

Chia : la petite graine à haute valeur nutritive

Publié le 16/05/2019

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Aux origines

Le nom « **chia** » tient son origine du mot « Chiyan » qui désigne la sauge *Salvia Hispanica* en nahuatl, langue des Aztèques. Si les graines de chia ne sont apparues sur les marchés américain et européen que dans les années 1990, elles sont consommées en Amérique centrale et en Amérique du sud depuis des siècles. A l'époque précolombienne, les graines de chia constituaient la **troisième source alimentaire** après le maïs et les haricots. Elles étaient notamment l'**aliment de base des Aztèques** qui les consommaient grillées et moulues dans une préparation appelée « Pinole ». Les chasseurs et soldats en faisaient une consommation importante, pour leurs **vertus énergétiques reconnues**. Les graines de chia pouvaient également être offertes en **offrandes aux dieux** et être utilisées en huile, après pression, pour réaliser des **peintures corporelles**. Aujourd'hui, les graines de chia sont toujours consommées en Amérique centrale sous forme de boisson rafraîchissante, la « **chia fresca** », faite de graines de chia, d'eau, de jus de citron et de sucre.

Chia fresca

- 1 grand verre d'eau
- jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de sirop d'agave
- glaçons

Pour une version plus élaborée, il est également possible d'ajouter de la menthe, du gingembre ou des framboises.

Les graines de chia, un super aliment

En Europe, les graines de chia appartiennent à la catégorie des « **nouveaux aliments** » (novel food en anglais), aliments ou ingrédients alimentaires dont la consommation était négligeable voire inexistante dans les pays de l'Union Européenne avant 1997. Cultivées dans la vallée centrale du Mexique et les zones montagneuses du Pérou, elles ont éveillé l'**intérêt des nutritionnistes** dès les années 90 pour leur **richesse nutritionnelle**. Naturellement très riches en nutriments, les graines de chia sont considérées comme un « **super aliment** ». Elles sont particulièrement riches en lipides (30,7 g pour 100 g), dont une part importante d'**acides gras oméga 3**, et en **fibres alimentaires** (34,4 g pour 100 g). La consommation de graines de chia peut également être intéressante dans le cadre de **régimes restrictifs** tels que les régimes sans gluten ou régime végétarien car elles ne contiennent pas de gluten et renferment environ 30 % de protéines.

A déguster en version salée ou sucrée !

Les graines de chia sont très **faciles à intégrer à vos recettes et préparations habituelles** telles que les yaourts, smoothies, flocons d'avoine, pâtisseries, soupes, sauces... Avec l'arrivée des beaux jours, nos envies vont plutôt vers les salades, nous partageons donc avec vous **nos recettes favorites à base de graines de chia** :

En version salée : salade quinoa - feta - graines de chia

- quinoa
- tomates cerise
- graines de chia
- oignons rouges
- olives
- menthe

En version sucrée : salade de fruits aux graines de chia

- 2 mangues
- 6 fraises
- 2 kiwis
- mûres
- miel
- graines de chia
- citron

Au bain-marie, mélangez miel, jus de citron et graines de chia. La préparation sera ensuite à répartir sur les fruits, préalablement découpés.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Oméga 3 ,

La population française très déficiente en oméga 3

13/01/2017

3 minutes de lecture

Les français mangent trop d'acides gras saturés et pas assez d'acides gras insaturés, parmi lesquels on retrouve les oméga 3. Une récente étude publiée par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) montre en effet l'inadéquation des apports en lipides par rapport aux Apports Nutritionnels Conseillés (définis en 2011).

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Oméga 3 ,

Pourquoi se compléter en oméga 3 et quels oméga 3 consommer ?

23/02/2018

5 minutes de lecture

Les acides gras essentiels, parmi lesquels on retrouve les oméga 3, sont des éléments vitaux. Cet article vous aidera à comprendre leur intérêt et quels oméga 3 consommer.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Oméga 3 ,

Quels sont les bienfaits des oméga 3 sur l'organisme ?

05/11/2020

3 minutes de lecture

L'oméga 3, cet acide gras polyinsaturé essentiel au bon fonctionnement de l'organisme.

[Lire la suite](#)