

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 2005

La Germination

Les graines germées et jeunes pousses sont de remarquables aliments de santé à cause de leur vitalité exceptionnelle. Le fait d'introduire à ses plats des germinations en petites quantités améliore la valeur nutritive de notre repas.

Les germinations se préparent chez soi facilement et sont: riches en vitamines: la teneur en vitamines A, B, C et E augmente de 4 à 10 fois, de nombreuses enzymes y sont activées, rend les minéraux plus assimilables, alcalinisantes, améliorent la qualité des acides aminés essentiels, par exemple la lysine (acide aminé essentiel déficient dans les céréales) augmente de 24 %.

Tous les grains vivants germent: céréales, légumineuses, graines. Quoi faire germer?

La luzerne est une excellente source de chlorophylle, le fenugrec, le trèfle rouge, le radis au goût piquant comme les vrais radis, les pois jaunes entiers, la fève mung (chop suey), les graines de tournesol non décortiquées et le sarrasin noir non décortiquées germent dans des cabarets de terreau.

Utilisation des germes: consommer crus autant que possible, afin de conserver le maximum de valeur nutritive, excellentes salades nutritives, pour l'hiver, en combinaison avec différents légumes racines râpés, ajouter aux sandwiches, soupes, sauces, etc.

Méthode de germination. Ingrédients: de la bonne eau, des graines, un germoir, ou bien un pot de verre à large ouverture et un morceau de moustiquaire en nylon.

-Couvrir le fond du germoir de graines que vous avez lavées, couvrir d'eau, et tremper toute la nuit. Le matin vider l'eau de trempage, bien rincer et égoutter parfaitement. Rincer 1 à 2 fois par jour au début et une fois après 3 jours. Après quelques jours, selon la variété de graines, la chaleur et les rinçages, les germes sont prêts.

À L'Essentielle vous pouvez vous procurer les germoirs en plateaux, les mélanges de graines à germer et les graines, céréales et légumineuses à faire germer.



Les Recettes Santé

Timbale de Quinoa aux Noix de Pins

- 1 c. à thé de beurre ou huile
- 2 tasses de bouillon
- 1 tasse de quinoa
- ½ tasse de raisins de corinthe
- ¼ à ½ tasse d'échalotes tranchées finement
- ½ tasse de noix de pin
- 1 c. à table de persil haché
- 3 c. à table de jus de citron
- ¼ c. à thé de cardamome
- 3 c. à table d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Dans un chaudron, combiner le beurre et bouillon. Porter à ébullition et verser le quinoa et les raisins de corinthe dans le bouillon. Couvrir, réduire la chaleur et laisser mijoter à feu doux 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 8 à 10 minutes couvert. Incorporer les échalotes, les noix de pin, et le persil. Dans un petit bol, fouetter ensemble le jus de citron, la cardamome, le sel et poivre. Ajouter au mélange de quinoa. Verser dans des petits moules individuels ou dans un grand moule et servir.

Le Quinoa

-Le Quinoa est une plante originaire d'Amérique du sud, plus particulièrement de la région andine. Traité comme une céréale, le quinoa est un en réalité le fruit d'une plante appartenant à une autre famille, qui comprend entre autres la bette et l'épinard.

-Le quinoa contient 14 g. de protéines, 7 gr. de matière grasses, 67 gr. d'hydrates de carbone et 352 calories/100 gr. Il est riche en calcium, en fer, en phosphore et en vitamine E. Il contient plus de protéines que la plupart des céréales, et ses protéines sont de meilleure qualité car ses acides aminés sont plus équilibrés. La lysine notamment est plus abondante, ainsi que la méthionine et la cystine. C'est un aliment qui complète bien les céréales, les légumineuses, les noix et les graines.

-On cuit le quinoa comme le gruau ou on l'incorpore aux potages, omelettes, tourtières, croquettes, poudings, etc. Il demeure légèrement croustillant après la cuisson et sa saveur rappelle la noisette. Les grains peuvent aussi être germés et utilisés comme les germes de luzerne.

-À l'Essentielle vous pouvez trouver le quinoa entier ou en flocons et dans les céréales Héritage de Natures Path.

