

Livret d'Hiver



Offert par

Votre Pharmacie

&

Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

Dans ce livret

- RECETTES
- MENUS DE SAISON
- QUESTIONS/REponses

Sommaire

Origine des épices	5
La cannelle	6
Le curcuma.....	7
Le paprika	8
Le gingembre	10
Tableau des épices et de leurs utilisations	11
Recettes	12
Questions - réponses.....	15
Calendrier de fruits et légumes d'Hiver	17
Semaine de menus équilibrés	18
Sources	18



Origine des épices

Les épices sont des **substances aromatiques** provenant de certains végétaux (**écorces, racines, feuilles, fleurs, gousses, graines, fruits**). Les épices, sont pour la plupart, utilisées depuis **plus de 2000 ans au Moyen-Orient et en Asie**.

À l'origine leur utilisation était surtout médicinale et accessoirement culinaire. Les épices furent probablement les premiers médicaments naturels de l'Histoire dont l'Égypte Antique en fit l'usage (clou de girofle pour la momification). Les Romains furent ensuite les premiers à les inclure dans leur cuisine pour rehausser le goût.



Les épices actuellement très tendances se sont largement imposées dans la gastronomie française. Elles émerveillent nos papilles et ensoleillent nos plats : un vrai régal pour tous nos sens !

Sans compter qu'on leur découvre petit à petit de nombreuses vertus thérapeutiques : la consommation régulière de ces épices préviendrait même certaines maux ou maladies.

En effet, la plupart des épices contiennent des **substances antioxydantes**, c'est-à-dire qu'elles protègent l'organisme des effets néfastes liés à la production naturelle (respiration, vieillissement, etc.) de substances appelées radicaux libres. La production de ces dernières est augmentée par l'exposition au soleil, le tabagisme, l'alcool en excès, une mauvaise alimentation, la pollution, les toxiques etc, ce qui accélère le vieillissement et augmente le risque de cancers, maladies cardiovasculaires etc.

La cannelle

Origine

Le Cannelier est cultivé principalement aux Antilles, au Brésil et en Guyane. L'écorce interne est découpée, séchée et roulée en forme de petits tuyaux. La cannelle est l'une des plus anciennes épices connues : on la retrouve dans de très vieux écrits chinois, sanskrits et égyptiens. Elle était alors surtout utilisée pour ses propriétés médicinales et pour les vertus magiques ou symboliques qui lui étaient attribuées.



Composés

Principe actif : **Substances antioxydantes** (Tanins, proanthocyanidines et aldéhydecinnamique). **Fer, manganèse, fibres** (50%).

Bienfaits

La cannelle compte parmi les 50 aliments les plus antioxydants selon une étude de l'American Journal Of Clinical Nutrition parue en 2006, c'est-à-dire qu'elle protège du **stress oxydatif et donc du vieillissement** naturel. Elle s'avère utile pour lutter **contre les réactions inflammatoires et allergiques**.

Elle participe au **renforcement du système immunitaire** notamment par sa richesse en fer et en manganèse et est recommandée en cas de grippe ou de problèmes broncho-pulmonaires.

Certaines études démontrent que la Cannelle permet de **réduire le taux de sucre dans le sang à jeun** chez des patients atteints de **diabète de type 2**. Cette efficacité a été démontrée exclusivement chez des sujets **non traités par Metformine**, par la consommation de **Cannelle de Ceylan (Cinnamomum verum ou zeylanicum)**.

Utilisation

En Europe, elle s'utilise surtout en poudre ou en bâtonnets pour aromatiser des desserts. Elle se marie particulièrement bien avec les fruits tels que les pommes et poires ainsi que le chocolat. Elle confère sa saveur unique à de nombreux gâteaux (feuilletés, sablés, muffins, crêpes...). Elle sert à la fabrication du **pain d'épices, du vin chaud, du thé thaï** et même de certains plats salés de la cuisine indienne et orientale. Les bâtonnets supportent la cuisson tandis que la poudre devient trop amère avec la cuisson.



