

# 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 2005

### Avez-vous fait votre ménage du printemps?

Voici une suggestion pour une cure aux herbes:  
À chaque matin: boire 8 onces d'eau de source additionné du jus d'un ½ citron pressé (le citron favorise les sucres gastriques).

Prendre 1 c. à table de psyllium moulu avec un verre d'eau ou de la sauce aux pommes sans sucre. A chaque repas ; prendre de la teinture ou des capsules de chardon marie.

Trois fois par jour, entre les repas, boire 1 tasse de tisane faite avec les herbes suivantes:

- 7 tasses d'eau pure
- 3 c. à table de racine de pissenlit
- 1 c. à table de racine de réglisse
- 1 c. à table de gingembre frais râpé
- ½ c. à table de graines de fenouil

Amener l'eau et les herbes à ébullition dans un chaudron non métallique. Réduire le feu et faire mijoter à feu doux avec le couvercle sur le chaudron 15 minutes. Fermer le feu et laisser refroidir à température de la pièce. Tamiser dans un pot en verre et réfrigérer.

Cette cure stimule et supporte le foie tout en favorisant la digestion



### Le Stévia

Le Stévia provient d'un petit arbuste vivace qui appartient à la famille des chrysanthèmes, originaire du Paraguay. Il possède une capacité hors du commun: celle de sucrer.

Le stevia, à l'état naturel est approximativement de 10 à 15 fois plus sucré que le sucre de table ordinaire. Extrait des feuilles, son apparence habituelle se présente sous forme blanche et celle-ci est considérée comme 70 à 400 fois plus sucrée que le sucre de table.

Le stévia pourrait bien être le plus remarquable produit édulcorant du globe. Voici quelques-unes des caractéristiques de celui-ci: il est sans danger pour les diabétiques et sans calorie, il n'affecte pas défavorablement le taux de sucre sanguin, il est non toxique, il inhibe la formation de caries et de plaque dentaire, il ne contient aucun ingrédient artificiel et peut aussi être utilisé en cuisine.

A L'Essentielle vous pouvez trouver le stévia en poudre ou en liquide. Une seule demi cuillerée à thé de poudre de sucre autant qu'une tasse de sucre blanc.



# Les Recettes Santé

## Tofu Kartoffelkuchen

Mélanger ensemble:

- 4 pommes de terre grosseur moyenne rapées
- 1/4 de lb. de tofu écrasé
- 1 oignon médium, rapé
- 1/8 de tasse de persil haché
- 2 c. à table de farine à pâtisserie
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 à 1/2 c. à thé de poudre d'ail
- poivre au goût

Pour chaque crêpe bien huiler avec huile d'olive un poelon en fonte et chauffer à chaleur moyenne. Verser environ 3/4 de tasse du mélange dans le poelon et aplatir jusqu'à 3/8 à 1/2 pouces d'épaisseur. Frire environ 5 à 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir accompagné de sauce aux pommes ou de crème sûre au tofu. Extrait du livre "Tofu Cookery de Louise Hagler

## Pouding Au Chocolat et Bananes

Passer au mélangeur les ingrédients suivants:

- 1 1/2 lb. de tofu ferme mori-nu
- 1 tasse de sucre doré bio.
- 1/3 de tasse de cacao bio.
- 1 à 2 bananes bio. bien mûres
- 1/4 de tasse d'huile (optionnelle)
- 1 1/2 c. à thé de vanille bio.
- Une pincée de sel
- Refroidir et servir dans de petites coupes.



## Le Jus De Betterave Biotta

Le jus de betterave contient comme enzyme la bêtaïne. Celle-ci stimule l'activité des cellules du foie et a une action protectrice contre les troubles du foie et de la vésicule biliaire. 100 gr. de jus betterave contiennent 5 mg. de fer, en plus de nombreux oligo-éléments qui favorisent beaucoup l'assimilation du fer dans le sang. L'organisme a un besoin particulier de fer pendant les deux premières années de vie, pendant la puberté, pendant la grossesse et pendant les années de ménopause. A l'Essentielle vous pouvez trouver le jus betterave pur et le délicieux jus Breuss qui est un mélange de jus de betteraves, carottes, céleri-rave, pomme de terre et radis. Les jus de légumes Biotta sont améliorés par lacto-fermentation et ainsi agissent d'une manière favorable et équilibrante sur la flore intestinale.

