

Les graines en vrac



Au rayon vrac de Pop la Coop, vous trouverez différentes graines et céréales, mangez-les crues afin de garder leurs propriétés:

Les graines de courges :

Bonne pour la prostate, vitamine A, C, B1, B2, B9 et E, fibres
Les consommer entières

Les graines de tournesol :

Prévention des risques de maladies cardio-vasculaires, vitamine E, B1, B6, B9

Les consommer entières

Recette : [Craquelins aux graines de tournesol](#)

Les graines de Chia :

Facilitent le transit, favorisent la perte de poids grâce à leur effet rassasiant, contiennent des fibres, des Omega 3.

Les faire tremper (dans l'eau, dans du yaourt...) 30 min avant de les consommer (comme les graines de lin)

Recette : [Pudding de chia au lait d'amande](#)

Le son d'avoine (c'est une céréale)

Permet de lutter contre la constipation et fait baisser le cholestérol, très riche en fibres, sucres lents

Saupoudrer un peu de son d'avoine sur une soupe, une salade des tomates, ou dans un yaourt.

2 cuillères à soupe par jour maximum

Recette : [Galettes/pancakes de son d'avoine](#)