

NUTRITION



LA GRAINE DE CHIA ET SES ATOUTS

La graine de chia est connue pour ses bienfaits sur la santé. **C'est une excellente source végétale d'oméga-3**, soit un acide gras essentiel ne pouvant pas être fabriqué par le corps. Il est inutile de moudre la graine de chia pour extraire ce nutriment (contrairement à la graine de lin). De plus, sa grande quantité d'antioxydants lui permet de conserver les oméga-3 longtemps. Le chia contient également des fibres qui procurent un effet de satiété entre les repas et aide à contrôler le diabète et le cholestérol.

On peut facilement l'intégrer dans notre alimentation : avec les céréales, le lait, le yogourt, les smoothies, les desserts, etc. La graine gonfle dans l'eau en absorbant 14 fois son volume. Par exemple, on peut combiner ensemble les ingrédients suivants : une tasse de lait d'amandes, une tasse de yogourt grec nature (0% m.g), 2 c. à table de sirop d'érable et 1/4 de tasse de graines de chia. On réfrigère le mélange pendant 30 minutes et on ajoute nos fruits préférés au moment de servir (4 portions).



Par Tania Baratta, Dt.P.
Nutritionniste

Références :

1. *Chia*, sur le site Passeport santé. Consulté le 2 juillet 2014.
http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=chia_salba_ps.
2. *À essayer : la graine de chia*, sur le site Conseils Nutrition. Consulté le 2 juillet 2014. http://www.conseilsnutrition.tv/f-305_graine-de chia
3. *Découvrez la graine de chia*, sur le site Moi & cie. Consulté le 2 juillet 2014.
<http://www.moietcie.ca/articles/formenutrition/nutrition/decouvrez-la-graine-de chia>