



La caméline est une espèce nordique millénaire ayant presque été oubliée.

POURQUOI L'ADOPTER ?

La caméline est une source d'oméga-3 et d'autres gras, excellents pour la santé du cerveau et du cœur. Elle est aussi riche en vitamines et en minéraux¹.

La caméline est adaptée au froid québécois, tolérante à la sécheresse et sa saison de production est courte. Cela permet aux agriculteurs qui la cultivent de diversifier les espèces qu'ils font pousser dans leurs champs² !

BON À SAVOIR

- Voici une astuce simple pour ressusciter un miel cristallisé !
- Comme le miel est très collant, un mélangeur à main facilitera l'opération, sinon utiliser un fouet électrique (ou de l'huile de coude avec un fouet régulier !)
- Pour le chocolat noir, favoriser un équitable et bio de préférence.

BOUCHÉES À LA CAMÉLINE



🕒 10 MINUTES

Portions : environ 25 carrés

INGRÉDIENTS

- 1 banane décongelée
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille
- 75 ml (⅓ tasse) de miel
- 100 ml de graines de caméline
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine cuisson rapide
- 50 g (¼ de tasse) de pastilles de chocolat mi-noir

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger banane, vanille et miel.
2. Incorporer les graines de caméline et les flocons d'avoine un peu à la fois à l'aide d'une spatule.
3. Dans un plat carré (ou un moule à gâteau), mettre du papier parchemin dans le fond. Cette opération est optionnelle, mais facilitera le service car le mélange est très collant.
4. Verser la pâte dans le plat et la compacter à l'aide d'un petit rouleau à pâte ou d'un verre. Encore une fois optionnel, recouvrir la pâte de papier parchemin pour éviter qu'elle ne colle au rouleau ou au verre. Lorsque le mélange est uniformément étalé et compact, retirer le parchemin.
5. Faire fondre le chocolat au micro-ondes 30 secondes, mélanger et répéter l'opération une autre fois si le chocolat n'est pas fondu.
6. À l'aide d'une spatule, étaler uniformément le chocolat sur la pâte. Attendre environ 10 minutes que la couche de chocolat durcisse et couper en petits carrés. Selon la grosseur du plat, vous pouvez par exemple diviser en 5, pour un résultat d'environ 25 carrés de 4 cm x 4 cm.

Source : Délipapilles – CHU Sainte-Justine, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. <https://grainsduquebec.ca/faq/quest-ce-quun-oleagineux%E2%80%89/>

2. Agriculture et Agroalimentaire Canada. (2017). La caméline : Un grand potentiel de développement

Une initiative de santé
planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada



-30
MIN





PATATES DOUCES RÔTIES À L'HUILE DE CAMÉLINE



🕒 20 MINUTES 📅 30 MINUTES

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 1 kg (2,2 lb) de patates douces, non pelées, lavées et coupées en fins quartiers
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de caméline ou d'huile végétale
- 6 oignons verts, émincés
- 10 g (¼ tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- 30 g (3 c. à soupe) de graines de tournesol
- 50 g (2 tasses) de roquette
- Flocons de piment broyé (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin ou de papier cuisson réutilisable.
2. Répartir les patates douces sur la plaque. Enrober de 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de caméline. Saler et poivrer. Cuire au centre du four 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres et dorées.
3. Ajouter les oignons verts, la coriandre et les graines de tournesol. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes.
4. Au moment de servir, garnir de roquette. Arroser du reste de l'huile. Saupoudrer de piment, si désiré.

Source: [Ricardo](#), revisitée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

BON À SAVOIR

- Les patates douces pourraient être remplacées par un autre légume racine.
- Éplucher les légumes si la pelure semble épaisse.

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

- Substituez l'huile de sésame par l'huile de caméline ! Ses graines sont aussi une alternative québécoise aux graines de chia.
- Les graines de caméline peuvent remplacer les œufs dans des recettes végétaliennes !

POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE ?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

- **Pour en savoir plus : lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**



Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

