

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 2004/ Janvier 2005



Le Bio et le Conventionnel

Plus de vitamines et de minéraux dans le biologique
Virginia Worthington, une nutritionniste américaine, dans une étude parue dans *The Journal of Alternatives and Complementary Medicine* relève des différences significatives entre des légumes de culture biologique et conventionnelle: Les méthodes biologiques augmentent les teneurs pour la vitamine C de 27%, le chrome de 86%, le magnésium de 29%, l'iode de 498%, le phosphore de 13%, le fer de 21% et le sélénium de 372%. Les protéines ne sont pas en plus grande quantité, mais de meilleure qualité. L'étude révèle aussi moins de substances toxiques dans les aliments biologiques soit moins de nitrates, moins de métaux lourds (plomb, cadmium, aluminium, mercure), moins de résidus de pesticides.

De moins en moins de vitamines et de minéraux dans le conventionnel

Quatre différentes analyses américaines et britanniques révèlent que depuis 60 ans, le contenu en vitamines et en minéraux diminue dans les fruits et les légumes, ce qui coïncide avec l'avènement de l'utilisation croissante des fertilisants et des pesticides dans ce que nous appelons l'agriculture conventionnelle ou chimique.

À L'Essentielle, vous pouvez acheter les légumes biologiques locaux en saison et les légumes et fruits biologiques de partout dans le monde à l'année longue.

Le Fructose

Le fructose est un sucre qui se trouve naturellement dans les fruits, les légumes et le miel. Mais sous forme cristallisée, il n'est pas moins raffiné que le sucre blanc; comme lui, il doit être extrait de végétaux (le plus souvent de maïs)

Le fructose est-il différent des autres sucres ?

Le fructose est 1.6 à 1.8 fois plus sucré que le sucre de table. Il contient le même nombre de calories par gramme (4 kcal/gramme) que tous les autres hydrates de carbone, sauf que son pouvoir sucrant accru permet d'en utiliser moins pour l'obtention du même goût sucré. D'où la réduction des calories totales.

Autre caractéristique du fructose, il a un faible indice glycémique à cause de sa vitesse d'absorption qui est plus lente que la plupart des hydrates de carbone complexe et que le sucre de table. Cela veut dire que le fructose ne provoque pas une augmentation du glucose sanguin.

Bref, si vous cherchez à maintenir votre poids, à en perdre ou si vous voulez vous aider à éviter les élévations exagérées du glucose sanguin, le fructose est un bon choix pour se sucrer le bec! Cependant l'American Diabetes Association conseille d'en manger modérément parce que le fructose peut faire augmenter le mauvais cholestérol.

Les Recettes Santé des Fêtes

Pain Aux Lentilles

- 2 c. à thé d'huile d'olive ou de tournesol
- 12 onces de lentilles bien cuites
- 2 tasses de fromage cheddar rapé
- 2 oignons moyens émincés
- 2 onces de champignons,
- ½ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de clous de girofle
- 1 c. à thé de persil frais
- 1 tasse de chapelure
- 1 oeuf battu
- 3 c. à soupe de crème légère ou de lait
- Persil comme garniture

Chauffer le four à 350° F. Graisser le moule avec l'huile. Cuire les lentilles, puis dans une grande terrine combinez les lentilles, fromage, oignons et les champignons en mélangeant bien pour lier tous les ingrédients. Ajoutez la chapelure, l'oeuf et la crème et battre jusqu'à ce que tout les ingrédients soient bien mélangés. Verser le mélange dans un moule. Mettre au four 40 à 45 minutes jusqu'à ce que le pain soit ferme. Servez avec une sauce béchamel ou une sauce tomate ou tel quel.

Les lentilles sont riches en protéine, fibres, fer et potassium. À l'Essentielle vous pouvez trouver les lentilles rouges, les lentilles vertes, les lentilles Dupuy et les lentilles précuites en boîtes de conserve.



Biscuits aux Avelines (noisettes)

- 1 tasse d'avelines ou de noisettes
- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ¼ c. à thé de sel de mer
- ½ tasse d'huile de tournesol ou de pépins de raisins
- ½ tasse de sirop d'érable
- ½ c. à thé d'essence d'orange
- Confiture: au choix

Préchauffer le four à 350° F. Huiler une plaque à biscuits. Moudre les avelines dans un moulin à café ou au robot culinaire et verser dans un bol. Moudre les flocons d'avoine finement et ajouter avec les noix, la farine, la cannelle, et le sel de mer. Bien mélanger.

