Pom Pom Pom Pomme

Le fruit santé

Manger une pomme aide à réduire un taux de cholestérol excessif, et contribue à maintenir un taux constant de sucre dans le sang.

Fruit santé par excellence, elle est peu calorique.

Grâce à sa richesse en fibres, elle aide au bon fonctionnement des intestins. Sa pectine régule le transit. Elle est efficace contre la paresse intestinale.

La pomme favorise aussi l'élimination des déchets urinaires. Elle est diurétique grâce à sa richesse en eau et en potassium, et à sa faible teneur en sodium.

Elle regorge de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments

+ C'EST MIEUX +

+ C'EST MIEUX

Une pomme par jour, en forme toujours !

Recette de compote de pommes :

Ingrédients (pour 6 personnes) : 6 grosses pommes (Boskoop, par exemple), un peu de cannelle, une cuillère à soupe de sucre, un verre d'eau.

Préparation : Pelez les pommes et coupez-les en morceaux. Mettez le tout dans une casserole avec le sucre, la cannelle et le verre d'eau. Faites cuire à feu moyen pendant environ 25-30 minutes. Surveillez, si cela sèche et attache, ajoutez un peu d'eau. Ecrasez le tout. Bon appétit !

Facile à transporter et à conserver, la pomme est le fruit idéal pour la collation des petits et des grands. Grâce à ses vitamines (C, B1, B2,...), elle contribue à recevoir l'énergie nécessaire à leurs jeux et apprentissages. Croquante, juteuse, sucrée, acidulée, parfumée... autant de goûts différents pour satisfaire le palais de chacun-e. Golden, Granny Smith, Jonagold, Boskoop, Cox's, Gala,... autant de variétés de pommes de nos régions, délicieuses et bon marché, que vous pouvez déguster de septembre à avril. Profitez-en !

fruits et légumes, plus c'est mieux

Editrice responsable : Dominique Dauby - 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

Des carottes plein la vue !

Une mine d'or en vente libre

Pour garder une bonne vue.

+ C'EST MIEUX

Toutes les parties de l'œil sont fragiles et vite attaquées par un excès de radicaux libres (éléments produits par la cellule). Les antioxydants contenus dans l'alimentation peuvent piéger ces radicaux : priorité aux carottes, épinards et choux verts ou autres légumes riches en caroténoïdes. Les antioxydants classiques sont toujours intéressants : vitamine C et E, sélénium. Et pour mieux voir dans le noir : vive les myrtilles !

Presbyte :

Symptômes : on voit moins précisément de près. L'œil s'adapte plus lentement à la distance. Il met du temps à s'accommoder, à faire la mise au point, de proche à éloigné et inversement. **Défaut** : Faiblesse du muscle qui permet l'accommodation et une diminution de l'élasticité de la capsule du cristallin. La presbytie se révèle à partir de 45 ans, la gêne s'accentue jusque 60 ans puis se stabilise vers 70 ans.

Myope :

Symptômes : on voit flou de loin. **Défaut** : l'œil est trop long ou la cornée est trop courbée. La myopie se révèle avant 14 ans.

Hypermétrope :

Symptômes : on voit flou de près et de loin. **Défaut** : l'œil est trop court et la cornée est trop peu courbée. Perte du fonctionnement du cristallin. L'hypermétropie évolue défavorablement avec l'âge.

Astigmate :

Symptômes : on voit comme l'image d'une télé brouillée. Vision floue avec des lignes verticales ou/et horizontales. Fatigue visuelle, maux de tête et gêne à la lumière. **Défaut** : déformation de la cornée ou du cristallin. L'astigmatisme est présent dès la naissance.

fruits et légumes, plus c'est mieux

Éditrice responsable : Dominique Dauby - 36 rue Douffet - 4020 Liège - Ne pas jeter sur la voie publique.

Solidaris mutualité

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

La santé, c'est vos oignons !

L'oignon présente de nombreux atouts santé introuvables dans d'autres légumes !

Manger des oignons...

>>> aide à éliminer (diurétique)

>>> agit contre une élévation excessive du taux de sucre dans le sang

>>> réduit la prolifération des microbes

>>> évite la formation de caillots sanguins et l'obstruction des vaisseaux

>>> protège notre santé, comme l'ail et l'échalote

Il est riche en vitamine C, en minéraux et en oligoéléments et est faible en calories.

+ C'EST MIEUX

La soupe à l'oignon gratinée pour 4 personnes...

+ C'EST MIEUX

Ingrédients :

6 oignons, 30 g de matière grasse, 30 g de farine, 4 tranches de pain grillé, 8 c à s de mélange gruyère-emmental fraîchement râpé, 1 cube de bouillon de poule dégraissé, sel, poivre, noix de muscade.

Préparation :

Emincer les oignons et les faire revenir dans la matière grasse. Saupoudrer de farine et laisser brunir. Ajouter 1 litre d'eau, le cube de bouillon, saler, poivrer et "muscader". Laisser cuire 20 minutes.

