

# 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

Octobre/Novembre 2004

### CHOUROUTE ET LES AUTRES LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS

Le mot choucroute vient de l'alsacien *sûrkrût*, lui-même dérivé de l'allemand *sauerkraut* (chou aigre), mais la Chine en serait le pays d'origine. Depuis très longtemps, la choucroute est appréciée dans plusieurs parties du monde, cependant elle reste moins connue en Amérique.

La choucroute est le résultat d'une fermentation anaérobie où plusieurs espèces de bactéries lactiques travaillent à tour de rôle. Pendant la fermentation, il y a production d'acide lactique et de gaz carbonique qu'on détecte par la vue de petites bulles qui montent à la surface.

Après 3 ou 4 semaines, la fermentation est stabilisée. Il n'y a plus d'émission de gaz carbonique, le pH est de 3,5 à 4 et le taux d'acide lactique est de 1%. Toutes les conditions pour garantir une bonne conservation sont alors réunies. L'acidité empêche les micro-organismes indésirables de se développer et permet de conserver les légumes plusieurs mois. Intéressant, n'est-ce pas ?

Concombres, cornichons, carottes, betteraves, haricots verts, choux-fleurs, choux, oignons, poivrons, tomates ... peuvent être fermentés. Nous avons le choix. À noter que les betteraves et les carottes acquièrent une saveur inoubliable !

**LE GOÛT DES LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS SURPASSE DE LOIN CELUI DES MARINADES DANS LE VINAIGRE.**

#### VALEUR NUTRITIVE ET AVANTAGES

La digestibilité se trouve accrue. Merci aux enzymes! La lacto-fermentation n'entraîne aucune perte de vitamines et de minéraux. Au contraire, dans la choucroute, des études notent une augmentation de la teneur en vitamine C, celle-ci étant synthétisée par les bactéries durant la fermentation. Cependant, celle-ci diminue avec le temps. Le petit goût acide stimule l'appétit. Une portion de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à s.) par repas suffit. Ce procédé permet de conserver la couleur des légumes en plus de pouvoir les consommer crus.

Extrait du Guide d'alimentation saine et naturelle, Tome 2, de Renée Frappier

À L'Essentielle vous trouverez la Choucroute Eden et les jus lacto-fermentés Biotta.

#### RECETTE DE CHOUROUTE FACILE

Pour chaque 5 lb de choux d'été haché très fin ajouter 4 c. à table de sel de mer et laisser reposer une à deux heures. Remplir les pots Masson stériles avec les choux et le jus. Compacter les pots le plus possible et les fermer. Déposer les pots dans un plat de vaisselle parce que les pots peuvent déborder. Quand le chou arrête de fermenter dans les pots (environ 1 semaine), prendre un des pots de chou et remplir les autres jusqu'au bord en les tassant bien. Se conserve au frigo ou dans la chambre froide plusieurs mois.

## LACTO-FERMENTATION DES LÉGUMES AUTRES QUE LE CHOU

Les choux-fleurs, brocolis, poireaux, haricots, petits oignons blancs et ail fermentent très bien, seuls ou en combinaison. La technique de fermentation diffère de celle du chou en ce sens que ces légumes fermentent dans une solution saline sans qu'on soit obligé de les presser. Le chou étant râpé très finement, salé, puis pressé, sa perte d'eau est multipliée; ce qui n'est pas le cas des légumes qu'on laisse entiers (petits oignons blancs) ou en gros morceaux (fleurs de brocoli).



### Procédé:

1. -Laver, couper et peser les légumes crus, issus de culture biologique de préférence.  
-prévoir 1 c. à thé de sel par kilo de légumes tendres  
-prévoir 2 c. à thé de sel par kilo de légumes d'hiver  
-prévoir des pots propres
2. -Déposer les légumes préparés dans les pots, ajouter le sel et recouvrir d'eau fraîche. Laisser un espace d'au moins 1 cm entre le niveau de la solution saline et le rebord du pot. Déposer un papier ciré sur le pot. Ajouter un peu d'eau salé quelques jours plus tard si jamais il manque d'eau.
3. -Laisser fermenter environ 3 semaines à la température ambiante. Lorsque la fermentation est terminée, il n'y a plus de bulles qui montent à la surface quand on brasse le pot. Si on laisse fermenter pendant 1 à 2 semaines au lieu de 3, le goût acide sera moins développé. Certains les préfèrent ainsi, mais ces produits se conservent moins bien.
- 4.- Après les trois semaines de fermentation, enlever la papier ciré, visser le couvercle et mettre au caveau. Une fois le pot ouvert, on le garde au réfrigérateur tout au plus trois semaines.

