

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 2004

Protéines Végétales Texturées (PVT)

Protéines extraites (isolées) de certains végétaux par un processus chimique. Elles sont souvent identifiées par le sigle PVT. Les protéines végétales texturées proviennent très souvent du haricot de soya qui remplit les conditions idéales pour ce genre de transformation. Après l'extraction de l'huile, la farine est cuite sous pression, puis séchée. La PVT ne contient aucun cholestérol, et presque pas de gras et de sodium. C'est une excellente source de protéines et de fibres. Elle constitue un excellent substitut à la viande dans les sauces, soupes, bouillis, burgers, chilis, tacos, pâtés, etc. Les protéines végétales texturées peuvent facilement adopter diverses formes (granules, poudre, cubes, tranches). Elles absorbent très efficacement les saveurs; elles peuvent être aromatisées à presque tout.

Mode d'emploi: pour réhydrater la PVT, mélangez une tasse de PVT avec une tasse d'eau bouillante (ou jus de tomates) et laissez reposer de 10 à 15 minutes. Se mouiller les mains pour empêcher les protéines réhydratées de coller lorsqu'on les façonne.

Conservation: Les protéines de soya texturées déshydratées peuvent être laissées à la température de la pièce. Si elles sont réhydratées, les placer au réfrigérateur, elles se conserveront environ une semaine.

Du Dictionnaire des Aliments de Solange Monette.

Fécule de Marante (Arrowroots)

Cette fine poudre blanche et sans saveur provient d'une plante tropicale cultivée principalement à des fins commerciales, sur l'île de St-Vincent, aux Antilles. La fécule se trouve dans les tubercules (racines) de la plante, avant l'extraction, les racines sont nettoyées et pelées. Elles sont lavées à nouveau avant d'être réduites en purée, laquelle est diluée et filtrée. Ce liquide épais passe par une série de rinçages répétés jusqu'à ce que l'on obtienne un produit parfaitement pur. On procède alors à l'opération de séchage et de pulvérisation.

Valeur alimentaire:

La fécule de marante est essentiellement composée d'hydrates de carbone (glucides). Sa valeur alimentaire est donc limitée. Dans l'industrie alimentaire l'intérêt qu'on lui porte est relié à ses propriétés d'agent liant et épaississant supérieures en cela, aux autres féculs (maïs, pommes de terre); les fabricants de chocolat sont d'ailleurs les plus grands utilisateurs d'arrowroot. En cuisine, il sert à la préparation des potages, sauces et desserts. Avant de l'ajouter à ces préparations, il faut le diluer dans un peu d'eau froide; à titre d'indication, pour épaissir une tasse de liquide on utilise 1 ½ c. table de fécule. Enfin, la fécule d'arrowroot augmente la digestibilité et l'assimilation des aliments (au niveau des intestins) par la substance mucilagineuse qu'elle forme au contact d'un liquide.

Extrait du Catalogue des Produits de la Balance.

Les Recettes Santé

HUMMUS BI TAHINI

(trempe aux pois chiches, 4 à 6 portions)

Ingrédients

- 1 ¼ tasse/225 grammes de pois chiches, cuits (garder l'eau de cuisson)
- 3 gousses d'ail hachées
- un peu de lait ou l'eau de cuisson des pois chiches
- 1 c. à table de tahini (beurre de graines de sésame moulues)
- le jus de 2 citrons
- ½ c. à table de persil frais hachée
- ¼ c. à thé de paprika
- huile d'olive
- sel et poivre



Mettre les pois chiches dans le malaxeur avec l'ail et un peu d'eau de cuisson ou du lait. Vous devrez peut être faire cette opération en 2 ou 3 fois puisque les pois chiches sont assez durs. Ajouter le lait ou l'eau de cuisson au fur et à mesure pour faire une pâte de consistance lisse et crémeuse.

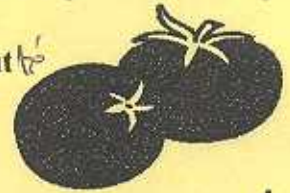
Ajouter le tahini à la cuillère, ainsi que le jus de citron, le sel et le poivre. Malaxer encore une fois le mélange et vérifier l'arôme, en ajoutant plus de sel, de tahini ou de jus de citron si désiré.

Mettre l'hummus dans un bol peu profond et verser par-dessus un peu d'huile d'olive pour couvrir la surface et faire un filtre fin. Parsemer de persil et saupoudrer du paprika. Servir sur du pain pita chaud et du concombre tranché, des tomates tranchées, des carottes rapées, de la racine de fenouil, du poivron en lamelles ou des tiges de celeri.

Extrait du livre "The Vegetarian Food Book", de Jean McLaren, New Internationalist (traduction libre).

