

VOL. 4 - ÉDITION DU PRINTEMPS

Croque la vie au fil des saisons



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

Aux salades, citoyens !

Le bouleau porte en lui un côté mystérieux : on dit que
les fées et les elfes se nourrissent de sa sève. Et les êtres
humains aussi...

C'est la saison pour se mettre au bouleau !

Que l'aliment
soit ton
médicament...

La cure de jus de citron se fait
traditionnellement pour dépurifier notre
organisme des toxines cumulées.

La cure de jus de citron

Croque la vie au printemps !

Intro

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 le PRINTEMPS !

Index

Table des matières

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

Notre secret

Aux salades, citoyens !	04
- Les bonnes raisons de manger des salades composées	
- Mettez de l'huile dans vos salades	
- Recommandations	
- Recettes	06

Dossier spécial

C'est la saison pour se mettre au bouleau !	08
---	----

Grand focus du mois

La cure de jus de citron	10
- Le jus de citron : un acidifiant ?	
- Le déroulement de la cure de jus de citron	12
- La cure du jus de citron avec un maximum de 5 citrons :	

Astuce

Pensez à utiliser la ciboulette	13
---------------------------------	----

Conseils

Les aliments de saison	14
- La sélection du printemps	
- Place à la science...	
- Pour aller plus loin, à lire	

Notre secret ?

Aux salades, citoyens !

Le printemps est la saison idéale pour consommer quotidiennement des salades composées. Elles peuvent faire office de plat complet ou constituer juste l'entrée d'un repas.

Quel plaisir de mélanger plusieurs ingrédients pour avoir chaque jour une assiette différente, aux saveurs et aux couleurs les plus diverses. Le printemps est la saison idéale pour consommer quotidiennement des salades composées. Elles peuvent faire office de plat complet en constituant ainsi l'unique plat du repas ou alors, moins copieuses, elles constituent juste l'entrée d'un repas.

Les légumes crus et cuits ont une part importante dans la composition des salades, ce qui apporte des vitamines, des minéraux, des antioxydants... A une base de légumes, on peut ajouter de la viande, de la charcuterie, du fromage, du poisson, des légumineuses, des œufs, des graines oléagineuses, des fruits frais...

Jouez avec les couleurs, verts, jaunes, rouges : une salade peut devenir un œuvre d'art.

Les experts du manger sain expliquent que l'habitude de consommer une petite ou moyenne quantité de crudités en début de repas garantit un bon apport quotidien en vitamines et en sels minéraux, nécessaires pour nous mettre à l'abri de carences nutritionnelles.

De plus, les crudités, les légumes cuits et les salades sont riches en eau et en fibres, avec un double avantage :

- les fibres assurent un bon transit intestinal ;
- la partie aqueuse assure le renouvellement du liquide cellulaire en apportant les principes vitaux.

Pour ceux qui font attention à leur ligne, les crudités et les légumes cuits sont très intéressants... Ils remplissent en effet une bonne partie de l'estomac en faisant ainsi disparaître la sensation de faim que l'on éprouve souvent au début du repas.

Les bonnes raisons de manger des salades composées

- Vous pouvez utiliser le nombre d'ingrédients que vous souhaitez.
- Vous pouvez vous faire plaisir et mélanger les ingrédients que vous aimez.
- Vous pouvez facilement adopter une alimentation diversifiée.
- En choisissant bien les ingrédients, vous pouvez suivre un régime amincissant.
- Vous pouvez facilement manger au moins cinq fruits et/ou légumes par jour selon les conseils que le gouvernement affiche pour la santé de tous depuis quelques années.
- L'assaisonnement peut varier tous les jours : l'huile d'olive, l'huile de noix, l'huile de noisette, l'huile de colza... vinaigre balsamique, vinaigre de cidre, vinaigre de riz, vinaigre de vin rouge...
- Ajoutez des herbes aromatiques : du basilic, du persil, de la menthe, de l'estragon... et des épices : du gingembre, du curcuma, de la cannelle, du cumin...
- Vous pouvez utiliser uniquement d'aliments crus ou uniquement d'aliments cuits ou encore mélanger les deux.
- Il y en a pour tous les budgets ! Selon les ingrédients choisis, vous varierez – suivant vos possibilités et vos envies – le prix de revient de vos salades.