Le curcuma

Origine

Considéré comme une épice sacrée, le curcuma issu de *Curcuma Longa* est une plante très ancienne cultivée depuis au moins 2000 ans en Inde, en Chine et au Moyen-Orient. Le rhizome (racine) d'où l'on obtient la poudre, est d'un magnifique jaune orangé. Son arôme est poivré et son goût piquant, musqué, nuancé d'amertume.



Composés

Cette racine est riche en pigments phénoliques, les curcuminoïdes : représentés à 90% par la **curcumine**) qui sont de puissants antioxydants.

Bienfaits

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'efficacité du curcuma pour traiter certains troubles digestifs comme les maux d'estomac de type ulcères.

Par ailleurs, l'effet antioxydant de la curcumine procure au curcuma un rôle protecteur contre certains **cancers** et certaines maladies liées au stress oxydatif (**maladies cardio-vasculaires, maladies d'Alzheimer, arthrose** ...). En effet, des études démontrent que la prévalence du cancer du côlon est beaucoup moins élevée dans les pays forts consommateurs de cette épice.

Utilisation

L'absorption du curcuma est nettement améliorée en y associant de la pipérine (poivre noir). En poudre, il aromatise les viandes, les ragoûts, les salades, le riz pilaf, les sauces chaudes et froides, les légumes, les soupes. Il est souvent utilisé en substitut du vrai « safran », très onéreux.

La racine, elle, s'invite dans les thés, les infusions et les soupes. Il suffit de quelques centimètres plongés dans l'eau bouillante pour donner une autre dimension à vos boissons.

Contre-indications

Demandez l'avis du médecin en cas d'ulcère gastrique ou de calculs biliaires. A forte dose, le curcuma pourrait avoir un effet anticoagulant.



Le paprika

Le paprika, aussi connu sous le terme **piment doux**, est une épice en poudre de couleur rouge obtenue à partir du fruit mûr, séché et moulu du piment doux ou poivron.



Origine

Plusieurs variétés de paprika ont été cultivées en Amérique avant l'arrivée des Européens. C'est une plante originaire du nord du bassin de l'Amazonie, du Brésil et de la Colombie.

Composés

Ses vertus sont dues en majorité à la **Capsaïcine** un alcaloïde qui produit une sensation de brûlures dans la bouche (sans brûlures chimiques).

Riche en **vitamine C**. Le paprika renferme aussi des **vitamines B1 et B2**.

Bienfaits

La capsaïcine possède une activité **antioxydante**. De plus, des études chez l'humain révèlent que la capsaïcine du piment augmente le métabolisme de base après la repas, autrement dit il **augmente les dépenses énergétiques**. Il a aussi été démontré chez l'humain que la capsaïcine du piment peut **augmenter la sensation de satiété et diminuer l'apport alimentaire**. La capsaïcine révélerait in vitro et chez l'animal des propriétés pouvant contribuer à la **prévention du cancer**.

Le rôle que joue la vitamine C dans l'organisme va au-delà de ses propriétés antioxydantes : elle contribue aussi à la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives. De plus, elle protège contre les infections, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux et accélère la cicatrisation.

Utilisation

Frais, sec, entier, broyé, moulu, ou en conserve. On l'apprécie avec du fromage frais et du poisson ou mélangé à d'autres épices. Le paprika est encore la base de la cuisine espagnole qui n'est pas piquante. Il entre dans la composition de la sauce escabèche et dans celle de certaines charcuteries espagnoles typiques comme le chorizo.



Le clou de girofle

Origine

L'arbre est originaire des îles Moluques en Indonésie. Le 17 novembre 1521, Antonio Pigafetta, l'un des membres de l'expédition de Fernand de Magellan, débarque sur l'une des îles pour voir de ses propres yeux « comment naissent les girofles ». Guidé par des indigènes, Pigafetta rejoint les montagnes couvertes de girofliers. Il est actuellement cultivé de façon industrielle en Tanzanie et à Madagascar.



