

BLEUETS, POIRES, RAISINS CES FRUITS EXQUIS

Par Louise Lamontagne

La consommation régulière de fruits participe à coup sûr au bon équilibre de l'organisme et au maintien de la santé.

Si les fruits présentent chacun une composante qui lui est propre, un certain nombre de points communs peuvent cependant être dégagés: richesse en eau et fibres, faible teneur calorique sauf pour les fruits secs et forte concentration en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Ces caractéristiques font tout l'intérêt nutritionnel et thérapeutique des fruits.

Valeur nutritive

Le bleuët apporte peu de calories (17 kcal pour 100 g) et renferme un taux ridiculement bas de glucides puisqu'il plafonne en moyenne à 2,4 g pour 100 g, faisant du bleuët le fruit rêvé des personnes soucieuses de leur ligne.

Léger et digeste, le bleuët n'en demeure pas moins un fruit reminéralisant et fortifiant. Une part de bleuëts procure la même quantité d'antioxydants que 5 parts de brocoli, de pomme ou de carotte. Les études ont classé les bleuëts, comme tous les petits fruits d'ailleurs, devant tous les autres fruits et légumes en matière

Les bleuëts

Il en existe une trentaine d'espèces. La plupart proviennent d'arbrisseaux de moins de 30 cm de haut qui produisent des fruits minuscules, de la taille de petits pois. Ces petites baies sauvages que les habitants du Saguenay et du Lac-Saint-Jean appellent les « perles bleues » se récoltent à la fin de l'été, à l'orée des bois, dans les tourbières à sphaignes et à flanc de montagnes.



La poire

Anjou, Bartlett, Bosc, Conférence, Comice, Packham, Passe-Crassane, Rocha, choisissez vos variétés en fonction de la saison. En achetant les poires à leur période de maturité, vous bénéficierez de fruits plus savoureux, moins chers et plus riches d'un point de vue nutritif.

Un peu d'histoire

Fruit du poirier, arbre qui serait originaire du nord de l'Asie centrale et qui poussait déjà à l'état sauvage, à l'époque préhistorique, Phéniciens et Romains la cultivaient tandis que les Perses en avaient fait un mets royal. Au

Achat et conservation

Les meilleurs bleuëts sont ceux que vous cueillez vous-même! Si vous les achetez, choisissez des baies rebondies de grosseur uniforme. Rejetez les fruits ratatinés et endommagés car ils feront pourrir les autres.

Fragiles, les bleuëts doivent être manipulés avec soin. Bien frais et non lavés, ils se conservent une semaine au réfrigérateur.

Utilisation

Ces petits fruits sont excellents nature. On les mange tels quels ou on les incorpore dans les salades de fruits, les céréales, les crêpes, les gaufres. Comme toutes les baies, on s'en sert pour confectionner de nombreux desserts, notamment muffins, tartes, gâteaux, crème glacée, yogourt et sorbet. Ils sont aussi délicieux en gelée ou en confiture. On les transforme en jus ou en boissons alcoolisées.

C'est presque du bonbon!



Oméga3

avec
Multivitamines
et Minéraux
pour enfants
with
Multi-vitamins
and Minerals
for children

60 gélules
à croquer
60 chewable
soft-gels

Contribue au développement normal du cerveau, des yeux et des nerfs. Contribue au maintien d'une bonne santé.

Contributes to normal brain, eye and nerve development. Contributes to maintaining good health.

Disponible dans les magasins d'aliments naturels et les pharmacies participantes

Léo Désilets
Maître herboriste
www.leo-desilets.com
1-800-603-4733

Tout comme la banane et l'avocat, la poire se distingue par le fait qu'elle ne mûrit pas bien sur l'arbre : sa chair a tendance alors à être granuleuse. On la cueille donc mûre mais pas à pleine maturité. On la place dans des entrepôts réfrigérés et on la fait mûrir au besoin. L'amidon se transformera en sucre et le fruit demeurera ferme et aura une texture lisse, tendre et agréable.

