

L'earl CHIAROSCURO présente



BIOGRANETA

Local
c'est l'idéal

**HUILE DE
TOURNESOL**

Notre huile est extraite dans notre presse artisanale à froid et donne une huile particulièrement fruitée et d'un jaune lumineux.

Sa richesse en acides gras linoléique l'indique particulièrement comme régulateur endocrinien et nerveux.

Une cuillerée à café d'huile de tournesol renferme environ 40% de votre besoin journalier recommandé en vitamine E.

- Ses caractéristiques lui confèrent une action hypocholestérolémiant, pouvant faire baisser le taux de cholestérol sanguin en excès.

- Adoucit la peau et les muqueuses.

- Bonne source d'acide linoléique « oméga6 » favorable à la croissance des cellules, l'huile de tournesol est recommandée pour renforcer le système immunitaire et prévenir le vieillissement.

Dans la cuisine : Cette huile fine et fluide convient à tous les usages, à chaud et à froid. *Pensez à varier vos huiles !*

Huile de tournesol et beauté : Utilisez l'huile de tournesol, très riche en vitamine E et F, nourrissante et adoucissante, cette huile ne laisse pas de film gras sur la peau car elle est absorbée très rapidement.

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.

Idée recette : Pâté végétal (la terreur du charcutier...)

Temps de préparation: <15 minutes

Pas de cuisson

Ingrédients bio

- 125g de graines de tournesol **Biograneta**
- 100g de tomates séchées
- le jus d'1 citron
- 1/2 gousse d'ail
- Quelques olives noires
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol **Biograneta**

Préparation :

- La veille ou 12heures à l'avance, faire tremper les graines de tournesol dans 2 ou 3 fois leur volume d'eau au frais ou à température ambiante.
- Rincer les.
- Dégermer la gousse d'ail.
- Réhydratez les tomates séchées (si elles ne sont pas conservées dans l'huile) dans l'eau tiède puis égouttez
- Mixez ou passez au pilon tous les ingrédients en commençant par les graines de tournesol.
- Remplissez un bocal de conserve et mettre au frigo. Le pot se conserve une semaine.

Pour mieux nous connaître et/ou passer commande : www.biograneta.fr