

biocontact

mensuel gratuit
en magasins bio

www.biocontact.fr


tirage de ce numéro 246 500 exemplaires

février 2017

n°276

le chanvre

une plante pleine de promesses



la plante qui sait (presque) tout faire
le cannabis soigne, l'aurions-nous oublié ?
un nouvel invité à table
un virtuose de l'écoconstruction
vous avez dit récréatif ?



POÊLE DE MASSE

SUPERALIMENTS EN CUISINE

Un nouvel invité à table

Si les vertus textiles et fibreuses du chanvre sont connues et exploitées par l'homme depuis la nuit des temps, celles de sa graine le sont moins, bien qu'on la retrouve dans un grand nombre de plats mijotés, depuis l'Allemagne jusqu'à l'Italie en passant par l'Europe de l'Est.

C'est très récemment que l'on a découvert les nombreuses propriétés nutritives du chènevis, autre nom du chanvre alimentaire. Sa richesse en acides gras essentiels (AGL), en un rapport parfait oméga-3/oméga-6 de 1 pour 2, en protéines, en vitamines et en minéraux, et leur remarquable assimilation par notre organisme en font une graine sans équivalent dans le monde végétal.

On trouve désormais des produits à base de chanvre, parfois en faible quantité, sa sulfureuse réputation servant souvent de support marketing. Il en est ainsi de boissons ou desserts, surtout riches... en eau. Une entreprise suisse, Valchanvre, pionnière du « chanvre global » biologique, proposait autrefois des pâtes à la farine et à l'hydrolat de chanvre. Aujourd'hui, il

Asasio (sel de chanvre)

- 100 g de graines de chanvre (chènevis) nature
- 3 g de sel fin de Guérande (soit 3 % du volume d'asasio)
- plantes aromatiques séchées (cumin, sarriette, ail des ours ou marjolaine)

Dans une poêle, faire griller pendant 4 minutes le chènevis à sec à feu vif en remuant constamment afin qu'il ne brûle pas.

Après l'avoir laissé tiédir, le broyer à l'aide d'un pilon puis y ajouter le sel et les plantes aromatiques également broyées en quantité selon votre convenance.

Utiliser cette préparation pour relever vos plats et salades avec un apport faible en sel et un délicieux parfum de noisette.



Stress, fatigue passagère ?

Le magnésium fait sa révolution : **MagnéSil**

Magnésium

+ ORGANIC-SILICIUM BIO ACTIVATED

► INNOVATION EXCLUSIVE

Le 1^{er} magnésium, hautement assimilable, combiné à la puissance du silicium organique bio-activé pour agir au cœur de la cellule !

Le déficit en magnésium est une cause majeure de stress et de fatigue.

MagnéSil vous apporte du magnésium, qui contribue à réduire la fatigue. De plus, le magnésium et le cuivre contribuent au fonctionnement normal du système nerveux.

MagnéSil, votre concentré anti-fatigue et anti-stress !

Vendu en magasins diététiques



Bouteille de 500 ml



Bio c'est la Vie
PURAL
Fondée en 1907 à Paris

Un grand choix de produits | Des ingrédients de haute qualité

PURAL, bio (et végétan) c'est la vie !

VEGAN

En vente dans les magasins biologiques

Retrouvez toutes les informations sur les produits PURAL sur www.pural.bio

Pur Aliment S.A.R.L.
9 Place Kléber, 67000 Strasbourg
www.puraliment.com

Macarons sans gluten par Valérie Cupillard

Pour 40 pièces de 3 cm de diamètre

- 60 g de farine de chanvre
- 40 g de farine de riz complet
- 80 g de sucre de canne blond
- 100 g de poudre d'amandes blanches
- 2 œufs
- 50 g de purée d'amandes blanches

Verser les farines, le sucre et la poudre d'amandes dans un saladier. Ajouter les œufs entiers, la purée d'amandes fluide en même temps que 4 cuillerées d'eau. Malaxer vigoureusement.

A l'aide d'une poche à douille, former les petits biscuits sur une plaque habillée de papier cuisson.

Faire cuire au four à thermostat 5 (150 °C) pendant 20 minutes.



existe de nombreuses bières artisanales brassées avec les inflorescences, du moins les sommités des tiges (pour rester dans le cadre légal), seules la graine et la tige étant exploitables aux termes de la loi.

Même légèrement grillé, le chènevis conserve toutes ses propriétés grâce à la cosse protégeant l'amande. Il peut être décortiqué pour diverses préparations culinaires, plats ou salades.