Mettez de l'huile dans vos salades

Les consommateurs avisés préfèrent utiliser des huiles de qualité, de première pression à froid et issues d'une production biologique, en laissant de côté les huiles raffinées qui ne présentent pas un grand intérêt nutritionnel.

Une huile obtenue par première pression à froid est une huile dont les graines ou les fruits ont été pressés une seule fois sans avoir été chauffés. Cette méthode permet de préserver les nutriments essentiels.

Une huile vierge est une huile obtenue uniquement par des procédés mécaniques. Elle garde sa saveur et ses nutriments, car elle n'a subi aucun traitement chimique ni opérations de raffinage.

Toutes les huiles qui n'ont pas ces mentions sur leurs étiquettes sont des huiles raffinées qui ont été chauffées pour être produites. Leur qualité est devenue médiocre en ayant été dénaturées de leurs composantes nutritionnelles. Elles sont à éviter !



Recommandations

Choisissez des ingrédients de saison. Lorsque vous respectez la saison de production, le goût des aliments est meilleur, le prix bien plus accessible et vous évitez de faire voyager les marchandises qui doivent venir de très loin.

Préférez des fruits et des légumes (tout comme les autres ingrédients) issus de l'agriculture biologique ou de l'agriculture raisonnée. Cela vous permettra d'éviter un

grand nombre de produits chimiques (comme les pesticides, les fongicides, les conservateurs...) que l'on trouve souvent nombreux dans l'agriculture intensive. Lorsque vous choisissez ce type de produits, vous pouvez garder, là où c'est possible, la peau des fruits et parfois même celles des légumes.

Croque la vie au printemps !

Salade de jeunes pousses et grosses crevettes

Pour 4 personnes

- 600 g de grosses crevettes cuites et décortiquées
 - 200 g de jeunes pousses
 - 5 c. à soupe d’huile d’olive de 1re pression à froid
 - 1 citron
 - 3 à 4 feuilles de menthe fraîche
 - sel marin et poivre du moulin
1. Lavez les jeunes pousses et essorez-les.
 2. Dans une grande assiette, disposez les jeunes pousses au centre et entourez-les de grosses crevettes.
 3. Pressez le citron et ciselez les feuilles de menthe.
 4. Dans un bol, mélangez les ingrédients de l’assaisonnement : le jus de citron, le sel, le poivre, l’huile et la menthe ciselée.
 5. Versez la vinaigrette principalement sur la salade et un peu sur les crevettes en veillant à ce qu’elle soit bien répartie.

Pissenlits avec œufs durs et oignons nouveaux

Pour 4 personnes

- 50 g de pissenlit
 - 4 œufs
 - 3 petits oignons nouveaux
 - 4 c. à soupe d’huile d’olive de 1re pression à froid
 - 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
 - 2 c. à soupe de persil haché
 - sel marin
1. Enlevez les racines et lavez à plusieurs reprises les pissenlits pour éliminer toute la terre.
 2. Faites cuire les œufs dans l’eau bouillante pendant 10 mn pour qu’ils soient durs.
 3. Laissez-les refroidir, les écaler et les couper en morceaux.
 4. Nettoyez les oignons et hachez-les finement.
 5. Réunissez les trois ingrédients dans un saladier.
 6. À part, mélangez le sel, le vinaigre, le persil et l’huile.
 7. Versez la sauce sur les ingrédients et mélangez.

