

Santé par les plantes du jardin: Le lin

LE LIN

Linum usitatissimum, une vieille histoire...



Semé au printemps, le lin améliore la structure du sol au jardin et repousse les doryphores. Ses jolies fleurs bleues sont utilisées aussi comme engrais vert.

Il existe plus de 200 espèces et les graines sont de différentes couleurs.

Le lin : multi usage ! Aussi bien au jardin, que pour utiliser ses tiges qui servent à fabriquer du fil, naturel et solide et confortable. La graine est consommée et riche. L'huile également est délicieuse. Les peintres la connaissent car elle rentre dans les compositions de peinture à l'huile. On fabrique également du papier haut de gamme, des matériaux, le paillage...

En cuisine :

Les graines se conservent très bien dans un bocal hermétique à température ambiante.

Pour obtenir ses bienfaits, il est nécessaire de moulin ou de faire tremper les graines de lin car leur enveloppe rigide ne peut pas être digérée par notre organisme. **Riche en oméga 3** ce sont des graines faciles à cuisiner possédant de nombreuses vertus, **dont la protection du système cardiovasculaire.**

Riches en protéines, elles aident en cas de bouffées de chaleur durant la ménopause et facilitent le transit. A saupoudrer sur une salade, dans une soupe au moment de servir ou encore dans la salade de fruits, le yaourt, la compote... Il existe de nombreuses possibilités, car son goût n'est pas prononcé.

Une astuce : garder votre moulin à poivre pour les graines de lin. Vous pourrez ainsi les moulin lorsque vous en aurez besoin, ainsi elles conserveront toutes leurs propriétés.

Où les acheter ? Dans les boutiques BIO, elles sont disponibles en vrac ou en sachet.

Recette énergétique et gourmande :



500g de dattes. Les faire tremper 1h puis les rincer. Ôter les noyaux et les passer au hachoir pour réaliser une pâte de dattes. Puis prendre la pâte, mélanger 5 cuillères à café d'huile de coco. Malaxer. Ajouter les graines de lin préalablement broyées et quelques pépites de chocolat, malaxer encore. Former ensuite des boules en roulant avec les mains. Parsemer de coco râpée ou de cacao 100% ou encore de pistaches préalablement concassées. Réserver et conserver au frais afin qu'elles durcissent.