

La circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques



Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier

532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Août/Septembre 2003.

Le Miso vous connaissez ?

Le miso est une pâte fermentée savoureuse, à haute teneur en protéines, composée de fèves de soya, d'une céréale comme le riz ou l'orge, de sel de mer et d'eau. Le miso peut être employé comme assaisonnement dans les soupes (ajouter vers la fin de la cuisson), comme base pour la confection de bouillons ou de sauces et comme élément entrant dans la préparation de plats cuisinés. Il importe de rappeler qu'afin d'en tirer tous les avantages pour la santé, il est préférable que le miso ne soit pas pasteurisé et le conserver au réfrigérateur où il peut se conserver pendant des années.

Le miso est considéré comme un aliment "nutraceutique", c'est-à-dire un aliment qui a une action favorable à la santé ou qui a des propriétés préventives ou curatives. Le miso contient des probiotiques ou des bactéries qui peuvent avoir une action bénéfique pour la santé. En consommant les probiotiques comme le miso, on aide à maintenir l'intégrité des muqueuses intestinales, à diminuer la durée de la diarrhée, à prévenir les vaginites, à alléger les symptômes d'intolérance au lactose, à stimuler et à nourrir le système immunitaire. D'autres effets positifs des probiotiques sont la fabrication du complexe "B", les activités anticancérigènes, le contrôle du taux de cholestérol, l'augmentation du taux d'estrogènes chez la femme et l'amélioration de la digestion.



Disponible: Miso frais de soya et riz bio.
et le Miso Mugi à l'orge et soya de Koyo.

LE VINAIGRE BALSAMIQUE

Le vinaigre balsamique est fabriqué à partir du moût de raisins sucrés d'un cépage particulier nommé *ugni blanc Trebbiano*, cultivés sur les collines en bordure de Castelvetro dans la région de Modène, dans le nord de l'Italie. La récolte du raisin se fait à l'automne, et le plus tard est le mieux, car le fruit est gorgé au maximum de toutes les nuances de saveurs apportées par la terre et le soleil. Le moût est le jus extirpé du pressage des grappes de raisins avant qu'il soit soumis à la fermentation pour devenir du vin.

Le plus réputé de tous, en l'occurrence le vinaigre balsamique de Modène, est soumis à un processus d'élaboration bien particulier: dès que les signes de fermentation apparaissent, c'est-à-dire juste avant que le sucre se transforme en alcool, on filtre le moût et on le fait cuire très lentement à une température très précise pour atteindre un degré de concentration variant entre 30% et 70%. Le tout dépend du taux de sucre et de la recette privilégiée par le vinaigrier. (Le processus peut faire en sorte que le vinaigre sera réduit au quart de son volume initial.)

Une fois refroidi, le précieux liquide est filtré et versé tour à tour dans des tonneaux faits en bois de chêne d'une capacité de 50 litres, puis des tonneaux de châtaignier, de cerisier, de frêne et de mûrier qu'on remise dans ... (suite en page 3 : Balsamique)

Les recettes santé

Concombres marinés réfrigérés

7 tasses de concombres tranchés
(approximativement 14 petits concombres)

2 c. à thé de sel de mer
1 tasse d'oignons tranchés
1 tasse de vinaigre de cidre
2 tasses de sucre bio doré
1 c. à table de graines de céleri

Mélanger les concombres et le sel de mer.
Laisser reposer environ 2 heures.
Laisser égoutter et ajouter les autres ingrédients.
On peut conserver au réfrigérateur pendant plusieurs mois.

Betteraves marinées

1 ½ tasse de vinaigre de cidre
3 tasses d'eau
4 c. à table de sucre bio
1 c. à thé de sel de mer
1 c. à table d'épices à marinades

Faire cuire les betteraves.
Trancher en morceaux et mettre dans les pots.
Bouillir les cinq premiers ingrédients et verser sur les betteraves. Sceller.

Sauce chili

Peler 12 tomates
2 piments rouges
2 piments verts
6 pommes
1 céleri
1 ¾ tasse de sucre bio
1 c. à thé de gingembre
1 c. à thé de cannelle
1 oignon
1 ½ tasse de vinaigre de cidre
½ c. à thé d'épices mélangées
1 c. à soupe de sel

Trancher et mélanger.
Faire bouillir ½ heure jusqu'à consistance de ketchup.
Quand le céleri est cuit, c'est prêt.

