

---

## LE LIN DANS VOTRE ASSIETTE

---

Du 15 juin au 15 juillet, le lin s'invite dans nos assiettes sur le Plateau de Caux et c'est bon pour la santé !

On le connaissait déjà comme textile écologique, naturel et tendance, mais saviez-vous que le lin pouvait également se manger ? Et c'est même vivement conseillé ! Les graines de lin c'est LA solution à pas mal de petits problèmes de santé. Elles sont anti-inflammatoires, antidouleur, anti-déprime, bonnes pour le système vasculaire et riches en fibres. Surtout, elles sont reconnues pour leur apport en Oméga-3 et en magnésium.

### **Un atout minceur !**

Un atout régime Grâce aux antioxydants et aux Oméga-3 contenus dans les graines de lin, le métabolisme est accéléré et brûle plus facilement les calories. De plus, comme elles sont riches en fibres, elles aident à réduire rapidement et durablement la sensation de faim. Les fibres se gorgent d'eau, gonflent et restent longtemps dans l'estomac, ce qui trompe le cerveau sur la sensation de faim. En outre, les Oméga-3 réduisent le stress, souvent compensé par la nourriture. Et, comme si cela ne suffisait pas, les fibres contenues dans les graines de lin facilitent également le transit intestinal sans irritation. Fini les grignotages intempestifs et les grosses quantités dans les assiettes. A nous la ligne et le ventre plat !

### **Comment les consommer ?**

Les graines de lin sont un aliment tout terrain, elles se consomment facilement et peuvent s'intégrer dans de nombreuses recettes, sucrées ou salées. Saupoudrées sur une salade, ajoutées aux céréales du petit déjeuner, dans un yaourt, une compote, un jus, une soupe... Elles peuvent s'intégrer parfaitement dans la pâte de vos cakes, gâteaux ou tartes. Des graines, mais aussi de l'huile de lin. Elle a la particularité d'être sans cholestérol et de procurer les apports en Oméga-3 nécessaires à l'organisme (1 cuillère à soupe d'huile de lin = plus du double des apports nutritionnels journaliers en oméga-3 conseillés). Sa délicieuse saveur noisette peut accompagner vos salades ou vos vinaigrettes...

### **Le lin se décline à toutes les sauces : Essayez le lin dans l'assiette**

Si on connaît principalement l'utilisation textile du lin (la Normandie en est la première région productrice au monde !), on l'utilise aussi pour la création de matériaux composites... ainsi que dans la gastronomie. Les graines de lin, outre leurs qualités excellentes pour la santé, se déclinent dans de nombreux plats ou produits locaux : pain, fromages, biscuits, bières...

## **Le Plateau de Caux tourne les projecteurs sur le produit phare de la région : le lin !**

*Dans la campagne Normande, dans le Pays de Caux, les restaurateurs ont pris le pari de vous faire aimer le lin ; alors pas d'hésitations, partez pour un voyage culinaire aux saveurs de noisette et plein de surprises.*

### **Profitons-en, c'est l'occasion de manger du lin à toutes les sauces !!!**

- La Clairière à Motteville : tous les jours, un plat à base de lin dans le menu du jour (entrée, plat ou dessert selon l'inspiration de la Cheffe !)
- L'Hirondelle à Etoutteville : découvrez la bière au lin de Fabrik2bulles, le pain au lin du Fournil du Lin...
- Mon P'tit Resto à Yerville : salade César avec poulet pané aux graines, muffin aux graines de lin accompagné d'une glace noisette ...
- Pizza du coin à Doudeville et Pizza Lanna à Yerville : pizza à la farine de lin
- Bobby's Burger : Hamburger avec un pain au lin de la boulangerie "Au Fournil du Lin"

et du côté des producteurs locaux :

- [Aux P'tits Biscuits](#) : biscuiterie artisanale à l'origine d'un sablé "Fleur de Lin"
- La blinde, une bière blonde au lin de [Fabrik2bulles](#) ou l'Agrilik de la Brasserie Cauchoise
- Socauvol à Vibeuf : charcuterie de campagne fabriquée avec un porc nourri de céréales et de graines de lin, ou le poulet nourri au lin.
- le pâté au lin de la Charcuterie Thafournel ou la charcuterie Laignillon à Héricourt en Caux
- La viande, le quinoa et le lin de la Ferme de Boscmare à Doudeville
- les pains au lin des boulangeries du territoire : Aux pains d'Autrefois, Aux Plaisirs Gourmands, et le Fournil du Lin à Doudeville, la boulangerie à Héricourt en Caux.

sans oublier les épicerie fines : La Halle d'Antan à Yerville, et La Place des Délices à Doudeville ;

Côté textile, la Maison Durozey, tapissier-décorateur depuis 5 générations propose une large gamme de linge de maison en lin, linge frais et aux coloris tendances qui précisions-le ne se froisse pas. Nouveauté cet été, les ateliers Durozey ouvriront leurs portes au public pour une démonstration de réfection de siège, sur réservation auprès de Plateau de Caux Tourisme. [www.plateaudecaux-normandie-tourisme.fr](http://www.plateaudecaux-normandie-tourisme.fr)

Pour une immersion complète sur le thème du lin, n'hésitez pas à vous arrêter à la Ferme au Fil des saisons à Amfreville les Champs, Antoine vous livrera tous les secrets de la jolie fleur bleue... Découvrez toutes les facettes de cette plante dont on tire de multiples usages (alimentaire, textile, industriel...) Visite commentée tous les mercredis après-midi à 14h30.

### **Envie d'essayer quelques recettes à la maison ?**

Ne manquez pas les shows culinaires de Thibaud en Juillet-Août ! Rdv à la Place des Délices à Doudeville pour découvrir ses recettes secrètes et gourmandes à base de lin (samedi 25 juin 2022 à 11h) ou au safran de caux (le 22 juillet 2022 à 11h) !

### **L'insolite, un massage à l'huile de lin Bio**

A Doudeville, pour un instant bien-être, l'Institut de Sophie Coiffure vous propose un massage à l'huile de lin bio.