

# LES GRAINES DE CHIA



Les graines de chia sont issues d'une plante (nom scientifique *Salvia Hispanica*) de la famille de la sauge. Cette plante est originaire du Mexique et du Guatemala et servait d'aliment de base chez les peuples aztèques et mayas.



- Comment les consommer ?

Les graines de chia, comme les graines de sésame, sont relativement petites, généralement brunes, mais certaines variétés sont blanches, beiges ou grisâtres. On peut les manger telles quelles ; on peut aussi les mouliner pour les incorporer à des recettes ou les en saupoudrer.

Après environ 30 minutes dans un liquide, le chia, comme le psyllium, forme un mucilage (liquide visqueux).



- Comparatif / graines de lin

Elles sont riches en acides gras de la famille des oméga 3, et 6, en fibres, **en calcium** et en antioxydants.

Composition nutritionnelle pour 100 g	Graines de lin	Graines de chia
Protéines (g)	18,29	16,54
Lipides (g)	42,16	30,74
dont oméga-3 (g)	23,135	17,55
Glucides (g)	28,88	42,12
Fibres (g)	27,3	<b>34,4</b>
Calcium (mg)	255	<b>631</b>
Fer (mg)	5,73	7,72
Magnésium (mg)	392	335
Folates (µg)	87	49
Vitamine C (mg)	0,6	1,6