



# *Diététique*

*et gastronomique ...*

L'Aube, premier producteur de chanvre en Europe, a remis au goût du jour, grâce à l'active coopérative La Chanvrière de l'Aube, l'huile de chanvre, en association avec les Huileries du Berry. Cette huile est extraite du chènevis, graine oléagineuse produite par la plante dans sa partie supérieure. Depuis longtemps elle fait le bonheur des oiseaux, comme aliment de premier ordre, et le malheur des poissons, comme délicieux appât pour la pêche. Pressée à froid (première pression), cette huile vierge comble désormais les gastronomes et ceux qui prennent soin de leur corps. Elle est naturellement saine et diététique, parfaitement équilibrée en Oméga 3 et Oméga 6, riche en vitamine E. Savoureuse, en prime !

*L'huile de chanvre,*  
*concentré de bienfaits*

[www.aube-saveurs.com](http://www.aube-saveurs.com)

# Q

uand on évoque le chanvre industriel (*Cannabis Sativa L.*), on fait immédiatement référence à une tradition agricole millénaire. Originnaire d'Asie centrale, le chanvre a été, un peu partout dans le monde, une source très importante de fibres, servant notamment à fabriquer des cordages et des voiles pour les bateaux, du papier et des vêtements. De plus, certaines sources mentionnent qu'en Asie, dès l'Antiquité, on utilisait déjà le chènevis, pour l'alimentation humaine et animale. Depuis 1973, date de sa création, La Chanvrière de l'Aube s'efforce de remettre cette culture sur le devant de la scène et de multiplier les débouchés de cette plante écologique n'utilisant aucun pesticide lors de sa culture. Ainsi, en 2001, elle obtient le droit d'utiliser les graines et l'huile de chanvre pour l'alimentation humaine. En 2004, 5000 tonnes de graines ont ainsi été récoltées, destinées à l'oisellerie principalement, mais aussi, de plus en plus orientées vers la transformation en huile pour la cosmétique et l'alimentaire. Ces graines, une fois sélectionnées et séchées, sont ensuite triturées par première pression à froid afin d'obtenir cette huile savoureuse. Il faut une tonne de chènevis pour obtenir 250 litres d'huile vierge. Une huile qui s'est d'emblée positionnée sur le marché des « huiles à goût » pour l'assaisonnement. D'un vert opalescent, elle exprime une délicate touche de noisette et laisse exhaler des senteurs végétales.

## La santé au naturel

Douce au palais, l'huile de chanvre Oliosé, c'est son nom, possède d'incontestables vertus. Elle recèle en effet plus de 90 % d'Acides gras polyinsaturés, dont 75 % d'acides gras essentiels, comprenant les fameux Oméga 3 et Oméga 6, dans un rapport idéal pour le corps. Nous savons que ces deux acides gras essentiels contribuent à une moindre fréquence des maladies cardio-vasculaires et qu'ils sont également particulièrement actifs pour lutter contre la déshydratation de la peau. Nos besoins quotidiens en acides gras essentiels sont couverts par 11 g d'huile de chanvre. A vos cuillères !!



## La suggestion du Chef

C'est le chantre de l'huile de chanvre ! Daniel Phélizot l'expérimente dans sa cuisine de la Toque Baralbine, à Bar sur Aube depuis 2002. Toujours à la recherche de nouvelles saveurs, de nouvelles combinaisons aromatiques et d'expressions gustatives, il vous propose de profiter des atouts de l'huile de chanvre pour assaisonner un taboulé de légumes et d'écrevisses, faire mariner un poisson, rehausser une salade verte aux lentilles, assortie de foie gras et de tomates et accompagnée d'une vinaigrette de betteraves... Toujours prêt à initier et répandre la bonne parole, Daniel Phélizot fait partager cette passion pour l'huile de chanvre à d'autres grands chefs. Ainsi, Philippe Legendre, du George V à Paris, l'Auxerrois Jean-Luc Barnabet, les disciples de Bernard Loiseau et bien d'autres étoilés l'ont découverte, dégustée et appréciée à leur table.

Pour vos salades vertes :

- Mélanger :

1 cuillère à soupe d'huile de chanvre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

- Verser ce mélange sur la salade verte avant de déguster

Daniel PHELIZOT, Chef de la Toque Baralbine à Bar sur Aube