

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

Novembre/Décembre 2003.

L'INDICE GLYCÉMIQUE DE QUELQUES ALIMENTS

Les aliments à indice glycémique élevé se dégradent facilement et sont absorbés rapidement. Ils entraînent une augmentation plus grande de la glycémie après le repas. Cela requiert donc plus d'insuline pour réduire la glycémie. L'insuline est une hormone d'entreposage. Elle a comme mission de livrer le sucre aux cellules. Or, s'il y a trop de sucre à livrer, celui-ci sera mis en réserve sous forme de gras dans nos tissus. Un excès d'insuline permet à notre organisme d'accumuler un excès de graisse, qui peut conduire à l'obésité. À l'inverse, une alimentation contenant principalement des aliments à indice glycémique bas améliorent la réponse glycémique, entraînant ainsi une demande moins grande d'insuline. D'autre part, en consommant des aliments à indice glycémique bas, le métabolisme des lipides serait amélioré, en diminuant, entre autres, les triglycérides et les LDL (Low Density Lipoprotéine ou lipoprotéine à faible densité). Cette notion d'indice glycémique est bien différente de celle de calorie. En fait, deux aliments peuvent contenir le même nombre de calories, mais faire varier différemment la glycémie. Par exemple, une tranche de pain blanc contient sensiblement le même nombre de calories que celui à grains entiers, mais il pourrait nous faire prendre plus de poids à cause de son indice glycémique plus élevé.

CATÉGORIE	ALIMENT	INDICE GLYCÉMIQUE
Pains	Blanc	100
	De blé entier	99
	De seigle	71
	D'avoine	68
	De grains concassés	64
Pâtes	De riz	131
	Blanches	59
	De blé entier	53
Céréales	Corn Flakes	119
	Gruau	87
	Son d'avoine	78
Grains	Millet	100
	Couscous	93
	Riz blanc(cuisson 20 minutes)	81
	Riz brun	79
	Bulgur	68
Légumineuses	Pois chiches	47
	Haricots rouges	42
	Lentilles	41
	Fèves Soya	25
Légumes	Carotte	101
	Betterave	91
	Maïs	68
	Pois verts	68
Pommes de terre	Cuites au four	121
	Nouvelles	81
	Sucrées	72
Fruits	Banane	76
	Jus d'orange	74
	Orange	62
	Jus de pomme	58
	Pomme	52
	Poire	51
	Pamplemousse	36
Sucres	Miel	104
	Fructose	32

Les recettes santé des fêtes

FARCE AU BOULGOUR-RAISINS ET NOIX DE PIN

(donne 4 tasses)

- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 oignon émincé
- 1 grosse gousse d'ail émincé
- ½ tasse de carottes en petits morceaux
- 1 branche de céleri en petits morceaux
- ½ c. à thé de sauge
- ½ c. à thé de thym
- ½ c. à thé de romarin
- 1 ½ tasse de l'eau
- ¼ tasse de raisins
- 1 ½ c. à table de shoyu ou tamari
- 1 tasse de boulgour
- ¼ tasse de persil haché
- ¼ tasse de noix de pin, légèrement rôtis

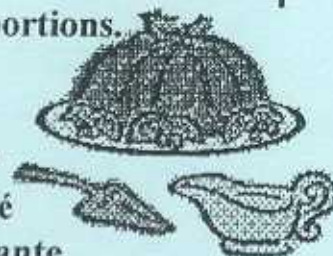
Dans une casserole de 2 litres, chauffer l'huile et sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit presque tendre, durant environ quelques 5 minutes. Ajouter l'ail, les carottes, le céleri et les herbes, mélanger bien et cuire pour quelques minutes encore. Entre-temps, dans une petite casserole, faire bouillir de l'eau avec les raisins et la sauce soya. Remuer le boulgour et les légumes, ensuite ajouter le mélange bouillant de raisin. Remuer jusqu'à l'atteinte du point d'ébullition puis mettre le feu très bas et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que cela soit prêt, soit environ quelques 15 minutes. Remuer doucement avec une fourchette en ajoutant le persil et les noix de pin.



MOUSSE DE CÉLERI

Ingrédients pour 4 à 6 portions.

- 1 petit oignon
- Sel de mer au goût
- 1 c. à table d'agar-agar
- Le jus de 1 citron pressé
- 2 c. à table d'eau bouillante
- 2 c. à table de persil (au goût)
- 7/8 de tasse (200 ml.) de yogourt
- ¾ de tasse (170 grs.) de fromage blanc
- 1 pied de céleri moyen avec les feuilles haché grossièrement



Dissoudre l'agar-agar dans l'eau bouillante. Mélanger tous les ingrédients, sauf le fromage blanc en les ajoutant progressivement dans le mélangeur.

Ajouter l'agar-agar dissous et le fromage blanc, bien les incorporer au mélange. Placer le mélange dans un moule légèrement mouillé (un petit moule en couronne procure un bel effet). Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit pris. Démouler et servir comme élément d'un buffet froid. Le yogourt peut être remplacé par de la mayonnaise.

HUILE ESSENTIELLE DE SAPIN

L'huile essentielle de sapin baumier est un antiseptique des bronches et des poumons, cicatrisante, pectorale, expectorante, analgésique sur les douleurs rhumatismales et arthritiques.

En usage interne on emploie 2 ou 3 gouttes dans un peu d'eau tiède avec du miel et citron, selon les besoins. L'essence de sapin s'emploie dans l'humidificateur, la balayeuse, la sècheuse. Elle désinfecte de la maladie et détends les nerfs, le soir, au coucher, si on prend la peine d'en mettre quelques gouttes sur l'oreiller





SOUPE AUX LENTILLES ARMENIENNE

- 1 ½ tasses de lentilles sèches (vertes)
- 8 à 10 tasse d'eau ou de bouillon de légumes
- ½ tasse de morceaux d'abricots secs
- 3 à 4 c. à table d'huile végétale
- 1 tasse d'oignons hachés
- 2 tasses de carottes hachées
- 1 ½ tasse de tomates en boîte
- 1 piment vert
- ¼ c. à thé de cannelle
- ¼ c. à thé de tout épice (allspice)
- 1/8 à ¼ c. à thé de cayenne
- 1 c. à table de paprika
- 1 ½ c. à thé de sel
- 3 c. à table de persil frais
- 1 c. à table de menthe fraîche




Cuire les lentilles 20 minutes dans l'eau ou le bouillon de légumes, puis ajouter les abricots et cuire 20 minutes. Faire frire les oignons et les autres légumes et ajouter au bouillon, cuire 10 minutes et mettre les épices à la toute fin et mijoter encore 15 minutes.

BISCUITS AU FUDGE ET NOIX DE COCO

(sans cuisson au four)

- 1 ½ à 2 tasses de sucres doré biologique
- ½ tasse de lait
- ½ tasse de poudre de cacao équitable bio.
- ½ tasse de beurre
- 3 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de noix de coco
- 1 cuillère à table d'essence de vanille



Mélanger le sucre, le cacao, le lait et le beurre. Brasser à feu lent jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Brasser à ébullition quelques minutes, puis ajouter les autres ingrédients. Déposer avec une cuillère sur une plaque à cuisson graissée ou sur du papier ciré. Réfrigérer jusqu'à durcissement.