

# Bonheur Santé

Catalogue 2017 - 2018



3<sup>00</sup>/lb

L'ananas, c'est un fruit exotique qu'on adore grignoter en dessert... ou dans des plats sucrés-salés. Et même si sa pleine saison est l'été, on le trouve très facilement sur nos étals toute l'année ; il serait donc dommage de s'en priver, ou de le manger en boîte.

3<sup>00</sup>/lb

La fraise est un ingrédient de choix pour concocter de somptueux desserts, et elle se marie bien avec les salades. Riche en antioxydants et en vitamine C, elle contribuerait à prévenir le cancer et plusieurs autres maladies.

3<sup>00</sup>/lb

Rien de plus rafraîchissant à manger qu'un fruit composé à 92 % d'eau! L'eau joue un rôle vital dans la régulation de la température corporelle, le transport des nutriments et de l'oxygène aux cellules, l'élimination des déchets ainsi que la protection des articulations, des organes et des tissus.

3<sup>00</sup>/lb

Le citron et le jus de citron sont de bonnes sources de vitamine C. La lime est une source de vitamine C et de fer pour l'homme seulement. Le jus de citron est une source de cuivre.

3<sup>00</sup>/lb

La poire accompagne aussi bien le salé que le sucré, de l'entrée au dessert. Elle est une excellente source de fibres alimentaires et sa pelure riche en antioxydants, préviendrait les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

3<sup>00</sup>/lb

Riche en antioxydants, la banane préviendrait l'apparition de nombreuses maladies. De plus, les sucres qu'elle contient contribueraient à maintenir une bonne santé gastro-intestinale.



## Mousse à la Mangue Préparation Croûte

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser le fond d'un moule à charnière de 20 cm (8 po) de papier parchemin.
2. Au robot culinaire, réduire les biscuits en fine chapelure. Transvider dans un bol, ajouter le beurre et bien mélanger. Presser légèrement dans le fond et jusqu'à la mi-hauteur de la paroi du moule. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Laisser tiédir.

### Mousse

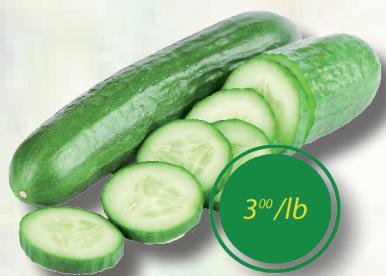
3. Entre-temps, dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.
4. Dans une petite casserole à feu moyen, chauffer la purée de mangues. Ajouter la gélatine et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Réserver dans un grand bol et laisser tiédir jusqu'à ce qu'elle soit à température ambiante, soit environ 15 minutes.
5. Dans un autre bol, fouetter la crème avec le sucre au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Réserver la crème chantilly au froid.
6. À l'aide d'une spatule, incorporer le yogourt à la purée de mangues. Incorporer la crème chantilly en pliant délicatement. Verser sur la croûte et réfrigérer 4 heures, ou jusqu'à ce que la mousse soit bien prise, ou congeler à cette étape, si désiré.
7. Enrouler les tranches de mangue sur elles-mêmes et les répartir sur le dessus du gâteau. Passer une fine lame de couteau entre le gâteau et la paroi du moule. Démouler le gâteau et servir.



La mangue est le fruit tropical le plus consommé au monde après la banane. Sa chair orangée et juteuse est une bonne source de fibres et de vitamine C. Elle aurait un potentiel anticancer, notamment grâce à son contenu en antioxydants.



La noix de coco compte une foule de bienfaits et vertus santé. En outre, la noix de coco aide à stabiliser le sucre sanguin, est riche en potassium et en antioxydants, facilite la digestion, en plus de contrer l'inflammation.

3<sup>00</sup>/lb

Le concombre est l'exemple même du légume rafraîchissant. D'ailleurs, il est si souvent consommé cru qu'on oublie presque qu'il peut se déguster cuit, en le cuisinant un peu comme la courgette. Nos variétés d'Amérique sont plutôt courtes et trapues, tandis que le concombre européen est long et fin.

3<sup>00</sup>/lb

Bien que calorique, l'avocat pourrait favoriser la perte de poids en calmant la faim, selon une récente étude scientifique. Les avocats contiennent en effet de l'acide oléique, un gras permettant d'activer la partie du cerveau liée au sentiment de satiété, freinant ainsi les fringales et permettant de mieux contrôler la faim.

3<sup>00</sup>/lb

Le maïs est une céréale originaire d'Amérique, qu'on utilise parfois comme un légume. Bien qu'il fasse partie de l'alimentation traditionnelle autochtone à travers tout le continent américain, il est moins populaire en Europe où il est davantage réservé au bétail.

