



GUIDE CULTURAL CHIA



La nouvelle source d'Omega 3 d'origine végétale

Originaires d'Amérique du Sud, les graines de chia constituaient un pilier de l'alimentation des civilisations précolombiennes. Sans véritable goût, son intérêt principal réside dans son condensé nutritionnel unique (protéines, vitamines, calcium, antioxydants...) et surtout dans sa richesse en Omega 3.

Jusqu'à présent importé, la chia est désormais cultivée en France grâce à la variété Oruro adaptée à la photopériode de nos régions.

PLANTE COUVRANTE

PEU EXIGEANTE EN
AZOTE

SENSIBLE AU GEL

SENSIBLE
SECHERESSE

BONNE
PREPARATION LIT DE
SEMENCE

DONNÉES TECHNIQUES

Densité : 3 à 4 kg/ha

Fertilisation : 50 uN

Semis : 15 avril-15 mai

Lit de semence fin, semis dans le premier cm

Irrigation : si possible en cas de sécheresse

Récolte : septembre

De préférence avec un pré fauchage avant moisson