

# CUISINE AU CHANVRE

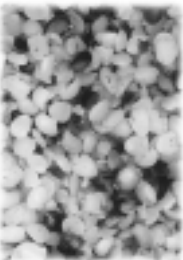
## PAIN BLANC À LA FARINE DE CHANVRE

530 g de farine T55 (farine de blé fine)  
150 g de farine de chanvre  
40 g de levure de boulanger  
20 g de sel  
20 g de beurre  
380 ml d'eau



Mélanger la farine de chanvre et la farine de blé, ajouter l'eau petit à petit en mélangeant à la main; faire ramollir le beurre et l'incorporer au mélange. Ajouter le sel et la levure (diluée dans un peu d'eau tiède) en cours de préparation, lorsque vous obtenez une pâte compacte qui se détache seule des mains. Laisser reposer 15 min, puis malaxer à nouveau. Séparer la pâte en deux parties égales et leur donner une forme ronde. Laisser reposer 5 min et donner aux pains leur forme finale, les poser sur la plaque du four légèrement huilée ou beurrée. Recouvrir et laisser reposer 20 min encore. Dessiner des traits au couteau et enfourner 25 min à 220 °C dans un four préchauffé.

Pour que le pain soit plus croustillant, mettre un récipient contenant de l'eau pendant les 10 premières minutes de cuisson (ne pas oublier de le retirer !).



## BOISSON ÉNERGÉTIQUE

Mixez 2 cuillères à soupe de graines décortiquées avec de la banane, du yaourt et du jus de fruit. Vous obtiendrez une boisson énergétique complète en acides aminés, acides gras essentiels et protéines.

## ASSAISONNEMENT POUR SALADE À L'HUILE DE GRAINES DE CHANVRE

3 cuillères à soupe d'huile de graines de chanvre  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique  
1 cuillère à café de jus de citron frais  
1 gousse d'ail  
2-3 pouces de gingembre frais râpé  
sel de mer  
poivre fraîchement moulu  
herbes aromatiques fraîches (ciboulette, persil, etc.)

Presser le gingembre et l'ail dans un presse ail, ajouter le liquide extrait à tous les autres ingrédients et bien mélanger. Ajouter les herbes. Mélanger avec la salade et parsemer de graines de chanvre.

Cet assaisonnement est aussi facile et rapide à préparer qu'il est délicieux. Il convient à toutes les salades vertes ou de crudités.

# LE FAUX PROBLÈME DU THC

Le chanvre se développe de plus en plus au Canada - où il présente d'autant plus d'intérêt qu'il peut être une alternative à la déforestation. La conférence HEMP 2000, organisée les 29 février et 30 mars à Winnipeg, avait pour thème tous les aspects qui vont de la production à la mise sur le marché des produits de chanvre. Jace Callaway (les échos du Chanvre n°8 et 11) y a fait une apparition impromptue.

Jace Callaway, chercheur, est l'obteneur (créateur) de la FIN-314, une variété de chanvre oléagineux, à fort potentiel en acides gras essentiels. Il a fait une brève présentation sur la valeur nutritive du chanvre et le potentiel de sa graine. Il a profité de son intervention pour balayer les inquiétudes à propos du THC dans l'alimentation à base de chanvre. J. Callaway a fait remarquer qu'il y a des traces de



© Franck Machy

PR JACE C. CALLAWAY  
cocaïne dans le Coca-Cola, de la morphine dans les graines de pavot et de la nicotine dans les tomates, et qu'il n'y a pas non plus d'inquiétude du gouvernement ni du public à ce sujet. "La quantité de THC dans l'alimentation à base de chanvre est si faible qu'elle est sans importance... c'est un problème politique, pas un problème de santé. C'est un faux problème." a déclaré J. Callaway. "Ne nous laissons pas abuser...".



**Produits de Chanvre**

Vêtements - Créations  
Salons, foires biologiques  
Ventes par correspondance

Jean-Jacques Dodier  
42, rue des Bas-Sablons - F 35400 Saint-Malo  
Tél/fax + 33 (0)2 99 82 83 50



**C.E.S.A.M.**  
Comptoir du chanvre

BÂTIR - ISOLER - RÉNOVER  
Dalle de sol ou étage, doublage de murs, cloisons, isolation toiture, enduits

TEXTILE - Gros et détail  
LITIÈRE - CHÈNEVIS  
HUILE DE CHÈNEVIS - ONGUENT

Bruno Delomez - Le Clos - 04310 Peyrus  
Tél/Fax 04 92 64 32 12