

## Lettre d'information de l'Amandier décembre 2010

### Sommaire

1. En 2011 l'Amandier fête ses 10 ans
2. Nouveautés 2011
3. L'Amandier est maintenant sur Facebook
4. Conseils pour bien s'alimenter
5. Les recettes de Dominique
6. Nous avons aimé

### En 2011 l'Amandier fête ses 10 ans

C'est en effet en juin 2001 que nous avons commencé nos cures de santé avec seulement 2 clientes pour deux accompagnateurs que nous étions !

Les premières cures eurent lieu cet été 2001 dans notre ex chalet en bois La Pâquerette à Plan-de-Baix.

Puis nous vous avons reçu à Lozeron à l'Amandier où les travaux d'amélioration se sont succédés.

Nous vous remercions pour votre confiance et votre fidélité et nous continuons sur notre belle lancée en 2011 avec des nouveautés que voici !

### Nouveautés 2011 ! (attention le planning a été revu en mars, octobre et novembre)

- Dominique maintenant sexothérapeute, et son amie Agnès, proposent cette année **3 week-ends pour femmes** sur les thèmes suivants : « Vivre sa femme intérieure » du 4 au 6 février, puis « Le plaisir est dans le bassin » du 3 au 5 juin, et enfin « Désir de soi désir de l'autre » du 7 au 9 octobre.
- Notre équipe s'enrichit de Corinne une **esthéticienne** qui propose des soins hydratants ou antirides et un soin **combiné réflexo / californien** alliant les bienfaits de la réflexologie et du relaxant californien.
- Nous osons aussi lancer deux semaines (23 - 29 avril et 27 oct - 2 nov) orientées vers une **spiritualité partagée** pour aller un peu plus loin et un peu plus haut durant le jeûne.
- Deux monodiètes de pommes en **itinérance** dans le massif du Diois 4 - 9 mai et 1 - 6 octobre
- Une monodiète de **riz soupe, et raquettes** dans le Vercors du 11 au 15 février pour les amoureux de la neige.
- Deux cures **détox suivant une semaine de jeûne** pour jouer les prolongations et vous faciliter la reprise : 2-5 juil et 13-16 août.
- La semaine de **formation « Accompagnateur de stages de jeûne ou détox »** du 28 oct au 2 déc.
- Et enfin nous mettons à votre disposition un nouveau **sauna infrarouge** avec musique et huiles essentielles !

Suivez l'Amandier maintenant sur Facebook !

Vous pouvez trouver les nouvelles de la vie à l'Amandier dorénavant sur Facebook ! N'hésitez pas à !

<http://www.facebook.com/home.php?#!/pages/Lamandier-centre-de-Remise-en-Forme-avec-Detox-ou-Jeune-et-Randonnee/183972028285785?v=photos>

## **Conseils pour bien s'alimenter**

L'hiver est là, tout feutré et c'est l'occasion de vous retrouver pour cette dernière lettre de 2010.

Nous voulons juste faire part d'un rappel à ceux qui sont déjà venus à L'Amandier et le faire partager à ceux que nous ne connaissons pas encore.

Contrairement à une idée reçue, manger sain peut être facile, et simple. Voici quelques notions pour que manger reste un plaisir.

Il est important de :

- Se régaler, d'aimer et de respecter ce que l'on mange.
- De manger dans un climat agréable afin de se ressourcer, de manger calmement en mastiquant bien.
- De choisir des aliments de qualité, de saison... et sains.
- De manger varié, pour satisfaire les besoins de notre corps, en donnant la priorité aux fruits et légumes.
- De maintenir la régularité des repas, et si l'on doit sauter un repas préférer celui du soir, pour respecter les rythmes physiologiques.

Alors comment adapter en douceur notre vie avec une alimentation saine sans tomber dans de l'intégrisme, ni dans le découragement ?

Tout d'abord il est bon d'augmenter progressivement la consommation de céréales complètes et biologiques, en essayant des céréales jusque là inconnues (pépil, sarrasin, quinoa...) et des farines complètes ou demi complètes (petit épeautre par exemple).

Remplacer les matières grasses animales par des margarines non hydrogénées, et par des huiles de première pression à froid et éviter les graisses cuites.

Remplacer sel et sucres blancs par du sel de mer et du sucre complet (diminuer progressivement jusqu'à moitié la dose du sucre dans les recettes de gâteaux).

Augmenter la consommation de fruits et légumes frais, et aussi de fruits secs et de légumineuses (lentilles, pois chiche...).

Manger des légumes de saison, et le plus frais possible, ayant subi le moins de traitement possible.

Lorsque vous mangez des protéines, de préférence les associer à des légumes ainsi la digestion est plus facile. Si vous mangez des céréales (pâtes...) les associer aussi avec des légumes pour la même raison que précédemment.

Consommer des oléagineux (noix, amandes, noisettes...) sans excès (environ 10 par jour), car ils contiennent du calcium, du fer, du magnésium...et de bons oméga3

Ces modestes changements auront sur vous des conséquences bénéfiques :

- Moins de fringales, moins de boulimie, moins besoin de sel, d'excitants, de sucreries...
- Un meilleur équilibre nerveux, et une meilleure santé.
- Le problème des graisses se résout de lui-même.