### Quelques précisions:

- Si on veut ajouter des épices à marinades, du poivre de cayenne, des fines herbes ou des graines d'aneth, on doit le faire au début, c'est-à-dire avant de déposer les légumes.
- Les betteraves tranchées finement ou râpées doivent fermenter seules, sinon elles communiquent leur couleur à tous les autres légumes!

## GRANOLA MAISON

Voici une recette qui ajoutera de la variété à vos petits déjeuners. Excellent avec ou sans lait, ce granola accompagne très bien le yogourt et les fruits frais. Sa valeur nutritive respecte nos critères nutritionnels. Par contre, comme il n'est pas faible en gras, utilisez-en 60 ml. comme garniture ou en mélange avec d'autres céréales recommandées.

- $\frac{3}{4}$  c. à thé de sel
- 250 ml de germe de blé
- 750 ml de flocons d'avoine
- 1 c. à thé d'essence de vanille
- 2 c. à thé d'essence d'amande
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de muscade moulue
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 250 ml de fruits séchés en dés
- 1 à 2 c. à thé de cannelle moulue
- 250 ml de son d'avoine (facultatif)
- 150 ml de sirop d'érable ou de miel
- 125 ml d'amandes ou de noix de Grenoble
- 4 c. à table d'huile de canola ou tournesol ou de pépin de raisin



Préchauffer le four à 160° C/300° F. Dans un grand bol, mélanger les céréales, les noix et le sel et mettre de côté. Dans une petite casserole, chauffez doucement le sirop d'érable ou le miel et l'huile jusqu'à ce qu'ils soient très liquides. Retirez du feu, ajoutez la vanille, l'essence d'amande et les épices. Verser sur les céréales et mélangez à la cuillère de bois. Étalez sur un grand moule à gâteau huilé et cuisez de 30 à 45 minutes en remuant aux 10 minutes. Évitez de laisser les céréales trop se colorer. Ajoutez les fruits séchés au sortir du four. Conservez dans des bocaux ou des boîtes hermétiques. Donne environ 2 litres.

Adapté de la recette de Georges Ranges, Émission 'À la Di Stasio, Télé-Québec, hiver 2004.

- Utiliser le jus acide (très riche en enzymes digestives) des lacto-fermentations comme base de vinaigrette.-Au lieu du sel on peut utiliser une solution d'eau et tamari ou le jus de prunes umeboshis.
  - Ce sont des produits assez salés. Donc les consommer avec modération!
- Extrait du livre Prêt à Manger Végétarien de Anne-Marie Hamelin



## L'ASTRAGALE

À ce jour, on a identifié plus de 2 000 espèces d'astragales (*A. membranaceus*). Les Chinois utilisent cette herbe pour tonifier l'énergie vitale, aussi appelée *qi*.

L'astragale contient des flavonoïdes, des polysaccharides, du sélénium et des acides aminés. Des chercheurs du MD Anderson University Cancer Center ont découvert que l'astragale améliore la fonction immunitaire, ramenant le taux de cellules T à la normale chez les patients atteints de cancer. L'astragale est un puissant diurétique aussi connu pour protéger efficacement le cœur contre les maladies. Des chercheurs chinois ont découvert qu'elle peut nous protéger contre les myocardites virales causées par le virus Coxsackie B. Lorsqu'on leur fait passer un électrocardiogramme, les patients qui ont déjà fait une crise cardiaque obtiennent de meilleurs résultats et souffrent moins d'angine de poitrine s'ils prennent de l'astragale. Certains rapports anecdotiques font également mention de possibles effets bénéfiques pour le traitement de la fibromyalgie et du syndrome de fatigue chronique. Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer devraient aussi prendre de l'astragale pour améliorer leur mémoire.

À L'Essentielle vous trouverez l'Astragale sous forme de teinture d'Astragale ou d'Astragale Combo de marque St-Francis Herbs.

## HUILLE ESSENTIELLE DE MÉLALAUCA (Théier ou Tee Tree)



L'huile de Mélaleuca (*Melaleuca alternifolia*) est efficace contre les virus, les champignons et les bactéries. Une étude menée en 1995 a démontré que l'huile de Mélaleuca neutralise le staphylocoque doré présent dans les hôpitaux. D'autres études ont confirmé la capacité de l'huile de Mélaleuca d'éliminer les infections fongiques des ongles et les infections vaginales à la levure (*candida*) ainsi qu'à contrôler l'acné. La crème de Mélaleuca soulage également les symptômes de l'herpès et du zona. Le Mélaleuca est une approche plus efficace et moins risquée que la plupart des traitements toxiques contre les poux de la tête et tue les poux plus rapidement. À L'Essentielle vous trouverez l'huile essentielle de Mélaleuca sous forme d'huile pure, d'huile diluée à 15%, de savon, de shampooing, de crème antiseptique et de traitement anti-poux.