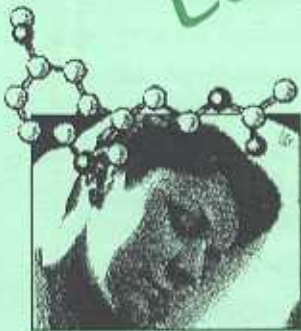


# La Circulaire Santé de



## 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 2004

### La Mélatonine

Produite par la glande Pinéale, la Mélatonine est connue comme étant l'hormone du sommeil et un nutriment antiviellissement, mais elle est aussi un puissant antioxydant. La mélatonine régule notre horloge interne, aussi appelée cycle circadien. La mélatonine est sécrétée en plus grande quantité dans le noir jusqu'à trois heures du matin. Par la suite, sa production diminue et la température du corps s'élève lentement jusqu'au matin.

Les médicaments généralement prescrits comme agents d'endormissement suppriment les phases 3 et 4 du cycle de sommeil, nous privant de la portion la plus profitable et la plus reposante de notre sommeil. Les personnes qui dorment avec de la lumière risquent d'entraver la sécrétion de la mélatonine. Une expérience menée auprès de volontaires âgés a démontré que la mélatonine augmente l'efficacité du sommeil, aide à s'endormir

plus rapidement et réduit le nombre de fois où on se réveille durant la nuit.

Des études ont démontrées que la mélatonine peut soulager le symptôme du décalage horaire, de l'insomnie, de l'algie vasculaire de la face et peut-être de l'Alzheimer en interférant avec la formation d'une plaque qui peut tuer les cellules du cerveau. Elle nous protège également du cancer et fortifie notre système immunitaire. Des recherches menées aux Pays-Bas suggèrent que la mélatonine pourrait nous protéger des cancers estrogéno-dominants.

Comme la mélatonine peut interférer avec certains antidépresseurs comme le Prozac, consultez un professionnel de la santé avant d'en consommer.

### Les Probiotiques

Les probiotiques(ou bactéries amicales) comme l'Acidophilus, le Bifidus et le Bulgaricus aident le système digestif en prévenant la prolifération des mauvaises bactéries dans les intestins. Présents dans les aliments fermentés et disponibles sous formes de suppléments, les probiotiques améliorent l'absorption des nutriments, en plus d'aider à la production de vitamine B, à fortifier le système immunitaire et à métaboliser le cholestérol. Les probiotiques augmentent la production d'interféron gamma, une

importante protéine qui fortifie le système immunitaire et prévient la reproduction des virus. Ces bactéries amicales peuvent aussi réduire les réponses inflammatoires localisées dans l'intestin.

Les probiotiques sont indispensables à tous ceux qui prennent des antibiotiques. Comme les antibiotiques ne peuvent faire la différence entre les bonnes et les mauvaises bactéries, ils les détruisent toutes, laissant les intestins vulnérables aux attaques des bactéries pathogènes comme la "E Difficile".



# Les Recettes Santé des Fêtes

## GÂTEAU AUX FRUITS

(Environ 5 gâteaux)

- 4 tasses de farine (mélange Kamut/Épeautre / Blé à pâtisserie)
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé de clou de girofle moulu
- 1 c. à thé de quatre épices
- 1 ½ c. à thé de cannelle
- 1 c. à thé de muscade
- 1 tasse de dattes
- 1 tasse de figues
- 2 tasses de raisins Sultana
- 1 tasse de gingembre confit
- 1 tasse de raisins de Corinthe
- ¾ de tasse de raisin Thompson
- 1 ½ tasse d'abricots séchés bio.
- 1 à 2 tasses de canneberges séchées bio.
- 1 tasse d'écorce d'orange biologique
- ½ tasse d'écorce de citron biologique
- 1 tasse de d'amandes
- 1 tasse de noix du Brésil
- 1 tasse de noix de Grenoble
- ¼ tasse sirop d'érable
- 1 tasse de rhum brun
- ¼ tasse sucre Sucanat (bio)
- 1 tasse de mélasse ordinaire
- 1 tasse de beurre non salé
- 1 douzaine d'oeufs biologiques



-Bien mélanger les épices avec la farine et le bicarbonate de soude.

