

# 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

### Juillet / Août 2004

#### Pourquoi Boire du Thé Vert

Même si les Japonais vivent dans un des milieux urbains des plus stressants et pollués, ils ont un des taux de maladies cardiaques le plus bas au monde et le plus haut taux de longévité de tous les pays industrialisés. Pourquoi ? On peut penser que c'est à cause de leur faible consommation de viande rouge, leur consommation élevée de poissons et algues. Aussi leur héritage génétique et les liens familiaux très serrés. Tous ces facteurs peuvent jouer un rôle, mais les experts pensent qu'il y a une autre raison: c'est leur consommation de thé vert. Le thé est la boisson la plus consommée au monde après l'eau. Du thé vert et du thé noir comme le Pekoe sont fait des feuilles de la même plante verte: le "*camillia sinensis*". Même si le thé vert vient de la même plante que le thé noir, les deux ne suivent pas le même processus de transformation. Le thé noir est fermenté avant d'être séché tandis que le thé vert ne l'est pas. Pendant la fermentation du thé noir, une partie de sa composition chimique, les *polyphénols* sont détruits. On retire des bénéfices si variés du thé vert justement à cause de sa teneur élevée en *polyphénols*.

#### Cinq bonnes raisons pour adopter le thé vert dans ses habitudes alimentaires:

- 1- Diminue les risques de cancer. Les études démontrent que boire quelques tasses de thé vert par jour diminue les risques de cancer du foie, du pancréas, du sein, du poumon, de l'oesophage et de la peau. Les *polyphenols* retrouvés dans le thé sont des puissants antioxydants. Les antioxydants aident à contrôler les radicaux libres qui sont responsables du vieillissement prématuré des cellules.
- 2- Aide à stabiliser le taux de sucre sanguin. Les études démontrent que les animaux qui maintiennent leur taux de sucre stable vivent plus longtemps.
- 3- Le thé vert aide à combattre les virus du rhume et la grippe.
- 4- Il prévient les maladies des gencives, les caries et la mauvaise haleine. Les éléments constitutants du thé vert limitent la croissance des bactéries qui sont responsables de la carie et de la plaque dentaire.

5- Le thé vert aide à réduire les risques de maladies cardiovasculaires en agissant sur l'agrégation des plaquettes et sur la haute pression.

#### La meilleure façon de faire du thé

Le thé vert est vendu en vrac ou en sachets. Pour faire du thé on utilise 1 c. à thé par tasse ou un sachet par tasse. Pour avoir un meilleur goût on doit l'infuser dans un récipient de verre, de poterie ou d'acier inoxydable, en utilisant de l'eau de source ou de l'eau purifiée par osmose inversée.

Faire bouillir l'eau, l'enlever du feu et laisser reposer quelques instants. Ajouter le thé dans une tasse ou une théière et verser l'eau chaude dessus. Laissez infuser 2 à 5 minutes, tout dépendant si on le veut riche en caféine (théine) ou amer (l'eau bouillante et l'infusion prolongée rendent le thé amer). Une tasse de thé vert infusé pendant 2 à 3 minutes contient 20 mg de caféine (théine) et le thé noir en contient de 80 à 120 mg. Une tasse de café contient 100 à 200 mg. de caféine. Le thé vert *Bancha* est un thé doux qui provient des feuilles d'été du thé qui sont passées à la vapeur peu de temps et séchées lentement. Le thé *Kukisha* a été popularisé par le fondateur du mouvement macrobiotique George Oshawa. C'est un thé fait de tiges rôties et de grosses feuilles de thé. Le *Kukisha* contient peu de caféine et est considéré comme le thé le plus alcalinisant. Le thé *Chai* est un thé réchauffant et digestif. Il est fait de thé vert ou noir et de plusieurs épices. Le thé *Earl Grey* est un mélange de thé noir chinois aromatisé à la bergamote. Ce thé à l'arôme subtil et invitant se boit surtout l'après-midi.

À L'Essentielle vous pouvez trouver du thé en vrac: le vert *Bancha* Japonais, le vert chinois et le noir *Earl Grey*. En sachets vous trouverez du thé vert au miel-ginseng-citron, au jasmin, du biologique au jasmin, du biologique nature, du biologique décaféiné, du décaféiné, du *Chai* vert et du *Chai* noir, du *Earl Grey*.

Traduction libre. Extrait de la revue *Natural Health*.

# Les Recettes Santé

## TARTE AUX FRAMBOISES OU BLEUETS

(Tarte de 9")



- 4 tasses de framboises
- 1/2 à 2/3 tasses de sucre doré
- 1 à 2 c. à table de farine
- 1/4 c. à thé de muscade (optionnel)
- 1/4 c. à thé de cannelle (optionnel)
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 1/2 c. à table de jus de citron (pour les bleuets seulement)
- 1 c. à table de zeste de citron (pour les bleuets seulement)
- 1/2 c. à table de beurre
- 1 à 2 c. à table de tapioca



Mêler ensemble le sucre, la farine, le tapioca, les épices et le sel. Ajouter les framboises ou les bleuets (aussi le jus et le zeste de citron).

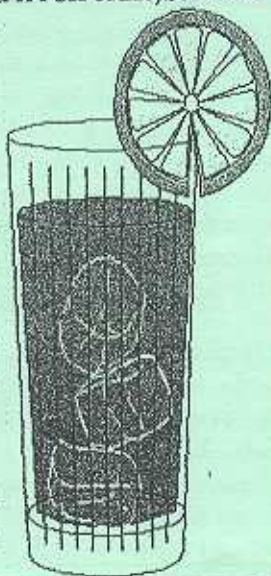
Laisser reposer 10 à 15 minutes. Mélangez bien sans briser les fruits. Verser dans la pâte de votre croûte à tarte préférée. Parsemer de noisette de beurre. Recouvrir de pâte. Cuire 10 minutes à four chaud à 450° F sur la grille inférieure et 30 minutes à four modéré 350° F. Servir chaud ou froid.