Composés

Le clou de girofle renferme une quantité importante d'huile essentielle très riche en **eugénol**.

Bienfaits

L'eugénol confère au clou de girofle des propriétés **anti-inflammatoires antiseptiques et antivirales**. C'est un anesthésiant local. L'action du clou de girofle **contre le mal de dents** est reconnu par la Commission Européenne car l'eugénol lutte contre les bactéries, il diminue la sensibilité dentaire et traite la douleur.

Utilisation

Il sert à aromatiser les **sauces, les bouillons, les infusions de thaï et masala**. On peut aussi le mâcher pour améliorer l'haleine et prévenir les infections dentaires.

Une infusion de clou de girofle permet de combattre divers problèmes digestifs en particulier le mal de ventre et les ballonnements.

Contre-indications

Les clous de girofle contiennent une substance active potentiellement allergène : l'eugénol. Cette dernière est également toxique à forte dose. L'huile essentielle de clou de girofle, qui en contient une forte concentration, doit donc être utilisée avec beaucoup de précaution. Il faut toujours la diluer et ne pas l'employer plus d'une semaine d'affilée.



Le gingembre

Origine

Le gingembre est la racine d'une plante originaire des Indes et de Malaisie, très populaire dans la cuisine asiatique, en particulier indienne. Il a été l'une des premières épices orientales à entrer en Europe.



Composés

Le gingembre est riche en **vitamines** (B3, B6, B9) et en **minéraux** (cuivre, fer, magnésium, manganèse, potassium et zinc).

Il contient une **quarantaine d'antioxydants** dont certains résistent à la chaleur, augmentant ainsi le pouvoir antioxydant du gingembre cuit.

Bienfaits

Ses composés aident à lutter **contre la fièvre et les états grippaux**. Il agit contre les **maux d'estomac, la diarrhée et les nausées**. Deux études indiquent que le gingembre pourrait soulager la douleur associée à **l'arthrite rhumatoïde**. Sa richesse en antioxydant lui confère un potentiel anticancer démontré in vitro mais à confirmer chez l'humain.

Utilisation

- En rondelles dans les plats (poulet, marinade, plats mijotés etc.)
- Confit dans les desserts
- Râpé dans une salade de fruits
- Mixé dans la soupe
- En infusion, en sirop
- Séché et moulu dans les pains et pâtisseries

Il sert à parfumer un grand nombre de préparations : poissons, fruits de mer, viandes blanches, légumes, salades, riz, pâtes, soupes, pains, sushis, currys, pain d'épices ...

Pour la petite histoire : à l'origine, le pain d'épices contenait toujours du gingembre pour masquer la saveur de la farine, rance à l'époque.



Tableau des épices et de leurs utilisations

METS - PLATS		
Pâtisseries		Baies roses
		5 baies
Crèmes et entremets		Cannelle
		Carvi
Fruits		Clou de girofle
		Coriandre
Crudités		Cumin
		Curry
Potage		Gingembre
		Harissa
Viandes	Blanches + volailles	Muscade macis
	Rouges	Paprika
Poissons	Marinades / Farces	Piment
	Court bouillon	Poivre
Plats complets	Couscous - Tajines	Poivre vert
	Paëlla	4 épices
Sauces	Choucroute - Potée	Ras el Hanout
	Froides	Safran
Légumes et céréales	Chaudes	Sel de céleri
		Vanille
Fromages	Fromage blanc	Ganièvre
		Badiane - Anis
Boissons	Chaudes	Fleur d'oranger
	Froides	

Recettes

Velouté de patate douce coco aux crevettes épicées



Préparation 🕒 15 minutes Cuisson 🕒 20 mn

1. Peler les patates douces et les tailler en rondelles ; les placer dans une cocotte avec l'échalote émincée. Ajouter le lait de coco, le cube émietté et l'eau ; couvrir et laisser cuire doucement pendant 20 mn environ. Mixer finement et réserver.
2. Faire alors revenir les crevettes décortiquées dans une poêle huilée et chaude avec l'ail écrasé et le curry (5 mn environ).
3. Servir le velouté avec ses crevettes épicées.