Crêpes Pisang (Malaisie)

- 2 oeufs
- 1 c. à table de sucre
- 1 tasse de farine à pâtisserie
- 1 c. à table de lait de coco
- 4 à 5 bananes bio. bien mûres, écrasées
- 1 c. à thé de poudre à pâte (optionnelle)

Battre les oeufs avec le sucre. Ajouter la farine et le lait de coco. Ensuite ajouter les bananes et bien mélanger le tout. Chauffer un poêlon avec un peu d'huile et verser 2 c. à table du mélange à la fois et brunir légèrement d'un côté puis de l'autre. Peut être servi avec des tranches de bananes et du citron.

Sauce aux Tomates

- 1 boîte de tomates bio, égouttées et hachées
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- ½ c. à thé d'origano
- 1/8 c. à thé de piment fort
- ¼ de tasse d'olives calamata hachées
- 2 c. à table de câpres
- 4 anchois, hachés grossièrement
- ¼ de tasse de persil (italien) haché
- 2 oignons hachés

Faire rissoler les oignons dans l'huile d'olive, ajouter les tomates et porter à ébullition.

Réduire le feu et ajouter tous les autres ingrédients en brassant fréquemment. Cuire à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce (10-15 minutes). Servir sur des pâtes chaudes.

TIRAGE DE LA ST-VALENTIN D'UN MASSAGE THÉRAPEUTIQUE par Johanne Petitpas, Massothérapeute.

"Massage en profondeur sur la musculature et le système énergétique." "Plusieurs techniques utilisées au choix, selon vos besoins."



Sur rendez-vous au Centre de Massothérapie
380 rue Hébert, Mt-Laurier, tél. : 440-7420

L'Huile de Rose Musquée

La qualité première de l'huile de rose musquée est sa richesse exceptionnelle en acides gras essentiels. Elle est régénératrice cellulaire en participant à la constitution et la reconstitution des membranes cellulaires.

Applications: peaux dévitalisées, sèches, fissurées, acnéiques, eczémateuses, couperosées et hyperpigmentées. Aide à la cicatrisation et à la prévention ou la diminution des vergetures. Disponible à L'Essentielle en 30 ml.

L'Huile Essentielle de Romarin

L'essence de romarin joue un rôle de premier plan dans le traitement des affections du système respiratoire du fait qu'elle dégage les poumons et les décongestionne. Elle est recommandée en inhalations et par voie buccale. On peut ajouter 6 gouttes d'essence de romarin à une cuillerée à soupe de miel pour décongestionner les voies respiratoires. La même formule peut servir à améliorer la circulation du sang. La dose recommandée, par voie buccale, est de 1 à 4 fois par jour.

M.S.M.

Le MSM (méthylsulfonylméthane) est une source organique de soufre que l'on trouve dans le corps humain et dans plusieurs aliments. En tant que supplément, le MSM se révèle être une substance thérapeutique puissante et cependant non toxique, qui peut réduire l'inflammation comme dans les cas d'arthrite, de fibromyalgie, de tendinite, etc. Le MSM réduit aussi les spasmes musculaires, favorise l'irrigation sanguine et atténue les cicatrices.

Les vétérinaires utilisent couramment le MSM pour soigner les animaux avec des blessures aux articulations ou aux muscles. Le MSM semble plus efficace en doses divisées, réparties sur la journée, qu'en une seule. La prise de vitamine C en même temps va rehausser les effets du MSM.

Pouding Au Riz

- ½ tasse de raisins thompson bio.
- 2 oeufs séparés
- 1/3 de tasse de miel
- ¼ de c. à thé de cannelle



- 2 tasses de lait bouillant
- ¼ de c. à thé de sel
- 1 ¼ de riz brun cuit
- 1/8 c. à thé de muscade

Ajouter les raisins au lait chaud. Laisser tremper pendant 15 minutes. Battre les jaunes d'oeufs, le sel et le miel. Ajouter tranquillement les oeufs battus au lait et raisins. Ajouter les autres ingrédients à l'exception des blancs d'oeufs. Faire cuire au bain-marie jusqu'à épaississement du mélange. Enlever du feu et refroidir. Quand le mélange est refroidi, incorporer le blanc d'oeuf battu en neige. Servir froid avec les tranches de fruit sur le dessus.

