

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

## Sommaire

- 1. **Le stage spécial femmes avec Dominique du 6 au 9 octobre**
- 2. Quelle **protection solaire naturelle cet été ?**
- 3. Les **recettes de Dominique**
- 4. Nos **cures à venir**
- 5. Nous **avons aimé**
- 6. Nous vous recommandons les **stages de nos intervenants**
- 7. Pour télécharger nos **précédentes Newsletters**

## 1. Le stage spécial femmes avec Dominique du 6 au 9 octobre

Vous pouvez trouver le descriptif complet de ce nouveau stage sur :

[Stage « Femmes plurielles »](#)

Ça y est le stage sur les femmes et pour la gente féminine est enfin prêt et c'est avec beaucoup de joie et de bonheur que nous vous accueillerons en octobre, Agnès et moi-même, pour aller à la rencontre de notre féminin. Ce stage sera **à la fois informatif et pratique.**

Nous irons explorer notre cycle, notre relation à la féminité et à la sexualité. Nous prendrons le temps de nous relier à notre bassin pour ressentir la vie qui y est lovée afin d'oser voyager **vers une sexualité épanouie de femme.**

*Durant ces journées nous utiliserons des outils issus du tantra, du tao, du rebirth, des temps de partage (témoignage, information), du massage, de la danse, de la méditation,... le tout dans le respect et la bienveillance.*

Alors bienvenue à vous et à tout bientôt !



## 2. Quelle protection solaire naturelle cet été ?

En ce début d'été se pose la question de la protection solaire pour les adultes et les enfants. Je vous propose donc plusieurs pistes de réflexion.

Il est important d'éviter les crèmes contenant des molécules œstrogènes-like telles que le 4-méthylbenzilidencamphor ou 4-MBC, et l'oxybenzone (ou benzophénone-3), qui ont des effets perturbateurs sur nos glandes endocrines.

Les laboratoires vigilants utilisent donc plutôt des oxydes de titane comme filtre solaire. Vous pouvez consulter la [liste de Quelle Santé](#).

Pour en savoir plus sur le sujet je vous conseille ce [reportage d'Envoyé Spécial sur les cosmétiques](#).  
Bio ou pas bio ? L'avis de la revue indépendante Que Choisir

Les crèmes solaires bio sont soumises aux mêmes tests pour déterminer la valeur de leur FPS que les produits conventionnels. Il faut toutefois savoir que les filtres chimiques sont interdits par les cahiers des charges des cosmétiques bio. Ils sont donc remplacés par des écrans minéraux : oxyde de zinc et dioxyde de titane. C'est là que le bât blesse, car pour obtenir des indices élevés, les fabricants sont obligés d'augmenter la concentration de ces poudres minérales dans leurs formules, ce qui alourdit leur texture. Une caractéristique qui peut déplaire. Or, comme tout cosmétique, un produit solaire doit être agréable à utiliser, faute de quoi il risque de rester dans le sac de plage.

### **Avant tout achat, mieux vaut donc le tester sur le dos de la main.**

Et voici le coin cuisine de Dominique (d'après les recettes végétariennes de Garance Leureux, aux éditions la plage ou celles de Perla Servan-Schreiber dans Le Bonheur de cuisiner, éditions La Martinière.



### **3. Le coin cuisine de Dominique**

Des recettes faciles à réaliser et de saison pour 4 personnes

J'ai envie de commencer par une recette douceur : - **Blanc manger au lait de coco** d'après une recette de Garance Leureux

1/2 litre de lait de coco, 1 sachet d'agar agar de 2 g et 2 c à soupe de sucre. Dans une casserole faire cuire doucement pendant 5 mn en remuant tous les ingrédients...  
Verser dans des ramequins et laisser refroidir. Servir avec des fruits frais exotiques comme la mangue, le kiwi...)

L'agar agar est une algue que l'on trouve en poudre ou entière, elle remplace la gélatine. On peut ainsi gélifier des jus, des jus de fruits et même du lait d'amande... *Le plus de Dominique* : ajouter dans la préparation des copeaux de noix de coco c'est joli et encore plus gouteux. Comme c'est l'été et que nous avons envie de légumes voici quelques recettes facile à réaliser qui vont vous dépayser.

- **Salade de concombre à la japonaise** d'après une recette de Perla Servan-Schreiber

1 concombre, des grains de sésame blanc, du sel, 1/2 tasse de vinaigre de cidre (ou de riz) 2 c à soupe de sucre, 2 c à soupe de sauce de soja.

Rincer et découper en fines lamelles le concombre sans l'éplucher. Le mettre dans une passoire en saupoudrant dessus 1 c à café de sel. Pour faire écouler l'eau mettre une assiette et un poids dessus, pendant 30 m, sécher ensuite sur du papier absorbant.  
Faire griller légèrement le sésame dans une poêle sèche.

