

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 2004

### LES LEVURES NUTRITIONNELLES.

La levure alimentaire est un aliment et supplément nutritionnel utilisé dans le milieu végétarien depuis longtemps. C'est un aliment riche en vitamines du complexe B et surtout une des seules sources végétales de vitamine B12. Le complexe B est responsable pour entretenir la santé mentale, maintenir le métabolisme de l'énergie en provenance des hydrates de carbone, des gras et des protéines et assurer le fonctionnement propre du système nerveux. Cette levure est aussi une protéine complète et contient les minéraux comme le sélénium, le chrome, phosphore magnésium et zinc. La levure alimentaire est cultivée sur une solution de mélasse. A cause de sa couleur jaune et sa riche saveur, on peut l'utiliser à la place du fromage en saupoudrant sur les salades, les soupes, le maïs soufflé, le spaghetti ou les légumes. La cuisson réduit les vitamines dans la levure

alimentaire; idéalement, il faut l'ajouter vers la fin de la cuisson. La levure alimentaire se conserve longtemps et ne nécessite pas de réfrigération. Le dosage journalier recommandé est de 2 cuillères à table par jour. La levure de bière est aussi une levure nutritionnelle qui était originalement un sous-produit des fabricants de bière. Elle est maintenant cultivée également sur la mélasse ou le petit-lait. C'est aussi riche en vitamines, en protéines et surtout en chrome, si important pour maintenir le taux de glycémie stable. Les recherches démontrent son utilité pour réduire le mauvais cholestérol. Contrairement à la levure alimentaire qui a bon goût, la levure de bière a un goût amer qui la rend plus difficile à manger sans camoufler le goût. A L'Essentielle vous trouverez la levure alimentaire en flocons, la levure de bière en poudre ou capsules.

### LES VRAIS COÛTS DE LA BANANE

La banane est le fruit le plus consommé dans le monde. À lui seul, le Canada en importe près de 405 000 tonnes par année. Si on peut se procurer des bananes à un prix dérisoire dans nos épiceries, c'est qu'on ne tient pas compte des coûts environnementaux et sociaux engendrés par sa production. En Amérique centrale, sur une plantation de bananes typique, plus de 30 kg de pesticides actifs sont appliqués par hectare. C'est plus de 10 fois la moyenne généralement utilisée en agriculture conventionnelle dans les pays industrialisés. Plusieurs types de pesticides, dont l'utilisation est interdite dans les pays du Nord, sont appliqués par les travailleurs qui ne portent aucun équipement

protecteur. Il arrive que les plantations soient arrosées de pesticides par avion, alors que les travailleurs, dont des enfants, s'y trouvent sans protection. Quelques milliers d'anciens travailleurs agricoles devenus stériles ou malades à cause des pesticides utilisés dans les bananeraies ont intentés un recours collectif contre plusieurs compagnies multinationales. Celles-ci sont accusées d'avoir fabriqué et utilisé le pesticide DBCB tout en connaissant ses effets sur la santé humaine. Cet organochloré est interdit d'utilisation aux États-Unis depuis 1978. A L'Essentielle vous trouverez des bananes biologiques. Extrait de "L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit" de Laure Waridel.

# Les Recettes Santé

## BOISSON ENERGETIQUE

Cette boisson a été développée pour les gens qui n'aiment pas le goût de la levure de bière. C'est une boisson savoureuse, nourrissante et riche en protéines, vitamines et minéraux.

- 2 oeufs
  - 1/2 tasse de fraises
  - 2 bananes mûres
  - 1 c. à thé de vanille
  - 1/2 c. à thé de cannelle
  - 2 c. à table de sirop d'érable
  - 1 tasse de yogourt biologique
  - 3 c. à table de levure de bière
  - 1 tasse de jus de pommes biologique
- Bien mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur. Refroidir avant de consommer. Donne 3 portions de 10 onces.



## MAÏS SOUFLÉ PLUS

La recette de base de maïs soufflé avec levure peut être transformée de plusieurs façons. Pour donner un goût différent, utiliser du beurre à l'ail au lieu du beurre fondu ou ajouter du tamari (sauce soya) au beurre au lieu du sel.

