

Graines de tournesol

Nom scientifique de l'espèce : *Hélianus annuus*

Description et origine :

Le tournesol est une plante d'origine nord-américaine. Au départ, le tournesol n'était pas utilisé dans l'alimentation mais pour une teinture servant à la coloration des vêtements. Quant à la tige, une fois sèche, elle servait de matériau de construction. Aujourd'hui, c'est une plante largement répandue à travers le monde ; réputée aussi bien pour l'huile qui en est extraite que pour ses graines entières.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Les graines de tournesol sont riches et renferment de nombreux nutriments. Elles contiennent environ 50 % de lipides dont l'acide linoléique (environ 70 %) et l'acide oléique (environ 20 %).

Utilisation :

On peut les consommer en accompagnement des céréales du matin, dans des pains ou gâteaux, dans les salades ou simplement en guise d'apéritif (griller à sec dans une poêle en ajoutant 1 peu de sel ou du Tamari ou du Shoyou).

Idée recette : salade exotique.

Autres produits à base de blé mondé : Celnat vous propose aussi les mélanges de graines MIX GRAINES Oméga 3 & Vitamines E.

Origine matière première : UE

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	570 kcal/ 2542 kJ
Protéines	22,8 g
Glucides	18,8 g
Lipides	49,6 g
Fibres	10,5 g