



Les adhérents de l'association Chanvre Nouvelle-Aquitaine s'engagent à respecter une charte régionale. Elle garantit, de la fourche à la fourchette, la construction d'une filière pérenne et respectueuse de son environnement, ainsi qu'une production de qualité.

Production: absence d'alcoïdes et d'autres graines (substances toxiques ou allergènes).

Transformation: conservation des propriétés et qualités nutritionnelles naturelles du chanvre, huile issue d'un pressage à froid.

Prix d'achat des matières: équitable et rémunérateur pour les producteurs.

Mise en valeur du chanvre alimentaire : respect du caractère naturel, respect de la saisonnalité, achat de proximité, élaboration des recettes avec des acteurs locaux.

Communication: faire de la pédagogie, apporter les bonnes informations au consommateur.

Retrouvez la charte complète sur www.chanvre-na.fr

Ne pas jeter sur la voie publique

Crédit photo @Région Nouvelle-Aquitaine - Conception @Marie Lecourt

LA FILIÈRE CHANVRE DE NOUVELLE-AQUITAINE RÉUNIE !

ASSOCIATION DES ACTEURS DE LA FILIÈRE, DE LA PRODUCTION À LA COMMERCIALISATION



www.chanvre-na.fr
contact@chanvre-na.fr

CONTACTEZ-NOUS !

DÉCOUVREZ LE CHANVRE

ALIMENTAIRE





DU CHANVRE DANS L'ASSIETTE !

Le chanvre, tout comme le tournesol, est un oléagineux. Toutes ses parties peuvent être utilisées: la fleur, la feuille, la graine, la tige.

Sa graine peut être consommée **entière, décortiquée, sous forme d'huile, de lait, en purée oléagineuse ou encore en poudre (farine).**

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chanvre fait partie du patrimoine de Nouvelle-Aquitaine depuis des siècles, pour les cordages de la corderie royale et les textiles de nos ancêtres.

Sa culture renaît aujourd'hui en réponse à la plupart des enjeux actuels comme:

Protéger l'eau et les sols : la culture du chanvre est peu gourmande en eau et résiste bien à la sécheresse. Il pousse plus vite que les mauvaises herbes et ne nécessite pas de traitements chimiques.

Absorber le carbone : un hectare de chanvre absorbe lors de sa pousse l'équivalent d'un hectare de forêt tropicale et produit une biomasse record.

Développer une économie locale : le chanvre peut être utilisé de multiples façons : sa paille dans le bâtiment, le textile, le paillage, la corderie, ... Ses graines en alimentaire et en cosmétique. Ses feuilles et ses fleurs en bien-être.

DE NOMBREUX ATOUTS NUTRITIONNELS

- Naturellement riche en oméga 3 et 6, acides gras indispensables au bon fonctionnement de l'organisme
- Bon profil en acides aminés, proche de celui du soja ou de l'oeuf
- Riche en protéines végétales (de 30 à 65%), moins transformées que le soja ou les pois et dont la digestibilité est excellente
- Riche en fibres
- Riche en graisses non saturées ou polyinsaturées
- Sans gluten

Cette culture à vocation alimentaire n'a aucun effet psychotrope et ne provoque pas de dépendance.

POUR QUI ?

Pour les **établissements publics** ou de **santé** souhaitant enrichir leurs **menus** et s'approvisionner en **local** mais aussi pour les **sportifs**, les **personnes dénutries** ou **intolérantes au gluten**. Et tout simplement pour **varier sa propre alimentation**, prendre soin de sa **santé** et bien sûr...pour le **plaisir** !



RÉGALEZ-VOUS !

Pour apporter croquant, douceur, onctuosité, et originalité à tous vos plats !

- **La graine** dans vos pains, gâteaux, ou encore salades
- **La graine décortiquée** dans vos poêlées de légumes, taboulés, tartinades mais aussi panures
- **L'huile** (à froid) en assaisonnement avec poissons, salades...
- **La poudre** en substitution d'une partie de vos farines habituelles
- Mais aussi en **purée** ou **lait végétal**