## Thé Glacé.

On prépare le thé froid en laissant infuser 5 minutes une quantité un peu plus grande de thé que pour le breuvage chaud; retirer ensuite les sachets ou les feuilles de thé, puis sucrer et aromatiser avec des rondelles de citron ou d'autres fruits. Le thé peut devenir légèrement brouillé sous l'action des tannins quand il refroidit, surtout si on le met chaud au réfrigérateur; l'ajout d'un peu d'eau bouillante lui rend sa limpidité.

On peut aussi laisser infuser le thé avec de l'eau froide, en mettant de 8 à 10 sachets pour un litre d'eau et en plaçant le récipient au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.

Extrait du Dictionnaire des Aliments de Solange Monette



## GATEAU AUX BLEUETS

(8 à 10 portions)

### Ingrédients secs:

- 2 tasses de farine d'épeautre
- 3 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 pincée de sel

### Ingrédients humides:

- 1/2 tasse d'huile de maïs ou de canola
- 1/2 tasse de sirop d'érable
- 1/2 tasse de bleuets frais ou gelés
- 1/2 tasse de breuvage de soja ou de jus de fruit
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pure



Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients secs. Dans un autre bol malaxer ensemble les ingrédients humides. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs. Bien mélanger ensemble. Verser la pâte dans un moule à gâteau des anges huilé et enfariné de 9". Cuire à 350° F durant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans la pâte soit propre en le retirant. Laisser refroidir dans le moule durant 5 minutes. Démouler en retournant sur un plateau à gâteau. Laisser refroidir encore une heure. Servir en garnissant le dessus de fromage en crème frais ou d'un coullis de bleuets.

## SALADE DE BROCOLI

(pour 6 à 8 portions)

- 1 à 2 pieds de brocoli
- 4 à 6 litres d'eau

Boullir l'eau dans un chaudron, couper les brocoli aux somités fleuries, peller et trancher les tiges. Pour un meilleur résultat, blanchir le brocoli une petite quantité à la fois en le plongeant peu de temps dans l'eau bouillante. Retirer avec une cuillère trouée après 2 à 3 minutes. Ne pas trop cuire. Refroidir immédiatement en plongeant dans de l'eau glacée pour conserver la couleur verte foncée. Égouter.

- 1/2 piment rouge tranché
- 1/2 piment vert tranché
- 3 échalottes hachées
- 1 tasse de persil frais haché
- 1/2 carotte tranchée en diagonale
- 1 petite branche de celeri tranchée en diagonale
- 1/2 tasse de basilique fraîche hachée ou 1 c. à table rase de basilique sèche
- 3 à 4 c. à table d'huile d'olive
- 1/2 c. à table de sel.



Dans un grand bol mélanger tous les ingrédients de la salade.

## LA NOIX DE PIGNON (ou de PIN)

*Pinus spp. Conifères*

Graine produite par certaines espèces de pins, dont le pin pignon (ou parasol, *P. pinea*). Le pignon loge entre les écailles de la pomme de pin (pigne, cône). Petit, oblong, de couleur crème et mesurant environ 1 cm. de long, il est protégé par une coque dure. De texture molle, il a une saveur délicate plus ou moins résineuse selon les variétés. Un gros cône peut contenir près d'une centaine de graines. Les pins qui le produisent poussent principalement dans la région méditerranéenne, du Portugal jusqu'en Turquie. On en trouve également au Japon, en Chine (*P. koraiensis*) et surtout dans le sud des États-Unis. Le pignon coûte souvent très cher, surtout en dehors des pays producteurs. Le pignon contient 24 g. de protéines, 51 g. de matières grasses, 14 g. d'hydrates de carbone et 515 calories/100 g. Les protéines sont dites incomplètes et les matières grasses sont composées à 80% d'acides non saturés: 38% d'acides monoinsaturés et 42% d'acides polyinsaturés. Le pignon est riche en phosphore, en fer, en thiamine et en niacine. Il rancit rapidement.

### Utilisation

Le pignon peut être mangé cru, aussi bien entier que moulu, haché ou rôti (10 minutes à 180° C), ce qui diminue grandement sa saveur résineuse. On l'emploie comme les autres graines et noix et il sert aussi bien d'ingrédient que de décoration. Les cuisines de plusieurs pays, notamment celles du Moyen-Orient, de l'Inde, du sud de la France et du sud des États-Unis, lui font une place importante; il accompagne autant les desserts que les mets principaux comme dans le pesto.

### Conservation

Placer le pignon dans un récipient hermétique, le ranger au réfrigérateur pour retarder son rancissement. Extrait du Dictionnaire Encyclopédique des Aliments de Solange Monette.

## LES GUGGULIPIDES et le MAUVAIS CHOLESTÉROL

Le plant myrrhe indienne appelé stérones de guggulu (*Commiphora mukul*) croît en Inde et est utilisé traditionnellement dans la médecine Ayuverdique pour traiter l'arthrite et la perte de poids. Les nouvelles recherches démontrent son efficacité pour réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) comme les huiles de poisson, mais avec des doses beaucoup plus faible que celles-ci. Pour certaines personnes il augmente même le bon cholestérol (HDL).

Les guggulipides n'ont aucun effet secondaire connu. À l'Essentielle vous pouvez trouver les guggulipides dans la formule Cholestex de Sisu.