

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

Janvier/Février 2003.

Chronique santé: ENZYMES DIGESTIVES

Souffrez-vous de BALLONEMENT, GAZ OU INDIGESTION ?

Nous retrouvons les enzymes digestives tout le long du système digestif. Il y a trois principaux types d'enzymes digestives. La protéase, qui dégrade les protéines, l'amylase, qui dégrade l'amidon et la lipase, qui dégrade les gras. Selon les recherches du Dr Howell, nous naissons avec une certaine réserve d'enzymes et en vieillissant nos réserves diminuent, principalement à cause d'un régime alimentaire déficient en enzymes. Toutes les formes de cuisson (118 F et plus) de nos aliments détruisent les enzymes. Nous pouvons améliorer nos réserves en enzymes en mangeant des aliments crus ou en consommant des suppléments. Les aliments les plus riches en enzymes sont les germinations et les ananas. Les papayes, bananes, pommes

et mangues sont d'autres bonnes sources. Les symptômes, comme les gaz, les ballonnements et les brûlements d'estomac peuvent être des signes d'un système digestif épuisé par un manque d'enzymes digestives. Le système immunitaire peut être aussi affaibli par un manque d'enzymes. Les enzymes en supplément peuvent être de source animale (pancréatine) ou végétale (broméline, papaïne). Les suppléments d'enzymes, doivent être pris au début d'un repas. On peut ouvrir les capsules et les saupoudrer sur les aliments s'ils ne sont pas trop chauds. Les suppléments d'enzymes peuvent aussi être pris comme anti-inflammatoires ou antioxydants et dans ces cas là ils doivent être consommés entre les repas ou avec un estomac vide.



Nos coups de coeur du mois

Mayonnaise biologique Spectrum,
la seule sans OGM sur le marché.
473 ml. à \$6.59 ou 946 ml. à \$9.55

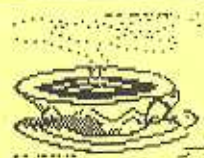
Tofu 2 go de Pete's au sésame et gingembre avec sauce soja au gingembre
Fait de tofu bio. 350 gr. à \$ 3.25

Les recettes santé du mois

Soupe aux pois chiches

3 c. à table de gingembre émincé
1 piment rouge
6 tomates (ou 1 boîte de tomates)
2 c. à table d'huile d'olive
1 oignon
10 gousses d'ail hachées
3 feuilles de laurier
1 c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé de graines de coriandre moulu

1 c. à thé de paprika
1 c. à thé de garam masala
1/8 c. à thé de curcuma
6 tasses de bouillon végétal
3 tasses de pois chiches cuits
1 boîte de 14 onces de lait de coco
sel et poivre
coriandre fraîche hachée
(Optionnel : 2 piments jalapeno, un avec graines et l'autre sans graines)

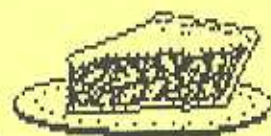


Hacher grossièrement au mélangeur ou robot culinaire le gingembre, piment rouge, piments jalapenos et les tomates. Chauffer l'huile dans un chaudron et sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne doré. Ajouter l'ail et faire sauter une autre minute. Ajouter les feuilles de laurier et les épices et cuire une autre minute. Ensuite ajouter les légumes en purée et les pois chiches. Faire mijoter 30 minutes. Enlever le chaudron du feu et retirer les feuilles de laurier. Piler les pois chiches. Brasser le lait de coco dans la soupe et chauffer à feu réduit pour ne pas faire bouillir le lait de coco. Assaisonner avec sel, poivre et coriandre fraîche.

Tarte de la Campagne

3 oeufs battus
60 ml. De sirop d'érable
240 ml de miel
160 ml de flocons d'avoine
160 ml de noix de coco rapé

1 c. à soupe d'huile
1 c. à thé de vanille
120 ml de noix hachées
1 croûte de tarte non cuite



Mélanger tous les ingrédients. Verser dans la croûte de tarte. Cuire au four à 375 F pendant 30 minutes.

LES NOUVEAUX PRODUITS DE L'ESSENTIELLE

Shortening biologique végétal de noix de palme

Fèves Flageolet

Jus de Mangues Crofters Biologique

Céréales Barbaras Bakery Shredded Oats

Chili (du Commensal)
Relish biologique

Nature Path Muesli Amande Bleuets

Lait de soya Natura non sucré

Soupe d'Orge et Tomates (du Commensal)

Soupe Ramen aux champignons, miso et nouilles biologiques de Koyo

Café Marie Dan équitable mexicain (noir, brun, moitié/moitié)