

La circulaire Santé de



L'Essentielle

Aliments Naturels et Biologiques

au cœur du centre-ville de Mont-Laurier

532 de la Madone, Centre Maclaren. 819-623-5875

Septembre/Octobre 2003.

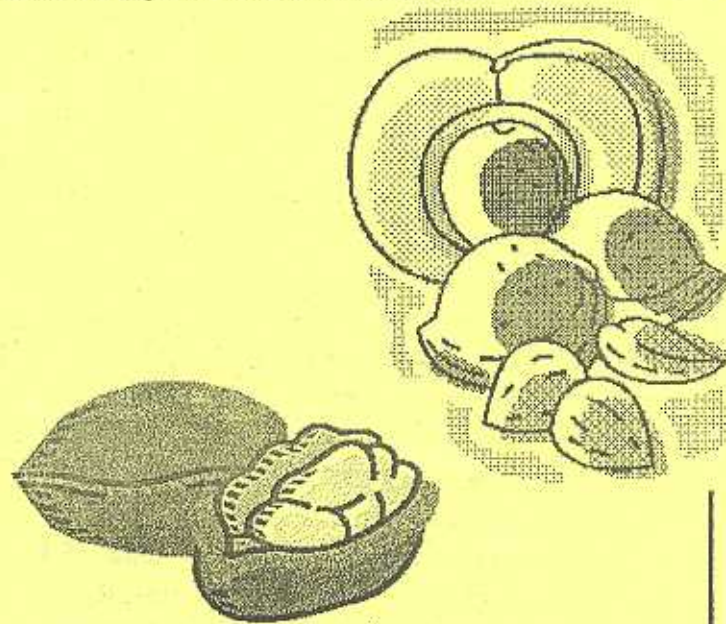
LES NOIX ET GRAINES, PAS JUSTE POUR LES ÉCUREUILS!

Nues ou habillées de leur robuste écale, les noix et les graines ont beaucoup à offrir sur le plan nutritif; vitamines E et B, minéraux, oligo-éléments et acides gras essentiels.

Les noix et les graines, consommées depuis des millénaires, constituaient les aliments de base des peuples chasseurs-cueilleurs. Aujourd'hui, par contre, elles sont peu présentes dans le panier d'épicerie du Canadien moyen alors qu'elles ont bien des atouts. Ces fruits oléagineux - du latin *oleum* qui signifie "huile" - possèdent une richesse nutritive surprenante, surtout en vitamines E et du complexe B ainsi qu'en zinc. Elles renferment également des grandes quantités d'oligo-éléments (bore, manganèse et cuivre) et de magnésium, quatre nutriments qui jouent des rôles importants, notamment dans la prévention de l'ostéoporose. Le bore intervient aussi dans l'activité électrique du cerveau (être plus alerte quoi!). Ces nutriments sont présents dans d'autres aliments du règne végétal (grains entiers, légumineuses, légumes verts et fruits), mais très peu dans les produits d'origine animale comme la viande et les produits laitiers. La règle de base pour ces noix et graines riches en matières grasses; peu à la fois, mais régulièrement, et même quotidiennement, car les gras qu'elles renferment sont essentiels à une bonne santé; ce sont les oméga-6 (acide linoléique) et les oméga-3 (acide alpha linoléique), qui se distinguent des gras d'origine animale, souvent reliées aux maladies cardio-vasculaires à cause de leur teneur élevée en gras saturés et en cholestérol.

Les oméga-3, dont les sources sont assez restreintes, sont surtout présents dans les graines (lin, citrouille et tournesol) et les noix de Grenoble. En outre, la plupart des noix sont très riches en gras mono insaturés, reconnus pour leur influence bénéfique sur le taux de cholestérol sanguin. (Extrait de la revue Protégez-vous de Juillet 1997, par Julie Brière, dt-p., nutritoninsté.)

La U.S. Food and Drug Administration (FDA) affirme que les recherches tendent à démontrer que manger 1.5 onces par jour de noix de Grenoble dans une diète pauvre en gras saturés et cholestérol peut réduire le risque de maladies de coeur. (Extrait de la revue "Natural Life" de septembre et octobre 2003.)



