'Empire !

La graine de sésame convient à tous les plats salés et est très utilisée en boulangerie. Écrasée en purée ou en pâte épaisse, elle s'appelle « tahini » : un ingrédient de base du houmous.



## Graines de tournesol

### Bonus nutritionnel

- Riche en oméga 6 et phosphore
- Stimule le système cardio-vasculaire
- Contribue au nettoyage des toxines
- Limite le risque de diabète
- Protège les cellules du vieillissement
- Prévient la constipation, diminue les risques de cancer du côlon
- Soulage les troubles nerveux et les troubles de l'humeur

### Consommation journalière

Une portion quotidienne de 30 g couvre tous nos besoins en vitamine E.

Les graines de tournesol peuvent accompagner les céréales du petit déjeuner, le pain, les pâtisseries et les salades, des gratins...

Grâce à son pouvoir rassasiant, la graine de tournesol constitue une bonne collation pour l'après-midi. Attention cependant à son apport calorique (environ 653 kcal pour 100 grammes) et si vous les consommez salées, à l'apport important du sel.

### Le saviez-vous ?

Le tournesol a été domestiqué par les Amérindiens et les Mexicains, qui l'utilisaient pour ses vertus alimentaires, médicinales et tinctoriales. Les graines réduites en poudre étaient incorporées à leurs plats et ils extrayaient l'huile qu'ils utilisaient pour faire leur pain. Ce sont ensuite les Espagnols qui ont introduit le tournesol en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle, puis on trouve ensuite le tournesol dans le Languedoc aux environs de Nîmes au 18<sup>e</sup> siècle. La graine de tournesol est voyageuse : découverte par Pierre Le Grand et importée en Russie, elle séduisit les Russes et devint très populaire. Ce sont d'ailleurs les premiers à inventer le meilleur procédé pour extraire l'huile de tournesol des graines.

Les graines de tournesol se consomment souvent torréfiées et salées, sous le nom de « *pipas* » ou « *pipasols* » en Espagne, mais sont dégustées également crues et nature.

Le tournesol est une plante dépolluante avec des propriétés d'accumulation de radionucléides, de strontium, d'uranium, de plomb et de nickel : à Tchernobyl, des essais ont été initiés en plantant du tournesol, qui permet de réduire la radioactivité présente dans l'eau.

Le tournesol est également une plante sujette à l'héliotropisme : les fleurs suivent le soleil tout au long de la journée, et c'est d'ailleurs un plaisir pour les yeux que d'admirer un champ de tournesols en fleurs !



## Graines de lin brun

### Bonus nutritionnel

- Riche en oméga 3 et en magnésium
- Propriétés anti-inflammatoires, antidouleur et antidéprime
- Aide à lutter contre les maladies de peau (exéma, psoriasis)
- Soulage les articulations douloureuses, la polyarthrite rhumatoïde, ou la maladie de Crohn
- Prévient des maladies cardio-vasculaires
- Riche en fibres : laxatif naturel, efficace contre la constipation
- Aide à la perte de poids
- Sans gluten et remplace le blanc d'œuf pour les végétaliens ou personnes allergiques

### Consommation journalière

Une cuillerée à soupe par jour. 20 g de graines de lin moulues par jour feraient baisser le taux de cholestérol de manière significative.

Pour conserver les vertus des oméga 3, et parce que notre estomac ne peut pas dissoudre l'enveloppe de la graine, il est conseillé de manger les graines de lin crues, broyées ou réduites en poudre. Vous pouvez en consommer dans vos céréales, yaourts ou mueslis au petit déjeuner, et en ajouter à vos salades, ou encore dans un plat de légumes ou de viande. Les graines de lin brun se marient aussi très bien avec de nombreuses pâtisseries et entrent dans la confection de pain aux graines.

Nos voisins tunisiens les consomment après la sieste, grillées et salées : elles aideraient à se réveiller.

N. B. 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues remplace un œuf.

### Le saviez-vous ?

On trouve des traces de culture du lin par les Égyptiens datant de plus de 10 000 ans, qui s'en servaient pour confectionner des tissus, mais aussi des voiles pour leurs bateaux ou des cordages, et qui consommaient également les graines. Pline l'Ancien (1er siècle apr. J.-C.) mentionne déjà de nombreux remèdes confectionnés à partir de graines de lin. En France, c'est Charlemagne qui introduit le lin, considéré comme une plante magique du fait de ses nombreuses vertus.

De nos jours, la graine de lin est toujours très utilisée par les médecines traditionnelles chinoises et indiennes. Le lin est également cultivé pour sa fibre, utilisée pour la fabrication de vêtements ou de matériaux isolants pour le bâtiment.

On apprécie d'ailleurs le lin pour sa culture écolo qui ne nécessite aucun engrais ni pesticide ! Et qui est également respectueuse des sols en permettant un assolement efficace.

Recette anti-constipation : laisser tremper une cuillère à café de graines de lin dans un verre d'eau pendant la nuit et boire au réveil. À répéter pendant deux ou trois jours.