Mélanger huile et le sirop d'érable. Ajouter l'extract d'essence d'orange et fouetter le tout ensemble. Bien mélanger les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Avec les mains humides former les petites boules de la grosseur d'une noix de Grenoble. Faire un petit trou avec son pouce au milieu de chaque boule en faisant attention de ne pas percer le fond. Avec une cuillère, placer la confiture au centre de chaque biscuit sans faire déborder. Cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés.



Boulettes de Viande Hachée

- 1 lb. de viande de wapiti ou boeuf haché maigre
- 2 c. à table de farine
- ¼ de tasse d'oignon haché
- 1 tasse de bouillon
- ½ c. à thé de poivre



- 2 c. à table d'huile d'olive
- ½ tasse de champignons hachés
- 2 c. à table de pâte de tomate
- 1 c. à thé de sel de mer



Rouler à la main dans la farine 15 petites boules de viande hachée. Chauffer dans une poêle de fonte à feu médium l'huile d'olive et brunir les boulettes de viande hachée pendant 5 minutes. Enlever les boulettes et sauter les champignons et l'oignons 2 à 3 minutes. Mélanger la pâte de tomate et le bouillon et verser dans la poêle. Assaisonner avec le sel et le poivre et bien mélanger. Ajouter les boulettes de viande hachée et mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

À l'Essentielle vous pouvez acheter la viande de wapiti de la Ferme du Perche ou du boeuf haché de la Ferme du Nordest.

Hydraste

L'hydraste du Canada est vénérée comme un puissant fortifiant immunitaire qui combat efficacement les virus et les tumeurs. On l'appelle souvent le ginseng des pauvres car elle tonifie, elle aussi, plusieurs systèmes de l'organisme. Elle contient deux ingrédients actifs principaux, l'hydrastine et la berbérine, tous les deux considérés comme des médicaments dans plusieurs pays. La berbérine a fait l'objet de plusieurs études pour son action antibiotique et son efficacité dans le traitement des chancres et des ulcères. Les personnes qui souffrent de la maladie de Crohn et de diverticuloses pourraient également tirer profit de cette puissante herbe. Vous pouvez aussi vous gargariser avec de l'hydraste du Canada pour soigner vos maux de gorge, vos chancres et vos gencives. À l'Essentielle vous pouvez trouver l'hydraste, connu aussi sur son nom anglais "Goldenseal", en teinture pure, en mélange avec l'échinacéa de Natural Factors ou un mélange de la Clef des Champs avec du propolis et d'autres plantes, toujours en teinture.

L'huile Essentielle d'Orange

En usage interne: calme les spasmes nerveux, enrayer la fièvre, chasse la mélancolie, modère les palpitations du cœur. Aide contre l'asthme, les coliques et l'insomnie.

En usage externe en massage, adoucit les douleurs après l'accouchement, pour les soins du visage et de la peau, prévient les rides, guérit l'eczéma.

En gargarisme, comme cicatrisant et antiseptique, contre les aphtes, les gingivites, les ulcères de la bouche, les infections des gencives.

Pour peaux sèches ou grasses: se faire un masque d'argile en ajoutant 1 ou 2 gouttes d'essence d'orange.

Pour les cheveux gras et pellicules: Ajouter quelques gouttes d'essence d'orange aux shampoings et rince-crème.

Usage culinaire: dans les sirops, liqueurs, salades de fruits, gâteaux, et on l'ajoute aux vins toniques

Les Canneberges

Les canneberges combattent les infections urinaires en empêchant les bactéries d'adhérer aux parois de la vessie, en particulier les bactéries E.colis. Les canneberges sont riches en vitamine C et en anthocyanidines, deux fortifiants antioxydants de la fonction immunitaire. Évitez les jus de canneberges sucrés. À l'Essentielle vous pouvez trouver le jus de canneberges pur, le nectar de canneberges, les canneberges bio. séchées et l'extrait de canneberges en capsule.