

Camelina Sativa

Son histoire :

La Caméline est une plante millénaire et locale. Cultivée dès le Néolithique en Europe, la caméline a longtemps été délaissée au profit du colza avant de renaître aujourd'hui. Cette robuste crucifère/brassicacée aux fleurs jaunes produit de petites graines rousses d'une grande richesse.

Une culture solidaire et bio, Jean-Marc Pittet privilégie les cultures associées pour offrir à la caméline un environnement naturel et robuste. En poussant aux côtés du pois fourrager, elle lui sert de tuteur; en retour le pois lui apporte l'azote dont elle a besoin. Ce mode de culture écologique et sans pesticides permet d'obtenir des graines saines. Elles sont triées à Villarlod, puis pressées à froid au Moulin de Sévery pour garantir une huile d'une qualité artisanale exceptionnelle.



RECETTE :

Vinaigrette de Mars



Ingrédients

3 c.à s.d'huile de **caméline**
1 dose de **verjus** pour 2 doses d'huile
ou 1c.à s. de **vinaigre** de cidre
1c.à c. de **miel**
1 pincée de **sel**

Pour une salade de carotte, chou rouge, endives,...

Préparation

Émulsionnez le tout vigoureusement. Le côté herbacé de la caméline se marie parfaitement avec la douceur du miel pour contrebalancer l'amertume des légumes d'hiver.

Variante

Ajoutez des graines pour un parfum de noisette

Trucs&Astuces :

1

CUISSON

L'huile est riche en antioxydants, ce qui la protège de l'oxydation.

Pour préserver ses précieux nutriments, préférez un ajout en fin de cuisson ou sur des plats tièdes. Torréfiez les **graines** quelques secondes seulement pour réveiller leurs arômes !

2

NUTRIMENTS

Pour **l'huile**, sa teneur en Oméga-3 et en vitamine E en fait un partenaire de santé idéal.

Les **graines** contiennent entre 35 et 45% de matière grasse et dans l'extrait sec, il y a environ 25% de protéines.

3

COSMÉTIQUE

En massage sur la **peau** pour apaiser les irritations dues au froid. Elle aide à atténuer les rougeurs et à maintenir l'élasticité de la peau.

Pour nourrir les **cheveux** secs et apaiser le cuir chevelu.