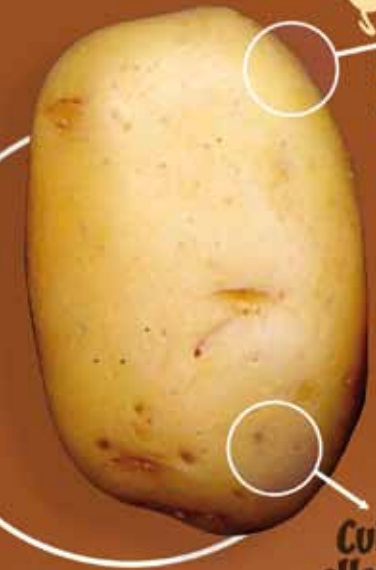
Dans le fond des assiettes, disposer une couche de fromage râpé et une tranche de pain grillé. Verser la soupe par-dessus, saupoudrer du reste de fromage et faire gratiner sous le grill bien chaud.

fruits et legumes, plus c'est mieux

Editeur responsable : Dominique Dauby - 35 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

Ça donne la patate !



La pomme de terre est riche en glucides complexes, en vitamine C, en protéines et en fibres. Elle fournit une bonne quantité de minéraux : du magnésium, pour le système nerveux et musculaire, et du fer.

Connue pour ses propriétés rassasiantes, ce féculent, souffre d'une réputation non fondée qui est celle de faire grossir. L'apport calorique dépend du mode de cuisson, à la friteuse, il double !!!

Si elle n'est pas gardée à l'abri de la lumière, elle verdit et devient amère. Les pommes de terre cuites se conservent à température ambiante. Attention, les sacs plastiques les rendent humides et les font pourrir.

La chair noircit au contact de l'air. Il faut donc la cuire juste après l'avoir épluchée ou la conserver dans de l'eau froide salée.

Cuite à la vapeur ou au four, elle garde toutes ses qualités.

+ C'EST MIEUX +

Lundi, des patates, mardi des patates, mercredi des patates...

La petite histoire de la pomme de terre

La pomme de terre ou "patate" est originaire d'Amérique du Sud. Les habitants des Andes péruviennes l'appelaient "papa". Ils la cultivaient près de 1000 ans avant notre ère. En 1534, à l'époque des conquistadors, elle est ramenée en Espagne. La Papa est cultivée par des moines de Séville pour nourrir des personnes malades.

En deux siècles, elle va conquérir l'Europe. Tandis que dans certains pays, on la mange, dans d'autres elle est utilisée pour nourrir le bétail. Ce sont les famines successives qui en font un produit de plus en plus consommé car elle est cultivée facilement.

Au milieu du 18e siècle, l'humaniste Antoine-Augustin Parmentier persuade Louis XIV de son utilité pour lutter contre la famine. Ce qui assure sa notoriété dans toute la société française. En Belgique, la consommation de pommes de terre est aujourd'hui estimée à 2 kg par personne, par semaine.

fruits et légumes, plus c'est mieux

Éditrice responsable : Dominique Dauby - 38 rue Douffet - 4020 Liège - Ne pas jeter sur la voie publique

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

Le Chicon, un légume de l'ombre

Pour les mains vertes

Au mois de mai, semer la graine. Dès l'apparition des jeunes pousses, sarcler et éclaircir de manière à conserver les jeunes plants à 20 cm de distance.

En octobre, les racines sont arrachées à l'aide d'une fourche. Dégarnir ensuite les feuilles vertes.

Procéder à la préparation des couches. Les racines de chicons y sont placées à la verticale et recouvertes de terre.

Après 21 jours, le chicon est prêt à la consommation, passer à l'arrachage.

Enlever les plants à l'aide d'une fourche sans secouer le chicon. A l'aide de deux doigts, séparer le pied de la racine de chicon et le couper.

A cultiver chez soi

+ C'EST MIEUX +

+ C'EST MIEUX

La petite histoire du chicon

Le chicon est aussi appelé, endive, chicorée ou witloof. Son origine remonte à 1830. On l'attribue à un paysan bruxellois qui aurait laissé sa récolte de racines de chicons dans une cave obscure. En 1850, le jardinier du parc du Botanique fait blanchir ou jaunir des légumes de la famille de la chicorée sauvage. Il en systématise le forçage en cultivant la racine de chicorée l'hiver, à l'abri de la lumière et du gel.

Les feuilles blanches des bourgeons qui se développent justifient son nom flamand de witloof (feuille blanche). Ce légume d'hiver connaît un succès rapide en Belgique surtout après la 2e guerre mondiale.

Comment les conserver...

Au frais et à l'abri de la lumière ! Une cave peut très bien convenir, tout comme le bac à légumes du réfrigérateur. Pour qu'ils soient moins abîmés par l'humidité, vous pouvez les emballer dans du papier.

fruits et légumes, plus c'est mieux

Éditrice responsable : Dominique Dauby - 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

L'oseille, en manger c'est en gagner !

Le Juste Prix de votre santé...

en Gagner ! Avec "Le Juste Prix", gagner de l'oseille c'est possible. Grâce à lui, vous disposez de toute l'information (animation, documentation, entretien,...) pour se soigner aussi bien et mois cher. Parler du coût, c'est déjà une économie...