Ingrédients (4 pers.)

- 1 kg de patates douces
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 20 cl de lait de coco
- 40 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 500 g de crevettes
- 1 cuil. à soupe de curcuma
- 1 gousse d'ail
- Facultatif : curry

Boeuf au gingembre & Butternut rôtie aux épices



Préparation 🕒 20 minutes

Cuisson 🕒 30 mn

- 1 Couper la butternut en deux dans le sens de la longueur et ôter les graines. Disposer les moitiés de courge sur la plaque du four garnie d'un papier cuisson.
- 2 Dans un petit récipient, mélanger intimement tous les autres ingrédients et badigeonner généreusement les butternut.
- 3 Enfourner pour 20 à 30 minutes. La cuisson est parfaite lorsque la pointe du couteau rencontre une chair moelleuse et fondante. Parsemer de ciboulette ou de tiges d'oignons verts ciselés.
- 4 Mettre la viande à mariner avec le soja et le nuoc man, l'ail, le gingembre pendant 20 à 30 minutes environ.
- 5 Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans une poêle puis réserver dans la poêle.
- 6 Faire revenir la viande, égouttée puis remettre les oignons bien mélanger, goûter et poivrer.
- 7 Servir avec la butternut rôtie puis saupoudrer de persil.

Ingrédients (2 pers.)

Butternut rôtie

- 1 petite courge butternut
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 phalange de gingembre frais râpé
- 1/4 de gousse de vanille
- 1 gousse d'ail
- Persil plat
- Sel

Boeuf au gingembre

- 2 steaks de 150 g émincés
- 1 oignon émincé
- 1 gousse ail hachée
- 1 petit morceau de gingembre haché ou 1 c. à café en poudre
- 1/2 petit verre de sauce soja
- 1.5 c. à soupe de nuoc man
- Poivre et persil

Poire au vin rouge & cannelle



Préparation 🕒 15 minutes Cuisson 🕒 35 mn

Ingrédients (6 pers.)

- 1 Peler les poires en gardant la queue. Creuser légèrement le dessous avec le dos d'une cuillère. Découper le citron en petits morceaux.
 - 2 Mettre les poires dans une grande casserole avec tous les ingrédients et porter à ébullition. Laisser cuire à couvert, sur feu doux 35 mn environ. Piquer la pointe d'un couteau dans une poire pour vérifier la cuisson à cœur.
 - 3 Retirer délicatement les poires avec une écumoire et posez-les dans un plat creux. Verser le jus par-dessus et laisser refroidir.
 - 4 Servir les poires avec le jus du vin.
- 6 poires (guyot, william)
 - pour le jus :
 - 1 bouteille de vin rouge tannique
 - 1/4 l d'eau
 - 1 bâton de cannelle
 - 1/4 de citron bio ou non traité
 - 60 g de sucre en poudre

Questions – réponses



Les épices contiennent-elles des calories ?

OUI. Les épices contiennent de 0 à 400kcal pour 100g. En effet, elles contiennent parfois des lipides, des protéines et des glucides. **Cependant la quantité consommée étant dérisoire (moins de 1g) cela n'apporte pas de calories.**

La cannelle peut-elle remplacer mon traitement à l'insuline ?

NON. La cannelle ne peut pas remplacer le traitement du diabète car l'efficacité de la cannelle n'est pas suffisante. En revanche, la consommation de cannelle peut être utile en complément du traitement tout comme l'est l'activité physique et l'alimentation.

Doit-on conserver les épices au réfrigérateur ?

