



Salvia Hispanica est une plante annuelle de la famille des sauges, originaire du Mexique et principalement cultivée en Amérique du sud. Sensible aux gelées, natives des climats tropicaux et subtropicaux, sa culture en France a nécessité la sélection de la variété Oruro®. C'est de cette plante à fleurs bleues et graines grises, adaptée à nos climats, que les graines que nous travaillons sont issues.

Le chia (prononcé "Tchia" en langue Maya) était très connu des civilisations précolombiennes et plus particulièrement Aztèques. Peu à peu oubliée après l'arrivée des espagnols, le Chia et ses vertus a été redécouvert dans les années 90. Cette huile est la source Oméga 3 végétale la plus concentrée connue à ce jour.

Espèce Botanique

Salvia hispanica

Lieu de Culture

France Sud-Ouest

Type de Sourcing

Agriculture

Catégorie

Biologique

Sourcing Local

Lieu de transformation final

France Sud-Ouest (Perles de Gascogne)

Partie Utilisée

Graine

Mode d'obtention

Première Pression à Froid

Additifs

Non

Diversification Agricole

La culture du Chia offre de nouvelles perspectives de diversification pour le monde agricole et la variété Oruro®, adaptée à nos climats, offre de nouvelles possibilités de rotations culturales. Peu sensible aux maladies et aux parasites, peu demandeur en eau et résistant aux périodes sèches, le Chia est bien adapté aux conditions de culture BIO et son cycle court (semis avril-mai, récolte septembre) ainsi que sa floraison précoce sont un atout aussi pour la réimplantation des abeilles.

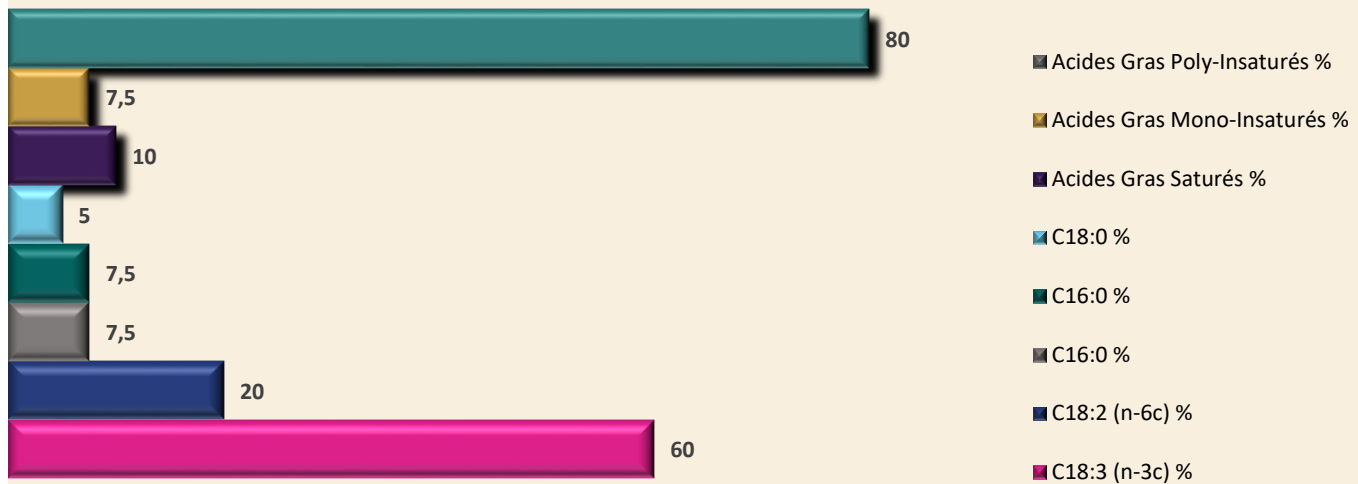
La graine récoltée en aout/septembre est séchée et triée par la filière Chia de France avant d'être stockée chez nous en chambre froide et sous atmosphère contrôlée dans l'attente d'être pressée à froid afin d'obtenir notre huile vierge de Chia BIO.



