

Riche en oméga 3 et en vitamine E, l'huile de caméline présente des propriétés nutritives intéressantes. Rencontre avec Jean-Marc Pittet, producteur à Villarlod.

C'est bien connu et c'est l'Office fédéral de la santé publique qui le dit: une alimentation riche en oméga 3 contribue à améliorer les fonctions corporelles, notamment la régulation des lipides dans le sang et la diminution des risques liés aux maladies cardio-vasculaires. Trois à quatre fois plus riche en oméga 3 que l'huile de colza, l'huile de caméline est particulièrement saine. Mais c'est d'abord pour ses qualités agronomiques que Jean-Marc Pittet s'est intéressé à cet oléagineux, qu'on connaît également sous le nom de lin bâtard.

Séduit par le goût de l'huile (les spécialistes relèveront une délicate note d'asperge), le Sarinois figure - et ceci pour la deuxième année - parmi la quinzaine de cultivateurs de caméline qu'on recense aujourd'hui en Suisse. «C'est Nicolas Chenuz, l'initiateur de Suisse-Caméline (www.suissecameline.com, *ndlr*) qui m'a mis la puce à l'oreille», explique l'agriculteur, qui dirige une exploitation bio avec poules pondeuses

Riche en vitamine E

Pressée à froid, l'huile de caméline contient 16.7 g de vitamine E pour 100 g d'huile. Antioxydant naturel, la vitamine E stabilise les acides gras insaturés dans l'huile et joue un rôle essentiel dans la protection des membranes cellulaires de l'organisme.



et vaches allaitantes, notamment célèbre pour ses meringues (www.gourmandise-de-fribourg.ch).

Jadis très répandue en Europe centrale, la culture de la caméline remonte à plusieurs milliers d'années. Elle était alors utilisée comme paille pour la construction des toits et comme combustible. La culture de caméline a été abandonnée vers la fin du XIX^e siècle. Une disparition qui s'explique sans doute par l'absence de fibres textiles. Quant à l'huile qui en est extraite, il faut remonter aux Celtes pour trouver son origine. La production a repris en Suisse en 2009. Cultivée selon le cahier des charges «bio bourgeon», cette plante a la particularité de recouvrir assez rapidement le sol, ce qui évite la prolifération des «mauvaises herbes». Elle est cultivée en association avec d'autres plantes comme le pois protéagineux. D'une hauteur de 40 à 120 cm, la caméline lui sert de tuteur. «L'intérêt est de diversifier nos cultures et de pouvoir un jour produire de la protéine en remplacement du soja

dans l'alimentation animale», note Jean-Marc Pittet qui, cette année, en a semé 130 ares à Grandsivaz. «Je n'ai pas eu besoin d'intervenir avant les moissons», se réjouit l'agriculteur qui a récolté les graines début

août. A suivi une grosse étape de triage et de séchage qui nécessite soin et application. La récolte est prête pour le pressage, qui se fera en lots, en fonction de la demande. Jean-Marc Pittet cherche désormais des cultivateurs partenaires afin d'assurer la rotation de la caméline, qui est particulièrement longue, puisqu'elle se fait sur 7 ans. CCR

