



## HUILE DE LIN

Notre huile est extraite dans notre presse artisanale à froid et donne une huile jaune or, limpide de fluide à légèrement épaisse.

La singularité de cette huile est son absence de cholestérol et son excellent dosage en oméga 6 / oméga 3. Ce juste équilibre permet d'apporter ces 2 acides gras essentiels à notre organisme. Une cuillère à café d'huile de lin couvre la totalité des apports nutritionnels en oméga 3 conseillés.

Elle a un effet équilibrant sur le plan hormonal, en plus de renforcer et stimuler l'immunité.

**Dans la cuisine** : Cette huile fine s'utilise uniquement CRUE. *Pensez à varier vos huiles !*

**Huile de lin et beauté** : Pour avoir de jolis cheveux brillants et soigner certaines éruptions cutanées comme l'acné, le psoriasis ou l'eczéma. Elle traite aussi les engelures et les brûlures et contribue à cicatrisation des plaies.

**Conservation** : Notre bouteille opaque la protège de l'oxydation mais une fois entamée, il est conseillé de la conserver au frais et de la consommer dans les 3 mois.

**POURQUOI L'HUILE DE LIN AVAIT-ELLE ETE INTERDITE ?** Le principe d'extraction à chaud de l'huile de lin rendait ce produit fragile nocif. Aujourd'hui, grâce à une réglementation stricte et des produits pressés uniquement à froid, l'huile de lin est de nouveau autorisée à la vente depuis 2010.

**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.

### **Idées utilisation en cuisine**

Comme elle peut être très légèrement amère, elle est parfaite avec le jus d'une orange ou d'une clémentine, un trait de soja ou de tamari, sur des carottes râpées, un taboulé, une salade de riz ...

### **Vinaigrette spécial roquette**

Pour 4 personnes : on mélange 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe d'huile de lin, avec 1 C à S de vinaigre balsamique (ou classique), 2 c. à café de sauce soja (tamari). On verse sur la roquette toute fraîche, avec des dés de tofu fumé, et quelques pignons de pin.

### **CELEBRE CREME BUDWIG : un concentré d'énergie pour le matin**

- 4 cuillères à café de fromage blanc maigre à 0%
  - 2 cuillères à café d'huile vierge biologique de première pression à froid de lin
- Battre énergiquement l'huile et le fromage blanc pour émulsionner l'ensemble. On ne doit pas voir de traces d'huile. Ajouter :
- Le jus d'un demi citron,
  - Une banane mûre écrasée ou 2 c à c de miel,
  - 2 c à c de céréales complètes crues fraîchement moulues,
  - 1 ou 2 c à c de graines oléagineuses complètes crues, fraîchement moulues,
  - Des fruits de saison, entiers, en morceaux, râpés ou mixés.