FILETS DE POISSON AU VINAIGRE BALSAMIQUE

4 filets de poisson de 125 g. (1/4 lb) chacun
1 oignon haché
284 g (10 oz) de purée de tomate
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique
15 ml (1 c. à soupe) d'huile
5 olives noires hachées
5 olives vertes hachées
15 ml (1 c. à soupe) d'aneth haché
15 ml (1 c. à soupe) de persil haché
sel et poivre au goût.



Faites dorer l'oignon dans l'huile. Ajoutez la purée de tomate et vinaigre. Faites cuire à feu doux pendant cinq minutes. Salez et poivrez les filets de poisson; placez-les sur le lit de tomates vinaigrées et parsemez les olives. Faites cuire avec un couvercle pendant 8 à 10 minutes à feu doux. Saupoudrez les fines herbes.

Vinaigrette Balsamique

-30ml. (2 c. à soupe) d'huile d'olive pressée à froid
-15ml. (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
-sel et poivre au goût, mettez tous les ingrédients dans un bol et brassez au fouet.

D'autres trucs, pour modifier la texture et le goût de vos vinaigrettes, consistent à changer la proportion des deux éléments de base, c'est à dire l'huile et le vinaigre, d'ajouter un soupçon de miel, d'incorporer un peu de moutarde forte, ou encore de mélanger une noix de mayonnaise. N'oubliez pas les fines herbes et les épices, votre palais s'en réjouira!

Tomates à la vinaigrette balsamique et à l'origan

-2 tomates fraîches tranchées
-3 ou 4 boules de fromage bocconcini
-10 à 15 câpres
-5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) d'origan séché
-Vinaigrette balsamique au goût

Disposez les tranches de tomates dans une assiette de service, puis déposez une tranche de fromage bocconcini sur chacune d'elles. Répartissez les câpres et saupoudrez d'origan. Versez la vinaigrette juste avant de servir.



nois de l'Essentielle

Vinaigre Balsamique de Modena
Bionatura Biologique 250ml.
Rég. :\$ 6.89 Spécial :\$ 6.25

(suite de la page 1 : Balsamique) ...les *aceta* (ou greniers) qui subissent les conditions climatiques de Modène et dont les variations de température et du taux d'humidité suivent les courbes des étés chauds et des hivers froids. On attribue d'ailleurs la qualité sans égal du vinaigre balsamique de Modène à ce traitement particulier. Ainsi, au fur et à mesure que cette action se poursuit, que le vinaigre se concentre, on le transvide dans des tonneaux de plus en plus petits sans jamais ajouter quoi que ce soit d'autre. Ce n'est qu'après une marche à suivre nécessitant 12 années que le vinaigre est enfin prêt à être embouteillé et à parfumer les mets les plus fins.

Son parfum exceptionnel et délicat fait de lui le seul vinaigre à n'altérer d'aucune façon le goût du vin qu'on boit au cours d'un repas. Un vinaigre balsamique de qualité doit arborer sur son étiquette la mention *Tradizionale* et doit provenir de Modène.

Le vinaigre balsamique rehausse les mets en salade - il suffit d'en ajouter simplement quelques gouttes dans la vinaigrette habituelle - et permet d'obtenir des sauces délicieuses et rapides si on l'utilise pour déglacer le jus de cuisson dans une poêle ayant servi à cuire une pièce de viande.

Pour éviter que les arômes caractéristiques ne s'évaporent, on conseille de toujours utiliser le vinaigre balsamique à la dernière minute.

Nous vous suggérons ici une manière toute simple de faire connaissance avec le vinaigre balsamique et d'apprécier ce nectar raffiné : dans une assiette à pain, versez un peu d'huile d'olive pressée à froid, ajoutez quelques gouttes de vinaigre balsamique et trempez-y un morceau d'une baguette ou d'un pain italien. Accompagnée d'un bon vin rouge, cette petite entrée réjouira indéniablement votre palais!

Extrait du livre "Le vinaigre" d'Yolande Chevrier,
Les Éditions Québecor