Valeur nutritive

Relativement énergétique pour un fruit frais (55 kcal pour 100 g), la poire renferme des glucides sous forme de lévulose, ce qui permet aux personnes diabétiques de la consommer sans risque. C'est l'un des aliments les moins allergènes qui soient et il est généralement bien toléré : il fait donc partie des premiers fruits que l'on donne aux bébés.

La poire est riche en fibres insolubles : une seule poire en apporte environ 4 g, ce qui est tout à fait bénéfique au transit intestinal. Elle est aussi très diurétique, ce qui stimule le travail des reins et de la vessie et facilite l'élimination de l'acide urique.

La poire est reminéralisante, comme la plupart des fruits. On y trouve du potassium, du magnésium, du manganèse, de l'iode, du chlore, du soufre et du phosphore. Elle contient aussi de la vitamine C (30 mg pour 100 g) et de petites proportions de bêta-carotène et de vitamine B.

Lorsqu'elle est à point, on la dit diurétique, stomachique et sédative. Faiblement acide, la poire sera facilement digérée par tous à condition d'être convenablement mastiquée.

Conservation

Les poires sont très fragiles. N'achetez que des poires en parfait état car elles s'abîment très rapidement. Laissez-les à la température de la pièce si elles ont besoin de mûrir et lorsqu'elles sont à point, elles se conservent quelques jours au réfrigérateur. Plusieurs variétés ne changent pas de couleur lorsqu'elles mûrissent, elles restent vertes une fois mûres : ces poires seront à point si la chair cède sous une légère pression, du doigt.

Surtout ne pas entasser les poires et éviter de les mettre dans un sac hermétique car le gaz éthylène qui se dégage lors du mûrissement les fait vite dépérir. Attention où vous les placez, les poires absorbent facilement les odeurs.

La poire asiatique

Il existe de nombreuses variétés de poires asiatiques mais leurs caractéristiques sont très semblables. De forme ronde plutôt qu'allongée, ces fruits ont une peau dorée brun roux et une chair blanche, juteuse, très croquante dont la texture ressemble à celle de la pomme mais en plus granuleux. Les poires asiatiques sont particulièrement savoureuses crues, à la sortie du réfrigérateur, véritable réservoir de jus.

Les raisins

Une belle grappe de raisins, authentique concentré de soleil, est un régal pour les yeux comme pour le palais. Certaines variétés sont cultivées comme raisin de table, d'autres sont réservées exclusivement à la fabrication du vin et d'autres encore seront transformées en raisins secs.

Un peu d'histoire

Le raisin est un des fruits les plus anciens et les plus répandus à travers le monde. Il était connu de l'homme bien avant que Noé plante de la vigne sur le mont Ararat. Le raisin sauvage existait déjà à l'âge de pierre et on ne tarda pas à découvrir les mystères de la vinification. Les Égyptiens de l'Antiquité savaient faire du vin qu'ils réservaient aux rituels religieux. Les



Riche en vitamines, en minéraux et en pep.

Voici Swiss Total One^{MC} Sport, un supplément de multivitamines et de minéraux à dosage



élevé formulé pour promouvoir des performances

optimales chez les gens actifs physiquement. Avec une concentration élevée de fer,

de vitamines B et d'antioxydants, Total One^{MC} Sport est unique, puisqu'il aide la



production d'énergie pendant

l'exercice et, par la suite, réduit le stress oxydatif causé

par l'activité physique. Tirez meilleur

parti de votre entraînement

avec Total One^{MC} Sport.

Sport.



Swiss

www.swissherbal.ca

SPORT

MC et © sont des marques déposées de Swiss Herbal Remédies Limitée.



Gaulois furent les premiers à mettre le vin en fûts de bois et, plus tard, les moines du Moyen Âge devinrent des viticulteurs avertis.