Les produits dérivés du chènevis

L'huile est le premier produit obtenu après pressage à froid de la graine, utilisable exclusivement en assaisonnement ou sur des plats chauds. Sa cuisson endommage les AGL et les vitamines. Son goût évolue, passant du végétal à la noisette pour devenir légèrement piquant en fin de bouche. Cette huile est également employée comme cosmétique pour ses vertus cicatrisantes et hydratantes.

Le tourteau, la matière sèche obtenue lors du pressage, est employé en alimentation animale principalement en période de lactation. Broyé puis tamisé, on en tire une **farine** qui doit être mélangée à d'autres pour n'importe quelle préparation. Le dosage est laissé à l'appréciation de chacun(e). Pour le pain, il est cependant recommandé de ne pas dépasser les 7 %. Pour des galettes végétales, crêpes, cakes, pâtes brisées ou autres, de 10 à 25 % de farine peuvent être ajoutés. Elle constitue aussi un excellent épaississant pour des crèmes, sauces ou soupes.

Le son obtenu après tamisage produira un très bon amendement pour les sols du fait de sa forte teneur en divers oligoéléments tels que le cuivre, le bore, etc. Il peut être aussi utilisé comme exfoliant dans des savons pour bricoleurs ou jardiniers.



QUINTESENS



N°1
DES VENTES
EN FRANCE

MILLEUR
BIO
2015

Composition :
Tournesol Diélique Bio, Colza Vierge Bio, Tournesol Bio, Lin Vierge Bio, Chanvre Vierge Bio, Huile Marine désodorisée, riche en DHA.

Bébé : des déficits en Oméga-3 et DHA préoccupants !

Le rapport de l'ANSES (sept. 2015) confirme que 99,3% des enfants à 1 an ont déjà des apports en DHA¹ et en Oméga-3 inférieurs aux recommandations nutritionnelles.

Il faut donner du gras à Bébé !

Les chercheurs expliquent ces carences par la « lipophobie » qui conduit les parents à supprimer le « gras » de l'assiette de Bébé. Cette peur du gras prive Bébé de DHA et d'Oméga-3 au moment où il en a le plus besoin pour se construire des fondations solides. Un déficit préjudiciable à sa santé future car le DHA est un nutriment essentiel au bon développement de son cerveau, de sa rétine et de ses neurones.

Quintesens : la seule huile adaptée à ses besoins !²

L'huile Bébé Quintesens est non seulement une source naturelle de DHA¹ mais **bien plus encore !** Ce mélange unique de 6 huiles complémentaires garantit à Bébé des apports optimisés en **Vitamine E** pour protéger ses cellules, en **Oméga-3 et Oméga-6** essentiels à sa croissance, et bien sûr en DHA¹ pour son cerveau et son système nerveux. Une cuillère à café dans chacun de ses repas permet de couvrir 95% de ses besoins en Oméga-3 ; 50% de ses besoins en DHA ; 98% de ses besoins en Vitamine E... **Aucune autre huile n'en fait autant pour la santé de votre Bébé !**

Contrairement aux idées reçues, le beurre et l'huile d'olive ne sont pas des matières grasses sulfisantes pour la santé de Bébé. Elles ne contiennent ni Oméga-3, ni DHA et pas assez de Vitamine E pour couvrir ses besoins.

¹Le DHA est un Oméga-3 à chaîne longue très spécifique que l'on trouve exclusivement dans les huiles d'origine marine et dans le lait maternel. De nombreuses études cliniques ont démontré le rôle essentiel des Oméga-3 de type DHA sur le cerveau, le cœur et la rétine de Bébé (source : validation EFSA 2012)
²Source ANSES - ANC lipides 2011 Bébé 4-36 mois.



Fabriqué en FRANCE



En vente en magasins Bio et sites spécialisés

Infos et conseils sur www.quintesens-bio.com ou au 04 13 57 03 92

3212726

HUILE CHANVRE ANTI-DESSÈCHEMENT

100% pure naturelle biologique

Hydrate
Régénère
Revitalise

Source photographique : Agence/Photo.com/2012



Made in France



En vente en magasin Bio - Plus d'infos sur WWW.CENTIFOLIABIO.FR

CENTIFOLIA
LA COSMÉTO-BOTANIQUE

3212726

Pain cocotte chanvré

Pour un pain de 800 g

- 500 g de farine de petit épeautre T110
- 3 c. à c. de levure fermentescible
- 2 c. à c. de sel de Guérande
- 300 g d'eau filtrée tiède
- 2 c. à s. de purée d'amande de chanvre
- 100 g d'amandes épluchées à l'eau bouillante
- 100 g de chènevis nature
- 2 c. à s. d'huile d'olive



Mélanger farine, sel et levure.

