

VOL. 3 - ÉDITION D'HIVER

Croque la vie au fil des saisons



Manger plus sainement, se faire plaisir
et profiter de la vie au fil des saisons ?

À la soupe !



Rouges, vertes, jaunes, des pommes toute l'année
pour notre bonheur et notre santé.

**La pomme, le fruit
pas du tout défendu**



**Que l'aliment soit
ton médicament...**

En hiver, passez en mode "élimination"

**Après les excès,
avez-vous pensé
à la monodiète ?**



Que l'aliment soit ton médicament...

... disait Hippocrate, le père de la médecine il y a bien des siècles. Il est temps de l'écouter !

Bien se nourrir, associé à un mode de vie naturel et sain, peut changer votre vie. Prêts pour l'aventure ? C'est parti, voici tous nos conseils pour l'HIVER !

Table des matières

Manger sain, et profiter pendant tout l'automne : voici tous nos conseils pour croquer la vie à pleines dents !

Notre secret

- À la soupe ! 04
 - Ajoutez des aromates et des épices !
 - Une bonne hydratation
 - À savoir
 - Recettes 06

Grand focus du mois

- La pomme, le fruit pas du tout défendu 08
 - Les vertus de la pomme
 - Précautions
 - Côté pratique
 - Comment peut-on déguster les pommes ? 10
 - Les dix pommes à connaître

Dossier

- Le thym et l'ail pour prévenir les maladies de l'hiver 11
- Connaissez-vous l'alfalfa ? 11

Dossier spécial

- Après les excès, avez-vous pensé à la monodiète ? 12
 - Exemples de monodiètes de l'hiver

Conseils

- Les aliments de saison 14
 - La sélection de l'hiver
 - Place à la science...
 - Pour aller plus loin, à lire



Notre secret ?

A la soupe !

Délaissée pendant plusieurs décennies, au profit des plats tout prêts, la soupe est de nouveau à la mode.

Considérée autrefois comme un plat de « pauvre », la soupe est aujourd'hui la star à la maison, dans les bistrotts, chez les grands chefs et bien sûr dans les bars à soupe. La soupe rime désormais avec plaisir, convivialité, gourmandise santé et... ligne. Velouté, consommé, bouillon, à base de légumes, avec de la viande ou du poisson, avec ou sans fromage, avec des céréales, la soupe se prête à mille variantes.

En hiver la soupe permet de se réchauffer et d'avoir un bon apport en légumes. Mais pas que... elle hydrate, elle nourrit, elle apporte des fibres, des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments à notre organisme. De plus, « Manger 5 (fruits et) légumes par jour », devient plus simple si l'on réduit ces légumes en soupes savoureuses.

Ajoutez des aromates et des épices !

Tous les aromates peuvent s'intégrer dans les différentes soupes. Frais, séchés ou surgelés, ils sont disponibles toute l'année et apportent une touche d'originalité et de santé à chaque bol de soupe. Lorsqu'elles sont employées crues, comme c'est souvent le cas dans les

soupes où on les ajoute à la dernière minute, les plantes aromatiques apportent un grand nombre de vitamines et de sels minéraux. Une fois le feu éteint, ne vous privez pas d'ajouter des herbes finement hachées, telles que basilic, persil ou sauge.

Une bonne hydratation

La soupe contient au moins 80 % d'eau. La quantité d'eau contenue dans la soupe rentre dans la quantité de liquide que chacun doit consommer quotidiennement. Une consommation régulière de soupe permet de favoriser l'élimination, en particulier si l'on utilise des légumes à effet diurétique comme les oignons ou les poireaux.

Riche en fibres

La soupe est souvent très riche en fibres, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Les fibres ne contiennent pas de calories et ne sont pas absorbées. Elles permettent de diminuer l'absorption de graisses et de sucres au niveau intestinal. Elles facilitent le transit, participent au maintien de la flore bactérienne présente dans le côlon et, lorsqu'elles se trouvent dans un liquide, donnent une sensation de satiété.

Un plat complet

Il suffit de mettre un peu de viande, des légumes et un féculent pour en faire un plat complet. Et pour compléter le repas, quelques crudités en entrée et des fruits cuits en dessert : voici un dîner facile à digérer.

Amie des végétariens

Les légumes étant en général les principaux ingrédients d'une soupe, voici un plat parfait pour les végétariens

qui deviendra complet si l'on y ajoute les légumineuses avec des céréales. C'est le cas par exemple des soupes contenant des pâtes et des haricots secs, du riz et des lentilles ou encore des pois chiches et de l'orge.

Bonne pour les enfants...

