

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

Septembre/Octobre 2004

TAMARI et SHOYU (SAUCE SOYA)

Le "tamari" appelé également sauce soya, est consommé par les Chinois et les Japonais depuis la plus haute antiquité. À l'origine, le tamari constituait l'excédent de liquide que l'on récupérait après le processus de fermentation de la pâte de "miso". De nos jours cependant, un procédé de fabrication exclusif en fait, non plus un dérivé du miso, mais un produit à part entière.

SHOYU ET TAMARI, EST-CE SYNONYME?

Ce sont deux termes japonais. Le tamari est fabriqué selon le même procédé mais sur une période plus courte (1 an): de plus, le blé ne figure pas parmi les ingrédients. Le vrai tamari est donc fait à 100% de soya.

La fabrication du "shoyu" se fait à base de fèves soya (50%), de blé (50%), d'eau, de sel marin, ainsi que d'une culture enzymatique extraite d'un champignon. La fermentation s'opère dans des fûts en chêne, lesquels sont placés dans des pièces où la température et l'humidité sont contrôlées. Au cours de la première phase du processus, qui s'étale sur une période de 9 à 12 mois, la maturation est accélérée par un brassage quotidien du mélange; durant la deuxième phase (de même durée), la fermentation se fait au ralenti. Après cette période, cette pâte semi-liquide est pressée. Un liquide dense et très salé est exprimé, bouilli puis filtré: c'est le tamari. Il est à noter que certains tamaris n'ont pas le même "age": en effet, la durée

de maturation peut s'étaler sur une période de 18 mois à 5 ans.

Utilisations: Le tamari est un condiment qui "s'entend" bien avec tous les mets (sauf les desserts!) Aussi peut-on l'ajouter aux soupes et aux potages (il remplace avantageusement le bouillon en cubes), aux vinaigrettes et aux sauces de toutes sortes; on s'en sert pour assaisonner les légumes, les céréales en grains, le poisson, les algues, les pâtes, etc. En Macrobiotique, on l'utilise même pour la préparation de remèdes-maison. Pour préserver ses éléments nutritifs, il est préférable de l'ajouter à la toute fin de la cuisson et de ne pas le faire bouillir. Et, comme le tamari est tellement polyvalent, tellement délicieux et... tellement salé, il faut s'habituer à l'aimer... à petites doses.

Le tamari est un produit intégral: il ne contient ni colorant, ni agent de conservation ou de stabilisation. Il est préférable de le conserver au frais (pas au froid) et dans un contenant couvert (Éviter les contenants en plastique ou en métal).

Valeur alimentaire du miso et du tamari: Le miso et le tamari contiennent entre 9 et 18% de protéines selon qu'ils sont fabriqués à base de soya seulement ou à base de soya et de céréales (plus il y a de soya, plus la teneur en protéines est élevée); de plus, ces protéines sont complètes et, parce que (suite page 2 ...TAMARI)

SOUFFLÉ DE MAÏS (donne 5 portions)



Ingrédients:

- 2 ½ tasses de maïs en grains (frais ou en boîte ou congelé)
- 2 c. à table de beurre
- 2 c. à table de farine de blé entier à pâtisserie
- Assez de crème ou lait pour faire une tasse avec le liquide du maïs
- ¼ tasse de poivron vert ou rouge
- 2 oeufs
- ¾ c. à thé de sel
- ½ c. à thé de paprika
- (¼ tasse de jambon émincé ou du bacon cuit émietté).



Égoutter le maïs, garder le liquide.

Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen, puis ajouter progressivement la farine jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Compléter le liquide du maïs avec la crème ou le lait, puis ajouter au mélange de beurre et farine en brassant tranquillement.

Quand la sauce est crémeuse et chaude, ajouter le maïs égoutté et le poivron coupé en dé, sans les graines ni membranes.

Quand ce mélange atteint le point d'ébullition, réduire la chaleur.

Séparer le blanc du jaune des oeufs, garder les blancs et bien battre les jaunes d'oeufs.

Enlever une partie du mélange de maïs du feu et le mettre sur les jaunes d'oeufs. Bien mélanger et retourner au mélange de maïs. Remuer constamment et cuire pendant plusieurs minutes sur un feu très doux pour permettre aux jaunes d'oeufs d'épaissir.

Ajouter, le sel, le paprika et le jambon ou le bacon (optionnel).

Préchauffer le four à 350°F.

Mettre dans un bol et bien battre les blancs d'oeufs en neige jusqu'à ce que le mélange devienne ferme mais sans être sec.

Incorporer délicatement les blancs d'oeufs battus au mélange de maïs. Cuire le soufflé dans un moule à soufflé, à 250°F pendant environ 30 minutes.



