



Attention à bien distinguer le chanvre et le cannabis! Le chanvre est une plante cultivée depuis plus de 10 000 ans et sa fibre peut être utilisée aussi bien pour confectionner des vêtements que pour isoler les bâtiments!

## POURQUOI L'ADOPTER ?

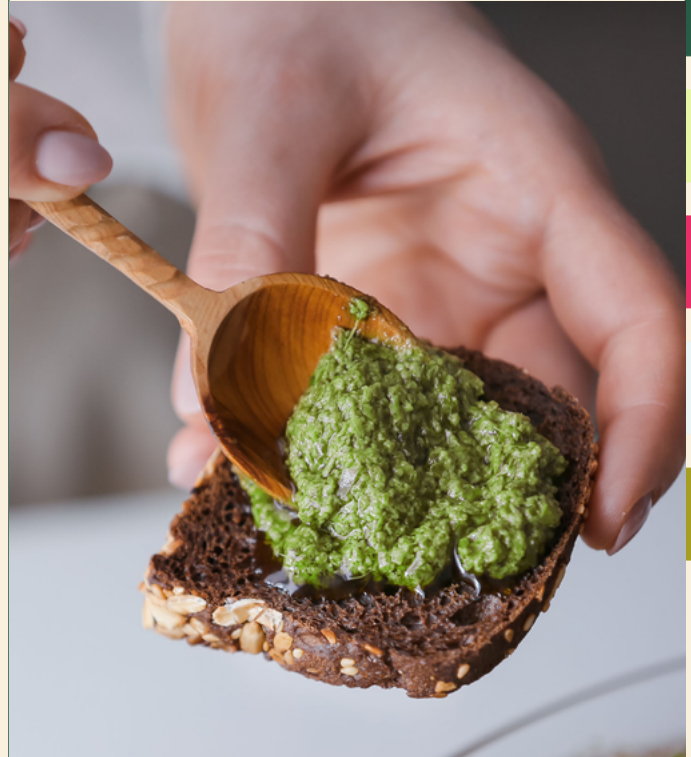
Le chanvre est une source d'oméga-3 et d'autres gras, excellents pour la santé du cerveau et du cœur<sup>1</sup>. Il est aussi riche en vitamines et en minéraux<sup>2</sup>.

La culture du chanvre demande peu ou aucun pesticide et engrais chimique. De plus, la valorisation de 100% de la plante (utilisation des tiges, des grains, des fleurs et des feuilles) en fait une option intéressante<sup>3</sup>.

### BON À SAVOIR

- L'huile pourrait être remplacée par de l'eau.
- La consistance peut être ajustée en ajoutant davantage d'huile ou d'eau au besoin.
- Cette recette peut se faire avec les fines herbes qu'on a à la maison!
- À manger dans un sandwich, sur des croûtons, dans un bol repas, sur des pâtes et même comme trempette pour les légumes!

## PESTO AUX GRAINES DE CHANVRE



🕒 5 MINUTES

Portions : 4

### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de basilic généreusement remplies et tassées
- 2 gousses d'ail, pelées
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chanvre
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de levure nutritionnelle
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

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

1. <https://observatoireprevention.org/2020/02/05/privilegier-les-sources-alimentaires-de-gras-insatures-procure-de-nombreux-avantages-pour-la-sante/>

2. <https://observatoireprevention.org/2020/02/05/privilegier-les-sources-alimentaires-de-gras-insatures-procure-de-nombreux-avantages-pour-la-sante/>

3. Savignac, Roxanne. (2023). Les opportunités de la filière de chanvre au Québec, p.58.

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada





## SALADE DE FRUITS AUX GRAINES DE CHANVRE



🕒 5 MINUTES

Portions : 2 à 4

### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de petits fruits du Québec (camerises, bleuets, fraises, framboises) frais ou surgelés

ET/OU

- 1 pomme coupée en petits morceaux
- 1 banane épluchée
- 125 ml (½ tasse) de graines de chanvre décortiquées

### PRÉPARATION

1. Écraser la banane avec une fourchette.
2. Ajouter les petits fruits et la pomme.
3. Saupoudrer le tout avec les graines de chanvre décortiquées.

Source : Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

## BON À SAVOIR

- Évidemment, cette recette peut être réalisée en mode "touski" avec les fruits se trouvant dans le frigo ou le congélo!
- Si possible, opter pour des bananes biologiques et équitables.

## EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

La graine de chanvre est riche en protéines et en oméga 3 et 6. Ajoutez-les à vos granolas, à vos smoothies ou même à vos soupes !

## 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**

