



# CANOLA

Le canola est une espèce ayant été inventée au Canada! Bien qu'elle ait mauvaise réputation en raison de son association avec l'huile de colza, laquelle peut être nocive pour la santé lorsque surchauffée, l'huile de canola est une excellente source d'oméga-3, d'acide gras mono et poly insaturés, lesquels diminuent grandement les risques de maladies cardiovasculaires.

## POURQUOI L'ADOPTER ?

Le canola est bon pour la santé du cerveau et du cœur. Il est aussi riche en vitamines et en minéraux.

Appartenant à la famille des crucifères, comme le chou, le canola s'adapte au climat frais et résiste relativement bien au gel.

Au Québec, on l'a d'abord cultivé au Saguenay-Lac-St-Jean dans les années 80, puis au Bas-St-Laurent, en Chaudière-Appalaches et en Abitibi-Témiscamingue. Le canola requiert un sol bien drainé et se prête bien à la technique du semis direct, c'est-à-dire sans labour du sol<sup>2</sup>.

### 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**

### EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

- En raison de son goût neutre, l'huile de canola peut remplacer le beurre dans les recettes de muffins et de gâteau.
- Vous pouvez aussi l'utiliser pour faire votre propre huile pimentée ou même dans vos salades.



1. <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/gras-et-huiles>

2. FPCCQ. (2013). Guide de production du canola.

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