Salade de légumes crus et poulet

Pour 4 personnes

- 1 petite laitue
 - 1 fenouil
 - 2 carottes
 - 2 branches de céleri
 - 200 g de blancs de poulet
 - 2 branches de romarin
 - 6 cornichons au vinaigre
 - 4 à 5 c. à soupe de mayonnaise
 - 1 c. à soupe de moutarde
1. Lavez la laitue, essorez-la et coupez les feuilles en lanières.
 2. Retirez les feuilles externes du fenouil et coupez-le en fines lamelles.
 3. Épluchez les carottes et râpez-les
 4. Retirez les fils des branches du céleri, lavez-les et coupez-les en petits tronçons.
 5. Coupez les cornichons en tranches.
 6. Faites cuire les blancs de poulet à la vapeur avec les branches de romarin.
 7. Laissez refroidir et coupez-les en cubes.
 8. Mettez tous les ingrédients dans un saladier.
 9. Incorporez la moutarde dans la mayonnaise et versez sur les ingrédients.
 10. Mélangez longuement avant de servir.



Salade de riz rouge et lentilles vertes

Pour 4 personnes

- 200 g de riz rouge
 - 120 g de lentilles vertes biologiques
 - 2 feuilles de laurier
 - 1 gousse d’ail
 - 5 c. à soupe d’huile d’olive vierge extra
 - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - 2 c. à soupe de ciboulette hachée
 - 2 c. à soupe de persil haché
 - 1 c. à café de moutarde à l’ancienne
 - sel marin
1. Faites cuire les lentilles vertes dans de l’eau bouillante salée avec la gousse d’ail et les feuilles de laurier, jusqu’à ce qu’elles soient tendres.
 2. Égouttez et retirez l’ail et le laurier.
 3. Dans une autre casserole, faites cuire le riz rouge al dente dans de l’eau bouillonnante et salée.
 4. Égouttez et laissez tiédir.
 5. Lorsque les lentilles et le riz sont presque froids, mélangez-les dans un saladier.
 6. Dans un bol, mélangez le sel, le vinaigre, la moutarde et l’huile.
 7. Ajoutez le persil et la ciboulette.
 8. Versez la vinaigrette sur les ingrédients et mélangez soigneusement.

Croque la vie au printemps !

Dossier spécial

C'est la saison pour se mettre au bouleau !

Le bouleau est un arbre qui évoque les contrées du Nord. Il porte en lui un côté mystérieux : on dit que les fées et les elfes se nourrissent de sa sève. Et les êtres humains aussi...

En effet depuis la nuit des temps la sève du bouleau est utilisée pour le grand nettoyage du printemps de notre organisme.

Au printemps, la sève qui prend sa source dans ses racines, jaillit du bouleau pour notre plus grand bien-être. Cette sève contient une foultitude de nutriments fort intéressants, comme des minéraux et des oligo-éléments (par exemple du magnésium, du potassium, du calcium, du zinc, du chrome du phosphore, du fer,...), des acides aminés, des vitamines (par exemple A, B, C, E, D)...

La sève du bouleau a un goût frais et bien agréable. Elle se prend à la sortie de l'hiver pour permettre de nettoyer et vivifier nos organismes en particuliers ceux qui sont pleins de toxines cumulées en hiver.

La cure est très simple. Il faut se procurer de la sève de bouleau fraîche directement chez le producteur ou dans les magasins biologiques et en boire 1 verre à jeun chaque matin. Une cure dure entre 15 et 21 jours.

**Un bon moyen de faire le plein de
vitamines et sels minéraux !**



La cure de jus de citron

La cure de jus de citron se fait traditionnellement pour dépurifier notre organisme des toxines cumulées.

La meilleure période pour effectuer ce genre de cure reste le printemps, pour mieux accompagner le changement de saison. La chaleur qui commence à se faire sentir au niveau climatique est importante car elle permet d'atténuer la

sensation de refroidissement que le citron peut provoquer à l'intérieur de l'organisme. Une bonne cure à base de jus de citron permet ainsi de faire le ménage en profondeur.

Le jus de citron : un acidifiant ?

Certains accusent le citron d'acidifier et de déminéraliser l'organisme, tandis que d'autres le défendent en démontrant que le jus du citron est plutôt un aliment alcalinisant, capable au contraire de minéraliser notre organisme.