3<sup>00</sup>/lb

La tomate fait partie de ces aliments que nous consommons tous les jours sans qu'on prête forcément attention à tous les bienfaits qu'elle procure. Gaie, colorée, à la fois sucrée et acidulée, de texture croquante pour les salades et suffisamment goûteuse pour être mangée nature.

3<sup>00</sup>/lb

Les composés antioxydants comme les caroténoïdes ou la vitamine C du poivron inhiberaient le développement ou l'action de certains composés cancérogènes. Ainsi, consommer du poivron régulièrement permettraient de limiter les risques de certains cancers comme le cancer du sein, du côlon ou les tumeurs au cerveau.

3<sup>00</sup>/lb

La laitue se décline en de multiples variétés : frisée, pommée, Boston, iceberg, romaine... et même la laitue asperge. On la consomme bien sûr en salade, mais aussi braisée ou en soupe! Belle coïncidence, ses antioxydants sont mieux absorbés lorsqu'ils sont accompagnés d'une source de gras, par exemple une vinaigrette à l'huile.



## Pizza aux asperges Ingrédients

- \*1 pâte brisée
- \*300g d'asperges vertes
- \*3 œufs
- \*20 cl de crème fraîche
- \*5 cl de lait
- \*80 g de parmesan
- \*Noix de muscade
- \*Tranches de lard
- \*Sel
- \*Baies roses

## Préparation

1. Déposer sur une plaque avec du papier sulfurisé les tranches de lard. Les faire griller au four.
2. Éplucher les asperges. Les blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et laisser refroidir.
3. Dans un bol, battre les oeufs entiers. Ajouter la crème fraîche, le lait, la noix de muscade, le sel et les baies roses.
4. Foncer un moule rectangulaire avec la pâte brisée. Piquer le fond de tarte. Parsemer les 3/4 de parmesan dessus. Déposer les asperges alignées. Verser l'appareil puis recouvrir du reste de parmesan. Faire cuire 30 minutes à 180°C.
5. Craquer du bacon sur le dessus. Découper un part, la soulever avec une pelle à dessert. Croquer, reposer.



3<sup>00</sup>/lb

On distingue 3 variétés d'asperges, les blanches, les violettes et les vertes. Ces 3 variétés dépendent du mode de culture. L'asperge est un légume de choix dont il faut savoir profiter en saison de mi-mars à fin mai selon les régions.



Plusieurs études ont démontré que la consommation régulière de légumes de la famille des crucifères (par exemple le brocoli, le chou-fleur, le chou, le chou de Bruxelles) pourrait prévenir certains cancers, tels que ceux du poumon, des ovaires, de la prostate et des reins.



Les graines germées ont des propriétés nutritionnelles supérieures aux graines sèches: les taux de vitamines et enzymes peuvent être fortement augmentés lors du processus de germination. Dans un germe de blé, on trouve même certaines molécules, telles que la vitamine C, que l'on ne trouve pas dans le grain de blé.



Le quinoa germe facilement et rapidement. Pas nécessaire d'utiliser un germoir, une simple passoire fait très bien l'affaire. Il suffit de mettre à tremper les grains de quinoa (rouge ou blanc, au choix) pendant une nuit et le lendemain matin, de les rincer et de les égoutter dans une passoire fine.



Les graines d'alfalfa sont riches en huile. De la famille des Crucifères, elle contient des vitamines A, B1, B2, B3, et C ainsi que du calcium, du potassium et du phosphore. On lui attribut des propriétés tonique et digestive. ce sont des graines à mucilage qui doivent être cultivées encoupeille de germination



Bien sûr, tout le monde connaît les graines de tournesol, et nombreux sont ceux qui les utilisent comme source d'huile végétale, mais il y a de nombreuses autres utilisations de ces graines. Les graines contiennent beaucoup de calcium et de magnésium, de vitamines B et des vitamines liposolubles - A, D et E, acides gras polyinsaturés qui sont utiles pour la peau et les cheveux.



L'ail oignon poireau est une espèce de grande taille, dépassant parfois le mètre. Il pousse en touffe compact. Ses feuilles sont engainantes et produisent une tige qui peut faire plus d' 1 cm de diamètre. Il fleurit assez rarement d'une ombelle de fleurs nombreuses et blanches.



Délicate par son goût, à la texture douce et fine, sa saveur est elle aussi raffiné et légère. Elle accompagnera à la perfection vos premiers plats équilibrés à base de graines germées. De toutes les graines habituellement consommées par l'homme, la germination d'alfalfa (luzerne) est celle qui contient le plus de vitamines.



