

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

Décembre 2003/Janvier 2004

LA POUDRE DE CAROUBE

Le caroubier est un arbre magnifique qui pousse dans les sols humides à proximité des cours d'eau, originaire des pays du Moyen Orient. Il est encore très répandu de nos jours et sa culture ne nécessite pas l'usage de fertilisants ni de produits chimiques contre les insectes ou la maladie.

La gousse renferme des fèves dont la pulpe est séchée, broyée puis torrifiée et enfin pulvérisée. La poudre de caroube est toujours grillée, mais à des degrés différents.

La poudre de caroube est riche en calcium, fer, potassium ainsi qu'en vitamines A et B, ce qui la range parmi les aliments à l'opposé du cacao et du chocolat qui sont plutôt des friandises. La caroube est bonne pour la flore intestinale à cause de sa teneur en pectine (donc elle est antidiarrhéique).

La caroube est moins soluble que le cacao, une certaine quantité reste en suspension dans les liquides donnant une consistance moins limpide et créant un dépôt au fond du récipient. La délayer d'abord avec de l'eau chaude permet de mieux la dissoudre.

La caroube fond à une température plus basse que le chocolat et se liquéfie plus vite, ce qui peut causer des embêtements pour la préparation de mousses par exemple.

Conservation: mettre la caroube dans un récipient hermétique afin qu'elle soit à l'abri de l'humidité car elle devient grumeleuse lorsqu'elle est humide.

On l'emploie tel quelle ou combinée avec le cacao ou le chocolat. On peut substituer jusqu'à 25 ou 30% de caroube dans la plupart des recettes sans que la différence soit appréciable; la proportion peut atteindre jusqu'à 50% si l'ajout d'arômes et d'ingrédients à saveur forte en masquent le goût.

Quand la poudre de caroube remplace le cacao dans une recette, diminuer d'environ le quart la quantité de sucre car cette poudre est plus sucrée que la poudre de cacao.

Extrait du Dictionnaire Encyclopédique des Aliments par Solange Monette.

Les recettes santé des fêtes

BISCUITS CROQUANTS AUX PÉPITES DE CAROUBE

- ½ tasse de gras végétal de palme bio.
- ½ tasse de beurre
- 2 tasses de sucre brun
- 2 oeufs battus
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de clou de girofle
- 2 c. à thé de muscade
- 2 tasses de purée de pommes
- 2 tasses de flocons d'avoine
- 2 tasses de noix de Grenoble hachés
- 170 grs de pépites de caroube
- 1 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de soda à pâte
- 3 ½ tasses de farine de blé entier



Battre en crème ensemble le gras végétal et le beurre. Ajouter le sucre et bien mélanger. Ajouter les oeufs en remuant et bien mélanger. Ajouter l'avoine, les noix de Grenoble hachés et les pépites de caroube. Verser ce mélange à la cuillère à thé sur une toile bien graissée. Cuire de 12 à 15 minutes dans un four à 375 F. Ces biscuits peuvent être congelés.

GLAÇAGE AU CAROUBE

Mélanger:

- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- ½ tasse de lait en poudre
- ½ tasse de caroube en poudre

Ajouter:

- ¼ tasse de miel
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 4 c. à soupe de crème

Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Étaler sur des biscuits ou un gâteau.



BOULES AU CAROUBE

- ½ tasse de Graines de Tournesol moulues
- ½ tasse de Graines de Sésame
- ½ tasse de Beurre d'Arachide
- ½ tasse de Miel
- ½ tasse de Poudre de Caroube
- ½ tasse de Noix de Coco rapée

Mélanger le tout. Faire des boules et rouler dans le Coco rapé. On peut tremper les mains dans l'eau froide si elles sont trop collantes. Les boules doivent être réfrigérées ou congelées.

Horaire du temps des fêtes de L'Essentielle

Dimanche 14 déc. de 12h. à 17h.

Lundi 15 au vendredi 19 déc.
de 9h. à 21h.

Samedi 20 déc. de 9h. à 17h.

Dimanche 21 déc. de 12h. à 17h.

Lundi 22 au mardi 23 déc.
de 9h. à 21h.

Mercredi 24 dec. de 9h. à 17h.

Judi 25 et vendredi 26 déc.
Fermé: Joyeux Noël!!

Judi 01 et vendredi 02 Janv.
Fermé: Bonne Année!!

Le personnel de L'Essentielle vous souhaite un Joyeux Noël et une bonne santé pour la Nouvelle Année





IDÉES DE CADEAUX de L'Essentielle

- . Assortiment de bains moussants de DeMonceaux et Aroma.
- . Huiles à massage De Monceaux
 - . Huiles de Bain Aroma
- . Diffuseur d'huiles essentielles
 - . Encensoirs et encens
 - . Appareils de massage
 - . Boîte Cadeau de Savons et Lait Moussant
- . Calendrier et Agenda 2004 de New Internationalist
- . Bouchonneuse sur pied
- . Filtre à vin Buono Vino
- . Théières
- . Coffret Tisanes et Thé Courtisane
- . Festin de Saveur et Zen
- . Livres de Recettes Santé



L'HUILE ESSENTIELLE YLANG-YLANG

L'huile essentielle d'Ylang-Ylang est extraite des arbres surnommés arbres à parfum qui sont originaires d'Extrême-Orient, des Philippines, de Malaisie, mais on les retrouve aussi en Inde, à Tahiti et aux Seychelles. L'huile essentielle obtenue par distillation des fleurs fraîches est jaune pâle et exhale un parfum délicat. En usage interne elle est indiquée contre les infections urinaires, les tachycardies, l'hypertension et elle serait aphrodisiaque. En usage externe l'essence d'Ylang-Ylang est appréciée mélangée avec l'huile à massage, comme un tonique du système nerveux, les douleurs musculaires, ou pour respirer en parfum tout à fait exotique et différent.