

## Producteur : Olivier BOIS

Sur mon exploitation située en Charente au Nord d'Angoulême (16), mon principal objectif est d'offrir des produits de haute qualité :

- **Huile** alimentaire 100 % pur jus de graines issues de l'Agriculture Biologique sans adjonctions d'autres huiles ou additifs.

La pression à froid des graines afin de garantir toutes leurs propriétés nutritionnelles et gustatives est faite au fur et à mesure des besoins afin de proposer des huiles les plus fraîches possible.

- **Légumineuses** simples ayant le goût du terroir. Afin de respecter les sols, une rotation des cultures s'impose et le choix de produire des légumes secs était une évidence afin nourrir la terre et lutter contre les mauvaises herbes.

De par sa variété de saveurs, de couleurs et de formes, les légumes secs et les huiles s'ouvrent à de très nombreuses préparations culinaires, traditionnelles ou plus originales.



### savon et shampoing

Riche en oméga 3, en vitamines et en antioxydants l'huile de cameline est tout à fait adaptée aux usages cosmétiques.

Nous proposons un assortiment de savons\* et de shampoings\*\* à l'huile de Cameline Bio. Ils sont élaborés de façon artisanale par une savonnière indépendante à partir des huiles bio de la ferme. Les huiles sont saponifiées à froid pour vous garantir un produit doux et respectueux de votre peau et de vos cheveux.

\*Savon à l'Huile de Cameline Bio :

- argile - citron - lavande

\*\*Shampoing à l'Huile de Cameline Bio :

- agrumes - rhassoul



## Recette :

### Taboulé à l'huile de Cameline

*Verser la semoule dans une casserole avec de l'eau froide, du sel et 3 branches de menthe. Faire cuire selon les instructions indiquées sur le paquet. Egoutter, retirer la menthe et réserver dans un saladier.*

*Dans une poêle sans matière grasse, faire revenir les pignons de pin en remuant constamment pour obtenir une coloration uniforme. Laver les légumes. Prélever le zeste du citron vert puis le presser et l'ajouter à la semoule ainsi que les pignons, les tomates coupées en deux, le concombre en dés, les oignons émincés, les herbes ciselées, l'huile de cameline et les raisins. Mélanger avec l'assaisonnement et laisser refroidir 1h au frais.*

*Pour 4 pers : 100g de semoule / 2 cs de pignons de pin / 200g tomates cerises / ½ concombre / 2 oignons nouveaux / 1 bouquet de menthe / brins de persil / 1 citron vert bio / 2 cs raisins secs / 6 cs huile de cameline / sel, poivre.*



## Agriculture Biologique

Les champs de la ferme sont cultivés **sans pesticides ni engrais chimiques**. Tous les ingrédients des produits **sont biologiques**. Nous sommes contrôlés régulièrement par un organisme de contrôle indépendant **ECOCERT** qui nous octroie une certification.



*Nos produits sont visibles sur l'exploitation, n'hésitez pas à nous rendre visite.*

*Si possible, veuillez nous prévenir par téléphone au 06 85 33 02 53, nous vous accueillerons avec plaisir.*

*Pour une commande, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par mail ( [olivierbois@hotmail.fr](mailto:olivierbois@hotmail.fr) ).*

Ne pas jeter sur la voie publique



Olivier BOIS



100 %  
production locale  
BIO

Producteur :

Huiles végétales et Légumineuses  
Olivier BOIS

Villars 16230 Saint Ciers sur Bonniere



Tél. 06 85 33 02 53  
[olivierbois@hotmail.fr](mailto:olivierbois@hotmail.fr)

311167407 RCS Angoulême  
[olivier-bois7.webnode.fr](http://olivier-bois7.webnode.fr)



## Notre gamme d'huiles végétales Bio

Huile de Cameline

Huile de Tournesol

Huile de Colza

Huile de Lin

### La Cameline :

*A partir de ses minuscules graines, on obtient par pression à froid une huile vierge de couleur jaune d'or particulièrement saine, riche en oméga 3 (qui ne sont pas fabriqués par le corps) et 6, en sels minéraux et vitamine E. Sa richesse en acides gras 3 et en vitamine E, en fait un partenaire santé idéal au quotidien.*

#### Utilisation alimentaire :

En assaisonnement pour agrémenter les plats froids ou chauds, crudités, salades, pâte, filet de poisson... Elle se conserve au réfrigérateur 6 à 8 mois après ouverture du flacon. Ne pas la chauffer.

