

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 2004

LES ALGUES MARINES - EN MANGEZ-VOUS ?

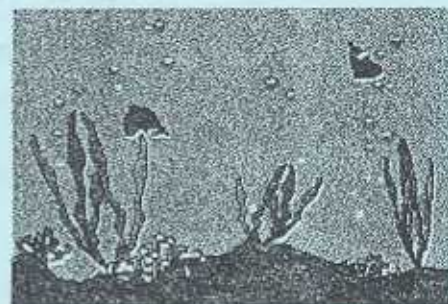
Utilisées dans l'alimentation courante depuis des millénaires, surtout au Japon, les algues constituent des super aliments de choix, à haut degré d'assimilation. Le principal intérêt de ces plantes aquatiques réside dans leur richesse en minéraux. Ces légumes de mer constituent une bonne source de calcium, de fer, de phosphore, de sodium et de potassium. Les algues de mer renferment de l'iode, cet oligo-élément qui aide à régulariser le fonctionnement de la glande thyroïde. On retrouve en très petites quantités d'autres oligo-éléments comme le zinc, le cuivre, le cobalt, etc.

Vitamines: Toutes les algues marines contiennent des quantités de vitamines A, B, C et un peu de pro-vitamine D.

Protéines, Glucides, Lipides. Elles sont d'excellentes sources de protéines. Leurs glucides sont de type mucilage (une fibre alimentaire soluble, capable d'abaisser le taux de mauvais cholestérol sanguin) et leurs teneurs en matières grasses (les lipides) sont minimales. Les algues marines sont aussi une source de chlorophylle.

L'utilisation la plus simple est de les faire tremper environ une heure et d'en intégrer une petite quantité au menu du jour (2 à 3 c. à soupe). Les servir en accompagnement dans la salade ou dans un met à base de céréales. Pensons aussi à la poudre de Varech, pour ajouter des minéraux et de la saveur à tous nos plats.

A L'Essentielle vous pouvez trouver les algues Nori pour faire les suchis, l'Agar-agar (ou Kanten) pour faire les aspics, les algues Hijiki (qui sont plus riches que le lait en calcium) et qui peuvent être mangés en soupe ou en salade. Les algues Goëmon (ou Dulse) qui sont de provenance canadienne sont mangées en salade, en soupe ou en poudre comme substitut de sel. Les algues Aramé peuvent être utilisées de la même façon.
Extrait de la Revue Vitalité Québec.



Les recettes santé

ASPIC ROYAL DE CÉLINE (6 portions)

- 500 ml (2 t.) de betteraves, cuites et râpées
 - 750 ml (3 t.) du liquide de cuisson des betteraves
 - 2 feuilles de laurier
 - 3 c. à soupe d'agar-agar en flocons
 - 3 c. à soupe de jus de citron
 - 2 c. à soupe de miel
 - ½ c. à thé de sel de mer
- Couper les betteraves (environ 4 de grosseur moyenne) en deux ou en quartiers. Les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir suffisamment pour pouvoir les râper par la suite.
- Mesurer l'eau de cuisson des betteraves, si nécessaire rajouter de l'eau pour avoir 750 ml (3 t.) de liquide.
- Mettre l'eau, les feuilles de laurier et les flocons d'agar-agar dans une casserole et faire cuire jusqu'à ce que l'algue soit complètement dissoute. Retirer les feuilles de laurier.
- Incorporer les betteraves, le jus de citron, le miel et le sel de mer à la préparation.
- Verser dans un moule ou un bol légèrement huilé. Réfrigérer quelques heures, jusqu'à ce que la gelée soit prise.
- Démouler sur un lit de verdure. Peut être garni avec de la mayonnaise.

SOUPE DES MARITIMES (4 portions)

- 2 c. à soupe de beurre
 - 500 ml (2 t.) d'oignon, haché
 - 250 ml (1 t.) de céleri, haché
 - 1 c. à thé de basilic
 - 1 c. à thé de sarriette
 - 500 ml (2 t.) de champignon, tranchés
 - 250 ml (1 t.) d'algue dulse, lavée et hachée
 - 500 ml (2 t.) de maïs, en grains, frais ou congelé, cuit
 - 750 ml (3 t.) de lait
 - 1 c. à thé de sel de mer, au goût.
- Faire fondre le beurre dans une marmite. Y faire revenir les oignons, le céleri et les herbes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les champignons et l'algue dulse et poursuivre la cuisson quelques minutes. Battre le maïs et le lait au mélangeur de façon à obtenir une consistance crémeuse. Mélanger aux légumes et saler. Réchauffer la préparation en ayant soin de ne pas la laisser cuire.