Une soupe, en particulier lorsqu'elle est mixée, peut contenir des aliments que l'on doit manger mais que l'on n'aime pas particulièrement. Cette astuce est particulièrement utile quand les enfants refusent de manger certains aliments. Il est possible d'en mettre une petite quantité dans la soupe, de les associer à d'autres aliments plus appréciés, et enfin de mixer le tout.

... Et pour les personnes âgées

Une bonne soupe quotidienne convient tout particulièrement aux personnes âgées qui peuvent y trouver non seulement tous les aliments dont elles ont besoin, mais aussi un bon apport en eau. Intéressant lorsqu'on sait que les personnes âgées ont des difficultés à s'hydrater suffisamment pendant la journée.

À savoir

Une vaste étude française, la SU.VI.MAX (SUplémentation en Vitamines et Minéraux AntioXydants) a montré qu'il existerait un lien entre la consommation de soupe et l'indice de masse corporelle d'un individu. Elle a mis en évidence que les gros consommateurs de soupe (c'est-à-dire les gens qui consomment environ cinq soupes par semaine) présentent plus fréquemment un IMC inférieur à 23. Les non-consommateurs de soupe présentent au contraire un IMC souvent supérieur à 27. Une consommation régulière de soupe permettrait donc de veiller au maintien d'une belle silhouette.

Croque la vie en hiver !



Soupe aux légumes et au riz complet

Pour 6 personnes

- 1 petit chou
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 2 branches de céleri
- 2 cuillerées à café de curry
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 dl de crème de soja
- 150 g de riz complet
- Sel marin
- Poivre du moulin

1. Epluchez les oignons et hachez-les.
2. Dans une casserole, faites rissoler les oignons dans l'huile.
3. Nettoyez, lavez et hachez le chou, les carottes et les poireaux.
4. Ajoutez-les dans la casserole avec 2 lt d'eau, le riz et le curry.
5. Salez, poivrez et faites cuire environ 45 minutes.
6. Avant de servir incorporez la crème de soja et mélangez.

6

Crème de lentilles vertes à la menthe et à la crème de soja

Pour 4-6 personnes

- 200 g de lentilles vertes biologiques
- 1 oignon
- 1 navet
- 1 l de bouillon de légumes biologique
- 8 feuilles de menthe ciselées
- 4 cuil. à soupe de crème de soja
- sel marin non raffiné
- poivre du moulin

1. Laissez tremper les lentilles quelques heures dans de l'eau froide et égouttez-les.
2. Épluchez et hachez l'oignon et le navet.
3. Mettez les lentilles et les légumes dans le bouillon puis portez à ébullition.
4. Faites cuire 40 minutes.
5. Laissez refroidir, ajoutez les feuilles de menthe et mixez le tout.
6. Incorporez la crème de soja, réchauffez, rectifiez le sel, poivrez et servez.



Crème de légumes d'hiver

Pour 4-6 personnes

- 1/2 chou-fleur de petite taille
- 200 g de carottes
- 1 oignon
- 10 cl de crème de soja
- sel marin
- poivre du moulin

1. Lavez les bouquets du chou-fleur.
2. Epluchez, lavez et coupez les carottes en morceaux.
3. Épluchez l'oignon et coupez-le en tranches.
4. Réunissez les légumes coupés dans un faitout et couvrez-les avec 1 litre d'eau.
5. Salez, portez à ébullition et faites cuire environ 25 minutes.
6. Laissez tiédir et mixez le tout.
7. Mélangez, rectifiez le sel, poivrez et servez bien chaud.



7

Croque la vie en hiver !

Grand focus du mois

La pomme, le fruit pas du tout défendu

Symbole du péché et de l'immortalité, la pomme hante notre imaginaire depuis la nuit des temps, depuis Eve qui a croqué le fruit défendu jusqu'à Blanche-Neige...

Rouges, vertes, jaunes, les pommes sont sur les marchés toute l'année pour notre bonheur et notre santé. Fruit le plus consommé dans de nombreux pays –la France, les Etats-Unis, l'Allemagne...-, la pomme est à croquer... sans modération.

En France les consommateurs ont une préférence pour les variétés Golden, Gala et Granny Smith. La Golden, ainsi appelée à cause de sa couleur jaune-or, est la plus consommée en France.

La pomme contient 87% d'eau et beaucoup de vitamines : A, B1, B6 et C pour nous aider à combattre la fatigue et le stress, B2 pour protéger les muqueuses de l'intestin et renforcer les cheveux et les ongles. Elle contient l'acide malique, important pour faciliter la digestion (rappelons que la pomme peut être consommée à la fin d'un repas, contrairement à la plupart des fruits). Les enzymes et plusieurs minéraux sont aussi présents, comme le calcium, le manganèse, le fer, le iode, le potassium, le soufre et le phosphore.



