

SNACK NUTRITIF ENERGY BALLS AU CHANVRE



INGRÉDIENTS POUR UNE VINGTAINNE DE BOULES

- 250g de dattes (sans le noyau)
- 80g de graines de chanvre décortiquées
- 50g de farine de chanvre
- 100g de poudre d'amandes
- 25g de purée d'amande

PRÉPARATION

- Dans un blender, mixer ensemble les dattes sans le noyau et la purée d'amandes.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Si nécessaire, ajouter un tout petit peu d'eau.
- Ajouter la farine de chanvre, la moitié des graines de chanvre et la poudre d'amandes. Mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Réaliser des petite boules. (Astuce : malaxer avec les paumes de la mains afin de former les boules)
- Rouler ensuite les boules dans la moitié des graines de chanvre restante.
- Mettre au frais environ 1h30-2h avant dégustation.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Dont sucre	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Dattes	200	3,62	129,4	129,4	0,5	14,6
Graines de chanvre	80	28	6,08	1,6	39,6	4,48
Farine de chanvre	50	18,55	3,65	2,7	5,05	7,25
Poudre d'amandes	100	25,8	8,76	4,63	52,5	9,9
Purée d'amandes	25	5,73	1,43	1,43	15,25	1,9
Totaux en g (pour +/- 20 boules)		81,7 g	149,3 g	139,7g	112,9g	38,13g
Totaux en kcal (pour 4 pers) → 1940,1 kcal		326,8 Kcal	597,2 Kcal		1016,1Kcal	

Calories pour 1 personne (pour un collation avec 2 boules) = 194,01 Kcal


Répartition des macronutriments : protéines = 16,8% | glucides : 30,7% | lipides : 52,3%

Apport en fibre par personne (pour un collation avec 2 boules) : 3,8g*

* L'apport journalier recommandé en fibre est de 25g par personne.

Cette collation vous apporte donc 15,2 % de l'apport total en fibre recommandé sur la journée

FOCUS SUR LE CHANVRE



Le chanvre est une plante étonnante pourvue d'une multitude de bienfaits. Il existe deux cultivars de cannabis : un avec un taux élevé de THC et un autre avec un taux faible de THC et un taux élevé de CBT. Ce dernier, le chanvre, est celui qu'on peut introduire dans notre alimentation quotidienne sans aucun risque ni contre-indication, il n'est en effet pas psychotrope.

Pour notre santé il est d'ailleurs intéressant d'introduire les produits de chanvre dans notre alimentation car ils ont une composition nutritive très intéressante.


Le chanvre est **intéressant d'un point de vue protéique**. Il s'agit d'ailleurs d'une des protéines végétales par excellence car elle est complète et correctement assimilable. Complète parce qu'il contient les 9 acides aminés essentiels sans lesquels nos fonctions biologiques ne peuvent pas fonctionner de manière optimale. Cet apport en protéines complètes est important car cela permet la synthèse de neurotransmetteurs, la synthèse d'enzymes, le maintien de la masse musculaire...



Le chanvre a également un **taux élevé en fibres**, grande absente de notre alimentation moderne et qui est pourtant nécessaire pour notre santé digestive, pour un microbiote intestinal équilibré qui lui est essentiel pour notre immunité ainsi que pour réguler notre profil glucidique et donc prévenir les pics de glycémies.

Cet apport en protéines et en fibres fait du chanvre un allié pour **améliorer le profil nutritionnel de nos préparations culinaires** (gâteaux, pain, crêpes, pâte à tarte/quiches...) car fibres et protéines permettent de baisser l'indice glycémique. De plus c'est sans gluten.

Voici comment utiliser la farine de chanvre dans vos préparations : vous pouvez l'insérer aisément dans vos recettes, il suffit de remplacer une partie de votre farine normalement utilisé par de la farine de chanvre.



Exemple : si vous utilisez 100g de farine pour une préparation vous pouvez changer en 90g de votre farine « classique » et 10g de farine de chanvre. Notez cependant qu'il est préférable au niveau des proportions que la quantité en farine de chanvre ne dépassent pas $\frac{1}{4}$ de la quantité totale de farine dans votre préparation. Vous pouvez également l'ajouter à vos préparation de manière plus sommaire : une cuillère à café (par personne) dans votre smoothie, dans votre soupe, dans votre sauce pour les pâtes (pesto, bolo...), dans votre porridge du matin...

En plus de ce profil intéressant en fibres et protéines, le chanvre est **riche en bonne graisses, son profil lipidique est extrêmement intéressant**. Ce qui permet de promouvoir une bonne santé vasculaire, d'éviter des problème de peau, et de prévenir les pathologies neurodégénératives (le cerveau est gras à 90%). Il s'agit alors plutôt du chanvre sous la forme d'huile. Attention, elle est à utiliser à froid et à conserver au frigo après ouverture de la bouteille. Idéale pour l'assaisonnement de vos salades.

Enfin, le chanvre est également une **mine d'or en vitamines et minéraux** notamment en **vitamine E** (antioxydant puissant, rôle protecteur), en **magnésium** (cofacteur de plus de 300 fonctions physiologiques, et essentiel pour une bonne gestion du stress), en **zinc** (allié de l'immunité, de la prévention du vieillissement et d'une bonne cicatrisation) et en **fer** (source végétale très intéressante).