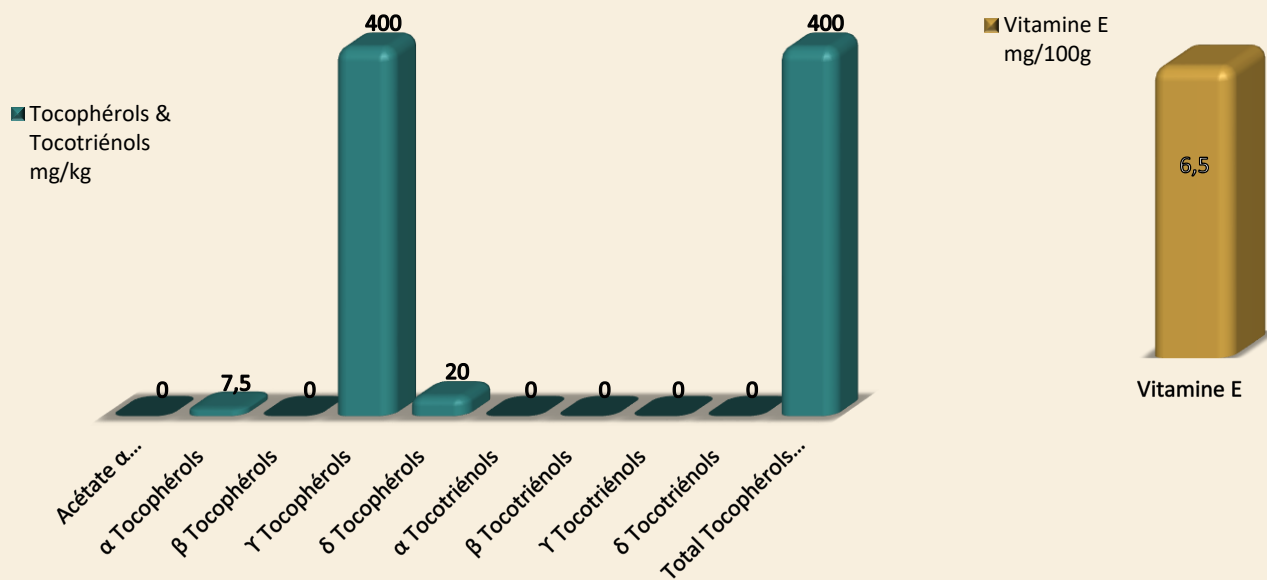
Critères de Qualité

Indice de peroxyde	<15	meqO2/Kg
Indice d'acide	<4	mg KOH/Kg
Indice de saponification	(vide)	sans

COMPOSITION ACIDES GRAS



INSAPONIFIABLES



Riche en Vitamine E (γ tocophérols majoritaires)

Source d'acide alpha-lipoïque (puissantes propriétés anti-oxydantes, rôle dans le métabolisme énergétique, et la sensibilité à l'insuline)

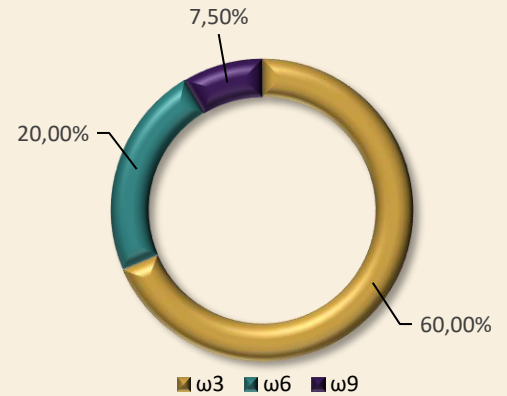
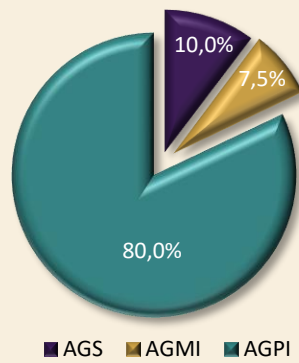
Contient de la vitamine A (système immunitaire, croissance et développement, peau saine et de muqueuses intactes)



AGS:
Acides Gras Saturés:

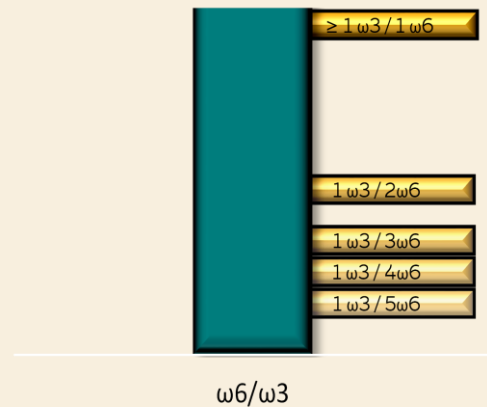
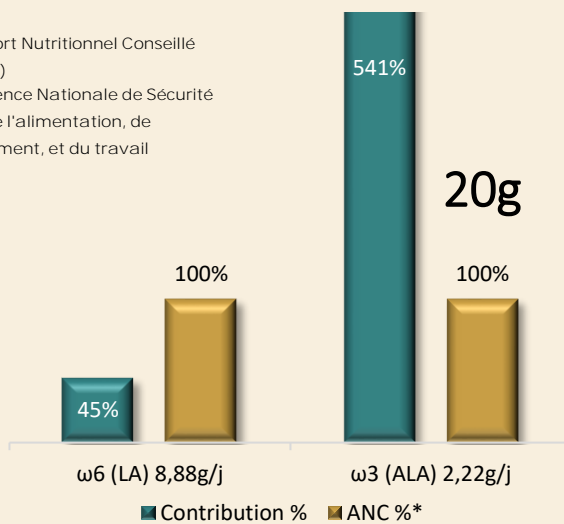
AGMI:
Acides Gras Monoinsaturés:

AGPI:
Acides Gras Polyinsaturés:



Composée très majoritairement d'acides gras polyinsaturés (AGPI). Dont une exceptionnelle richesse en Oméga 3

*ANC: Apport Nutritionnel Conseillé
(Réf ANSES)
ANSES: Agence Nationale de Sécurité
sanitaire de l'alimentation, de
l'environnement, et du travail



Sa composition en Oméga 3 (ALA), et en Oméga 6 (LA) assure avec une consommation de 20g (1,5 cuillère à soupe) respectivement plus de 500%, et 45% des besoins journaliers en acides gras essentiels (AGE). Elle permet ainsi un rééquilibrage du rapport ω6/ω3 de vos apports alimentaires totaux, trop riches généralement en ω6 et de se rapprocher de l'optimale (5ω6 pour 1ω3).

ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

Est naturellement riche en Vitamine E

Est naturellement riche en acides gras oméga 3

L'acide alpha-linolénique (ALA) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 2 g d'ALA.

Il a été démontré que la consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés abaisse/réduit le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne.

ALLÉGATIONS DE SANTÉ

La vitamine E contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif

DESCRIPTION ORGANOLEPTIQUE



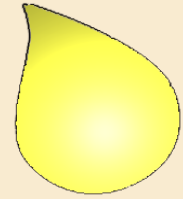
6

Jaune clair, legers reflets
verts



Intensité (1 à 10)

Famille Or



5

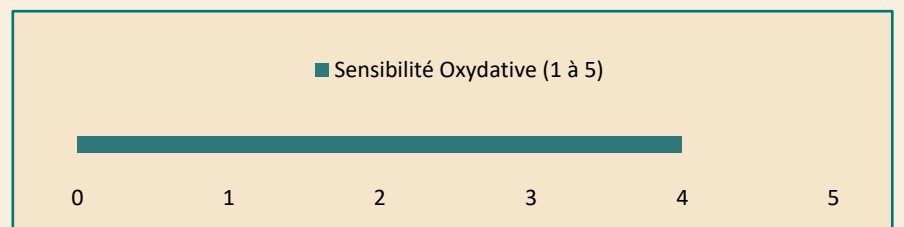
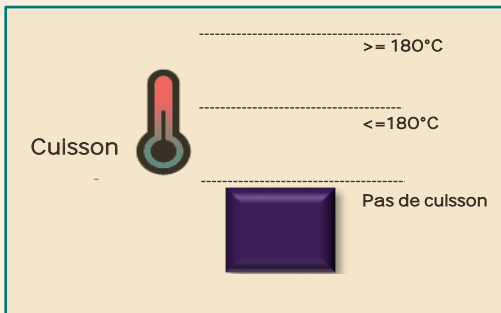
Flaveur ronde, d'asperge et de fleurs
blanches



Intensité (1 à 10)

Famille Fleurs Blanches

UTILISATIONS



A conserver de préférence au frais, au sec et à l'abri de la lumière et de la chaleur.

A utiliser à froid, en complément dans l'assaisonnement des crudités ou salades.

Peut aussi très agréablement aromatiser toute la cuisine des plats salés, viandes aux desserts.



De nombreuses recettes sont disponibles sur : www.perles-gascogne.com

Omégas 3

Rapport $\omega 6/\omega 3$

www.perles-gascogne.com
f @ in