Pour la sauce du saladier : mélanger le vinaigre, le sucre et le soja. Ajouter les concombres et le sésame grillé. Cette recette n'utilise pas d'huile et vous initie à la cuisine sucrée/salée japonaise.

- **Lamelles de courgettes au curcuma** d'après une recette de Perla Servan-schreiber

Pour 1 kg de courgettes, 2 échalotes, 2 gousses d'ail selon grosseur, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à café rase de curcuma et 6 à 8 brins de coriandre, sel poivre.

Eplucher les courgettes et les couper en rondelles fines. Peler l'ail, et l'écraser avec le presse ail, peler les échalotes et hacher les finement.

Faire chauffer dans une poêle, l'huile avec le curcuma, le poivre, puis les échalotes. Faire revenir pendant 3 mn à feu moyen. Ajouter l'ail et les courgettes... faire revenir à feu vif 3 mn puis baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 mn en mettant un couvercle.

Découvrir et saisir à nouveau pendant 3 mn pour donner un goût légèrement caramélisé.  
Saupoudrer de coriandre.

C'est un plat bien sympa qui peut accompagner le riz, les poissons et aussi les volailles. Le curcuma est une excellente épice, antibactérienne, anti inflammatoire, puissante antioxydante, préventive de la maladie d'Alzheimer. A utiliser souvent mais en petite quantité...

*Le plus de Dominique* : si vous n'avez pas de coriandre fraîche vous pouvez mettre de la coriandre en poudre, c'est moins fort au goût.

- **Riz vinaigré à la japonaise** d'après une recette de Laure Kié pour 4 personnes

450 gr de riz rond de Camargue (il se rapproche du riz japonais).  
Bien laver le riz pour enlever l'amidon et si vous avez le temps le laisser reposer et faire cuire le riz avec un couvercle hermétique dans 60 cl d'eau. Lorsque l'eau arrive à ébullition baisser le feu au minimum et laisser cuire 15 mn puis retirer du feu et laisser reposer 10 mn environ.  
Pour la sauce 3 c à soupe de sucre, 5 c à soupe de vinaigre de riz ou de framboise ou balsamique, et 1 c à café de sel.

Dans une petite casserole faire fondre à feu doux le sucre, le vinaigre, et le sel sans faire bouillir.

Etaler le tout sur le riz que vous aurez déjà versé dans un saladier.

Cette préparation est une base de riz pour les sushi. Mais le riz est délicieux ainsi tout seul.  
Laure a écrit plusieurs livres de cuisine et va intervenir sur nos cures détox afin de nous faire connaître les secrets de son pays le Japon !

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



#### 4. Nos cures de l'été

Nous avons encore de la place pour toutes nos cures de jeûne de l'été :

- **25 juin – 1er juillet**

- **9 - 15 juillet**

- **16 -22 juillet**

- **30 juillet - 5 août**

- **6 - 12 août**

- **et les cures détox du 2-5 juillet ou du 13-16 août**

avec alimentation légère, randonnées et cours de cuisine japonaise.

#### 5. Nous avons aimé

- Suite à la dissolution de la fédération de jeûne et randonnée en novembre 2010, à plusieurs **organiseurs de séjours de détox**, nous avons créé une **association Vitadetox&Cie** dont je vous recommande la visite du site [www.vitadetox.fr](http://www.vitadetox.fr)
- Stage **Créer son éco-projet** aux Amanins dans la Drôme du 30 juin au 4 juillet ou 04 75 43 75 05.
- Reportage de 14 mn édifiant sur : « Comment nous faire peur des légumes afin de nous imposer des produits de la grande industrie alimentaire ». Car c'est quand même bizarre cette bactérie qui toute seule s'est mise à résister aux 8 classes d'antibiotiques les plus puissants et mieux encore à leurs combinaisons. A voir

#### 6. Nous vous recommandons les stages ou activités de nos intervenants

- **Gérard, Sophie et leurs ânes** Lili, Réglisse, et César, vous invitent pour une randonnée "sur mesure". Un accompagnateur spécialisé (faune, flore, vie en pleine nature), des ânes doux et dévoués, des itinéraires natures adaptés à vos capacités : l'idéal pour une aventure réussie ! N'hésitez pas à prendre contact par téléphone au **04 75 43 63 02** pour élaborer ensemble un programme.
- **Séjour itinérant avec Lydie et ses ânes dans le Vercors Sud du lundi 25 au samedi 30 juillet**. Contact 06 80 45 06 67 et [www.afleurdane.org](http://www.afleurdane.org)
- **Cyril crée de jolis sites web** à partir de 520€. Voir son site vitrine <http://www.wabiweb.fr/>

## **7. Pour télécharger nos précédentes Newsletters**

[cliquez ici !](#)

**Nous vous souhaitons un bel été 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](mailto:amandier@orange.fr) et visiter notre site [www.amandier.info](http://www.amandier.info)**

Bien amicalement  
**Dominique et Pierre**