

## Graines minuscules, vertus maximales

Written by

Saturday, 15 October 2011 01:42 -

---



Graines de courge, de tournesol, de sésame, de pavot, de lin et de chia, toutes ces petites graines appartiennent à la famille des **oléagineux**. Cela signifie qu'elles sont riches en lipides et que l'on peut donc en faire de l'huile. A noter qu'il s'agit de

### **bons acides gras**

, qui permettent pour certains d'entre eux de lutter contre le cholestérol (comme le tournesol, par exemple). Les graines de lin sont particulièrement riches en oméga 3, mais, pour bénéficier de leurs bienfaits, il est nécessaire de les consommer moulues (un moulin à café fait tout à fait l'affaire).

[read full article](#)