Voici le grand cru, fleur d'ail fraîche
Format 120 ml. à \$4.99

Riche en saveurs, riche en vertu, la fleur d'ail fraîche apporte un renouveau en gastronomie - santé nous invitant à jouir de ses parfums et de ses bienfaits à volonté, grâce à sa digestibilité et son appréciable discrétion dans l'haleine...!

La fleur d'ail fraîche s'apprête à toutes les sauces, de préférence avec les mets délicats. Savoureuse en mayonnaise, vinaigrette ou trempette, elle est délectable dans l'omelette, les champignons sautés et les légumes sous toutes les formes; avec elle les poissons et les fruits de mer atteignent des sommets.



Ce produit entièrement biologique a été testé en laboratoire agro-alimentaire et stabilisé par l'ajout d'un acidifiant, notamment du vinaigre de cidre de pomme. Il se conserve au froid.

À la bonne vôtre... Paulette Dupuis, "La fine fleur de la Tapani" Ste.-Anne-Du-Lac

(suite... TAMARI) le procédé de fermentation scinde les protéines du soya en 17 acides aminés (dont les 8 dits essentiels), celles-ci deviennent rapidement assimilables par l'organisme.

Le processus de fermentation du soya entraîne la synthèse des vitamines du groupe B, dont la vitamine B12, indispensable dans une alimentation végétarienne et que l'on ne trouve que dans les algues, les levures et les produits à base de soya fermenté. Enfin, les champignons et les bactéries contenues dans ces produits exercent dans l'organisme une action analogue à celle de nos enzymes digestives en facilitant l'assimilation des éléments nutritifs des aliments.

Une mise en garde cependant, le miso et le tamari. Étant riches en sel, il est recommandé de les consommer avec modération.

À L'Essentielle vous pouvez trouver du tamari Bio, tamari sans blé et tamari à 25% moins de sel et des amandes au tamari.

Extrait du Catalogue des Produits de la Coopérative la Balance.

Les Recettes Santé

BISCUITS AU BEURRE D'ARACHIDES

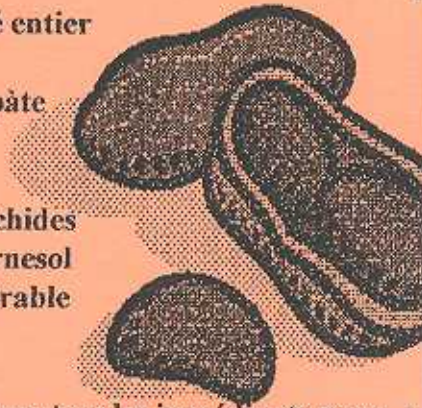
Donne 2 douzaines de biscuits.

Ingrédients secs

- 3 tasses de farine de blé entier
- 1/8 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte

Ingrédients mous

- 1 tasse de beurre d'arachides
- 1/3 tasse d'huile de tournesol
- 1/2 à 1 tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé de vanille



Dans un récipient mélanger tous les ingrédients mous.

Dans un autre récipient, mélanger la farine passée au tamis, le sel et la poudre à pâte. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.

Mettre 1 cuillerée à la fois du mélange sur une plaque à biscuit bien huilée, et ainsi de suite pour le reste du mélange, et bien les aplatir avec une fourchette.

Cuire au four à 350°F environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement bruns. Les biscuits doivent être secs et dorés au dessus mais encore un peu moelleux en dessous. Ils durcissent en refroidissant.

B.B.Q. CORÉEN DE TOFU

Couper 1 1/2 lb de tofu dur en tranches de 3/4 de pouce d'épaisseur. Mariner au moins pendant 2 heures (de préférence toute la nuit) dans un mélange de:

- 1/2 tasse de sauce soya -6 c. à table de sirop d'érable
 - 1 c. à thé de moutarde sèche
 - 4 cayens d'ail émincées ou 2 c. à thé de poudre d'ail
 - 1 c. à thé de poudre d'oignon
- Les faire brunir des deux côtés dans 2 c. à table d'huile ou au four. Garnir avec des échalottes finement coupées, champignons ou des pois mange-tout et servir avec du riz.

HUILLE ESSENTIELLE DE CYPRÈS

L'huile essentielle de cyprès est employée pour resserrer les tissus dans les cas de cellulite, hémorroïdes et aussi de saignement rectal. Elle est aussi bénéfique dans les cas de varices et tous les troubles du système veineux en usage interne. L'huile essentielle de cyprès doit être utilisée avec beaucoup de modération parce que elle peut être neurotoxique. En usage externe elle peut être utilisée sur une compresse chaude, en bains, en pommades, liniments, en inhalations, etc.

À l'Essentielle, on peut trouver le cyprès en huile essentielle, en lotion pour les hémorroïdes (hemorapax), dans la formule anti-cellulite no. 5 de Robert & Fils et dans la formule de massage Aromaforce pour les jambes.