

# 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 2005

### La Vitamine D

Des scientifiques commencent à considérer la possibilité que la déficience en vitamine D, très répandue au Canada durant le mois d'hiver surtout, pourrait être une cause de la fragilité osseuse, des fractures et d'une kyrielle de maladies dont le diabète, la sclérose en plaques et même le cancer. De nouvelles recherches montrent que 30% des canadiens adultes en bonne santé ne reçoivent pas suffisamment de vitamine D. Une autre étude montre que chez 25%, la déficience est très marquée. Le soleil représente notre principale source de vitamine D. Notre peau absorbe les rayons solaires, qui activent des hormones liées à la solidité des os, le fonctionnement des muscles, l'équilibre et la tension artérielle. Pourtant, des études indiquent que les Canadiens ne peuvent pas synthétiser de vitamine D à partir du mois d'octobre jusqu'au mois de mars. Même durant l'été, beaucoup de gens évitent le soleil par crainte du cancer de la peau. La déficience en vitamine D est difficile à corriger par l'alimentation seule. Le lait et le poisson

gras comme le saumon en procurent peu. Selon un endocrinologue et spécialiste de la vitamine D travaillant au Boston University Medical Center, un grand nombre de maladies se déclarent durant les mois sombres. Il est intéressant de noter que les gens sont plus déprimés l'hiver, dit-il, la faiblesse et la léthargie des muscles, les douleurs, pourraient résulter d'une déficience en vitamine D.

L'intérêt grandissant porté à la vitamine D repose également sur les études ayant permis de constater que des concentrations autrefois considérées comme toxiques (1,000 à 4,000 UI par jour) sont en fait tout à fait sûres, et que ces concentrations représentent environ la quantité de vitamine que nous retirons d'une courte exposition au soleil d'été. Santé Canada ne prévoit pas de réviser l'apport quotidien recommandé et met en garde contre les troubles rénaux et cardiaques qu'entraîne l'excès de vitamine D.

À L'Essentielle vous pouvez trouver la vitamine D en capsules de 400 U.I. et 1,000 I.U. et dans les huiles de poissons en capsules.

### Le Sucanat

Le sucanat est le jus fraîchement pressé de la canne à sucre, qu'on a ensuite évaporé selon un procédé suisse particulier qui préserve les sucres complexes naturels et les mélasses. Rien n'a été ajouté et, à part l'eau en excès, rien n'a été retiré. Sucanat est donc un sucre complet.

L'analyse nutritionnelle du Sucanat révèle la présence de sels minéraux, de vitamines et d'oligo éléments dans une proportion d'environ 3%. Comparativement, le sucre de table ordinaire (pur sucrose) n'en contient pour ainsi dire pas et les sucres bruns et turbinado ne contiennent que 0.5% de sels minéraux. Le sucanat provient de canne à sucre de culture biologique. Des analyses menées par un laboratoire indépendant permettent de certifier qu'il est exempt de tous résidus chimiques. De plus, il ne contient ni additifs, ni agents de conservation.

# Les Recettes Santé

## Biriani:

## L'AGNEAU DES INDES MOGHUL BIRIANI

## Pilaf:

- 4 c. à thé de beurre ou d'huile
- 1 oignon, tranché
- 3 calleux (gousses) d'ail, épluchés et hachés
- 1 c. à table de gingembre haché fin
- 1 c. à table de poudre de cari
- 2 c. à thé de sel de mer
- 2 lb. d'agneau en cubes
- 1 c. à thé cardamome moulue
- 1 à 2 piments Chili secs
- 2 tomates fraîches ou en boîte
- 2 c. à table de coriandre fraîche
- 2 c. à table de menthe fraîche ou 2 c. à thé de menthe sèche.



- 5 tasses de bouillon de poulet
- 4 gousses de cardamomes
- 10 grains de poivre
- 1 oignon haché
- 3 clous de girofle
- 4 c. à table d'huile ou beurre
- 1 gros oignon, tranché mince
- ¼ de c. à thé de safran
- ½ c. à thé de gingembre frais
- 2 gousses d'ail pressées
- 1 ½ tasse de riz basmati
- ¼ de tasse de raisins secs
- Une poignée d'amandes

Chauffer le beurre ou l'huile dans un poêlon et frire l'oignon, l'ail, et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la poudre de cari, frire une minute, ajouter le sel, ensuite l'agneau en cubes et brasser pour que la viande soit bien enrobée d'épices. Ajouter la cardamome, le chili et les tomates, et saupoudrer avec la coriandre et la menthe. Couvrir et cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre en ajoutant des petites quantités d'eau si nécessaire.

Faire mijoter le bouillon avec la cardamome, le poivre, l'oignon haché, et les clous de girofle, pendant 1 heure. Tamiser et ajouter assez d'eau pour faire 4 tasses de bouillon.

