



Le lin est une espèce datant de l'âge de pierre ! C'est une alternative locale à la graine de chia.

## POURQUOI L'ADOPTER ?

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

Un avantage important associé à la culture du lin réside dans le fait que cette culture n'a pas de maladies communes avec les céréales. La culture du lin peut donc être incluse dans une rotation avec le pois sec et/ou le canola<sup>2</sup>.

### BON À SAVOIR

- Le lin est une alternative locale au chia en plus d'être moins cher!
- Les graines de lin sont très nutritives, à condition d'être moulues. La version entière est plus économique que celle prête à l'emploi.
- Les graines se conservent au frigo et même au congélateur, si elles sont utilisées peu fréquemment.
- Il est possible d'ajouter des canneberges séchées en plus des pommes et de la cannelle : tout est permis!

## MUFFINS AUX GRAINES DE LIN



🕒 15 MINUTES 📅 30 MINUTES

Portions : 18 petits muffins

### INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 125 ml (½ tasse) de graines de lin
- 250 ml (1 tasse) de lait (ou de boisson de soya)
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à table) d'huile de canola
- 1 gros œuf
- 2 pommes pelées, vidées et coupées en petits morceaux (ou râpées)
- 1 carotte râpée
- 15 ml (1 c. à table) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Dans un moulin à café ou un moulin à graines de lin, mouliner les graines de lin.
3. Mélanger la farine, les graines de lin, la poudre à pâte et le sel ensemble. Réserver.
4. Battre l'œuf légèrement, puis ajouter graduellement l'huile, le lait, le yogourt, le sucre et la carotte râpée. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
5. Ajouter le mélange de farine au deuxième mélange.
6. Ajouter les pommes et la cannelle.
7. Beurrer les moules à muffins et remplir les moules aux trois quarts avec le mélange.
8. Enfourner à 375°F pour 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
9. Laisser refroidir au moins 5 minutes.

**Source :** Inspirée de la Ferme Tournevent, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. <https://observatoireprevention.org/2018/01/25/leffet-positif-graines-de-lin-sante-cardiovasculaire/>

2. Pageau, D., Lajeunesse, J. et J. Lafond. 2003. Adaptation et productivité du lin oléagineux en climat frais. Programme de Partage des Frais à l'Investissement en Recherche & Développement (PPFIRD). Rapport final. 54 pages.

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

**Canada**





## VÉGÉ BURGER HARICOTS NOIRS ET GRAINES DE LIN



🕒 20 MINUTES 📅 15 MINUTES

Portions : 4

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 1 petit oignon pelé et haché finement
- 2 gousses d'ail pelées et hachées finement
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de lin moulues
- 1 œuf
- 15 ml (1 c. à soupe) poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin en poudre
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 4 pains à hamburger (grillés ou pas, au goût)

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, écraser complètement les haricots noirs à l'aide d'une fourchette (ou d'un pilon à purée).
2. Ajouter l'oignon, l'ail, la chapelure, l'œuf, la poudre de chili, le cumin, le ketchup, du sel et du poivre. Mélanger avec les mains jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.
3. Façonner 4 galettes de la taille des pains hamburger avec les mains.
4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les galettes 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Astuce: Si les 4 galettes n'entrent pas dans votre poêle, faites-les cuire en deux temps.
5. Servir dans les pains à hamburger avec les garnitures de votre choix (moutarde, ketchup, relish, cornichon, laitue, tomate, oignon, etc.).

**Source:** Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal, revisitée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

## BON À SAVOIR

- Les haricots en conserve peuvent bien évidemment être remplacés par des haricots noirs secs, l'équivalent de 2 tasses d'haricots cuits. Attention à bien les tremper plusieurs heures avant la cuisson!
- Pas d'ail ou d'oignon frais sous la main? Cela peut être remplacé par ½ c. à thé de poudre d'ail ou poudre d'oignon.
- Pour remplacer le ketchup: rien de tel que de faire sa sauce chili ou ketchup maison rapide! La recette de base: ½ tasse de sauce tomate plus 2 c. à table de sucre et 1 c. à table de vinaigre.
- Alternative végétane: ajouter un œuf végétalien! Pour le faire maison, c'est simple: réserver 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues et mélanger à 3 cuillères à soupe d'eau dans un récipient. Laisser reposer 5 minutes et utiliser la préparation à la place des œufs.
- Manque d'épices ou pas le goût d'en ajouter? Pas de problème! Voici quelques idées de substitutions:
  - 💡 Si pas de poudre de chili (à ne pas confondre avec assaisonnement au chili qui est un mélange au goût piquant): remplacer par du paprika régulier ou fumé.
  - 💡 Si pas de cumin: remplacer par de la coriandre en poudre, de la moutarde en poudre ou encore des épices à steak.
- Cette recette ne peut être cuite sur une grille de BBQ, elle devrait être déposée sur une plaque de cuisson car risquerait de se briser.

## EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI?

Les graines de lin sont très versatiles! Vous pouvez les utiliser dans vos smoothies, comme substitut à la chapelure ou même dans une soupe, pour y ajouter un petit goût de noix!

## 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**

