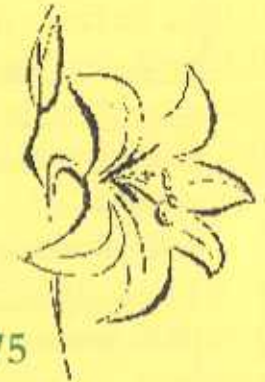


# La Circulaire Santé de



## L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques



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

### Mars/Avril 2004

#### L'ÉPEAUTRE, UNE ALTERNATIVE AU BLÉ.

L'épeautre (*triticum spelta*) et le blé (*triticum sativum*) ne sont pas des céréales identiques. L'épeautre compte parmi les premières céréales naturelles connues de l'homme. En Europe, des recherches entreprises récemment ont en effet démontrées que l'épeautre était cultivé sur ce continent il y a plus de 9000 ans. On y fait référence dans l'Ancien Testament et dans les traductions de la mystique du 12<sup>ème</sup> siècle Ste-Hildegard de Bingen, qui décrivait l'épeautre comme un des grains le mieux toléré par le corps, ce qui a, à nouveau, rendu populaire son usage en Europe.

L'épeautre contient plus de protéines, de graisses et de fibres brutes que le blé. L'épeautre contient aussi des glucides particuliers (mucopolysaccharides) qui jouent un rôle important dans la coagulation du sang et qui stimulent le système immunitaire favorisant l'augmentation de la résistance du corps aux infections. La médecine chinoise considère l'épeautre comme un aliment réchauffant qui fortifie la rate et le pancréas et convient aux personnes avec le système digestif fragile.

#### L'ÉPEAUTRE QUELLE MERVEILLE



Le vrai secret de cette merveille qu'est l'épeautre peut s'énoncer en deux mots: bio disponibilité. Grâce à leur haut niveau de solubilité dans l'eau, les substances vitales de l'épeautre peuvent être absorbées rapidement par le corps. Les nutriments sont ainsi

distribués dans tout l'organisme sans trop solliciter le système digestif. Qui plus est, la balle de l'épeautre, qui est très résistante - elle doit être décortiquée mécaniquement - protège le grain contre les polluants et insectes présents dans l'environnement. L'épeautre peut être cultivé facilement dans quasiment tous les sols avec peu d'engrais et pesticides. Tous ces facteurs nous permettent d'affirmer que l'épeautre est certes la céréale de choix, tant pour le consommateur soucieux de sa santé que pour l'athlète dévoué.

#### COMPARÉ AU BLÉ

Contrairement au blé, dont les substances vitales se trouvent dans l'enveloppe et le germe, celles de l'épeautre se concentrent dans la partie intérieure du grain. Or, pendant le processus de décorticage du blé, ces substances sont habituellement éliminées. On peut donc comprendre pourquoi l'épeautre procure au corps humain plus d'éléments essentiels.

#### INTOLÉRANCE AU BLÉ

Comme le profil génétique de l'épeautre diffère de celui du blé, les personnes sensibles ayant une difficulté à digérer le blé peuvent en effet remplacer celui-ci par l'épeautre dans leur régime alimentaire. À L'Essentielle, vous pouvez trouver l'épeautre sous forme de farine, de pain, de céréales ou de pâtes alimentaires.



## MUFFINS DU TRAVAILLEUR

Ces muffins très faciles à faire se congèlent très bien. Ils contiennent plein de carottes et pommes, qui sont de bonnes sources de fibres solubles et très peu d'huile.

- 1 tasse de farine à pâtisserie
- 1 tasse de son d'avoine
- 2 c. à thé de soda à pâte
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel
- 2 c. à thé de cannelle
- ¾ à 1 tasse de sucre doré
- 1 ½ tasse de carottes coupées en petits morceaux
- 2 grosses pommes à tarte, pelées, épépinées et coupées en petits morceaux
- ½ tasse de raisins (optionnel)
- 1 tasse de noix de Grenoble en petits morceaux
- ¼ tasse d'huile de tournesol
- ½ tasse de lait écrémé
- 2 oeufs légèrement battus (ou utilisez des substituts d'oeufs ou 4 blancs d'oeufs)
- 1 c. à thé de vanille



Mélanger la farine, le son d'avoine, le soda à pâte, la poudre à pâte, le sel, la cannelle dans un grand bol. Ajouter le sucre en remuant. Ensuite ajouter les carottes, les pommes, les raisins et les noix de Grenoble et bien mélanger. Faites un trou au centre du mélange et ajouter l'huile, le lait, les oeufs et la vanille. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit bien humecté. Utilisez ¼ de tasse du mélange pour chaque moule à muffins bien graissé. Cuire au four à 375 degrés F pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils sont bien cuits. Fait 18 muffins.