Le jus du citron possède un goût franchement acide ! Il tient son acidité à sa grande quantité d'acide citrique. Toutefois, le jus de citron se transforme une fois assimilé par l'organisme : il devient ainsi un aliment alcalin, c'est-à-dire non acide. Ce changement est dû au fait que les acides du citron, après une métabolisation correcte, sont oxydés pendant le processus digestif. Le citron est donc acide à l'extérieur de notre organisme et devient alcalin une fois métabolisé à l'intérieur !

Cependant, malgré cette explication, certaines personnes en buvant de grosses quantités de jus de citron, témoignent qu'il provoque un effet acidifiant.

Les naturopathes en connaissant bien le problème d'acidité et d'alcalinité du citron, apportent leur réponse. Le problème réside dans le fait de pouvoir « métaboliser correctement » les acides du citron. Cela s'explique sur le fait que nous n'avons pas tous les mêmes capacités digestives. Pour digérer et transformer les acides, il serait en effet important de posséder une bonne force vitale. À défaut, notre organisme doit aller chercher des minéraux pour neutraliser ou tamponner les acides, qu'il n'est pas en mesure de métaboliser. Il sera obligé de prendre ces minéraux où ils sont disponibles,

c'est-à-dire dans les os, les dents, les ongles, les cheveux, etc.. Cette pratique entraîne à la longue une déminéralisation. Les symptômes qui peuvent en découler sont communément la frilosité, la nervosité, l'émotivité et une fragilisation du système immunitaire, etc.

C'est grâce à la morphologie qu'en naturopathie, on arrive à détecter la présence d'une force vitale suffisante pour faire une cure de jus de citron. Ce sont les sujets connus sous l'appellation de « sanguin » qui peuvent mieux métaboliser le jus de citron. On les reconnaît car ils sont physiquement plutôt robustes, leur teint est rouge, leur caractère jovial, ils ne craignent pas le froid, ils aiment la bonne chair et ils ont un bon coup de fourchette. C'est une typologie qui se rapproche du type « carbonique » décrit en homéopathie.

En revanche, les personnes dites de type « neuroarthritique » ne présentent pas suffisamment de force vitale pour profiter de cette cure. Il se caractérisent par une nature frileuse, ils sont un peu maigrichons, avec des poignets et des chevilles très fins, ils ne mangent pas beaucoup et possèdent un tempérament parfois nerveux.

En résumé les personnes de type sanguin peuvent suivre avec succès une cure de jus de citron et en tirer beaucoup de bénéfice, tandis que celles de type neuroarthritique ont intérêt à s'en abstenir et chercher un remède ou une cure plus appropriée.

Croque la vie au printemps !

Le déroulement de la cure de jus de citron

Le principe de la cure est simple, il faut boire du jus de citron tous les jours en augmentant la quantité de façon progressive. La quantité maximale de citrons à presser varie selon les auteurs, mais elle se situe pour la plupart des cas à 5 citrons. La cure peut avoir une durée variable en fonction des capacités de chacun.

On commence avec un demi-citron et on augmente d'un demi-citron tous les deux jours. Une fois arrivé à la quantité maximum, on diminue d'un demi-citron tous les deux jours.

On verse le jus dans un verre, on ajoute plus ou moins d'eau selon les goûts (jusqu'à 3 – 4 fois la quantité du jus de citron), de préférence à température ambiante ou tiède, on mélange et on boit. Pour la cure, il ne faut pas sucrer la boisson. Il est en revanche possible de panacher des limes avec des citrons jaunes.

Les citrons que l'on utilise pour la cure doivent provenir d'une agriculture biologique ou ne pas être traités avec des produits chimiques.