Précautions :

Certaines personnes présentent une allergie aux pommes. Les symptômes les plus communs sont des démangeaisons ou un gonflement au niveau de la gorge, qui disparaissent après quelques heures sans laisser de traces. Parfois, des vomissements, voire une diarrhée, peuvent survenir. Il suffit de cuire les pommes pour que cette intolérance disparaisse.



Les vertus de la pomme :

La pomme a le pouvoir de réguler l'intestin. Elle contient des pectines (un type de fibres) qui, une fois cuites, ont un effet astringent sur l'intestin. Les pommes mangées crues avec leur peau stimulent les fonctions intestinales grâce à l'action des celluloses qui absorbent l'eau. Sa peau est donc riche en principes actifs. Aussi est-il préférable de la déguster non-pelée, après l'avoir bien lavée –ce qui implique de la choisir biologique pour éviter la prise des pesticides, eux aussi bien présents dans la peau.

La pomme est précieuse pour tous ceux qui souffrent d'un ulcère et /ou de gastrite.

Energétiques et stimulants, les sucres de la pomme (glucose, fructose et saccharose) mettent à notre disposition de l'énergie prête à être consommée immédiatement et calment le désir d'aliments sucrés.

La pomme est diurétique et dépurative, car elle favorise l'élimination, en particulier de l'acide urique.

Côté pratique :

Toutes les pommes, vertes, jaunes, rouges, bariolées, douces ou acidulées, se conservent fort bien à température ambiante, et mieux encore dans un endroit frais.

Croque la vie en hiver !

Comment peut-on déguster les pommes ?

Crues. Il faut choisir des pommes biologiques ou non traitées pour manger tranquillement la peau, où se concentrent toutes les vitamines et les sels minéraux. Seules, en salade de fruit, mais aussi avec les crudités, dans le fromage blanc ou le yaourt.

Cuites. Plusieurs recettes sont envisageables : au four avec un fond de vin blanc, coupées en lamelles et cuites à la poêle avec un filet de citron, en compote avec de la cannelle... Les pommes se marient bien avec les viandes, surtout avec le porc.

Séchées. Il faut d'abord les éplucher, les nettoyer et les couper en fines tranches. On les fait ébouillanter deux minutes et on les laisse sécher sur un chiffon propre, si possible au soleil. Pour les faire sécher, on peut les mettre au four (50° ou 60°). Une fois séchées les pommes se conservent très longtemps (environ un an) dans un bocal bien fermé.

Jus. Le jus de pomme est diurétique, dépuratif et il favorise la digestion. Chez soi, on peut le faire avec une centrifugeuse. Si on l'achète, il vaut mieux choisir ceux sans sucres ajoutés et d'origine biologique.

Décoction. Elle est utile dans les premiers rhumes de la saison froide, pour apaiser les maux de gorge et pour son action diurétique. On lave la pomme, on la coupe et on la couvre d'eau. On la fait cuire pendant 10 minutes avec le zeste d'un citron biologique. On boit la décoction tous les jours pendant le temps nécessaire.

Vinaigre de pommes (ou de cidre). Il a des vertus diurétiques, bactéricides et il stimule le métabolisme. Il contient beaucoup de minéraux, tels le potassium, le fer, le magnésium. On l'utilise dans les vinaigrettes à la place du vinaigre de vin.

