

Chia (graines)

Salvia hispanica L.

- plein soleil
- floraison de juillet à août

Fiche technique

FAMILLE	**Lamiaceae**
GENRE	**Salvia**
ESPÈCE	**hispanica**
NOM D'AUTEUR	**L.**
TYPE	**annuel**
HAUTEUR EN FLEUR	**20 à 100 cm**
ZONES USDA	**De 9a (de -6,7°C à -3,9°C) à 11b (de +7,2°C à +10°C)**
MILIEU	**terrain frais , terrain drainant**
EXPOSITION	**plein soleil**
COULEUR DES FLEURS	**violet**
FLORAISON	**De juillet à août**
NOMBRE DE GRAINES AU GRAMME	**600**
POIDS DE 1000 GRAINES (EN G)	**0,6**

Description

Famille : Lamiaceae

Nom latin : *Salvia hispanica* L.

Noms communs : Chia, Sauge mexicaine

Description sommaire : Plante annuelle pouvant atteindre 80 cm de haut, typique des Lamiacées (tige carrée, feuilles pétiolées et dentées). Floraison abondante de couleur bleue-violacée, en période estivale. Fruit ovale, d'aspect lisse, marbré de brun et de blanc.

Multiplication : On sème les graines de chia d'avril à mai, à l'abri du gel. La plantation s'effectue à 20 cm d'écart. Si l'on souhaite conserver cette plante sur le long terme, on veillera, soit à garder une partie des graines récoltées, soit à laisser la plante se ressemer.

Culture : Le chia apprécie une bonne exposition, les sols drainants. Il est de culture facile et économe en eau, une fois installé.

Usage alimentaire : Plante comestible : ses jeunes feuilles consommées crues en salade, ses germes et surtout ses graines pour leur richesse en fibres, vitamines, minéraux, acides aminés essentiels. On en extrait farine et huile, l'utilisation remonte à l'ère précolombienne.

Elle contient aussi une très forte teneur en acides gras oméga-3 et a un pouvoir antioxydant assez puissant car riche en polyphénols.

Usage médicinal : Grâce aux mucilages que contiennent ses graines, le chia facilitera le transit intestinal. Il sera intéressant pour son effet de nettoyage intestinal, de détoxification et de régulation du taux de sucre dans le sang.

Autres usages : Plante bénéfique pour les abeilles (mellifère).