CHIA BIO

SOURCE DE NUTRIMENTS

RICHE EN FIBRES

MANGANÈSE ET PHOSPHORE POUR LA SANTÉ DES OS

SOURCE DE MINÉRAUX

INGRÉDIENTS CULTIVÉS TRIÉS CONDITIONNÉS EN FRANCE

CHIA BIO

CARTE D'IDENTITÉ

-Originaire d'Amérique Centrale, sa culture débute en 3 500 avant J-C.

-La graine de chia est une plante de la famille des Lamiacées, identique à la lavande.

-Les fleurs de chia sont mauves et hermaphrodites.

-C'est une graine mucilagineuse au contact d'eau ou de lait.

POURQUOI VOUS AURIEZ TOUT BON À EN CONSOMMER RÉGULIÈREMENT :

-Prêt à l'emploi !

-Riches en nutriments, minéraux: bénéfique pour l'inflammation, la fatigue, la perte de cheveux, le transit...

-**Index Glycémique faible** : effet positif sur la satiété, évite la prise de poids.

Sa Majesté la Graine
rondement bien cultivée en Berry
BERRY GRAINES
Rifardeaux - 18350 NERONDES
09 70 51 48 55
www.samajestelagraine.com

LE PRÉPARER

1. Versez les graines de chia dans un bol et ajoutez du lait ou de l'eau selon les goûts
(comptez environ 15-20 grammes par personne et PAR JOUR)

2. Laissez poser 2h ou toute la nuit

OU consommez-les crues sur des salades, dans des yaourts, compotes, desserts...

IDÉE RECETTE

PORRIDGE DE CHIA AU LAIT DE COCO

15g de graines de chia - lait de coco - une poignée de fruits rouges - granola - 1 petit suisse - 1 filet de miel d'acacia

- Versez les graines de chia et ajoutez le double de la quantité de graines en lait de coco
- Laissez poser environ 2h ou toute la nuit
- Avant de déguster, ajoutez le petit suisse, les fruits rouges et un peu de granola par dessus. Ajouter le filet de miel.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans vos préparations, vous pouvez remplacer les œufs par des graines de chia (1càs de chia pour 3 d'eau, mélanger et attendre 10min)