

Tout sur le Kombucha

Histoire du Kombucha

Cette boisson pétillante et acidulée fût créée en Chine vers 220 av. J.-C., elle était appréciée pour ses effets revigorants et détoxifiants. En 414, le Dr Kombu a utilisé le kombucha pour soigner les problèmes digestifs d'un empereur japonais, "cha" signifie thé en chinois, il a alors été importé de Chine au Japon. Pendant la Seconde Guerre mondiale, la consommation de kombucha s'est étendue au-delà de l'Asie.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, le kombucha est connu comme "thé de l'immortalité" ou "élixir de vie".

Composition nutritionnelle & Propriétés thérapeutiques

Cette boisson gazeuse est pauvre en calories, 40 kcal pour 100 g et peu sucrée environ 1.45 g de glucides pour 100 g, selon les recettes. La fermentation produit différents acides organiques, vitamines, enzymes et probiotiques, polyphénols et caféine.

Ses probiotiques lui confèrent des bienfaits sur la **digestion et le confort intestinal**.

La présence de polyphénols et antioxydants permettent de renforcer **le système immunitaire**.

Quels sont les ingrédients pour fabriquer du Kombucha ?

Le kombucha est une boisson obtenue à partir de thé (vert, noir ou autre), de sucre, et d'une culture symbiotique de bactéries et levures (appelée SCOBY).

- Thé vert, noir, blanc peu non aromatisé, de préférence bio (environ 5 grammes pour 1 litre d'eau)
- Sucre (environ 60 grammes pour 1 litre d'eau)
- 1 Scoby / mère de kombucha, à acheter directement en magasin ou partager avec une personne
- Eau de source ou filtrée

Comment le préparer ?

Ajoutez de l'eau bouillante sur le thé et laissez infuser cinq minutes.

Quand le thé est tiède, ajoutez le sucre, puis mélangez. Puis, ajoutez la mère de kombucha (Scoby). Remuez, versez dans des bocaux, fermez et laissez fermenter à température ambiante pendant une à deux semaines.

En savoir plus ?

Découvrez dans ces lectures pourquoi le moisi nous fascine-t-il ?

- FERMENTATIONS, Anne-sophie Moreau, Ed. Seuil
- La fermentation au quotidien, Malika Nguon, Ed. Ulmer



Retrouvez-nous sur www.satimsante.fr

Tout sur les Les Huiles

Composition nutritionnelle

100 % de lipides, une bonne énergie de réserve

Acides gras insaturés : plus l'huile est fluide, plus elle est riche en **acides gras polyinsaturés** (acides gras oméga 3, oméga 6 et oméga 9)

Source naturelle de **vitamine E, vitamine D**

“

Propriétés thérapeutiques & recommandations

Les huiles de **colza, noix, lin, soja** ont un pouvoir anti-inflammatoire et antiagrégant, anti-thrombose;

Attention, il est important de les consommer crues.

Les huiles d'**olives, sésame et arachide** sont protectrices sur le plan cardio-vasculaire, elles peuvent être légèrement chauffées surtout l'huile d'arachide.

Il est recommandé de consommer des matières grasses à chaque repas à raison de 20 à 30g/repas soit 2 à 3 cuillères à soupe/repas.

Les huiles dans l'assiette

Vinaigrette miel citron

Pour 4 personnes



2 c.à soupe de vinaigre balsamique
4 c. à soupe d'huile de colza et olive
1 c. à café de moutarde
1 c. à café de miel
Poivre

Sauce vierge

Pour 4 personnes



1 tomate
Herbes fraîches : persil, estragon, cerfeuil, coriandre...
4 c. à soupe d'huile d'olive

Houmous

Pour 4 personnes



300g pois chiche : 300 g
3 c. à soupe de tahin
1/2 citron
2 c à s huile d'olive
1/2 jus de citron
1 c. à café de sel
1 c. à soupe de cumin
2 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile de sésame

Un point sur les autres graisses

Le beurre et la crème fraîche sont des graisses d'origine animale. Elles seront meilleures "crues", et non allégées et contiendront davantage de vitamine D ! Les associer aux graisses d'origine végétale : les huiles vierges, extraites à froid.



Pour en savoir plus visitez www.satimsante.fr

Tout sur la Cannelle

Composition nutritionnelle

La cannelle est principalement composé de tanins, un puissant **antioxydant**.

