

GOMASIO

Dans une poêle chaude, jeter 100g de graines entières et attendre, en remuant, qu'elles sautent comme du POP-CORN !

Laisser refroidir, puis ajouter 20g de gros sel non-raffiné et mixer grossièrement le tout.

Utilisez-le comme un assaisonnement, sur un salade, un plat de pâtes ou un gratin.

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Équilibre en OMEGAS 3 & 6
- Riche en PROTÉINES
- TOP pour les régimes VÉGÉTARIENS et/ou SPORTIFS

CHANVRE & PAYSANS C'EST

DES PAYSAN.NES
DES PARTICULIER.ES
DES ARTISAN.ES

ON PROMeut LE CHANVRE FERMIER

- POUR L'AGRONOMIE
- POUR L'ALIMENTATION
- & L'ÉCO-CONSTRUCTION

LONGUE VIE AU CIRCUIT-COURT !
ET AUX SAVOIRS PARTAGÉS !

SUIVEZ-NOUS !
WWW.CHANVREETPAYSANS44.FR

En cuisine

L'OKARA

Toute la matière qu'il reste est déshydratée pour réaliser UNE FARINE COMPLÈMENTAIRE, qui peut remplacer la farine classique de nos recettes à 30%.
Super pour faire des CRACKERS !

LAIT de CHANVRE

- 1 Faire tremper toute une nuit 200g de graines entières.
- 2 Rincer puis ajouter 500g d'eau. Le lait. Presser le tout dans un tissu pour extraire le lait.
- 3 Mixer puis PRESSER.

Il se conserve 3 jours au frigo. À boire ou à utiliser nature... en cuisine.

DU CHANVRE DANS MON ASSIETTE

« SUPERPLANTE »

Le chanvre est une plante capable de nourrir, isoler, habiller, soigner...

TOUT SE TRANSFORME !
RÎEN NE SE PERD !
TOUT EST VALORISÉ !

Il est incroyablement POLYVALENT !

- Alimentaire
- Textile
- Cosmétique
- Construction
- Thérapeutique
- Bio-plastiques

ÉCOLOGIQUE PAR NATURE !

Sa croissance requiert :

- peu d'eau
- aucun herbicide ni pesticide

Le chanvre pousse rapidement : de Mai à Septembre, aux jours les plus longs. Il est PHOTOPÉRIODIQUE !

FEUILLES

Grâce à sa PHOTOSYNTÈSE, le chanvre est capable de capter le CO2, une vraie forêt !
1 HA de chanvre = 1T de CO2 captée = 1 maison isolée !

RACINE

Sa racine pivot aère et dépollue les sols. Un atout agronomique pour allonger et diversifier les rotations des cultures.

TRADITION

Si le chanvre est arrivé dans les MAUGES, c'est grâce à la Loire.

Après avoir SEMÉ puis FAUCHÉ le chanvre, puis on le faisait ROUIR dans l'eau pour le défibrer.

FAGOTS

La FIBRE était principalement réservée à faire des cordes pour la Marine. C'est la fibre végétale la plus solide qui existe ! Mais la culture cesse dans les années 1960 avec l'arrivée du nylon.

GRAINES

Une source ALIMENTAIRE complète :

- 25% de protéines
- des fibres
- des minéraux
- des omégas

FLEURS

Les bourgeons de la plante sont récoltés à maturité dans certaines variétés de chanvre avec CBD pour leur effet THÉRAPEUTIQUE.

TIGE

Composée de :

- CHÈNEVOTTE : partie centrale dure et alvéolée, elle emprisonne l'air, offrant une régulation thermique.
- FIBRES ultra résistantes (jusqu'à 3 mètres). Parfaites pour l'isolation sèche, les textiles...

• On peut aussi réaliser un papier résistant (à surface égale, 8 fois + de papier qu'un arbre).

Mise en page et illustrations par Juliette Patisserie