



# 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.

