



Le tournesol est de la même famille que le topinambour et a été domestiqué par les peuples autochtones du centre des États-Unis il y a plusieurs milliers d'années<sup>1</sup>!

## POURQUOI L'ADOPTER ?

Les graines et l'huile de tournesol contiennent des gras de bonne qualité. Les graines sont aussi une bonne source de protéines et de fibres<sup>2</sup>.

Avec environ 300 ha cultivés au Québec<sup>3</sup>, le tournesol suscite l'intérêt des chercheurs, pour trouver des variétés ayant un bon rendement et des propriétés recherchées en conditions québécoises<sup>4</sup>.

Fait intéressant: l'huile de tournesol canadienne contient plus d'acide linoléique que celle du sud des États-Unis car notre climat plus frais favorise la synthèse de cet acide gras polyinsaturé<sup>5</sup>.

### BON À SAVOIR

- Ne pas hésiter à mélanger longtemps au robot culinaire (mixeur) afin que la texture soit la plus lisse possible.
- Selon le miso disponible, la teneur en sel peut différer. Ajouter du sel au goût désiré!
- Le miso peut être remplacé par de la sauce soya ou tamari, tout en s'assurant d'ajuster la quantité de boisson végétale!

## FAUXMAGE À TARTINER AUX GRAINES DE TOURNESOL



🕒 10 MINUTES 📅 10 MINUTES

Portions : 4

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de graines de tournesol non grillées, non salées et décortiquées
- 125 ml (½ tasse) de boisson de soya ou d'avoine non sucrée
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure nutritionnelle
- 30 ml (2 c. à soupe) de miso blanc
- 45 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 6 oignons verts hachés

### PRÉPARATION

1. Dans un petit chaudron, mettre les graines de tournesol et couvrir d'eau. Porter à ébullition. Laisser bouillir 10 minutes, puis retirer du feu.
2. Rincer et égoutter les graines de tournesol. Les ajouter dans un mixeur haute vitesse.
3. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf les oignons verts.
4. Mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
5. Placer dans un bol et incorporer les oignons verts, bien mélanger.
6. Peut être consommé immédiatement, mais est meilleur après avoir été réfrigéré.

Source : Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. D.H. Putnam, D.H. et al. (1990). Alternative Field Crop Manual: Sunflower. Sunflower (purdue.edu)

2. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

3. Grain du Québec. <https://grainsduquebec.ca/grains/tournesol/>

4. Wilkinson, J-A., Rivest-Augur, S. (2022). Le Tournesol oléique, une culture alternative à découvrir: essais de variétés. Présentation au Colloque Bio 2022.

5. Agriculture et Agri-Food Canada. (1980). La production de graines de tournesol. p 7.

Une initiative de santé  
planétaire par

**BIEN MANGER  
BON MARCHÉ**

**Équiterre**

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement du

**Canada**





-30 MIN



## CRÈME DE TOURNESOL



🕒 10 MINUTES 📅 10 MINUTES

Portions : 1 pot

### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de graines de tournesol crues écalées
- 1l (4 tasses) d'eau pour la cuisson
- 250 ml (1 tasse) d'eau fraîche
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron ou de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

### PRÉPARATION

1. Dans un petit chaudron, mettre les graines de tournesol et couvrir d'eau. Porter à ébullition. Laisser bouillir 10 minutes, puis retirer du feu.
2. À l'aide d'un tamis fin, égoutter les graines de tournesol et bien les rincer à l'eau.
3. Transférer les graines dans le contenant d'un robot-culinaire. Ajouter 1 tasse d'eau, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et le sel. Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse (selon la puissance de l'appareil, il peut être nécessaire de racler les côtés à l'aide d'une spatule, puis de laisser l'appareil tourner durant plusieurs minutes).
4. Transférer dans un contenant hermétique.

Source : <https://cuisinez.telequebec.tv/articles/80/la-magie-d-une-delicieuse-creme-de-graines-de-tournesol>, adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

## BON À SAVOIR

- Utiliser des graines de tournesol crues, écalées et non salées. Elles ont généralement une couleur grise pâle et se trouvent facilement en épicerie, dans les magasins d'aliments naturels et dans les épiceries de vrac.
- La graine de tournesol a un goût légèrement amer, que l'on peut équilibrer avec un peu d'acidité, de sucré et de salé. Cette recette de base sera délicieuse dans les plats salés, en alternative à la crème 35% ou au yogourt.
- Pour une version sucrée, elle est délicieuse comme base d'un parfait étagé aux fruits et au granola ou encore comme garniture sur une tarte ou un smoothie, on peut ajouter à la recette de base de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de sirop d'érable et 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille.
- Cette crème se conserve 4-5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. La congélation est possible, mais pourrait affecter la texture.
- Excellente à manger avec des pâtes de grains entiers!

## EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI ?

- Les graines de tournesol peuvent être utilisées de multiples façons : dans vos salades, vos muffins et même comme substitut au beurre d'arachides ou d'amandes ou encore aux noix de pin dans votre pesto!
- Les pétales sont aussi comestibles (de quoi rendre vos salades vraiment impressionnantes pour vos invité.e.s)!

## 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**

