

# La Circulaire Santé de



**L'Essentielle**  
Aliments Naturels et Biologiques

**Bio-K<sup>+</sup>**  
LA RÉFÉRENCE DES PROBIOTIQUES

Au coeur du centre-ville de Mont-Laurier  
532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

**Juillet/Août 2005**

## L'Huile d'Olive

Les nutritionnistes, les gourmets et les scientifiques louangent les bénéfices de l'huile d'olive, la reine des huiles autant pour son effet d'intensifier la saveur des mets que pour ses avantages sur la santé. C'est important de comprendre les différences de qualité et de classification des différentes huiles d'olive. La qualité et la saveur de l'huile d'olive peuvent dépendre du type d'arbre, du sol, des conditions climatiques, de la façon de récolter et du pressage. De façon générale, les huiles françaises ont un goût plus léger dû au moindre ensoleillement que les productions plus au sud. L'Espagne et le Portugal produisent les huiles jaunes et plus lourdes. Les huiles grecques sont plutôt vertes et de poids moyen. Les huiles italiennes ont les plus grandes variétés de couleurs et de saveurs. Les meilleures huiles sont biologiques.

### Beaucoup de choix

La première pression de l'huile d'olive donne une huile à saveur et arôme parfait avec une couleur allant de jaune pâle à verte. Si l'acidité ne dépasse pas 1 %, on la classifie comme huile d'olive extra vierge. Le deuxième pressage, quand plus de pression est appliquée, va produire encore une huile de saveur, arôme et couleur parfaites mais avec une acidité de 1.5 à 3.3 %. Cette huile est classifiée comme huile vierge. Une fois qu'on applique de la chaleur pour extraire l'huile, la saveur est moins savoureuse et l'acidité dépasse 3.3%. Cette huile est appelée huile d'olive pure. La purée qui reste est assujettie à l'extraction avec des produits chimiques et produit une huile qui doit être raffinée.

Cette huile de couleur pâle avec peu de saveur, est le plus souvent ce qu'on appelle huile d'olive, huile légère et même huile d'olive extra légère. Pour la santé et le goût, il est préférable de consommer une huile de qualité. L'huile extra vierge contient de petites quantités de minéraux comme le magnésium, le potassium et le calcium.

### Les Bénéfices de l'Huile D'Olive

- Prévient les maladies cardiaques et circulatoires.
- Prévient l'hypertension et aide à éclaircir le sang.
- Augmente le bon cholestérol et diminue le mauvais cholestérol.
- Baisse le taux de glycémie et prévient l'obésité.
- Fournit les antioxydants, protège contre les radicaux libres et prévient contre le cancer.
- Stimule la sécrétion biliaire, prévient contre les pierres au foie.
- Renforce la fonction du foie et aide à métaboliser les graisses.
- Augmente la guérison par son action antibactérien et désinfectant.

### Bio K + et la Société Canadienne des Pharmaciens d'Hôpitaux

Bio-K+ International Inc. est fière d'annoncer qu'une étude comparant l'efficacité d'une préparation de Lactobacillus (CL1285 de Bio-K+) à celle d'un placebo dans la prévention de la diarrhée associée aux antibiotiques (DAA et Clostridium Difficile) a reçu le prix d'excellence S.C.P.H- A.P.E.S. Pfizer 2004. Cette étude a été effectuée au département de pharmacie de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont par une équipe de pharmaciennes dirigées par Madame Nadia Fortier, B.Pharm, M.Sc. Quoique ce prix soit commandité par une société pharmaceutique, ceci démontre que Bio-K+ CL1285 peut performer et être reconnu parmi les plus grands joueurs du monde médical.

# Les Recettes Santé

## Pain de Viande

-1 livre de viande hachée maigre de boeuf de la Ferme du Nordest ou de wapiti de la Ferme du Perche

-½ c. à thé de cumin moulu

-3 tranches de pain sec

-Herbe salée au goût

-Pâte de tomate

-1 oeuf

-Eau

Mettre de l'eau sur les tranches de pain sec et égoutter. Ajouter à la viande hachée, ainsi que l'oeuf, le cumin et l'herbe salée au goût. Bien mélanger et mettre dans un moule à pain et cuire au four à 350° F pendant 1 heure. Au milieu de la cuisson ajouter assez de pâte de tomate avec un peu d'eau pour faire une sauce de belle couleur.

Bon appétit.



## Salade tunisienne Composée

-250 gr. de tomates

-200 gr. de poivrons

-200 gr. de concombres

-50 gr. de céleri

-50 gr. d'olives noires

-50 gr. d'anchois

-1 petit oignon

-1 pomme verte bien acide

-2 oeufs

-4 c. à soupe d'huile d'olive

-2 c. à soupe de vinaigre de cidre

-poivre et sel au goût



Découpez des tomates fermes en tranches fines et épépinez-les. Pelez l'oignon, coupez-le en tranches fines et séparez les anneaux. Épépinez les poivrons et découpez-les également en anneaux. Pelez des concombres de petite taille, découpez-les en tranches fines et épépinez-les. Pelez et nettoyez la pomme. Tranchez-la finement.

Préparez deux oeufs durs, refroidissez-les, coupez-les en tranches, laissez les anneaux du blanc tels quels et émietter les jaunes d'oeuf. Dénoyer les olives. Enlevez les tiges de persil. Hachez le persil et le céleri. Émiettez les anchois. Mélangez l'huile et le vinaigre, le poivre et le sel.