La cure du jus de citron avec un maximum de 5 citrons :

Jours 1 - 2 : ½ citron

Jours 3 - 4 : 1 citron

Jours 5 - 6 : 1 + 1/2 citron

Jours 7 - 8 : 2 citrons

Jours 9 - 10 : 2 + 1/2 citrons

Jours 11 - 12 : 3 citrons

Jours 13 - 14 : 3 + 1/2 citrons

Jours 15 - 16 : 4 citrons

Jours 17 - 18 : 4 + 1/2 citrons

Jours 19 - 20 : 5 citrons

Jours 21 - 22 : 4 + 1/2 citrons

Jours 23 - 24 : 4 citrons

Jours 25 - 26 : 3 + 1/2 citrons

Jours 27 - 28 : 3 citrons

Jours 29 - 30 : 2 + 1/2 citrons

Jours 31 - 32 : 2 citrons

Jours 33 - 34 : 1 + 1/2 citron

Jours 35 - 36 : 1 citron

Jours 37 - 38 : 1/2 citron



Pensez à utiliser la ciboulette

La ciboulette est une plante aux vertus essentiellement stomachique, c'est-à-dire qu'elle favorise le processus digestif. La ciboulette donc utile en cas de digestion lente ou difficile.

La ciboulette contient :

- beaucoup de provitamine A (qui se transforme en vitamine A dans l'organisme),
- beaucoup de vitamines K et C, mais aussi des vitamines du groupe B, surtout de la B9
- le quelques sels minéraux, comme le manganèse, le fer, le magnésium, le calcium, le cuivre, le potassium...
- un peu d'acides aminés
- un peu de phytostérols

Sous quelle forme ?

La ciboulette se consomme fraîche ou congelée. Elle existe également sous forme séchée, mais elle aura perdu une partie de son parfum et de son goût. La ciboulette fraîchement hachée agrmente bien les vinaigrettes pour les salades et les crudités. Elle accompagne bien les poissons ainsi que les céréales.

Croquer la vie au printemps !

Conseils

Les aliments de saison : le choix gagnant !

Les fruits & légumes à consommer au printemps

Même si en cette saison le choix est un peu plus limité, choisissez les fruits et légumes du printemps : 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
- Fraises
- Cerises
- Abricots
- Nêfles
- Kiwis
- Amandes
- Framboises
- Cassis

Les légumes

- Asperges
- Artichauts
- Aubergines
- Cresson
- Choux-fleurs
- Navets
- Salades
- Laitues
- Epinards
- Pissenlit
- Petits pois
- Radis roses
- carottes nouvelles
- pommes de terre nouvelles
- fèves fraîches
- bettes
- courgettes
- concombres
- petits oignons blancs

Place à la science...

• Le jus frais du lime ou citron vert frais serait très efficace dans le sevrage tabagique. Une étude a essayé ce jus sur des fumeurs et a constaté que son effet serait comparable à celui de la gomme de nicotine.

• Le gingembre possède un effet anti-inflammatoire ! La poudre de gingembre a été donnée pendant trois mois à des patients souffrant d'arthrose du genou. Les chercheurs ont conclu que la dose de 1 g de poudre de gingembre par jour peut réduire l'inflammation chez ceux qui souffrent d'arthrose du genou.

• Après cinq ans de suivi, une étude montre que des femmes ayant suivi un régime méditerranéen avec de l'huile d'olive avaient un risque 68 % plus faible de diagnostic de cancer du sein par rapport à un autre groupe de femmes qui avaient suivi au régime alimentaire faible en gras.

• L'infusion de citronnelle serait un remède intéressant contre la gastrite, comme le montre une étude sur des rats. L'infusion de citronnelle a permis de réduire efficacement l'inflammation de la muqueuse de l'estomac.



Pour aller plus loin, à lire :

- Alessandra Moro Buronzo, *Salades santé*, Editions Jouvence
- Dr André Passebecq, *Votre santé par la diététique et l'alimentation saine*, Editions Dangles
- Alessandra Moro Buronzo, *Le citron*, Editions Grancher
- Dr Eric Ménat, *Dictionnaire pratique de la diététique*, Grancher
- Claire Hédon, *La mauvaise bouffe. Comprendre les enjeux et faire les bons choix*, Editions du Rocher
- Alessandra Moro Buronzo, *Programme Détox*, Alpen

Croque la vie

Édition printemps 2020

SE RENDRE
LA VIE BELLE

www.serendrelaviebelle.com