SALADE DE NOIX DE GRENOBLE, HIJIKI ET ORANGES.

(de 4 à 6 portions)

- 1 tasse d'algues Hijiki
 - 1 ½ tasse de jus d'orange
 - ¼ tasse de noix de Grenoble entières grillées
 - 2 oranges
 - 1 petit oignon rouge (ou ½ médium)
 - 5 feuilles fraîches de sauge (ou ¼ c. à thé séchées et moulues)
 - Ciboulette et cresson pour la garniture
- Marinade:
- 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
 - 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
 - 4 c. à soupe de jus d'orange
 - 1/8 c. à thé de poivre noir moulu

Chauffer le four à 300 F. Mettre l'algue Hijiki dans 4 tasses d'eau pour ½ heure. Rincer et égoutter plusieurs fois. Placer le Hijiki dans une passoire, remplir un bol d'eau propre et agiter la passoire dans l'eau afin d'enlever toute trace de sable. Placer l'algue dans une casserole, ajouter le jus d'orange. Faire bouillir, couvrir et laisser mijoter pendant quelques 15 minutes, jusqu'à ce que les algues soient tendres. Les égoutter et laisser refroidir à la température de la pièce. Pendant que l'hijiki mijote, griller les noix de Grenoble au four pendant 10 minutes. Mettre de côté.

Peler les oranges et ensuite enlever la peau blanche, la membrane et les pépins des quartiers d'oranges. Placer la chair des oranges dans un bol et la laisser de côté.

Peler l'oignon rouge et couper en rondelles très fines. Placer l'oignon dans un bol. Mélanger les ingrédients pour la marinade et verser sur les oignons rouges. Laisser macérer pendant 2 à 3 minutes. Ajouter l'hijiki, les noix de Grenoble, les oranges et une feuille fraîche de sauge coupée très finement. Garnir de ciboulette coupée finement, et du restant des feuilles de sauge. Placer dans un bol et décorer autour avec des feuilles de cresson.

Extrait de la revue Natural Health de juillet/août 1992

Ces deux recettes sont extraites du livre "La grande cuisine végétarienne" de Vicki Chelf Hudon.



LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

On s'en doutait, mais voilà qui est confirmé par une étude dont les résultats ont été publiés en octobre dernier dans le *Journal of the Science of Food and Agriculture*: les fours à micro-ondes détruisent la plupart des éléments nutritifs des aliments! Un exemple frappant est celui du brocoli : cuit à l'aide de ce populaire outil, il perd jusqu'à 97% de ses flavonoïdes dont les propriétés antioxydantes sont reconnues. Un résultat qui a même étonné les chercheurs!

En fait, toute forme de cuisson a des effets néfastes sur les aliments : les aliments bouillis perdent en général près des deux tiers de leur valeur nutritive, tandis que la cuisson à la vapeur leur en enlève 47%. Par contre, on croit maintenant que la cuisson au micro-ondes génère des températures plus élevées que prévu au coeur des aliments, détruisant ainsi encore plus d'éléments nutritifs.

Extrait de la revue *Guide des Ressources* : Décembre 2003.

L'HUILE ESSENTIELLE

CAMPHRE

L'huile essentielle de camphre vient de l'écorce du camphrier, un arbre qui croit en Chine, Formose et Japon. Elle est indiquée dans tous les troubles des voies respiratoires, pneumonie, asthme, emphysème et la fièvre. Elle est aussi utile dans les cas d'arthrite, de rhumatismes, de la goutte et des infections urinaires. Camphre peut être inhalé, utilisé dans l'humidificateur, ajouté aux liniments, les huiles à massage, compresses chaudes et bain de pieds.

Le Commerce Équitable:

Une question de justice. Vous contribuez à l'amélioration des conditions de vie des petits producteurs et leur famille en consommant des produits Certifiés Équitables. Ils reçoivent un revenu décent, ont accès aux marchés internationaux et à du crédit à taux abordable. Ce logo est votre garantie du commerce équitable.

FAIR TRADE CERTIFIED



CERTIFIÉ ÉQUITABLE