Chauffer l'huile dans un poêlon, et sauter l'oignon tranché jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le safran, le gingembre et l'ail et frire une autre minute. Ajouter le riz, et continuer à frire pendant 5 minutes, en brassant occasionnellement. Ajouter le bouillon et les raisins, bien mélanger, couvrir, et cuire à feu doux durant 20 minutes.

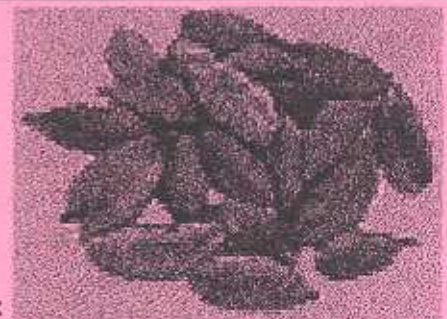
Pour assembler: verser le riz dans un grand plateau et verser le biriani dessus. Couvrir et cuire à 325 F. pendant 30 minutes. Garnir avec les amandes.

À L'Essentielle vous pouvez trouver de l'agneau de production locale de la Ferme de Claire et Michel de Ferme-Neuve.

## La Cardamome

Cette épice à la saveur poivrée, parfumée, légèrement citronnée, originaire de l'Inde et de l'Amérique du sud, a toujours eu la réputation d'être aphrodisiaque. La Cardamome possède différentes vertus: -Stimule la digestion, combat les gaz intestinaux, lutte contre les crampes et les spasmes abdominaux et stomacaux; -Stimule l'appétit et est recommandée aux personnes souffrant de l'anorexie ou l'inappétence; -Tonique, elle stimule l'appareil urinaire et le coeur (tonicardiaque) et combat efficacement l'asthénie.

Posologie: pour bénéficier des vertus thérapeutiques de cette épice, faire bouillir quelques graines de cardamome dans 1 tasse d'eau pendant environ 5 minutes.



### Usage Culinaire:

Pour obtenir la saveur maximale de la cardamome, il est préférable de l'acheter en gousses et de la mouliner au fur et à mesure de vos besoins. Elle est l'épice parfaite pour les sauces aigres-douces, le poisson, les oeufs, les plats à base de riz, les viandes rouges et les marinades. On utilise aussi pour aromatiser le thé, le café, le punch et le vin chaud.

À l'Essentielle vous pouvez trouver la cardamome en gousses et dans le thé chai.

### La Chlorophylle

La chlorophylle, la matière verte des plantes se retrouve en abondance dans la nature. Grâce à la photosynthèse, la chlorophylle emploie l'énergie du soleil pour exécuter différentes fonctions métaboliques. Lorsque les humains et autres animaux consomment la chlorophylle des plantes, ils profitent aussi de cette énergie. La science a découvert que la chlorophylle a une molécule très semblable au pigment rouge du sang humain (l'hémoglobine). En réalité, la seule différence est que le pigment rouge du sang humain a un atome central de fer, tandis l'atome central de la chlorophylle est du magnésium! Cette découverte amena l'utilisation de la chlorophylle comme substance nutritionnelle favorisant la santé grâce à ses nombreux bienfaits.

Les principaux bienfaits de la Chlorophylle:

- Alcalinise et purifie l'ensemble de l'organisme
- Neutralise l'acidité gastrique
- Permet à l'intestin d'éliminer les substances indésirables qui stagnent tout en luttant doucement contre la constipation.
- Permet à l'organisme de récupérer le fer
- Neutralise les mauvaises odeurs corporelles.
- Réduit l'acné et les rougeurs cutanées
- Reminéralise l'organisme

À l'Essentielle vous pouvez trouver la chlorophylle en capsules, en liquide dans le format de 100 ml. de Swiss Herbal et en bouteilles de 250 ml de Nature Sunshine (additionnée de menthe)

### Salade de Nouilles Soba

- 250 gr. de nouilles soba
- ¼ de tasse de tamari
- 2 c. à table d'huile de sésame
- 1 c. à table de vinaigre de cidre ou riz
- 1 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à table de gingembre râpé
- 1 à 2 c. à thé d'ail pressé
- ¼ à ½ tasse d'échalotes hachées
- 2 c. à table de graines de sésame grillées et rôties

Faire cuire les nouilles soba et les rincer. Combiner tamari, huile de sésame, le vinaigre, le sirop d'érable, le gingembre, l'ail et la moitié les échalotes. Verser sur les nouilles et saupoudrer les nouilles avec le restant des échalotes. Servir immédiatement.



### L'Huile Essentielle d'Origan

Une huile essentielle puissante capable d'attaquer les virus et les bactéries. Elle stimule le système immunitaire et l'appareil digestif. En quantité bien dosée, elle peut combattre le rhume, la grippe et la perte d'appétit. Cette huile doit toujours être utilisée parcimonieusement parce qu'elle est très active, elle peut être hépatotoxique si utilisée en dosages excessifs. Utiliser 3 gouttes dans une cuillerée à thé de miel 3 fois par jour comme antibiotique.