

DU  
CHANVRE



DANS MON  
ASSIETTE

# ÉCOLOGIQUE PAR NATURE!

Sa croissance requiert :

• peu d'eau

• aucun herbicide  
ni pesticide



Le chanvre pousse rapidement :

de Mai à Septembre,  
aux jours les plus longs.

Il est PHOTOPÉRIODIQUE!



## FEUILLES

Grâce à sa  
PHOTOSYNTÈSE, le  
chanvre est capable de  
capter le CO2, une vraie forêt!

1 HA de chanvre = 1T de CO2  
captée = 1 maison isolée!

## RACINE

Sa racine pivot aère et dépollue  
les sols. Un atout agronomique pour  
allonger et diversifier les rotations  
des cultures.



## GRAINES



Une source  
ALIMENTAIRE complète:

- 25% de protéines
- des fibres
- des minéraux
- des omégas

## FLEURS

Les bourgeons de la plante sont  
récoltés à maturité dans certaines  
variétés de chanvre avec CBD pour  
leur effet THERAPEUTHIQUE.

## TIGE



Composée de :

- CHÈNEVOTTE : partie  
centrale dure et alvéolée,  
elle emprisonne l'air,  
offrant une régulation  
thermique.

- FIBRES ultra résis-  
tantes (jusqu'à 3 mètres).  
Parfaites pour l'isolation  
sèche, les textiles...

- On peut aussi réaliser un papier résistant  
(à surface égale, 8 fois + de papier qu'un arbre).

# TRADITION

Si le chanvre est arrivé dans les MAUGES, c'est grâce à la Loire.

Après avoir **SEMÉ** puis **FAUCHÉ** le chanvre, celui-ci était mis en

**FAGOTS**

puis on le faisait **ROUIR** dans l'eau pour le défibrer.



La **FIBRE** était principalement réservée à faire des cordes pour la Marine. C'est la fibre végétale la plus solide qui existe ! Mais la culture cesse dans les années 1960 avec l'arrivée du nylon.

# AUJOURD'HUI

TOUT EST

VALORISÉ !

RIEN NE SE PERD  
TOUT SE TRANSFORME !

Le chanvre est une « **SUPERPLANTE** » capable de nourrir, isoler, habiller, soigner ...



Alimentaire



Construction

Thérapeutique



Cosmétique



Textile



Bio-plastiques

Il est incroyablement **POLYVALENT** !

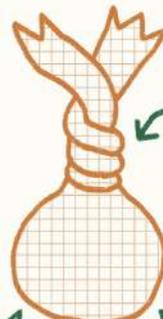
# En Cuisine

## Lait de Chanvre

1 Faire tremper toute une nuit **200G** de graines entières.



2 Rincer puis ajouter **500G** d'eau.



3 Mixer puis **PRESSER** le tout dans un tissu pour en extraire le **LAIT**.



Il se conserve **3 jours** au frigo.

À boire nature...



...ou à utiliser en cuisine.



Toute la matière qu'il reste est déshydratée pour réaliser

## L'OKARA

UNE FARINE COMPLÉMENTAIRE, qui peut remplacer la farine classique de nos recettes à **30%**.

Super pour faire des **CRACKERS!**

# GOMASIO

Dans une poêle chaude, jeter **100G** de graines entières et attendre, en remuant, qu'elles sautent comme du **POP-CORN!**



Laisser refroidir, puis ajouter **20G** de gros sel non-raffiné et mixer grossièrement le tout.

Utilisez-le comme un assaisonnement, sur une salade, un plat de pâtes ou un gratin.

## INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

- Équilibre en **OMÉGAS 3 & 6**
- Riche en **PROTÉINES**

TOP pour les régimes **VÉGÉTARIENS** et/ou **SPORTIFS**.





# CHANVRE & PAYSANS

C'EST

DES  
PAYSAN.NES



DES  
PARTICULIER.ES



DES  
ARTISAN.ES



## ON PROMET LE CHANVRE FERMIER



POUR  
L'AGRONOMIE



POUR  
L'ALIMENTATION



& L'ÉCO-  
CONSTRUCTION

LONGUE VIE AU  
CIRCUIT-COURT !

ET AUX  
SAVOIRS PARTAGÉS !



SUIVEZ-NOUS !

[WWW.CHANVREETPAYSANS44.FR](http://WWW.CHANVREETPAYSANS44.FR)