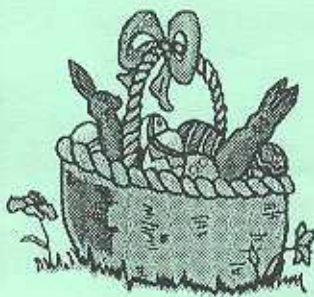


La circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier
532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Avril/Mai 2003.

Chronique santé: Le grand ménage du printemps.

Puisque l'hiver tire à sa fin, nous allons forcément vivre un changement de saison prochainement. Afin de bien s'y préparer, une cure printanière s'impose. Il s'agit d'abord de drainer les toxines.

Le drainage cible évidemment les organes excréteurs. Nous pensons ici aux intestins, aux reins, au foie, à la peau et aux poumons. En ce qui concerne les poumons, une oxygénation consciente aide à la détoxification. Respirer profondément en dépassant largement le minimum vital de respiration devrait suffire. L'expiration = détoxification. L'inspiration = revitalisation. Pour les quatre autres organes certains produits facilitent directement l'élimination. L'artichaut, le radis noir, le romarin, le boldo et la racine de pissenlit sont quelques-uns des éléments qui contribuent au travail du foie. En ce qui a trait aux reins, le bouleau, feuilles de pissenlit, l'aubier de tilleul ou la prêle sont conseillés. Pour les intestins, l'aloès, le noyer noir, le psyllium, l'extrait de pépins de pamplemousse, la mauve devraient stimuler l'excrétion de cet organe.

En dernier lieu le trèfle rouge, la bardane, et la chlorophylle sont recommandés comme purificateurs de la peau. Ces produits de drainage se prennent le matin avant le déjeuner et le soir avant le souper. Il importe aussi de minéraliser notre organisme, sinon il n'y a pas de relance de la santé. On retrouve des minéraux suffisants dans les algues, les germinations, l'ortie, la luzerne, le jus d'herbe d'orge ou de blé, etc. Aussi un complexe de multi-vitamines n'est pas à négliger. Les minéraux et les vitamines se prennent le midi.

La durée d'une cure est d'environ trois semaines. Faire une cure printanière procure évidemment des avantages; comme la purification du sang, de la lymphe et des cellules du corps, la restauration normale de la flore intestinale, la destruction des foyers parasitaires, l'augmentation du potentiel de transformation et d'absorption des nutriments et le nettoyage intestinal; tout en assurant une régularité intestinale. Bonne cure printanière.

Les recettes santé du mois

PÂTÉ CHINOIS VÉGÉTARIEN

Recette fondamentale et unique du vrai pâté chinois végétarien ! (donne 6 portions)

750 ml (3 t.) de tofu écrasé à la fourchette
1,2 L (5 t.) d'eau bouillante
750 ml (3 t.) de légumes variés, légèrement cuits
1 L (4 t.) de purée de pommes de terre
¼ c. à thé de sel de mer
2 c. à soupe d'huile
1 gros oignon émincé
1 branche de céleri, tranchée
1 c. à thé de sarriette
1 c. à thé de thym
½ c. à thé de sauge
75 ml (¼ t.) de tamari*
2 c. à soupe de levure alimentaire
75 ml (¼ t.) d'eau de cuisson des légumes
125 ml à 250 ml (½ à 1 t.) de fromage râpé (facultatif)

Laisser tomber le tofu écrasé dans l'eau bouillante, ramener à ébullition et cuire pendant une minute. Placer le tofu dans un égouttoir tapissé d'un chiffon propre, laisser s'échapper le liquide dans l'évier et préparer les légumes pendant ce temps.

Comme légumes, utiliser du maïs et des petits pois, suivant la tradition, ou les remplacer par des haricots verts et des carottes, au goût. Cuire les légumes à la vapeur, de sorte qu'ils soient encore bien croustillants, et conserver l'eau de cuisson.

Assaisonner la purée de pommes de terre au goût, mais sans trop saler (¼ c. à thé maximum).

Mettre suffisamment d'eau ou de lait dans la purée pour qu'elle soit crémeuse et non sèche.

Presser les bords du chiffon contenant le tofu pour laisser s'échapper l'excédent d'eau. On doit obtenir une consistance ferme, semblable à celle du boeuf haché.

Faire blondir les oignons et le céleri dans l'huile chaude, avec les fines herbes. Ajouter le tofu et cuire à feu doux pendant 5 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter le tamari, bien remuer, y verser l'eau de cuisson et la levure et mélanger parfaitement.

Disposer le mélange de tofu dans un plat à gratiner huilé de 19 cm x 29 cm (7 ½" x 11 ½"). Couvrir avec les légumes et y étendre la purée de pommes de terre. Parsemer le dessus de fromage râpé, si désiré.

Cuire au four à 180°C (350°F) de 15 à 20 minutes, et passer quelques instants sous le grill pour dorer le gratin.

Note: ce plat peut être préparé d'avance et cuit plus tard. S'il est froid, le faire chauffer couvert pendant au moins 35 minutes, retirer le couvercle et faire griller le dessus quelques minutes.

*Dans cette recette, le tamari est définitivement préférable au shoyu, car il ajoute plus de saveur et de couleur à la préparation, tout en étant moins salé que le shoyu.

Recette tirée de "La grande cuisine végétarienne" Tome 2 de Vicki Chelf Hudon, Édition Stanké.