

Lettre d'information de l'Amandier printemps 2011 - Centre de Remise en Forme Naturopathique en Drôme

Sommaire

- 1. De **nouvelles infos** en ligne
- 2. Consommons moins de **protéines animales**
- 3. Les **recettes de Dominique**
- 4. Nous **avons aimé**
- 5. Nos **cures à venir**
- 6. Pour télécharger nos **précédentes Newsletters**

1. De nouvelles pages en ligne

Nous avons mis sur le site de nouvelles pages qui concernent:

- [Maigrir et perte de poids](#)
- [Préparation à la grossesse et la maternité](#)
- [Jeûner pour arrêter de fumer](#)
- [Cure de Détox ou régimes ?](#)
- [Jeûne et spiritualité](#)



2. Consommons moins de protéines animales

En ce mois de mars, où les nouveaux légumes commencent à « fleurir » sur les étals des primeurs nous avons à cœur de vous partager dans cette newsletter une de nos suggestions.

Aujourd'hui avec la rapidité des moyens de transport, et les techniques de conservation nous trouvons de tout sur nos tables sans nous soucier des saisons, ni du lieu de production, et nous gaspillons beaucoup.

Dans notre système actuel par exemple nous consommons beaucoup de viande, néfaste pour notre santé et pour la planète. En effet cette consommation va privilégier l'alimentation du bétail aux dépens de celle de millions d'hommes qui souffrent de carences... 56 % de la production mondiale de protéines végétales sert à nourrir le bétail de boucherie et 1/3 de la production mondiale de poisson sert à nourrir les volailles et les porcs !

Pourquoi ne pas repenser tout cela afin de nous respecter, de respecter les autres et la nature ? Si la viande est pour vous indispensable, intéressez vous à sa provenance, au plus l'animal a une vie saine, au moins il aura subi des vaccinations, hormones et autres. Sachez aussi que l'abattage des animaux est source de grands stress directement « déchargé » dans les tissus de la viande au moment de la mise à mort...

Nous vous invitons juste à lire des articles sur les élevages en batterie, et d'autres sur des études scientifiques parlant des causes des maladies, et peut être que vous envisagerez ce que vous mettez dans votre assiette autrement.

Il est reconnu aujourd'hui que plus l'alimentation est naturelle, plus elle correspond aux besoins de notre organisme, car sans graisse saturée, sans cholestérol, mais apportant des fibres. Ces fibres sont utiles pour le transit, le drainage des substances cancérogènes et favorisent un bon équilibre pondéral.

Sachons le, l'homme est avant tout un mangeur de fruits et légumes, et s'il a eu recours aux animaux et poissons c'était lorsqu'il n'avait plus rien d'autre à se mettre sous la dent. Au fil du temps on a fini par dire que les protéines lui étaient indispensables ainsi que les sous produits animaux.

D'ailleurs une confusion se fait souvent dans notre société. Nous avons tendance à assimiler les protéines à la viande, or les protéines sont présentes dans de nombreux aliments à commencer par les légumineuses (soja, lentilles, pois chiches...) associées aux céréales, les oléagineux, les champignons en contiennent aussi.

Profitons alors manger encore plus en conscience, d'autant plus qu'avec l'arrivée du printemps, notre corps a besoin de fibres, d'eau, de vitamines, de magnésium pour retrouver la bonne mine...

Pour vous donner envie voici le coin cuisine de Dominique (d'après les recettes végétariennes de Garance Leureux, aux éditions la plage).



Le coin cuisine de Dominique

Des recettes faciles à réaliser et de saison pour 4 personnes

Mousse de betteraves aux amandes

Passez au mixeur une (ou deux) betteraves cuites coupées et épluchées, avec 2 cuillères à soupe de purée d'amande. Salez, poivrez et servez bien frais dans des petites coupes.

Le plus de Dominique : ne pas hésiter à décorer avec des graines germées d'alfafa par exemple c'est joli, croquant, et plein de vie.

Purée de pois cassés à l'ail

Recouvrir les pois cassés (300 g environ pour 4) de 2 fois ½ leur volume d'eau froide et laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils se mettent en purée. Ecrasez 2 gousses d'ail et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol. Mélangez, salez et poivrez.

Le plus de Dominique : à manger avec des galettes style « pain des fleurs » en apéritif cela change de la crème d'avocat.

Riz basmati au coulis de lentilles

Voici un plat très complet qui remplace un plat de viande, par l'association céréale (riz) + légumineuses (lentilles).

Pour 4 personnes : 2 verres de riz basmati, 1 cm de gingembre, 4 graines de cardamome, de la cannelle en poudre, du sel, 2 verres de lentilles corail (orange), du cumin en poudre, curcuma, piment de Cayenne (si vous aimez ce qui est épicé), huile de sésame ou autre, sel...

Faire cuire le riz à la vapeur, et dans l'eau y mettre les épices, ainsi votre riz gardera toute sa saveur. Avant cuisson bien rincer votre riz. Vous pouvez avant de les mettre dans votre eau concasser les graines de cardamome, râper le gingembre et ajouter la cannelle.

Couvrez et faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Dans une casserole faire revenir dans l'huile le cumin avec le curcuma et une pointe de piment. Ajoutez les lentilles (déjà rincées et égouttées), remuez, salez. Ajoutez 6 verres d'eau et laissez mijoter à feu doux. Les lentilles vont se transformer en couleur jaune, si c'est trop sec y rajouter de l'eau. Pour avoir une sauce, les passer au mixer. Servir cette sauce sur le riz bien chaud.