NON. Il est conseillé de les conserver à température ambiante et dans un récipient hermétique. Consommer dans les 6 mois, s'assurer que l'épice embaume toujours. Consommer le curcuma et le gingembre frais en racine plutôt qu'en poudre permet de préserver leurs substances protectrices.



Peut-on cultiver des épices sur son balcon ?

OUI. Même s'il est plus facile de cultiver les herbes aromatiques (basilic, menthe...) il est possible de cultiver certaines épices chez soi comme le curcuma et le gingembre en plantant le rhizome en pot.



Est-il vrai que les épices sont irradiées ?

OUI. Depuis un bon nombre d'années, on pratique la méthode de l'ionisation afin de détruire les micro-organismes et insectes dans les fruits et légumes et les épices. Ces derniers sont passés aux rayons gamma d'une source radioactive.

L'irradiation « explose » et abîme pratiquement toutes les vitamines (A, B1, B6, B12, C, E, K, PP et acide folique....). De plus, elle altère le goût en raison des transformations chimiques par radiolyse, jusqu'à quelquefois un léger goût de rance caractéristique.

Doit-on cuire les épices ?

NON. Au contraire, la cuisson détruit certaines molécules fragiles comme la vitamine C que l'on retrouve dans le paprika. A l'inverse, le pouvoir antioxydant du gingembre est augmenté avec la cuisson.

Si vous avez d'autres questions, nous vous invitons à contacter nos diététiciennes :

au 02.43.28.77.88 ou par mail à dieteticiennes.satim@gmail.com.

Calendrier de fruits et légumes d'Hiver

Décembre	Janvier	Février	Mars
<i>Fruits</i>			
Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Marron, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse Papaye, Poire, Pomme	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse Papaye, Poire, Pomme	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Fruit de la passion, Grenade, Kiwi, Mandarine, Mangue, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse Papaye, Poire, Pomme
<i>Légumes</i>			
Betterave, Carotte, Céleri, Choux, Citrouille, Courge, Endive, Mâche, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Choux, Citrouille, Endive, Mâche, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour	Betterave, Brocoli, Carotte, Céleri, Choux, Citrouille, Crosne, Endive, Fenouil, Mâche, Oignon, Poireau, Pomme de terre, Salsifis, Topinambour	Betterave, Cardon, Carotte, Choux, Céleri, Courge, Endive, Épinard, Oignon, Oseille, Petit oignon blanc, Poireau, Salsifis, Topinambour

Menus

DEJEUNER

DINER

LUNDI

Salade de betteraves aux
agrumes sauce curcuma
Hachis Parmentier
Salade verte
Riz au lait et raisins secs

Velouté de céleri
Riz & pois cassés façon cantonais
(œufs brouillés, dés de jambon)
Pomme & noix

MARDI

Avocat citronné & paprika
Lasagnes aux épinards, truite
fumée et chèvre frais
Clémentine

Potage aux légumes secs
et céréales
Chou rouge râpé sauce crème
Fromage blanc & crème de
châtaigne

MERCREDI

Salade de mâche
Poulet
Purée de panais-pomme de terre
Poire au vin & à la cannelle

Champignons crus sauce
fromage frais aux herbes
Omelette aux bettes
Pomme cuite

JEUDI

Taboulé de chou-fleur-brocolis
Côte de porc grillée
Pois cassés & carottes en jus
Fromage blanc
Kaki

Bouillon de légumes vermicelles
Risotto au potiron
Yaourt nature sucré
Segment d'orange à la cannelle

VENDREDI

Radis noir au beurre
Filet de sabre
Fondue de poireaux-pomme de
terre vapeur
Petit Suisse & miel

**Velouté de patate douce &
crevettes épicées**
Salade mexicaine (haricots
rouges, thon, maïs)
Banane

SAMEDI

Velouté de potimarron, lentilles
corail et curry
Escalope de dinde
Gratin de céleri, panais, carottes,
pommes de terre
Poire