- sel
- 1/3 tasse de beurre
- huile de pépins de raisins
- 1/3 tasse de levure alimentaire
- 1 tasse de maïs en grain à souffler



Faire chauffer l'huile dans un chaudron sur feu moyen, ajouter le maïs, couvrir et brasser le chaudron constamment jusqu'à ce que tout le maïs soit éclaté. On peut aussi utiliser une machine à éclater le maïs.

Fondre le beurre dans une poêle à frire et verser sur le maïs soufflé. Saler et saupoudrer avec la levure alimentaire.

## Pâté aux betteraves (8 à 10 portions)

- 2 oignons hachés
- thym, basilic, sauge, ail
- 60 ml (4 c. à s.) de tamari
- 125 ml (1/2 t.) d'eau chaude
- 125 ml (1/2 t.) de graines de tournesol moulues
- 30 ml (2 c. à s.) de jus de citron
- 2 betteraves crues râpées finement
- 80 ml (1/3 t.) de levure alimentaire
- 80 ml (1/3 t.) d'huile de maïs ou autre
- 200 ml (3/4 t.) de farine de blé entier, de maïs

Mélanger tous les ingrédients; la consistance doit ressembler à celle de la pâte à muffins. Pour permettre une cuisson plus rapide, mettre dans des moules à muffins ou mettre dans un moule à pain.

Cuire au four à 180° C (350° F) pendant 20 à 30 minutes si le mélange est dans des moules à muffins ou 45 minutes s'il est dans un moule à pain. Vérifier avec un cure dent dans la pâte jusqu'à ce qu'il soit sec. Servir chaud ou froid.



Extrait de la revue Harrowsmith.



Suggestion de sauce à servir avec le pâté aux betteraves.

- 1 boîte de tofu soyeux (mori-nu)
- 1 c. à thé de moutarde en poudre
- 1 c. à thé d'herbes salées (ou au goût)
- 1/2 c. à thé de curcuma

Passer le tout au mélangeur et servir avec le pâté. Ce pâté peut être congelé. Recette de Lucienne Hick, Compton.

## Vin de pissenlit

- 1 comprimé de vitamine C(anti-oxydant)
- 3 rondelles de racine de gingembre
- 750 gr. (3 tasses) de sucre granulé
- ½ c. à t. de nourriture de levure
- 3 litres de fleurs de pissenlit
- 1 litre de jus de raisin blanc
- ¼ c. à t. d'enzyme pectique
- 1 comprimé de campden
- 1 sachet de levure à vin
- ½ c. à t. de bentonite



Dans 2 litres d'eau, faire bouillir à feu doux, pendant 1 heure, les fleurs et la racine de gingembre.

Couler le jus, ajouter le sucre pour le faire fondre et verser dans une cruche de 4 litres.

Quand la température du moût sera inférieure à 25 °C, ajouter le jus de raisin, le campden, la vitamine C, l'enzyme pectique, la nourriture de levure et la levure préparée selon les indications du sachet. Bien brasser.

Remplir la cruche d'eau jusqu'à 4 cm. du bord, fixer une bonde aseptique et laisser fermenter 10 jours. Puis, soutirer à l'aide d'un siphon dans une autre cruche.

Préparer la bentonite dans un peu d'eau chaude et mélanger au moût.

Remplir d'eau jusqu'à 4 cm. du bord, fixer la bonde aseptique et laisser reposer 2 semaines.

Si le vin n'est pas parfaitement clair, soutirer de nouveau, ajouter 6 ml. de clarifiant liquide dans le vin et laisser en cruche jusqu'à clarification parfaite. Le vin sera alors prêt pour embouteillage. Extrait de "Les vins de nos mères" de Philippe Chouinard.

L'Essentielle distribue maintenant des **VIANDES NATURELLES** produites localement, sans hormones de croissance ou d'antibiotiques:

- du Wapiti de la ferme du Perche
  - de Boeuf de la ferme Nordest
  - du Poulet de la ferme La Rose
- des Vents

