



HUILE DE CAMELINE

L'huile de caméline est extraite dans notre presse artisanale à froid et donne une huile fluide de couleur jaune or profond.



La caméline également appelée « petit lin » ou « sésame d'Allemagne » est une plante herbacée. Nous la cultivons en association avec les lentilles car elle leur sert de tuteur. L'huile produite est très riche en acide gras essentiel oméga 3 mais aussi vitamine E, phytostérols et pro-vitamine A.

La richesse en oméga 3 représente un atout santé majeur par ses effets sur les maladies cardio-vasculaires, l'action anti inflammatoire et bienfaitante sur les émotions.

L'huile de caméline possède 4 fois plus d'oméga-3 que l'huile de colza, présentée comme la panacée dans ce domaine

Dans la cuisine : Cette huile fine et fluide s'utilise uniquement à froid et se conserve au réfrigérateur, une fois ouverte. Elle a un agréable goût de légume frais et apporte à notre organisme les précieux acides gras poly insaturés dont il a besoin. *Pensez à varier vos huiles !*

Huile de caméline et beauté : Onction, massage et application locale avec possibilité d'association avec certaines huiles essentielles (géranium rosat, lavande fine ou lavande aspic). Riche en oméga 3, cette huile prend soin des peaux sensibles, fragiles et sujettes aux rougeurs. Sa richesse en vitamine E lui confère également des propriétés anti radicalaires dont les peaux matures apprécieront les effets. Elle pénètre très bien et ne crée pas de film gras.

Agriculture locale et circulaire : Nos tourteaux (résidus de la fabrication d'huile) servent à nourrir les cochons en plein air de la ferme Equilibre d'Espanes ou en amendement des sols de la ferme des Matilous (Venerque).

Idée soin beauté : huile de soin pour les cheveux

Faites fondre 50 ml de beurre de karité (ici) au bain-marie. Sortez le bol du bain-marie, incorporez 50 ml d'huile de caméline et 50 ml d'huile de Coco. Remuez à nouveau 2 min puis versez le baume encore liquide dans un pot de 200 ml. Placez sans attendre le pot 20 min au congélateur afin d'accélérer le refroidissement. Cette étape est importante car elle permet de figer rapidement la préparation et de conserver ainsi une bonne Homogénéité. Appliquez le baume avant votre shampoing. Massez légèrement les cheveux et le cuir chevelu. Pour un maximum d'efficacité, laissez poser au minimum 30 min sous une serviette chaude.

Autres astuces

Rougeur et Couperose : Appliquez surtout le soir l'huile de caméline en massage circulaire délicat sur les Parties de votre peau présentant des rougeurs ou de la couperose.

Psoriasis, eczéma : Pour lutter contre le psoriasis ou l'eczéma, voici une lotion que vous pouvez préparer :

- 10 ml d'huile de caméline
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

Idée recette

L'idéal est d'en consommer 1 cuillère à café par jour tant pour les enfants et bébés que pour les adultes Dans une compote, une purée, un fromage blanc ou une vinaigrette.

Salade au chèvre et à l'huile de caméline

- 4 pélardons ou cabécous, 3 c. à café de confiture de figes 4 tranches de pain grillé
- 1 salade feuille de chêne
- 2 tiges de persil, sel, poivre du moulin, 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile de caméline **Biograneta**
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 30g de noisettes

1. Lavez et essorez la salade.

2. Rincez le persil, puis hachez-le finement.

3. Pelez et hachez l'ail.

4. Mélangez dans un bol l'huile de caméline **Biograneta**, le vinaigre de vin, l'ail, le persil, du sel et du poivre.

5. Faites dorer les noisettes 2 mn dans une petite poêle, puis hachez-les au couteau.

5. Coupez les fromages dans le sens de l'épaisseur.

6. Faites griller les tranches de pain.

7. Tartinez-les légèrement de confiture de figes. Ajoutez un demi-picodon par-dessus.

8. Répartissez la salade dans 4 assiettes. Disposez les tartines par-dessus. Arrosez de sauce vinaigrette et saupoudrez de noisettes hachées. Dégustez aussitôt.