

## Le chanvre et le lin en cuisine

### Le chanvre

Le chènevis (graine de chanvre) se mange entier, cru en enrobé de sucre, grillé, germé ou encore décortiqué. Pressée, la graine de chanvre donne de l'huile (30%) et de la farine (tourteau meulé).

L'huile de chanvre, de couleur verte, a une composition très intéressante au niveau nutritionnel puisqu'elle contient 10% d'acides gras saturés, 12% d'acides gras insaturés, et 78% d'acides gras polyinsaturés (dont 16% d'oméga 3). Cependant, cette huile est à réserver pour des utilisations crues, sans cuisson. Sa saveur, très herbacée, est agréable. A l'olfaction, les notes de foin et de noisette sont dominantes.

La farine de chanvre ne contient pas de gluten, mais 30% de protéines et 15% de fibres. Il est préférable de l'utiliser en mélange, à hauteur de 10 à 15% pour le pain, la pâte à crêpe...

### Le lin

les graines de lin peuvent être mangées tel quel. Elles contiennent 40% d'huile de très bonne qualité nutritionnelle. Cette huile, de couleur jaune, contient plus de 70% d'acides gras polyinsaturés, dont près de 45% d'oméga 3. Cette huile ne doit pas être chauffée. La filière [bleu-blanc-cœur](#) ajoute du lin à l'alimentation animale ce qui permet de retrouver les bénéfices de cette graine dans l'alimentation.