Vous voyez c'est tout simple, tout le monde peut changer et être davantage en santé.

Pour vous encourager voici quelques **recettes de Dominique**, faciles à réaliser et de saison pour 4 personnes :

### **Potage de carottes et pommes de terre (d'après Kousmine gourmande)**

8 carottes

4 pommes de terre moyennes

1,5 l d'eau

2 gousses d'ail sans le germe (facultatif)

1 échalote (facultative)

Sel marin aux herbes poivre et huile d'olive

Laver, peler les légumes, couper les pommes de terre en petits cubes, les carottes en rondelles, ajouter l'ail et l'échalote.

Cuire tous les ingrédients 15 mn dans l'eau.

C'est prêt, à déguster soit en julienne, soit en purée avec un filet d'huile d'olive.

Ce potage aide à remettre les pendules de l'organisme à l'heure après les fêtes...

### **Gratin de pommes aux 5 épices (d'après le livre de Kousmine gourmande)**

4 belles pommes

100 gr de raisins secs

1 c à soupe d'épices ou 5 épices (muscade, cannelle, girofle, coriandre, fenouils...)

Jus et zeste de 2 citrons

½ c à soupe de sucre intégral

2 dl de jus de pomme ou d'eau

Laver, éplucher, couper les pommes en lamelles, mettre dans un plat à gratin avec tous les ingrédients, plus le jus...

Four 150° pendant environ 30 mn.

Servir tiède (avec une crème vanille éventuellement).

### **Riz au citron (Garance Leureux ma cuisine végétarienne)**

2 verres de riz ½ complet, 1 citron, 1 poignée d'amandes grillées salées et concassées. Cumin et cannelle en poudre.

Faire cuire le riz dans 2 fois son volume d'eau, puis ajouter les amandes, une bonne pincée de chaque épice et le jus de citron.

### **Pour les fêtes voici un gâteau aux marrons délicieux et léger (recette Kousmine gourmande)**

Pour un moule de 24 cm de diamètre

150 gr de beurre

150 gr de sucre intégral

3 œufs

600 gr de purée de marrons surgelée ou en boîte

4 c à s d'eau

1 pincée de sel

4 c à s de cassonade

Poudre de chocolat

Prévoir du papier sulfurisé

2 c à s de farine

10 g de beurre ou 1 c à s d'huile d'olive

Battre le beurre ramolli avec le sucre intégral et les jaunes d'œufs. Ajouter la purée de marrons et l'eau. Battre les œufs en neige avec le sel, et ajouter la cassonade, continuer à battre. Mélanger les blancs avec la purée de marrons. Verser dans le moule dont le fond a été recouvert de papier sulfurisé, beurré ou huilé et fariné. (Ne pas oublier de beurrer et fariner les bords). Cuire environ 25 mn dans le four préchauffé à 200°. Sortir du four, refroidir légèrement. Démouler et mettre sur une grille. Refroidir et ajouter du chocolat en poudre.

Ce gâteau peut être préparé 2 jours à l'avance et se conserve au réfrigérateur couvert aussi il faudra saupoudrer de chocolat uniquement avant de servir.

L'astuce gourmande de Dominique : ce gâteau peut s'accompagner d'une crème légère au chocolat (style crème de soja au chocolat) ce n'est pas tous les jours Noël !...

### Nous avons aimé

- Le site [www.7lieux.com](http://www.7lieux.com) d'information écologique humaine et environnementale
- Un regard différent de Sylvie Simon à propos du Codex Alimentarius sur <http://www.sylviesimonrevelations.com/article-codex-alimentarius-61570427.html>
- Devenez un colibri et participez à construire une autre société : <http://minu.me/-colibri>
- Un beau message de Pierre Rabhi à propos de la crise humaine actuelle : [http://www.dailymotion.com/video/xdshws\\_un-message-de-pierre-rabhi\\_news#from=embed?start=1](http://www.dailymotion.com/video/xdshws_un-message-de-pierre-rabhi_news#from=embed?start=1)
- Pour sauver les abeilles une pétition de Avaaz : [https://secure.avaaz.org/fr/eu\\_health\\_and\\_biodiversity](https://secure.avaaz.org/fr/eu_health_and_biodiversity)
- Une artiste que nous connaissons : <http://tatieva.weonea.com/>
- Des amis qui lancent une informatique familiale : <http://www.systemv.com>. Configuration wifi à 437 € ou réseau à 498 €.
- Si vous êtes pour le libre droit d'utiliser le purin d'ortie au jardin : <http://www.cyberacteurs.org/actions/presentation.php?id=207>
- Un nouvel hymne national pour la paix : <http://www.youtube.com/watch?v=DxjGgc1xFb0>

Nous en profitons pour vous souhaiter une belle fin d'année en compagnie de ceux que vous aimez !

Bien amicalement  
Dominique et Pierre

Pour vous désabonner de cette newsletter, répondez simplement à ce mail avec « désabonnement » en objet.