Valeur nutritive

Le raisin est un fruit calorique (67 kcal pour 100 g) et riche en glucides rapidement assimilables par l'organisme. C'est un aliment nourrissant et digeste et un bon reminéralisant qui convient parfaitement aux personnes malades, fatiguées, surmenées ou convalescentes.

Le raisin a d'importantes propriétés dépuratives qui désintoxiquent l'organisme et améliorent l'état de la peau, du foie, des reins et des intestins. Ce fruit doux et juteux est un excellent diurétique naturel. Tout comme le bleuets, il est riche en anthocyanines, ces antioxydants qui consolident les capillaires et sont donc excellents pour la circulation et le cœur.

Le raisin renferme les vitamines suivantes : bêta-carotène, B₁, B₆, B₉ et C. Il contient aussi des minéraux et oligoéléments : potassium, calcium, magnésium, manganèse, phosphore, iode, cuivre et un peu de fer. En résumé, le raisin est énergétique, diurétique, cholagogue, laxatif, tonique et reminéralisant.

Conservation

Le raisin ne mûrit plus après avoir été récolté, aussi est-il important qu'il soit cueilli à maturité afin qu'il soit bien sucré et savoureux.

Laver soigneusement le raisin, qui a presque toujours été traité avec des produits chimiques comme le sulfate de cuivre et l'hydrate de calcium. Ne pas confondre les résidus du traitement qui cesse bien avant la récolte avec la pruine, cette pellicule cireuse naturelle qui recouvre les raisins. Détacher de petits grappillons de raisin de la grappe principale en se servant de ciseaux. Surtout, ne pas retirer quelques raisins çà et là, au hasard, car les tiges se déshydratent

et les raisins qui restent s'amollissent et se ratatinent.

Raisins secs

Ayant perdu 90 % de leur eau, les raisins secs sont des concentrés de calories, en raison de leur forte teneur en sucres naturels, et constituent de véritables réserves d'énergie. On les recommande aux athlètes d'endurance.

100 g de raisins frais = 16,1 g de glucides

100 g de raisins secs = 65,8 g de glucides



Saviez-vous que...?

- Les bleuets colorent la langue en bleu car ils contiennent de l'anthocyanine, un pigment antioxydant soluble dans l'eau.
- Attention, les bleuets peuvent aussi colorer les selles en noir, un phénomène inoffensif mais qui pourrait faire croire à une hémorragie interne.
- La poire Bartlett est une poire anglaise connue en Europe sous le nom de Williams
- Les poires en conserve retiennent très peu de vitamine C, après avoir été pelées et cuites. Elles sont généralement plutôt caloriques, ayant été conservées dans un sirop.

Références

Beliveau, Richard et Gingras, Denis, *Les aliments contre le cancer*, éd. Du Trécarré, Montréal, 2005.
Bizier, Richard et Nadeau, Roch, *Fruits et légumes de nos marchés*, éd. Caractère, Montréal, 2006.
En collaboration, *L'encyclopédie visuelle des aliments*, éd. Québec Amérique, Montréal, 1996.

N'oubliez pas votre mémoire.



Voici une façon toute naturelle d'aider

à améliorer la mémoire

et la concentration. Grâce à

des ingrédients clés comme le

Gingko Biloba (un antioxydant

et stabilisateur de cellules), le

Ginseng (avec le Gingko Biloba,

on a démontré qu'il améliore la

mémoire à court terme)

et le Bacomind^{MC} (qui aide

l'apprentissage et la durée

d'attention), la nouvelle formule

Mémoire de Swiss Solutions^{MC}

aide le cerveau à

obtenir la quantité

de nutriments

nécessaire pour

qu'il fonctionne

de façon optimale.



Swiss

www.swissherbal.ca

MÉMOIRE

MC est une marque de commerce et © est une marque déposée de Swiss Herbal Remedies Limitée.