Pétrir pendant 10 minutes en ajoutant progressivement l'eau dans laquelle aura été diluée la purée d'amande de chanvre, puis ajouter l'huile, le chènevis et les amandes pour obtenir une pâte souple et homogène. Couvrir d'un torchon propre et laisser reposer 2 heures à 23/25 °C.

Rompre la pâte et façonner une boule que l'on place dans une cocotte en fonte émaillée, tapissée de papier cuisson. Couvrir et laisser reposer 45 minutes à la même température.

Inciser le pain avec une lame tranchante et glisser la cocotte dans le four froid. Cuire 50 minutes à thermostat 8 (240 °C). Démouler chaud.

La purée d'amande de chanvre, constituée du cœur de la graine, est la parfaite combinaison de la farine et de l'huile, dont elle réunit à elle seule tous les éléments. Elle peut servir à faire des pâtes à tartiner salées ou sucrées, une boisson en l'ajoutant à une eau tiède ou à du tahin (purée de sésame) pour un houmous

plus parfumé.

L'on connaît le gomasio, ce condiment de graines de sésame torréfiées puis broyées avec un peu de sel. Cette préparation permet de rehausser le goût avec très peu de sel. Il en existe où le chènevis remplace le sésame (asasio, voir recette en page 60).

Lire

- *Chanvre*, Anne Brunner, éd. La Plage, coll. « Les Toqués du bio ».
- *Le Chanvre, renaissance du cannabis*, Michka, Georg éditeur, coll. « Terra Magna ».

Tout est bon dans le chanvre !

De par son formidable potentiel, le chanvre dans sa globalité, peut se comparer à un cochon végétal dont on récupérerait aussi la laine, les œufs et le lait... tout y est bon ! Cela fait de cette plante une ressource inépuisable dont on continue de chercher et découvrir des applications en des domaines très différents ■

› Laurence Duffy,
Cofondatrice d'Ananda & Cie.

Ananda & Cie

L'association savoyarde Ananda & Cie a pour objet la promotion du chanvre par le développement d'une gamme de produits alimentaires biologiques issus de sa graine, le chènevis. La matière première est produite dans la région et achetée selon les principes du commerce équitable. Ces produits sont principalement proposés en Auvergne-Rhône-Alpes. L'association participe à de nombreuses foires et salons locaux (Primevère, à Lyon, en février ; la Foire au miel, de Chazay-d'Azergues, en mars ; la Foire bio des Savoie, à La Motte-Servolex, et le Marché éco-bio de Saint-Julien-en-Genevois en avril, etc.).

Ananda & Cie
Le Moulin Cessens
73410 Entrelacs
Tél./Fax : 09.67.88.10.47
Site : www.anandaetcie.org

PUR NOISETIER

ARTHRITE ■ ECZÉMA ■ PSORIASIS ■ POUSSÉE DENTAIRE ■ MAUX D'ESTOMAC ■ APHTES ■ ET PLUS!

Bonne nouvelle! Les Français peuvent désormais découvrir les vertus thérapeutiques du bois de noisetier dont bénéficient les Canadiens depuis près de 20 ans. Inspirés d'une tradition amérindienne, les bijoux Pur Noisetier peuvent soulager divers maux causant de l'inflammation. Confectionnée à la main avec du bois de noisetier du Canada, reconnu pour ses qualités **antioxydantes et anti-inflammatoires**, la collection «Chakras» s'ajoute à notre vaste gamme de colliers et bracelets 100% naturels pour toute la famille!

« Grâce aux produits Pur Noisetier, je peux manger ce que je veux sans maux d'estomac ni reflux gastrique. Ils font partie de ma vie. » - Lise

« Avoir su que j'obtiendrais un soulagement à mes douleurs articulaires en portant un beau bijou, je l'aurais essayé bien plus tôt. » - Maryse

« Mes aphtes ont disparu et ne reviennent pas tant que je porte mon collier Pur Noisetier. C'est aussi simple que ça! » - Alain

Visitez le www.purnoisetier.fr pour lire d'autres témoignages!



Pur Noisetier Inc.
Tél. : (001) 819.791.0777