## Tofu Mariné

- 1/2 tasse d'huile de tournesol
- 1 c. à thé de gingembre en poudre ou de racine de gingembre râpé
- 1/2 tasse de tamari
- 1/2 tasse d'eau
- 3 gousses d'ail
- 1 bloc de tofu
- 1c. à thé de safran
- 1 1/2 c. à thé de thym



Couper le tofu en cubes ou en tranches. Mélanger tous les ingrédients pour faire la marinade. Mettre le tofu dans la marinade et mariner de 1 heure à 2 jours. Manger tel quel ou disposer le tofu dans un plat allant au four, arroser du jus de la marinade et cuire au four à 350° F durant 20 minutes.

## Le Pissenlit

Le pissenlit est trop souvent considéré comme une mauvaise herbe. Saviez vous qu'il possède de nombreuses vertus médicinales ? Il est dépuratif, tonique et les feuilles ont des vertus puissamment diurétiques. Certaines plantes diurétiques peuvent provoquer des carences en potassium. La feuille de pissenlit est tellement riche en potassium qu'elle le transmet à l'organisme. Elle a aussi une action efficace sur la vésicule biliaire en empêchant la formation de calculs et est très aidante dans la dissolution des calculs déjà constitués.

La cueillette du pissenlit s'effectue au printemps, lorsque les feuilles sont très jeunes, avant la formation des tiges florales. C'est à ce moment qu'elles sont plus tendres et moins amères. Elles peuvent être consommées crues, en salade, séchées ou en jus. Nous pouvons les mélanger à notre salade habituelle, arrosées d'un filet d'huile d'olive de première pression à froid et un peu de jus de citron. On peut blanchir les feuilles de pissenlit pendant 1 ou 2 minutes avant de les apprêter. Ce procédé diminue le goût amer. On peut alors les ajouter aux soupes, aux omelettes, aux quiches ou aux pâtes alimentaires.

Les racines récoltées à l'automne sont aidantes pour traiter l'eczéma, l'acné, et ont une action spécifique sur le foie. A l'Essentielle vous pouvez trouver le pissenlit en tisane, en teinture mère ou en capsules.

Extrait de "Le Bulletin de l'Apras"

## Le Tofu

Le tofu est fabriqué à partir du lait de soja qui est extrait de la fève par trempage, chauffage, broyage et essorage. On ajoute ensuite un coagulant (généralement du chlorure de magnésium) au lait pour former le caillé. Celui-ci est alors pressé et découpé en blocs. La fermeté du produit dépend du temps de pressage et d'égouttage, ainsi que du coagulant choisi.

Le tofu passe pour un aliment fade, sans éclat et sans caractère. Disons plutôt qu'il se marie avec tout, pour le meilleur seulement ! De fait, sa texture souple et sa saveur neutre lui permettent d'absorber le goût des assaisonnements et des aliments avec lesquels il est cuisiné. De l'entrée au dessert, sa polyvalence est quasi sans limite: soupe, ragoût, omelette, quiche, lasagne, sauce à spaghetti, croquettes, riz aux légumes, trempettes, mousses aux fruits, etc.

Le tofu s'apparentant à une éponge, plus on l'égoutte plus il absorbe les saveurs des ingrédients qui l'accompagnent. Quelques fabricants indiquent la consistance (mou, ferme) de leur produit sur l'emballage: si c'est le cas, choisissez selon le type de plat que vous voulez préparer. Le tofu ferme, par exemple, est idéal pour préparer un plat de légumes et de cubes de tofu sautés; alors que celui de consistance molle s'émiette et s'écrase facilement, il convient à la préparation de mousses ou de crèmes, car il se liquéfie bien dans le mélangeur.

Extrait de Protégez Vous.



## Huile Essentielle Bois de Rose

L'essence de bois de rose est tirée de l'écorce et autres parties ligneuses du rosier. Cette essence dégage un parfum plus fort que celui des roses. Elle sert le plus souvent à traiter des affections cutanées mineures et elle entre dans la composition de bien des cosmétiques.

### Suggestions:

Ajouter 12 gouttes d'essence de bois de rose à une demi-tasse de jus d'aloë vera et ajouter suffisamment d'argile pour former une pâte épaisse. L'utiliser sous forme de masque. Utiliser de l'argile blanche pour les peaux grasses, de l'argile verte pour les peaux sèches ou fatiguées, et de l'argile grise pour les peaux normales ou sèches.

Extrait de "Le Guide des Huiles Essentielles" de Jos Serrentino

## Huiles non raffinées et leur degré de tolérance à la chaleur

	Point de fumée
-Huile de Coco	230 c.
-Huile d'Amande Douce	220 c.
-Huile d'Olive	190 c.
-Huile de Tournesol	170 c.
-Huile de Carthame	160 c.
-Huile de Sésame	150 c.

Ne jamais chauffer les huiles suivantes:

-Huile de Noix	112 c.
-Huile de Lin	112 c.

Extrait du livre "Good Fats And Oils" de Siegfried Gursche