

Graines de lin doré

Description et origine :

Le lin serait originaire du bassin méditerranéen. Dès ses débuts, la plante était cultivée autant pour ses fibres, servant à la fabrication de tissu, de papier, de filets que pour ses graines. La plante est récoltée juste après la floraison, avant que les graines ne parviennent à maturité et qu'elles ne tombent.

Le lin faisait déjà partie des cultures égyptiennes et on lui reconnaissait déjà des propriétés médicinales et c'est plus tard et toujours le cas aujourd'hui que les graines de lin ont été reconnues par les médecines chinoise et ayurvédique.

Le lin doré est une variété dont les caractéristiques nutritionnelles sont similaires à celles du lin brun. Seul le goût plus doux différencie le lin doré.

Très appréciées pour leur saveur et leur teneur en oméga 3, ces graines servent à enrichir de multiples recettes. Le reproche que l'on pourrait faire au lin est de rancir rapidement. Nous préconisons donc de le conserver à l'abri de la chaleur et au sec, dans un récipient hermétique.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Les graines de lin sont utilisées dans diverses préparations pour les enrichir en acides gras oméga 3. Elles auraient des propriétés laxatives.

Utilisation :

On peut consommer les graines de lin entières, broyées ou écrasées au rouleau à pâtisserie. Les intégrer dans vos crudités ou vos salades, dans vos recettes de pain, de pâtisseries, de porridges ou dans vos yogourts.

Origine matière première : Argentine

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

Valeur énergétique	492 kcal/ 2171 kJ
Protéines	19,5 g
Glucides	34,2 g
Lipides	34,0 g
Fibres	27,9 g