Salade d'endives aux noix
Œuf cocotte épeautre -
champignons - comté
Tarte aux pommes

DIMANCHE

Duo céleri et carotte râpé
vinaigrette
**Bœuf au gingembre et butternut
rôtie aux épices**
Plateau de fromage
Salade de fruits d'hiver-fruits secs

Velouté d'endives
Cake carotte navet jambon
Salade verte
Faisselle à la gelée de coing

UNE SEMAINE DE MENUS ÉQUILIBRÉS ET DE SAISON

Sources

Sites internet

- www.saine-alimentation.com
- www.Lanutrition.fr
- www.gerbeaud.com
- www.santenutrition.net
- www.bioalaune.com
- www.apps.who.int/medicinedocs/fr/d/Js2200e/14.html
- www.passeportsante.fr
- www.epices-roellinger.com/
- <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Comment-manger-mieux/Cuisiner-moins-cher>

Livres

« Ces épices qui nous guérissent » Isabelle Brette, Alpen éditions

« Le guide des compléments alimentaires » VIDAL

« Epices aromates et condiments » Marie-pierre Arvy et François Gallouin

Etudes

"Cinnamon improves glucose and lipids of people with type 2 diabetes".
Khan A, Safdar M, Ali Khan MM, Khattak KN, Anderson RA. Diabetes Care. 2003 Dec;26(12):3215-8.

"Cinnamon supplementation does not improve glycemic control in postmenopausal type 2 diabetes patients".
Vanschoonbeek K, Thomassen BJ, Senden JM, Wodzig WK, van Loon LJ. J Nutr. 2006 Apr;136(4):977-80.

"Effects of a cinnamon extract on plasma glucose, HbA_{1c}, and serum lipids in diabetes mellitus type 2".
Mang B, Wolters M, Schmitt B, Kelb K, Lichtinghagen R, Stichtenoth DO, Hahn A. Eur J Clin Invest. 2006 May;36(5):340-4



ATELIER CUISINE DÉCOUVERTE

**Le vendredi 16 février
de 10h00 à 13h00**



*Discussion autour de l'univers des épices
animée par une diététicienne!*

*Réalisation et dégustation de recettes
à base d'épices de l'entrée au dessert*

Inscription au 02.43.28.77.88. ou dieteticiennes@satimsante.fr

Tout public - **10 euros**

Découvrez la liberté : PATCH A INSULINE

NOUVEAUTÉ

Pour qui ?

Diabétique traité par multi-injections

Comment ?

Une télécommande ou PDM (Personal Diabetes Manager), commande à distance le patch.



3 JOURS
D'INSULINE
CONTINUE



3 étapes :

1. Remplir le patch d'insuline
2. Le coller
3. Démarrer

- ✓ **Diminutions des hypoglycémies**
- ✓ **Liberté et souplesse dans le quotidien**
- ✓ **Amélioration de la qualité de vie**

N'hésitez pas à nous contacter au **02.43.28.77.88**, ou venir nous rencontrer au **58 Avenue du Général de Gaulle au Mans**, pour plus de renseignement.

NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité
maladies respiratoires - Douleurs chroniques

Satim est une société créée en avril 2009. Elle est née de l'association de l'AMAMTIM (Association d'Aide aux Malades Traités par Infusion Médicamenteuse) créée en 1982 et de La maison du diabète créée en mars 1997.

Depuis sa création Satim assure, avec son équipe de professionnels expérimentés (médecin, infirmière, diététiciennes, éducateur médico-sportif) différents services pour les patients atteints de maladies chroniques, avec plus de 3000 patients suivis en plus de 30 ans d'activité.

L'objectif premier de l'équipe a toujours été de rendre le patient autonome et d'améliorer sa qualité de vie.

*Ce livret a été réalisé et édité
par Claire Marionneau & Floriane Charretier,
Diététiciennes*



www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88

Fax : 02 43 88 96 80

Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

3^{ème} étage