Les dix pommes à connaître

1. **Golden Delicious** : chair ferme, sucrée, de couleur jaune vif parfois rousselée, croquante et juteuse, c'est la pomme la plus cultivée en France.
2. **Gala** : pomme rouge, plutôt petite, très sucrée, juteuse et bien croquante, elle naît en Nouvelle-Zélande du croisement entre la Golden Delicious et la Kidd's Orange Red. Il s'agit de la deuxième pomme la plus cultivée en France. Elle se consomme crue ou cuite (au four, à la poêle, au grill).
3. **Fuji** : sucrée, croquante et juteuse, cette pomme naît au Japon, en 1939, du croisement entre la Red Delicious et la Ralls Janet. De couleur rouge striée de jaune, elle est disponible toute l'année car elle est récoltée de novembre à juin. La meilleure façon de la consommer reste de la manger crue (même en salade de fruit) mais elle aussi cuite au four et très utilisée pour faire des tartes.
4. **Granny Smith** : cette pomme, très acidulée, croquante et rafraîchissante, est originaire de Australie et de la Nouvelle-Zélande. Il s'agit de la pomme à la couleur vert vif avec des reflets jaunâtres, à la chair bien ferme et à la pelure épaisse. Elle est récoltée de la mi-octobre à avril. Elle se consomme crue, mais elle s'utilise en pâtisserie (tartes, sauces à la pomme, gâteaux, compotes). On la trouve aussi dans les salades composées pour donner un goût de fraîcheur.
5. **Belle de Boskoop** : sa chair est ferme et son goût finement acidulée et parfumé. On peut la trouver de novembre à la fin du mois de février. De couleur vert-gris nuancé de rouge, elle est excellente à croquer, mais s'utilise aussi pour préparer des tartes.
6. **Jonagold** : elle est née aux Etats-Unis grâce au croisement de la Jonathan et de la Golden Delicious. De couleur rouge striée et jaune, elle se trouve sur les marchés de novembre à avril. De la même famille de la Jonagold, on a la Jonagored. Elle se mange crue, mais elle est délicieuse aussi cuite, au four, en compote ou sur une tarte.
7. **Red delicious** : la pomme la plus consommée par les Américains, est peu acidulée, sucrée et juteuse. De forme allongée se terminant en cinq renflements, elle est de couleur rouge vif. On la récolte d'octobre à avril. Il faut la croquer pour apprécier l'excellence de son jus, car elle ne se prête pas trop à la cuisson.
8. **Reinette grise (du Canada)** : croquante et acidulée, elle se reconnaît aux couleurs brun, gris et vert. C'est une pomme d'hiver, car disponible de novembre à mars. Elle révèle toute sa saveur quand on la croque, mais elle se prépare aussi au four (très bonne pour les tartes).
9. **Reine des Reinettes** : parfois appelée Pomme Canada, elle est peu sucrée, au goût un peu acidulé. On peut la déguster au mieux du mois d'août jusqu'à la fin du mois d'octobre. Elle se consomme crue, mais elle est aussi très utilisée en cuisine –elle est la reine des tartes-.
10. **Elstar** : croisement entre la Golden Delicious et la Ingrid Marie, il s'agit d'une pomme jaune rouge au goût légèrement sucré et aigrelette. Elle est en vente de septembre à mai. On la mange telle quelle, mais on peut la cuisiner (compotes et tartes).



Le thym et l'ail pour prévenir les maladies de l'hiver

Le thym est un très bon protecteur des bronches et des poumons. Cette herbe culinaire mérite toute sa place dans votre pharmacie familiale. Pour prévenir les maux d'hiver et surtout pendant les périodes à risque de l'hiver, buvez une infusion de thym deux fois par jour, matin et soir.

Faites infuser pendant quelques minutes une cuillère à café de feuilles de thym sèches dans de l'eau bouillante. Rajoutez, selon les goûts, un peu de miel pour avoir un effet désinfectant supplémentaire.

La prise de thym tous les jours est donc une protection contre l'infection, en particuliers si les personnes de votre entourage tombent malade.

Les principes aromatiques de l'ail ont une action bénéfique sur les poumons. Si vous le tolérez, consommez une gousse (ou une demi gousse si c'est trop) d'ail frais tous les jours, voire deux fois par jour. Pour profiter au mieux de ses vertus thérapeutiques il faut râper la gousse et la laisser reposer à l'air libre pendant une dizaine de minutes. Grâce au contact avec l'air, cette opération permet de libérer de l'alicine, l'un des composants actifs de l'ail. Vous pourrez ensuite ajouter l'ail à vos préparations culinaires.

Connaissez-vous l'alfalfa ?

L'alfalfa ou autrement appelée luzerne, *Medicago sativa*, est une plante intéressante pour sa richesse nutritionnelle. Elle contient plus de 50 % de protéines, plusieurs minéraux comme la silice, le fer, le zinc, le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium..., des vitamines comme la A, la C, la D, la K, celles du groupe B, y compris la B12. Il faut savoir que la vitamine B12 est rarement présente dans les végétaux et les végétariens en sont souvent en carence.

L'alfalfa est conseillée pendant la saison froide pour soutenir l'organisme, mais aussi en cas de convalescence, de fatigue nerveuse ou de déminéralisation car cette plante possède tout ce qu'il faut pour protéger de l'ostéoporose. De plus, elle aide à apaiser les symptômes de la femme pendant la ménopause, à faire baisser les taux de cholestérol et de triglycérides.