TOMATES FARCIES

- 4 grosses tomates bien mûres
- 2 tasses de petit pois frais ou congelés (pas en boîte, trop mou)
- 1 oignon médium ou petit haché
- 2 cayeux d'ail hachés ou plus au goût
- ½ tasse de mayonnaise
- 1 boîte (170 g) de thon, égoutté
- 2 c. à table de persil sec
- 2 c. à thé de basilic séché
- 1 c. à table de jus de citron
- sauce Tabasco, sel et poivre au goût



Couper le dessus des tomates et les jeter. Enlever la pulpe et les graines puis les faire égoutter dans une passoire. Garder la pulpe et les graines.

Saupoudrer les tomates de sel, les mettre sens dessus dessous dans un plateau pour permettre aux tomates d'égoutter.

Mettre la pulpe des tomates dans un bol, ajouter l'oignon haché et l'ail et mettre de côté.

Cuire les petits pois 4 minutes au maximum et les refroidir immédiatement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Bien égoutter.

Ajouter les petits pois, la mayonnaise, le thon, le persil, le basilic, le jus de citron, le Tabasco, le sel et le poivre au mélange de tomates et oignon et bien mélanger.

Remplir les tomates égouttées de ce mélange. Réfrigérer pendant 30 minutes ou plus.

Recette fourni par M. Heinz Wacker (traduction libre)

PATÉ À L'AUBERGINE

- 2 c. à soupe d'huile
- 2 aubergines moyennes
- 1 gros oignon en cubes
- 4 c. à soupe de cheddar fort
- 2 tomates mûres en tranches
- ½ poivron vert en lanière
- sel marin
- 1 c. à thé d'ail granulé

Peler les aubergines et les couper en petits cubes. Les faire revenir dans l'huile avec l'oignon. Assaisonner. Les cubes d'aubergines doivent être assez tendres. Préparer une croûte de tarte non cuite à l'huile. La saupoudrer de cheddar. La couvrir de l'aubergine et de l'oignon. Décorer avec les tranches de tomates et le poivron. Saupoudrer d'ail granulé et verser un petit filet d'huile d'olive sur les tomates. Cuire au four à 350° F. pendant 40 à 45 minutes.

Extrait de la revue New Internationalist (traduction libre)



PENSER GLOBALEMENT, AGIR LOCALEMENT, D'OÙ VIENT NOTRE NOURRITURE?

Les aliments produits et consommés dans une même région voyagent moins. Cela réduit considérablement l'émission de gaz à effet de serre. En outre, les fruits et légumes locaux sont cueillis juste avant d'être vendus; ils sont donc plus frais et ont souvent meilleur goût. Acheter des viandes locales, des produits du terroir, offerts dans de plus en plus de boutiques, a aussi un impact important sur l'économie locale.

Sur les tablettes des trois grandes chaînes d'alimentation du Québec, 48% des aliments et 70 % des fruits et légumes proviennent de l'extérieur de la province, selon le Conseil canadien des distributeurs en alimentation.

Aux États-Unis les aliments parcourent en moyenne de 2 500 à 4 000 kilomètres entre la ferme et le supermarché. Un voyage souvent inutile: au Québec, certaines chaînes d'alimentation achètent en région des tomates, laitues ou pommes de terre, les expédient dans de grands entrepôts situés à Montréal ou dans d'autres grandes villes, puis les renvoient dans leur région d'origine pour y être vendues. Dans le même registre, en 2001, le Québec a exporté 8 074 tonnes de pommes... et en a importé 13 270!

Selon l'organisme Aliments du Québec, des dizaines de milliers d'emplois seraient créés si chaque famille québécoise remplaçait chaque semaine \$20 d'achats de biens provenant de l'extérieur de la province par le même montant en produits québécois. Pensez-y la prochaine fois que vous irez faire vos emplettes.

Extrait de la revue Protégez-vous.

GÂTEAU AUX COURGETTES (ZUCCHINIS) Donne 2 pains.

-1/4 tasse de margarine	-1/2 tasse d'huile végétale	-3/4 à 1 1/4 tasses de sucre
-2 oeufs	-1/2 tasse de crème sûre ou yogourt	-2 1/2 tasse de farine
-4 c. à table de cacao	-1/2 c. à thé de cannelle	-1/2 c. à thé de clous de girofle
-1/2 c. à thé de poudre à pâte	-1 c. à thé de soda	-1/2 c. à thé de vanille
-2 tasses de courgettes (Zucchini)		-1/2 tasse de pépites de chocolat

Passer les courgettes au robot culinaire. Mélanger tous les autres ingrédients ensemble. Ajouter les courgettes à la préparation. Faire cuire à 325° F. pendant 45 minutes dans un moule à gâteau rectangulaire, ou 1 h. dans un moule à pain, ou 1h.30 dans un moule tubulaire. Recette donnée par Yolande Hotte Latour