

Graines de chanvre

Nom scientifique de l'espèce : *Cannabis sativa*

Description et origine :

Le chanvre est originaire d'Asie. Il est utilisé et apprécié depuis des millénaires tant ses usages peuvent être divers. La tige du chanvre est constituée de fibres particulièrement résistantes et denses utilisées dans la fabrication de cordes, de toiles, d'isolants... On retrouve aujourd'hui la graine de chanvre dans l'alimentation avec une variété non psychotrope présentant de nombreux avantages santé. Les graines que nous proposons sont sous leur forme complète et proviennent de la région Bretonne. Notons que la France est le premier producteur européen de chanvre !

Intérêt diététique et nutritionnel :

L'avantage nutritionnel de la graine de chanvre réside dans son équilibre en acides gras essentiels Oméga 3 et Oméga 6. Cet équilibre participe au bon fonctionnement cardiovasculaire. Sa teneur en protéines de bonne qualité (22,5%) en fait une graine particulièrement intéressante dans une alimentation à dominante végétale.

Utilisation :

Ces graines de chanvre se consommeront crues ou torréfiées. Vous pourrez les incorporer dans les pâtes à pain, pâtes à tarte, les brioches, les crêpes et les biscuits ou encore les saupoudrer sur une salade.

Origine matière première : France (Bretagne)

Informations allergènes :

Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB + logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g /

Nutritional information typical value per 100g/

Información nutricional para 100g

Valeur énergétique/ Energy/ Valor energético	452 kcal/ 1890 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	22,5 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	5,5 g
- dont sucres totaux/ of which sugar/ total azucares	4 g
Lipides/ Fat/ Grasas	30,0 g
- dont acides gras saturés/ of which saturated/ cuyos saturados	3,3 g
- Omega 3 (acide alpha-linolénique)/ Omega-3	5,5 g
- Omega 6 (acide linoléique)/ Omega-6	16,7 g
Fibres/Fibers/Fibras	35,1 g
Sodium/ Sodio	0 mg