## La Germination

La germination est la reprise du développement et du métabolisme (absorption d'eau, respiration, activité enzymatique, etc) d'un embryon de spermatophyte, jusqu'à ce qu'il devienne une plante adulte. Cette germination étant naturellement inhibée tant que la graine est dans le fruit, et souvent durant un certain temps (selon un cycle saisonnier ou plus long); des corps chimiques produits par la plante et accumulés dans le fruit et ou la graine sont des hormones végétales inhibant la germination (ex : acide abscissique).

Avec le déclin de cette

substance, la germination peut commencer. La germination peut aussi être bloquée par des substances émises par les racines de la plante-mère ou d'autres plantes (arbres notamment). Quand ces derniers meurent, les graines peuvent alors germer. La germination met en route d'intenses réactions biochimiques et enzymatiques qui donnent aux graines germées et aux jeunes pousses d'extraordinaires propriétés diététiques. Les teneurs en vitamines (notamment A, B2, B3, B12, C, D, E, K) sont multipliées : neuf fois plus de vitamine A dans le blé après une semaine de. Protéines, glucides et lipides subissent une prédigestion qui augmente nettement les quantités de minéraux et d'acides aminés assimilables.



De la famille des Mucilagineuse, la graine germée de roquette fut utilisée pour ses vertus médicinales et aphrodisiaques par les Grecs et les Romains durant l'Antiquité.

Goût: Saveur relevée typique de la roquette adulte en un peu plus amère, légèrement piquante et poivrée.



Les graines germées de brocoli se consomment crues en accompagnant salades, sandwichs, omelettes, potages.

La graine germée de brocoli regroupe presque tous les agents anti-oxydants alimentaires dont la puissance est reconnue: sulforaphane, indoles, glutathions, quercétine, vitamines C et E.



#### Germoir en verre

La germination pour débutants? Essayez le germoir Biosnacky: facile à utiliser, prend peu de place. Cultivez des pousses fraîches avec ce germoir en verre écologique. Simple à utiliser.



#### Germoir classique

Trois plateaux pour les semences: Les plateaux de semences sont transparents; ils vous permettent de cultiver jusqu'à 3 différents types de graines en même temps dans votre germoir. Ou si vous préférez, vous pouvez récolter les pousses en continu, en échelonnant les semis de graines.



#### Germoir en verre

Germoir aux contours esthétiques, pour cultiver en toute simplicité vos propres pousses et graines germées, telles que radis, raifort, haricots mungo ou alfalfa. Résiste au lave-vaisselle. 15 x 9 cm



#### Germoir en verre

D'entretien facile. Résistant au lave-vaisselle jusqu'à env. Verre respectueux de l'environnement. Excellente incidence de la lumière et conditions favorables de croissance.



#### Germoir rond

Le germoir Kitchen Seed Sprouter est un moyen rapide, facile et amusant pour produire des pousses fraîches de grande qualité dans votre propre cuisine. En juste 2-4 jours profitez de pousses santé dans les soupes, salades et sandwichs.



#### Germoir automatique

Possède un brumisateur qui délivre à vos graines plusieurs fois par jour un fin brouillard de gouttelettes de 6 microns. Grâce au programmeur intégré, le nombre de brumisations peut être adapté aux conditions locales.

## Les gestes augustes du semeur et de l'arroseur:

A la volée, la semence est dispersée à la main sur un espace donné: inconvenients: les soins ultérieurs, le manque de passage éventuel pour le jardinier et ses outils. Les engrains verts sont semés à la volée.

En ligne: après avoir tracer un rayon de la profondeur voulue selon la graine à

planter. On recouvre ensuite le sillon en rabattant la terre et on tasse. Avec un semis en ligne, chaque rang étant correctement espacé, il est plus facile de nettoyer, biner et pailler entre les rangs. Les lignes doivent être suffisamment écartées pour permettre le passage des outils, pour laisser la plante s'étaler.

En poquets: cette technique concerne les grosses graines, comme les haricots, les petits pois. On place plusieurs graines (3 à 4) dans un trou en pleine terre ou en pot, à une profondeur du double de la graine environ. Généralement on ne conserve que le plus beau plant, pour le mettre en place ou le repiquer.

Les tomates, concombres, aubergines, courgettes, poivrons etc.. seront semés en poquets, en pot à l'intérieur.



### Germoir à graines verre transparent

\* Serre miniature innovante offrant les conditions climatiques parfaites pour cultiver de jeunes pousses dans la cuisine pour salades et crudités.  
\* Dôme en verre pour une parfaite luminosité  
Aération intégrée dans le socle



### Germoir en verre

Le bocal à germer est fabriqué en verre, matériau respectueux de l'environnement, et en PP (Polypropylène). Le PP ne contient pas de cadmium, ni de formaldéhyde, ni de bisphénol A.



1319, chemin Chambly, bureau 201, Longueuil (Québec) J4J3X1

**avril**  
SUPERMARCHÉ SANTÉ