Pour le service: aligner les rondelles (légumes, pomme et blanc des oeufs) sur un joli plat, éparpillez dessus les miettes d'anchois et de jaunes d'oeuf ainsi que le persil et le céleri. Garnissez la salade avec les olives, arrosez-la de vinaigrette et servez.

Et n'oubliez pas, comme nous le dit Nora en citant ce vieux proverbe: "Pour bien faire la salade, il faut être quatre: un avare pour y mettre le vinaigre, un prodigue pour l'huile, pour le sel, un sage et pour la remuer, un fou."

Extrait du journal Voir 09.06.05

## Patates Nouvelles à l'Ail et au Romarin

-6 gousses d'ail.

-2 lb. de patates nouvelles

-½ tasse de vin blanc sec bio.

-2 c. à table de jus de citron

-2 c. à table de sauce soya

-2 c. à tb. d'huile d'olive extra vierge

-2 c. à table de romarin sec ou 2 tiges de romarin frais.

Préchauffer le four à 450° F. Si les patates nouvelles sont très petites, les laisser entières. Si elles sont plus grosses, couper en 4 ou en 8 parties. Placer les parties coupées vers le bas dans un moule de 10 par 15 pouces. Ne pas empiler les patates les uns par-dessus les autres. Combiner les ingrédients restants dans un petit bol. Verser sur les patates nouvelles. Couvrir et cuire 15 minutes au four. Ressortir les patates du four et avec un pinceau badigeonner avec la sauce au fond du moule sur les patates. Cuire encore 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Servir chaud ou à la température de la pièce.

## Le Sésame

La graine de sésame est riche en calcium, en fer, en potassium, en vitamines du complexe B, en vitamine E, en mucilage et en lécithine. Elle a diverses propriétés médicinales; on la dit utile pour soulager l'arthrite, faciliter la circulation sanguine et la digestion et bénéfique au système nerveux. Il est préférable de la moudre car il est difficile de bien la mastiquer vu sa petitesse; elle...

(...Sésame suite) passerait directement dans le système digestif sans être assimilée. C'est pour que ses éléments nutritifs soient mieux absorbés qu'elle est souvent transformée en huile, en pâte et en beurre. Les graines de sésame peuvent être mangées telles quelles, rôties ou crues. Elles constituent la base...

## Pouding au Chocolat et à la Framboise (donne 4 à 6 portions)

### Mélange de Framboises:

- 1 c. à table de fécule de marante
- ¼ de tasse de lait de coco
- ½ tasse de sucre doré bio.
- 1 ½ c. à thé de agar agar
- 12 onces de framboises
- ½ c. à thé de vanille
- 1 pincée de cayenne



### Mélange de Chocolat

- 1 c. à thé de café céréale ou café instant
- 6 onces de pépites de chocolat bio.
- ½ c. à thé de rhum (optionnel)
- ½ tasse de lait de soya
- ½ c. à thé de cannelle
- ¼ de tasse de beurre
- ½ c. à thé de vanille



Dans un chaudron moyen sur un feu bas combiner le lait de coco, le sucre et l'agar agar. Brasser jusqu'à ce que le sucre et l'agar agar soient dissous. Augmenter le feu à chaleur moyenne et amener le mélange à ébullition. Ajouter la vanille et le cayenne. Ajouter tranquillement la fécule de marante en brassant constamment jusqu'à épaississement de la sauce.

Incorporer délicatement les framboises dans la sauce et enlever sur le feu. Verser le mélange dans les coupes à vin et remplir à moitié. Pour faire le mélange à chocolat chauffer dans un bain-marie les pépites de chocolat et le beurre.

Dans un petit bol combiner le lait de soya, le café de céréales, la cannelle, la vanille et le rhum, si désiré. Ajouter au mélange de chocolat, en brassant constamment jusqu'à ce que le mélange devienne chaud et lisse. Enlever du feu. Laisser refroidir un peu et verser sur le mélange de framboises en divisant également dans chaque coupe. Refroidir pendant 4 à 5 heures.

(...Sésame suite) du halva, une friandise indienne agrémentée de miel et d'amandes. Broyées, parfois rôties, les graines de sésame sont transformées en pâte plus ou moins liquide: lorsqu'elle est épaisse, c'est le beurre de sésame, qui se tartine comme le beurre d'arachides; lorsqu'elle est coulante, c'est le tahini. Le tahini est fait avec les graines décortiquées et le beurre de sésame avec les graines non décortiquées. On tire des graines de...

(...Sésame suite) sésame une huile épaisse, de couleur allant du jaune à ambré, et de saveur prononcée, qui est excellente pour la friture et qui rancit très peu.

À l'Essentielle vous pouvez trouver le sésame dans les délicieuses barres de halva, le tahini et le beurre de sésame et huile de sésame biologique ou huile de sésame rôties. On le retrouve aussi dans une nouvelle vinaigrette de Orphée appelée Asie. On le retrouve aussi dans la section en vrac.

Tiré du Dictionnaire Encyclopédique des Aliments.

### Coup De Soleil

Pour les brûlures causées par le soleil, il est conseillé d'utiliser l'huile essentielle de lavande. C'est l'huile de choix pour les brûlures, puisqu'elle a la propriété d'être calmante et cicatrisante. Elle peut d'ailleurs être utilisée pure sur la brûlure.