-Hacher ensuite les fruits, les écorces et les noix et ajouter le tout à la farine.

-Défaire le beurre en crème, mélanger avec la mélasse, les oeufs, le sirop d'érable, le sucre et le rhum.

-Incorporer au premier mélange et laisser reposer environ 1 heure.

-Beurrer les moules à pain (facultatif) et les remplir à 1 pouce du bord, mettre au four environ 3½ h. à 275°F. La durée de la cuisson dépend de l'épaisseur du moule, le dessus doit être doré.

-Meilleur froid et vieilli.

Recette de François Pronovost

## TARTE AU CHOCOLAT ET GRENOBLE

Croûte:

- 1 tasse de farine de pâtisserie blanche
- 1 tasse de noix de Grenoble moulues
- 1/8 c. à thé de sel de mer
- ¼ de tasse de huile de tournesol ou de pépin de raisin
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'extrait d'orange



Préchauffer le four à 375° F. Combiner la farine, les noix et sel dans un grand bol. Verser un filet d'huile sur la farine et mélanger avec une fourchette. Ajouter le sirop d'érable et l'extrait d'orange. Bien mélanger et presser dans une assiette à tarte de 10 pouces bien graissée. Cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte devienne dorée. Refroidir complètement.

Remplissage:

- 8 onces de pépites de chocolat bio.
- 1 paquet de tofu mori-nu extra ferme
- ¼ de tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'extrait d'orange
- 1 c. à thé vanille



Faire fondre les pépites de chocolat dans un bain marie, mijoter à feu doux. Laisser de côté. Mettre le tofu en purée dans un robot ou malaxeur. Ajouter le chocolat fondu, le sirop d'érable, l'extrait d'orange et la vanille. Malaxer pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Verser le mélange de chocolat sur la croûte et réfrigérer pendant au moins 1 heure.

Garniture:

- 2 oranges épluchées et tranchées minces
- ¼ de tasse de jus d'orange
- 3 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de fécule de marante

Placer les tranches d'orange décorativement sur le dessus de la tarte. Dans un petit chaudron combiner le jus, le sirop et la fécule. Bien mélanger pour dissoudre la fécule et chauffer en brassant continuellement pour épaissir le mélange. Verser le mélange sur les oranges et refroidir un autre 15 minutes.



## BARRES D'APRICOTS

Donne 18 barres de 1.5" x 3".

Ces barres sont délicieuses: une garniture douce et moelleuse avec une tendre croûte par dessus.

- 2 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de farine entière à pâtisserie
- 1 c. à thé de poudre à pâte sans aluminium
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de gingembre en poudre
- 1/8 c. à thé de muscade
- ¼ c. à thé de sel de mer
- ½ tasse de sirop d'érable
- ½ tasse d'huile de maïs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

Garniture à l'abricot:

- 1 tasse d'abricots secs non sulfurés
- 1 tasse d'eau
- ¼ tasse de sirop d'érable



Préchauffer le four à 350° F. Mettre les abricots avec l'eau dans une casserole et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient très mous.

Drainer les fruits et garder l'eau. Passer au mélangeur ou robot culinaire avec le sirop d'érable. Ajouter l'eau des abricots si nécessaire, pour avoir une consistance à tartiner.

Mélanger les flocons d'avoine, la poudre à pâte, les épices et le sel. Battre ensemble le sirop d'érable, l'huile de maïs et la vanille. Ajouter le mélange liquide au mélange sec en le remuant jusqu'à la bonne consistance.

Huiler un plat à cuisson 9" x 9" et presser la moitié du mélange croustillant au fond. Avec une spatule, tartiner délicatement la garniture sur le mélange croustillant. Soupoudrer le restant du mélange croustillant sur la garniture en s'assurant qu'il touche les côtés du plat. Cuire de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les barres soient brunes dorées. Refroidir complètement avant de couper en barres.