#### Utilisation cosmétique :

Elle est utilisée dans la confection des crèmes, des savons ... Appliquée directement sur la peau, sa texture fine et légère est rapidement absorbée.



#### Utilisation pharmaceutique :

Elle entre dans la fabrication de nombreux médicaments.

*Vous avez la possibilité de connaître les bienfaits de l'huile de CAMELINE en naviguant dans internet.*

L'huile d'assaisonnement de **Tournesol** est riche en vitamine E. Cette huile végétale dite «oléique» est constituée d'oméga 9 adaptée à la **cuisson**. L'huile s'utilise en cuisine et dans la salle de bains.

L'**huile de Colza** est équilibrée en acides gras, contient des oméga 3 et également de la vitamine E anti-oxydante. Elle s'adapte aussi bien à la cuisine à froid qu'à la cuisine à chaud (cuisson douce <180).

L'**huile de Lin** est intéressante avec ses oméga 3. Elle se consomme sur des aliments froids ou chauds uniquement en assaisonnement et se conserve au réfrigérateur environ 3 à 9 mois après ouverture du flacon. Elle reste fragile.

**Les graisses et les huiles, donc les acides gras, sont nécessaires pour maintenir l'organisme en bonne santé, fournir de l'énergie et apporter des nutriments essentiels au corps.**

**La vitamine E joue un rôle essentiel dans la protection des membranes cellulaires de l'organisme.**

## Notre gamme de légumineuses Bio



Lentille

Pois cassé

Haricot blanc

Pois chiche

**Particulièrement riches en protéines, fibres et minéraux minéraux, vitamines, fer, calcium, glucides, les légumineuses sont des aliments très sains à incorporer dans notre alimentation.**

**Lin** Source de protéines végétales, riches en fibres, en oméga 3 et naturellement sans gluten, les graines de lin sont savoureuses et délicates. A utiliser dans les boissons, yaourts, pâtisseries, pains, salades, soupe... en graines ou moulues.

## Farine de Cameline (sachet de 250 g)

**N'étant pas issue de céréale, elle ne contient naturellement pas de gluten**

La farine de cameline est issue du broyage des tourteaux préalablement déshuilés. Etant riche en protéines végétales, elle est indiquée pour tout régime alimentaire y compris le régime végétarien.

Elle renferme toutes les propriétés des graines dont elle est issue (Oméga 3 et 6, vitamine E, sels minéraux) ainsi que toutes les fibres naturelles qui aident à la digestion.

**Utilisation alimentaire :** La farine entre dans la composition de pains spéciaux, pâtes alimentaires, pâte à tartes ou pizzas, pâte à crêpes ou à beignets, cookies, cake, béchamel, pour paner le poisson ou les boulettes de viandes ...

A utiliser (entre 5 et 20%) en complément de votre farine habituelle.



## FENUGREC Bio en poudre ou 100% naturel

*Le fenugrec est une plante légumineuse aromatique. Cette épice parfume délicieusement les omelettes, la pâte à pain, poissons et fruits de mer, se marie avec les féculents, salades, vinaigrettes, ragoûts, légumineux (lentilles,,) et accompagne bien les plats de volailles, bœuf, porc et agneau... Avec son puissant parfum, comptez environ 1 à 2 pincées (par personne) à 1 c à c pour 4 personnes en la saupoudrant directement dans vos préparations. Le fenugrec est souvent associé à d'autres épices (cumin, coriandre..) Il a une haute teneur en fibres, protéines & minéraux. Il convient aux végans et végétariens.*



petit bocal

*Egalement proposé en graines pour des infusions.*