



Graines de chia

BY MANOLA

Bénéfique pour le cœur

Riche en bon gras
15 à 17 g d'oméga 3 pour 100 g

Coupe-faim naturel

Propriétés mucilagineuses
Épaississement au contact des liquides

Qualité et

renforcement des os

5 fois plus riche en calcium que le lait.

631 mg pour 100 g de graines / 105 mg pour 100 g de lait
Calcium végétal mieux assimilé par l'organisme

Source de protéines complètes

Réunit les acides aminés essentiels
16,5 g pour 100 g soit 23% des AJR

Source de vitamine B9

Nécessaire à la production de nouvelles cellules : croissance
49 µg pour 100g

Santé intestinale

Naturellement riches en fibres
34,4 g pour 100 g

A savoir

- Déconseillées aux personnes souffrant du cancer de la prostate
- Malaises gastro-intestinaux si surconsommation
- **Dose recommandée : 15 g = 2 càs**



Le chia est une plante de la famille des Lamiacées, originaire du Mexique dans l'Etat de Chiapas.

Cette sauge était cultivée pour ses graines alimentaires qui furent la troisième principale source alimentaire végétale après le maïs et le blé d'anciens peuples du Mexique : les aztèques.



Graines de chia

Avec mon goût neutre, vous pouvez m' intégrer dans toutes vos préparations

MOMENTS DE CONSOMMATION

Petit déjeuner

Dans un yaourt, un jus d'orange, avec d'autres graines, céréales, mueslis

Boisson

Mélangée à de l'eau, du jus de citron et du sucre-désaltérant par temps chaud

Dessert & Collation

Moulues et intégrées dans les pâtes à gâteau, des pains, cookies ou muffins maison.



ACCORDS CULINAIRES



- Elles ont l'avantage de pouvoir être mélangées avec tout type d'aliment.
- Saupoudrez la dans vos plats salés: salades, soupes, gratins.
- Avec la viande: dans la sauce et le jus



- Elles peuvent remplacer les œufs dans les préparations cuites !
- Excellent substitut pour les personnes allergiques aux œufs et les végétaliens.
- Équivalent par blanc d'œuf : 1 cuillère à soupe de graines dans 3 càs d'eau.
- Consommées telles quelles, moulues, cuites.
- Gel de Chia ajouté aux préparations des pâtes (crêpes, gâteaux, pain)
- Pas de cuisson nécessaire

RECETTES



- Pudding de Chia aux fruits façon Manola
- Porridge froid
- Smoothie Bowl by Manola

CONSERVATION



- Faire tremper au préalable dans un liquide (eau, jus, lait végétal). Une fois les graines trempées: conservation une semaine au réfrigérateur.
- Sèches, elles se gardent au moins 1 an dans un endroit sec

Savourer - Voyager - Partager