## LE SON D'AVOINE

À l'automne 1977, un chercheur étasunien faisait des recherches sur les diètes riches en fibres qui pourraient réduire les besoins en insuline de ses patients diabétiques. Par hasard, il a découvert une étude hollandaise faite sur un groupe de meuniers qui avaient fait baisser leur taux de cholestérol de 10 en consommant du son d'avoine pendant trois semaines. Ce chercheur, lui-même souffrant d'un taux de cholestérol trop élevé, a réussi à faire baisser son taux de cholestérol de 40% après avoir consommé du son d'avoine pendant 5 semaines. D'autres études subséquentes ont confirmées que les personnes qui consommaient de ½ à 1 tasse de son d'avoine par jour pouvait réduire leur taux de cholestérol de 20% à 30%. Les meilleurs résultats sont encore obtenus si on combine l'exercice avec une diète pauvre en matières grasses. Le son de blé n'a pas les mêmes effets. Contrairement au son blé qui ne contient pratiquement pas de fibres solubles, le son d'avoine contient les fibres solubles qui absorbent les excès de cholestérol et de sels biliaires en les éliminant du corps. Le son d'avoine contient deux fois plus de fibres solubles que les flocons d'avoine. Ces fibres solubles enlèvent le cholestérol nocif (LDL) sans toucher le bon cholestérol (HDL). Une autre bonne nouvelle est que le son d'avoine a bon goût. On peut le manger chaud, saupoudrer sur les céréales froides, mélanger avec du yogourt, ajouter aux soupes ou bouillis. Le même chercheur a découvert que les légumineuses cuites, l'orge, les pois, les pommes, les poires, les prunes et les carottes peuvent également réduire le taux de cholestérol.

## BISCUITS AU SON D'AVOINE ET RAISINS (Fait 4 douzaines de biscuits).

Ces biscuits sont croquants et délicieux. Soyez sûre que l'huile est fraîche et neutre. Une tasse de pépites de chocolat mi-sucré peut être substituée par des raisins. Pour des biscuits épicés ajoutez 1 c. à thé de cannelle, ½ c. à thé de clous de girofle et ½ c. à thé de toutes épices aux ingrédients secs. N'ajoutez pas de noix de coco puisqu'elle contient des gras saturés.

## BROWNIES AU SON D'AVOINE

Même les drogués au chocolat aimeront ces brownies. Les bananes sont essentielles pour l'humidité de la texture ; le goût n'est pas prononcé.

- 1/2 tasse de cacao
- 1 c. à table de café instantané biologique (optionnel)
- 2 bananes très mûres
- 1 tasse de sucre brun
- 4 oeufs
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de son d'avoine
- 1/2 tasse de farine à pâtisserie biologique
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de noix émincées, raisins ou graines de tournesol



Mélanger le cacao, le café, 1 c. à table d'eau et les bananes dans un grand bol et bien brasser jusqu'à consistance lisse. Ajouter le sucre, les oeufs et la vanille et bien mélanger. Ajouter le son d'avoine, la farine et le sel, et brasser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé, ensuite ajouter les noix. Mettre le mélange de brownies dans un moule de 9 x 13 pouces, bien graissé et enfariné. Cuire à 350 degrés F durant 30 à 35 minutes. Laisser refroidir dans le moule.

Extrait de la revue Harrowsmith

## BISCUITS AU SON D'AVOINE ET RAISINS (SUITE)

- 3/4 de tasse d'huile de tournesol
- 3/4 à 1 tasse de sucre brun
- 2 oeufs
- 2 c. à thé de vanille
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de noix de Grenoble émiettées
- 1 1/2 tasse de son d'avoine
- 1 tasse de farine à pâtisserie biologique
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de soda à pâte
- 1 tasse de raisins biologiques



Battre ensemble l'huile, le sucre, les oeufs et la vanille. Ajouter l'avoine, le son d'avoine, la farine, le sel et le soda à pâte. Brasser jusqu'à bien mélangé. Ajouter les raisins, les noix et mélanger doucement. Mettre par cuillère à table sur une tôle à biscuit. Cuire pendant 12 à 15 minutes à 350 degrés F; les biscuits ne doivent pas brunir beaucoup. Enlever de la tôle à biscuits pour les refroidir.