

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 PHOTOSYNTHÈSE, 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 THÉRAPEUTHIQUE.

TIGE



Composée de :

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

• FIBRES ultra résistantes (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 ...



Il est incroyablement **POLYVALENT** !

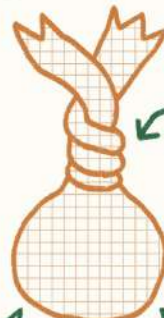
En Cuisine

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