

LES GRAINES DE TOURNESOL


Riche en
vitamines E.
antioxydante

25g/100g
de protéines

Riche en
fibres

Riche en
vitamines
du B

Riche en
magnésium

Cultivé avec 
dans le Berry



se consomme
cru ou toasté



LES GRAINES DE TOURNESOL



CARTE D'IDENTITÉ

- Originaires d'Amérique du Nord et du Nord du Mexique, le tournesol est arrivé en Europe au XVI^e siècle.
- Les graines de tournesol sont riches en nutriments essentiels.
- Facile à utiliser, elles peuvent se glisser dans tous vos plats !
- Conservation : plusieurs mois dans un endroit frais et sec, idéalement dans un contenant hermétique

POURQUOI VOUS AURIEZ TOUT BON À EN CONSOMMER RÉGULIÈREMENT :

- Elles sont **riches en antioxydants**, notamment la **vitamine E**, qui permet de limiter le vieillissement cellulaire
- Elles sont riches en fibres, pour la santé intestinale.
- Elles sont une source importante de minéraux (magnésium, potassium, fer, cuivre) et vitamines du groupe B
- Elles contiennent des **phytostérols** qui permettent de lutter contre le 'mauvais' cholestérol
- Elles sont riches en acides gras polyinsaturés (omega-6)

LES UTILISER

Elles peuvent être consommées telles quelles ou rapidement toastées à sec dans une poêle chaude.

Comme toutes les graines, elles contiennent cependant des composés antinutritionnels. Si vous les consommez en grande quantité, il est conseillé de les faire tremper 2h puis de les sécher avant de les consommer. Cela permettra d'améliorer leur digestibilité ainsi que l'absorption des minéraux qu'elles contiennent.



LES BONNES ASSOCIATIONS

En version salée : servez-les sur une salade de crudités ou dans un wok de légumes croquants.

Elles peuvent également remplacer les pignons de pin dans un pesto original.

En version sucrée : vous pouvez les ajouter dans des muffins, du pain ou des biscuits. Elles peuvent également servir à confectionner un délicieux granola pour un petit déjeuner gourmand.

Le saviez-vous ?

La fleur du tournesol, contrairement aux apparences, ne suit pas le soleil. C'est la tige qui se courbe en fonction de la lumière, donnant cette impression !

BERRY GRAINES

Supergraines alimentaires



Rifardeaux
18350 NERONDES
09 70 51 48 55
www.berrygraines.com