Elle est source de **fibres** et de **fer**.

Elle s'utilise comme épice et notamment pour aromatiser les plats ou bien les desserts.

“

Propriétés thérapeutiques

Son pouvoir **antioxydant** permet de lutter contre **le vieillissement cellulaire** et ainsi renforcer **le système immunitaire**.

La cannelle est un excellent **régulateur de glycémie** chez des patients diabétiques de type 2.

La cannelle dans l'assiette

Porridge à la cannelle

Pour 1 personne



50 g de flocons d'avoines
150 ml de lait
10 g de sucre de canne
1 c.à soupe de cannelle

Crumble pomme cannelle

Pour 4 personnes



5 pommes
100 g de sucre en poudre
100 g de beurre
150 g de farine
1 c.à soupe de cannelle

Emincé de poulet au miel et à la cannelle

Pour 4 personnes



3 escalopes de poulet
1 oignon
Quelques graines de sésame
1 c.à soupe d'huile d'olive
1 c.à café de cannelle
4 c.à soupe de sauce soja
2 c.à soupe de miel

Bon à savoir !

La cannelle est très utilisée dans des plats salés de la cuisine indienne et orientale.



Pour en savoir plus visitez www.satimsante.fr



Tout sur le Curcuma

Composition nutritionnelle

Le curcuma est principalement composé de curcumine, un puissant **antioxydant**.

Celui-ci est également **source de vitamine E**.

“

Propriétés thérapeutiques

Son pouvoir **antioxydant** permet de lutter contre **le vieillissement cellulaire** et **anti-inflammatoire**, ainsi renforcer **le système immunitaire**.

Son action protecteur en fait de lui un atout **anti-cancer**.

① Associer le curcuma au poivre noir pour une meilleure assimilation.

Le curcuma dans l'assiette

Vinaigrette

Pour 4 personnes



2 c.à soupe de vinaigre balsamique
4 c.à soupe d'huile de colza
1 c. à café de moutarde
1 c.à café de curcuma
Sel et poivre

Velouté de butternut et curcuma

Pour 4 personnes



600g de Butternut
120g d'oignon
250g de pommes de terre
1 c. à soupe de Curcuma
700g d'eau
Sel et poivre

Lentilles aux carottes et curcuma

Pour 4 personnes



Un oignon
100 g de lentilles
200 g de carottes
1 c.à soupe de curcuma
Sel et poivre

Contre-indications

L'avis d'un professionnel de santé est recommandé en cas d'hypothyroïdie, troubles de la vésicule biliaire et du foie. Il est déconseillé aux personnes sous anti-coagulant, aux enfants et femmes enceintes.



Pour en savoir plus visitez www.satimsante.fr



Tout sur le Rapadura

Composition nutritionnelle

Le rapadura est un **sucre complet** et **non raffiné** issu de la canne à sucre. Celui-ci contient une quantité non négligeable de **potassium**.

Les quantités de micronutriments présents dans le rapadura sont plus importants que dans les sucres cristallisés.

“

Propriétés thérapeutiques

Le rapadura conserve ses **sels minéraux**, quelques vitamines et acides aminés de la canne à sucre. Il reste toutefois, très énergétique.

Son **goût sucré** plus prononcé et aux notes de réglisse permet de **diminuer de 30% les quantités contrairement à un sucre blanc raffiné**.

Le Rapadura dans l'assiette

Caramel au rapadura

Pour 1 pot



250g de rapadura
125ml de crème liquide
80g de beurre doux
3g de fleur de sel

Véritable chocolat chaud

Pour 4 personnes



150 cl de lait
100g de chocolat noir
4 c.à.c de sucre de rapadura
Une pincée de cannelle

Pain d'épice express

Pour 6 personnes



250g de farine T80
100g de rapadura et 200g de miel parfumé
2 oeufs, 10 cl de lait
1 sachet de levure
2 c.à.c de 4 épices
1 c.à.c de vanille, gingembre, cannelle

Bon à savoir

Il existe d'autres alternatives au sucre blanc raffiné, toutes ayant des propriétés et des arômes différents : le miel, le sirop d'agave, le sirop d'érable, le sucre de coco ou encore, moins connu, le sucre de riz brun.