L'alfalfa se consomme sous forme de graines germées qu'on saupoudre sur les salades ou les soupes. On peut aisément faire germer les graines à la maison dans un germeoir ou les acheter déjà toutes prêtes en magasin biologique. Leur goût est normalement apprécié par le plus grand nombre, même des enfants.

Croque la vie en hiver !

Dossier spécial

*Après les excès,
avez-vous pensé
à la monodiète ?*

La monodiète c'est le fait de ne manger qu'un seul aliment pendant une période variable, pouvant aller d'un seul repas à plusieurs jours. Les aliments doivent être naturels, c'est-à-dire tels que la nature les propose. : les fruits, les légumes ou les céréales.

Pendant la période la période d'une monodiète l'organisme passe en mode d'élimination. En effet, en ne prenant qu'un seul aliment par repas, la digestion se fait bien plus facile et rapide. Une fois la digestion terminée, l'organisme en repos digestif, peut utiliser l'énergie disponible pour les autres fonctions. De plus, le fait de provoquer volontairement une réduction de calories permet à l'organisme d'aller puiser dans ses réserves et d'éliminer en même temps les toxines.

La monodiète agit plus en douceur par rapport au jeûne, plus difficile et drastique car il n'y a aucun apport nutritif solide dans l'organisme pendant toute la durée de la démarche.



Exemples de monodiètes de l'hiver

Monodiète de soupe de légumes : parmi les monodiètes les plus courantes et les plus faciles à réaliser, la monodiète à la soupe de légumes se réalise facilement pendant la période froide. Au sein de la même période de monodiète, il est possible de varier la composition de la soupe afin de varier les saveurs.

Monodiète de riz : le riz est un aliment assez rassasiant, ce qui permet de ne pas ressentir la sensation de la faim pendant la période de la monodiète. On peut choisir tous les types de riz (riz complet, riz blanc, basmati, thaï, riz sauvage...) et les mélanger entre eux. Cette monodiète convient particulièrement pendant la saison froide. Il est éventuellement possible d'associer au riz des herbes aromatiques ou quelques légumes cuits.



Monodiète de pomme : elle prévoit de manger des pommes crues, cuites (avec des épices comme la cannelle), en compote et sous forme de jus. Toutes les variétés de pommes sont possibles pour la monodiète.

Monodiète de pomme de terre : étant un féculant qui peut se manger chaud, la pomme de terre convient en hiver. Toutes les variétés de pommes de terre (la ratte, la belle de Fontenay, la roseval...) peuvent être utilisés, y compris la patate douce.

Croque la vie en hiver !

Conseils

Les aliments de saison : le choix gagnant !

Les fruits & légumes à consommer en hiver

Même si en cette saison le choix est un peu plus limité, choisissez les fruits et légumes de l'hiver: ils seront meilleurs en goût, ils contiendront le maximum de leurs qualités nutritives et coûteront moins cher. Préférez les productions locales (pas de longs temps de transport, passages en chambres froides, etc) ainsi que ceux issus de l'agriculture biologique ou cultivés sans traitements chimiques. Voici une liste non exhaustive :

Les fruits

- Citrons
- clémentines
- oranges
- mandarines
- noix
- noisettes
- poires
- pommes
- kiwis...

Les légumes

- Poireaux
- navets
- oignons
- pommes de terre
- choux verts
- choux rouges
- choux de Milan
- choux de Bruxelles
- mâche
- cardons
- carottes
- betteraves
- fenouils
- endives
- échalotes...

Place à la science...

• Une étude de 2014 effectuée sur les souris a montré les effets de la cannelle pour bloquer la progression de la maladie de Parkinson. D'après les chercheurs, les principes actifs de la cannelle permettent d'inverser les modifications biomécaniques, anatomiques et cellulaires produites dans le cerveau des souris atteintes de maladie de Parkinson. Protégez vos neurones grâce à la cannelle !

• Une bonne alimentation réduit les risques de cancer. Selon une étude récente montre que le régime méditerranéen est un bon allié pour la prévention du cancer du sein

• L'excès de poids avant 40 ans augmenterait le risque de développer un cancer : +16% chez les hommes et +15% chez les femmes.



Pour aller plus loin, à lire :

- Alessandra Moro Buronzo, Soupe santé minceur (dans la collection Mon alimentation Santé facile), Editions Jouvence
- Dr De Lorgeril, Le nouveau régime méditerranéen, Terre vivante
- Elske Miles, Alessandra Moro Buronzo et Daniel Scimeca, Le Grand Livre de la santé au naturel pour les Nuls, Éditions First

Croque la vie

Édition hiver 2020

SE RENDRE
LA VIE BELLE

www.serendrelaviebelle.com