

19 **V** 30

VIGEAN

MAÎTRE HUILIER

Gamme **CHANVRE & Co.**



La gamme Chanvre & Co. a été spécialement élaborée par l'Huilerie Vigean pour répondre aux besoins nutritionnels des consommateurs et offrir une variété à notre palais.

n°3

Composition : 40% de chanvre - 30% de pépins de courge - 30% de noix.

Mode de production : agriculture biologique - première pression à froid

Utilisation : assaisonnement cru - ne pas chauffer

Conservation : 18 mois - au réfrigérateur - tenir à l'abri de la lumière

Bienfaits principaux :

Protéger le système neurologique (chanvre et noix)

Contribuer à la réduction du taux de sucre dans le sang (chanvre)

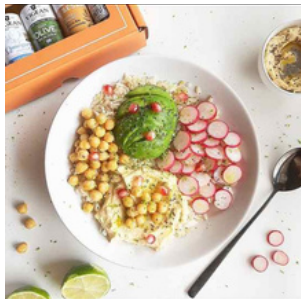
Action décongestionnante sur le système urinaire (pépins de courge)



- oméga 3 : 9.2 g / 100 g
- oméga 6 : 56.8 g / 100 g
- oméga 9 : 20.5 g / 100 g

Le Saviez-vous?

Pour avoir le droit de triturer le chanvre, nous sommes soumis à une réglementation Française. Nous sommes enregistrés en tant que transformateur de cette graine très réglementée



.....

Poké bowl à l'huile Chanvre & Co.3

.....

.....

Ingrédients par personne

- du riz
- 1/2 avocat
- 1 petite boîte de pois chiche
- 2 càs d'huile Chanvre & Co.3 bio Vigean
- quelques radis
- 1 grenade
- 1 citron vert
- quelques graines de chia
- 1 càs d'huile de sésame bio gourmande Vigean

.....

Préparation

Après avoir fait cuire le riz, versez 1 belle cuillère à soupe d'huile Chanvre & Co.3 bio Vigean avec un peu de sauce soja sucrée ainsi que du jus de citron.

Mélangez le tout et disposer dans une assiette creuse.

Coupez les radis, l'avocat et la grenade (en extraire les graines).

Mette de côté une cuillère à soupe de pois chiche pour les faire revenir à la poêle avec l'épice de votre choix.

Mixez le reste des pois chiches avec de l'huile Chanvre & Co.3 bio Vigean, de l'huile de sésame bio gourmande Vigean, du sel et un peu de jus de citron vert.

Il ne vous reste plus qu'à mettre tout vos accompagnements sur le riz et à décorer en fonction de vos envies et inspirations.

D'après une recette de Marjorie_foodistaa, créatrice culinaire sur Instagram