



Graines de Lin

BY MANOLA

Source de protéines

Riches en protéines

18.3 g pour 100 g

Bénéfique pour le

cœur

Forte teneur en bons acides

gras

16.7 g d'oméga 3 pour 100 g

Sans gluten

Adaptées au régime Vegan



Source de fibres

Riches en fibres végétales

27.3 g pour 100 g

Source de magnésium

Prévention du diabète

392 mg pour 100 g

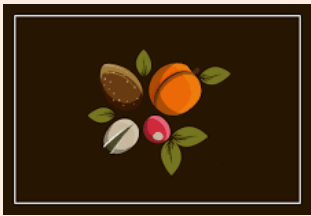
A savoir

Petite histoire

- Longue conservation des graines
- il est conseillé de les garder au froid et de les consommer les semaines qui suivent si elles sont broyées
- Les graines ne s'utilisent pas pour la cuisson par manque de tolérance à la chaleur
- **Dose recommandée : 20 à 25g/j**

Le lin est une plante de la famille des Linaceae, originaire d'Eurasie.

Cette plante était cultivée par les égyptiens pour sa tige avec laquelle on faisait du textile et les graines consommées pour leurs attraits nutritionnels. On les utilise maintenant pour enrichir des produits en Oméga 3.



Le lin

La graine au bon goût de noisette

MOMENTS DE CONSOMMATION

Petit déjeuner

Dans du pain complet ou par ajout dans ses céréales

Apéro & plats

Entières très légèrement grillées ou incorporées dans des pains de viande

Dessert & Collation

Moulues et intégrées dans des crumbles



ACCORDS

CULINAIRES



Fruits: abricot, banane, cassis, cerise, citron jaune, figue, fraise, framboise, mangue, mure, coco, orange, pêche, poire, pomme, rhubarbe

Légumes: haricot verts, courgette, brocoli, salade, endives

Viandes: Poulet, pigeon, lard, porc

Fruits de mer/ poissons: truite

Autre: pain, smoothie, soupes, cake, hamburger



Une fois broyées, les graines fournissent une farine qui mélangée avec 3 cuillères à soupe d'eau peuvent se substituer à un œuf lors de la fabrication de gâteaux ou de muffins. Il est possible de les faire tremper 8 heures dans l'eau claire afin de provoquer la germination et de développer et maximiser le potentiel de chaque graine.

CONSERVATION



- Les graines de Lin se conservent entières durant une année dans un récipient hermétique et à température ambiante.
- Si elles sont moulues, il est préférable de les consommer directement ou de les stocker au réfrigérateur.
- Si on les fait tremper, la conservation ne doit pas dépasser 3 jours au frais.

RECETTES



- Pain aux céréales
- biscuits crackers aux céréales

Savourer - Voyager - Partager