

# 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

Février/Mars 2003.

### Chronique santé: Les bénéfices du SOYA.

Plusieurs recherches cliniques ont démontrées le potentiel des produits du soya pour prévenir ou traiter les maladies cardio-vasculaires, le cancer, l'ostéoporose et les symptômes de la ménopause.

*La protéine de soya* est une protéine complète qui a l'avantage de ne pas contenir de cholestérol ni de gras saturés comme dans la viande.

*Les isoflavones du soya*, soit le genistein et le daozein, ont le pouvoir de baisser le taux de cholestérol et prévenir l'ostéoporose. Les études démontrent que manger 31 grammes de soya par jour peut faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL).

*Les produits du soya* ont des taux variables d'isoflavones. Le tamari (sauce soya) et l'huile de soya n'en contiennent pas. Le tofu, la boisson de soya, la farine de soya, le miso et le soya texturisé sont de bonnes sources d'isoflavones.

*Les sous produits du soya* contiennent aussi de la lécithine et la choline qui sont importants pour le système nerveux, le métabolisme des

gras par le foie, la mémoire, le système reproducteur et l'endurance athlétique.

*Le soya* est une bonne source de calcium facilement assimilable. Il contient également du magnésium et du bore, des cofacteurs qui sont importants pour la santé des os.

Certaines études ont déjà démontrées que le soya peut soulager les chaleurs des femmes ménopausées; les chercheurs veulent continuer les études avant de donner des conclusions définitives.

*Le soya pour tout le monde ?* Les personnes qui souffrent d'hypothyroïdie devraient limiter leur consommation de soya car il contient une enzyme qui inhibe l'assimilation de l'iode au niveau de la glande thyroïde. Les gens qui ont tendance à avoir des gaz et ballonnements et qui boivent de la boisson de soya peuvent faciliter leur digestion en buvant de la boisson de soya non sucré. Le soya introduit trop tôt dans l'alimentation d'un enfant prédisposé aux allergies pourrait entraîner l'allergie à cette légumineuse.

## Les recettes santé du mois



### SATAY INDONÉSIEN

Donne 4 à 6 portions.

Couper au robot culinaire :

- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de racine de gingembre de 1" carré.

Ajouter et travailler jusqu'à consistance lisse :

Couper en tranches de 1/2 pouce un bloc de 454 gr. (1 lb.) de tofu

Étendre sur un moule de 8" carré 1 cuillère à table d'huile

Mettre une mince couche de la sauce dans le fond du moule, ensuite mettre les tranches de tofu et remettre le restant de la sauce. Laisser mariner pour une heure minimum. Cuire au four à 375F. pour 20-25 minutes. Servir avec du riz et légumes.

Valeur nutritive par portion : Calories 138, Protéine : 9 mg. , Gras : 8 mg. , Hydrate de Carbone : 6 mg.

- 1/4 de tasse d'eau chaude
- 2 cuillères à soupe de sauce soya
- 2 cuillères à soupe de beurre d'arachides (ou d'amandes)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1/2 cuillère à thé de graines de coriandre moulues
- 1/2 cuillère à thé de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- 1/8 cuillères à thé de cayenne

### RUTABAGA AU FOUR AVEC SAUCE AUX POMMES

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de beurre ou d'huile
- 1 gros oignon
- 2 lb. et 1/4 de navet pelé et tranché en quartiers fins
- 1/4 de tasse de beurre de pomme
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 tasse de jus de pommes
- 1/4 de cuillère à thé de sel
- 1/8 cuillère à thé de poivre



Sautez les oignons dans un poêlon avec 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile. Pendant ce temps faire bouillir de l'eau dans un grand chaudron et faire cuire les navets jusqu'à tendreté (8-10 minutes). Ensuite ajoutez le beurre de pommes, vinaigre de cidre et jus de pommes aux oignons dans le poêlon et chauffer jusqu'à ce que le mélange soit réduit à un tiers. Mettez après une mince couche du mélange d'oignons au fond d'un plat, et une fine couche des navets tranchés par-dessus. Salez et poivrez. Répétez cette opération jusqu'à ce que toute la portion de navets soit utilisée. Couvrir le plat et mettre au four pour 40 minutes à 350 degrés F.

## LES PRODUITS DE SOYA VENDUS À L'ESSENTIELLE

- Farine de Soya,
- Saucisses et tranches déli au Tofu
- Flocons de Soya, Tofu
- Tamari, Miso, Sauce Bragg
- Pouding de soya (au chocolat, vanille caramel, capucino)
- Boisson de Soya (Saveurs: Vanille, Nature, Chocolat, Tropical, Bananes, Fraises)
- Boisson de soya frais
- Yogourt de Soya
- Céréales avec soya ajouté (Optimum)
- Grignotines de soya: salé et sans sel,
- Soya Texturisé,
- Granola Soyplus
- Soya en capsules EQUIFEM
- Lait en poudre de soya
- Tofu Petes au Gingembre ou Thaï Tango
- Huile de Soya
- Protéine de soya à la vanille
- Nouveau !! Mousse au soya (framboise, banane, limette, chocolat)

Voyez le coupon rabais en page 4.