

Huile de Cameline biologique

pressée à la ferme



Qu'est-ce que la Cameline ?

La cameline est une plante annuelle de la famille des crucifères.

Cultivée dans la région., la graine est semée en avril et les tiges sont récoltées sèches en août à maturité. La plante est haute de 80cm à 1m, les petites graines sont contenues dans des capsules situées le long de la tige centrale. Rendement en biologique environ 1500kg/ha

Appelée également « Sésame d'Allemagne » ou « Petit lin », la Cameline était déjà cultivée il y a 2000 ans en Europe pour obtenir de l'huile alimentaire. Tombée dans l'oubli vers la fin du XIXème siècle, elle connaît aujourd'hui un renouveau notamment grâce à ses qualités diététiques.

4 bonnes raisons de consommer quotidiennement de l'huile de Cameline



- 1** - elle est l'une des huiles les plus riches en Oméga 3 (environ 40% soit 4 fois plus que le colza). Les acides gras essentiels sont incontournables dans l'alimentation, ils sont de puissants anti-inflammatoires naturels !
- 2** - de très bon goût, agréable à utiliser, saveur fraîche rappelant la pointe d'asperge. S'emploie pour tous types d'assaisonnements, mayonnaise ou pour relever des plats.
- 3** - contient de la vitamine E (un antioxydant naturel) l'huile de cameline ne rancit pas contrairement à l'huile de lin ou de noix. Cependant afin d'en préserver ses qualités, à conserver au réfrigérateur après ouverture et à consommer dans les 2 mois.
- 4** - plante rustique très bien adapté au mode de culture biologique. Résistante aux ravageurs et maladies, elle recouvre bien le sol ce qui évite la prolifération des mauvaises herbes. Souvent associée à d'autres cultures (lentilles, blé, orge).

Cultivée en mode biologique sur la ferme familiale, la graine de cameline récoltée à maturité est tout d'abord triée. L'huile est ensuite extraite par une presses à vis sans fin où la température est basse et ce pressage particulièrement doux donne une huile de qualité exceptionnelle.

**A utiliser quotidiennement en assaisonnement,
1 cuillère à soupe couvre les apports journaliers conseillés en oméga 3.**

Bruno et Katia Fleury

Ferme de Fontenelle • 77320 Saint Mars Vieux Maisons
01 64 01 91 37 • bioferme.fleury@orange.fr