Le plus de Dominique : vous pouvez faire revenir quelques oignons et les rajouter sur le riz.



Et pourquoi pas un

Couscous végétarien

500 gr de couscous, des raisins secs, 1 oignon, 2 navets, 4 courgettes petites, 2 carottes, du potimarron, 1 branche de céleri, 200 gr de pois chiche, 2 tomates, et un mélange de paprika, cannelle, poivre et curcuma.

Rincez le couscous à l'eau et le laisser gonfler avec les raisins, le saler et le mettre à cuire dans la partie haute du couscoussier.

Si vous n'avez pas de couscoussier, portez à ébullition un volume d'eau pour un volume de couscous mettez y les raisins à gonfler. Faites chauffer 2 c à s d'huile d'olive dans un récipient et faites y revenir le couscous en remuant. Versez l'eau bouillante dessus, couvrez et laissez cuire à feu très bas pendant 10 mn. Saupoudrez la semoule de cannelle au moment de servir.

Les légumes : faites revenir l'oignon haché et les tomates, les épices dans 3 c à S d'huile d'olive. Coupez les légumes en gros quartier, sans les éplucher s'ils sont bio. Rajoutez les à la tomate et aux épices, versez 1 litre d'eau sur les légumes, salez et faites cuire à petits bouillons. Surveillez le niveau de l'eau, rajoutez en fin de cuisson les pois chiches déjà cuits. Servez !

Vous pouvez délayer une cuillère de harissa dans un bol de bouillon, à laisser à part.

C'est prêt et c'est délicieux...

L'astuce de Dominique : mettre des pois chiches déjà cuits, en bocal de préférence (pour éviter le bisphénol A), pour un gain de temps. Pour la tomate préférez des tomates pelées en bocal au cœur de l'hiver c'est plus juste...

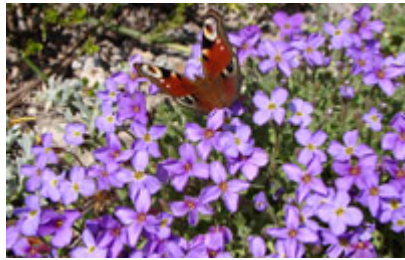
Et pour finir une petite douceur :

Recette de Dominique: Pommes au four

C'est encore la saison des pommes, alors coupez les pommes de toutes sortes et bio, en petits dés après les avoir lavées, et enlevé le cœur. Vous pouvez garder la peau. Mettez dans un plat à gratin.

Rajoutez un peu de jus de pommes, mettez au four T° 6/7 pendant environ $\frac{3}{4}$ d'heure. Au cours de la cuisson mettre sur le plat un papier sulfurisé pour éviter que les pommes ne

brûlent... C'est prêt. Vous pouvez à votre guise rajouter un peu de poudre de vanille ou de la cannelle.



Nous avons aimé

- Pour faire du **yoga sur Paris** avec [Sreemati](#)
- Une **jolie maison à vendre** en vallée de la Scie près du village de Gigors (310 000 €). Contactez Corinne Demangel : corinne.demangel@laposte.net ou 06 84 79 23 26.
- **Un film** à voir : [Pollen](#) d'information écologique humaine et environnementale
- Une **information** (seulement 10 minutes) sur les **gaz de schiste** par [Corinne Lepage](#)
- Puis une [pétition](#) pour l'abandon du projet d'exploitation de gaz de schiste en Ardèche, en Lozère, et en France lancée par PASCAL TERRASSE député de l'Ardèche.
- Pour **aider le Japon et ses habitants par la visualisation et la pensée**, sans force, juste dans la douceur du lien d'amour :
Se poser dans un coin tranquille et par la pensée visualiser une lumière dorée bienfaisante sur le Japon, de la glace et du froid sur les réacteurs qui en ont besoin, une bulle de protection autour des centrales, et bien sûr des pensées et images positives, avec beaucoup d'amour pour aider les personnes qui en ont besoin.
- Une alimentation pour mieux se protéger de la [radioactivité](#)
- ou cet [article](#) qui paraît sérieux.
- Une **campagne** pour stopper le [viol collectif](#) des femmes lesbiennes en Afrique du Sud

Nos cures à venir

- Avril: les 3 cures sont déjà complètes (2-8; 16-22; 23-29)...mais il peut y avoir parfois des désistements
- Mai: du 4-9 : randonnée détox itinérante en mono diète de pommes vers le [superbe massif de Saoû](#)
- Mai: du 14-20 : cure de jeûne à l'Amandier: il reste des places en chambre double uniquement.

- Mai: du 28 au 3 juin : cure de jeûne à l'Amandier
 - Juin: du 11-17 ou du 25-1er juillet : cures de jeûne à l'Amandier
 - Juillet: du 9-15 ou 16-22 : cures de jeûne à l'Amandier
 - Août: du 30 juil-5 août et du 6-12 : cures de jeûne à l'Amandier
-

Pour télécharger nos précédentes Newsletters

[cliquez ici !](#)

Nous vous souhaitons un beau printemps en compagnie de ceux que vous aimez !

N'hésitez pas à nous appeler au 04 75 76 40 89 ou par email à amandier@orange.fr et visiter notre site www.amandier.info

Bien amicalement
Dominique et Pierre

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

Editeur : [Jeûne et randonnée à l'Amandier, jeûner et marcher dans la Drôme](#)
<http://www.amandier.info>