Les recettes santé

CASSEROLE DE COURGETTES ZUCHINI ET FROMAGE FETA

¾ de tasse de blé Boulghour
¾ de tasse d'eau chaude

2 ½ c. à table d'huile d'olive
2 tasses d'oignons tranchés
4 gousses d'ail
6 tasses de tranches de courgettes zuchinni
½ c. à thé d'origan
½ c. à thé de basilic
½ c. à thé de marjolaine (ou thym)

2 oeufs
1 tasse de feta râpé
1 tasse de cottage

½ tasse de persil haché
2 c. à table de pâte de tomates bio
1 c. à table de sauce soya tamari

1 tasse de fromage cheddar bio
2 tomates
1 ½ c. à table de graines de sésame

Mettre le blé boulghour dans un bol et couvrir d'eau bouillante. Couvrir et mettre de côté jusqu'à ce que le blé boulghour ait absorbé l'eau et devienne mou et mastiquable. Frire les oignons et l'ail dans l'huile jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les courgettes zuchinni, les herbes et continuer à frire à température basse jusqu'à ce que les courgettes zuchinni soient tendres.

Dans un bol battre légèrement les oeufs. Incorporer les fromages feta et cottage. Ajouter le persil haché, la pâte de tomate et la sauce soya tamari au blé boulghour et bien mélanger. Assembler la casserole dans un plat 9" x 9". D'abord mettre le blé boulghour, ensuite le mélange de légumes et par la suite le mélange de fromage feta. Sur le dessus de la casserole, mettre le fromage cheddar râpé, les tranches de tomates et les graines de sésame. Mettre le plat au four, couvert, à 350 degrés F. pendant 45 minutes. Pour que le fromage soit croustillant découvrir la casserole durant les dernières 5 minutes.

PAIN AUX BANANES

Préchauffer le four à 350 degrés F.

Tamiser: 1 ¼ de farine à pâtisserie
2 ¼ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel.

Mélanger jusqu'à consistance crémeuse,

1/3 de tasse de beurre,
2/3 de tasse de sucanat ou sucre doré
¼ c. à thé de zeste de citron.

Incorporer 1 ou 2 oeufs battus,
1 à 1 ¼ de tasse de bananes en purée

Ajouter les ingrédients tamisés en 3 parties au mélange sucré. Battre le mélange après chaque addition, jusqu'à ce qu'il soit crémeux.

Incorporer ½ tasse de noix de Grenoble
½ tasse de raisins

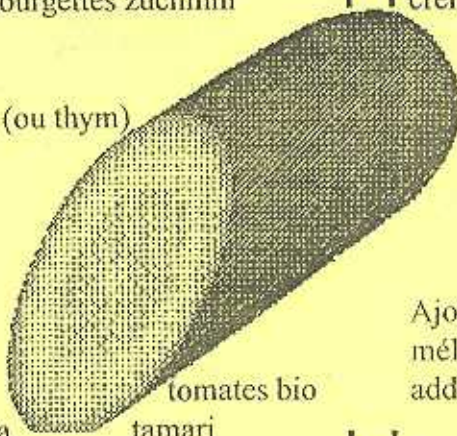
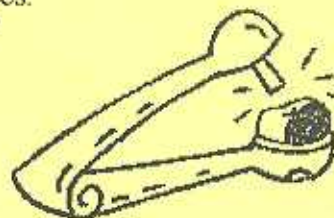
Verser dans un moule à pain graissé. Cuire environ 1 heure.

BOULES AU CAROUBE

-½ tasse de Graines de Tournesol moulues
-½ tasse de Graines de Sésame moulues
-½ tasse de Beurre d'Arachide crémeux
-½ tasse de Miel liquide
-½ tasse de Poudre de Caroube
-½ tasse de Noix de Coco rapée.

Mélanger le tout, sauf la Noix de Coco. Faire des boules et rouler dans la Noix de Coco rapée.

On peut tremper les mains dans l'eau froide s'ils sont trop collantes. Les boules doivent être réfrigérées ou congelées.



Une Pomme par jour éloigne le médecin pour toujours

La pomme est un fruit avec plusieurs attraits nutritionnels et thérapeutiques. Elle contient de la vitamine C et du potassium. Sa pectine est une fibre alimentaire soluble qui peut contribuer à abaisser le taux de cholestérol sanguin. Un gruau le matin avec une pomme râpée peut réjouir, nourrir et guérir! De plus, la pomme régularise le transit intestinal par la cellulose (fibre insoluble). La majeure partie de ses merveilles nutritives se logent sous la pelure. La consommer après l'avoir lavée et brossée à l'eau tiède savonneuse, rincée et essuyée soigneusement... car la pomme subit plusieurs arrosages de pesticides durant sa croissance... En prime, la pomme est tonique, antirhumatismale, décongestionnante du foie, diurétique et digestive.