Fruits et légumes... plus c'est mieux

en Manger ! L'oseille est très riche en carotènes (excellent pour la peau) et contient beaucoup de vitamine C (renforce le système immunitaire) mais aussi de la provitamine et de la vitamine E (anti-vieillissement). Même consommée en petite quantité elle est bénéfique, surtout pour les yeux et pour le cœur. L'oseille est utilisée pour farcir les poissons ou en potage.

A cultiver chez soi

+ C'EST MIEUX +

Gagnez de l'oseille ! C'est possible...

avec

Le Juste Prix

vous connaîtrez le coût réel des soins de santé.

"Le Juste prix", un remède 100 % gratuit pour tout connaître sur :

- les médecins conventionnés
- le dossier médical global (DMG)
- le maximum à facturer (MAF)
- les médicaments moins chers
- le séjour à l'hôpital,...

Chaque thème constitue à lui seul une animation, des brochures, des dépliants,...
Vous voulez gagner de l'oseille ? N'attendez plus !
Info : ESPACE Santé – 04.223.01.50 – info@espacesante.be

Editeur responsable : Dominique Dauby / 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

ESPACE SANTÉ · ips · Solidaris mutualité

Croquer un radis
Un délice qui protège !

Excellent pour la santé

Au jour le jour, le radis se glisse partout. Lavé, entier, sculpté en tulipe, en pétales, en lamelles, en rondelles... Laissez-vous tenter !

Le radis rose est une plante potagère dont on mange surtout la racine.

Il a une action préventive sur la santé. Cru, le radis est une bonne source de vitamine C.

Une mine d'or en vente libre :
Potassium, calcium, magnésium, soufre, fer, zinc, fluor, iode, vitamine C, fibres...

+ C'EST MIEUX +

Différents mais délicieux !

Culture :

Le radis a longtemps été un légume de printemps. A présent, on le cultive toute l'année (serre). Pour être succulent, le radis doit être petit, ferme, croquant et lisse.

Variétés :

Il existe des radis de toutes sortes : des petits de saison ronds rouges et rustiques, des longs roses à bout blanc, des demi-longs écarlates à bout très blanc, des petits de serre demi-longs roses à bout blanc ou écarlates, des noirs, des japonais... Que de choix !

Dégustation :

Les radis roses ne s'épluchent pas mais se lavent simplement. Ils se croquent nature accompagnés de pain. Ils peuvent également être mangés dans une salade ou bien cuits. Les fanes (tiges et feuilles) sont excellentes en potage.

Les radis noirs sont plus piquants. Pelés, ils se mangent en fines rondelles et, éventuellement, dégorgés comme les concombres. En apéritif, ils se croquent nature.

fruits et légumes, plus c'est mieux

Éditrice responsable : Dominique Daubry - 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liége - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

La laitue, c'est la santé !

...et c'est pas des salades !

Le plein de minéraux et de vitamines

La laitue regorge d'une grande variété de minéraux et d'oligo-éléments. Elle nous apporte de la vitamine C (surtout dans les feuilles les plus vertes), certaines vitamines du groupe B, de la provitamine A et aussi de la vitamine E.

Les salades sont riches en fibres. Celles-ci jouent un rôle protecteur au niveau du système digestif en améliorant le transit intestinal. Les fibres peuvent également contribuer à faire baisser le taux de cholestérol.

C'est un aliment qui contient beaucoup d'eau (90%), ce qui rend la salade particulièrement basse en calories...

Une mine d'or en vente libre :
Potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, zinc, manganèse et un peu de fluor, de nickel, de cobalt, de sélénium...

+ C'EST MIEUX +

+ C'EST MIEUX

La salade Fattouche pour 4...

Ingrédients :

Une grosse laitue romaine, 2 tomates moyennes, 2 concombres moyens, persil, une ½ tasse de menthe fraîche hachée, 1 oignon haché, 2 gousses d'ail, environ 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de colza, le jus d' ½ citron pressé, sel, poivre et, selon votre goût, un soupçon de piment rouge... Avec un pain pita en garniture.

Préparation :

Lavez et préparez les légumes : coupez les concombres en deux dans le sens de la longueur et enlevez les pépins. Découpez-les en tranches et les tomates en dés. Essorez la laitue et coupez-la en petits morceaux. Mettez tous ces légumes et les herbes dans un saladier. Dans un petit bol, mettez l'ail finement haché et, éventuellement, le piment. Ajoutez l'huile, le jus de citron. Salez et poivrez selon votre goût. Battez avec une fourchette et versez la vinaigrette dans le saladier. Bien mélanger et vérifiez l'assaisonnement.

Au moment de servir, grillez le pain pita, découpez-le en petits morceaux et ajoutez-les à la salade comme des croûtons.

BON APPETIT !

fruits et légumes, plus c'est mieux

Editrice responsable : Dominique Dauby - 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

Le concombre se démasque !

Le concombre fait partie de la famille des "cucurbitacées" comme le melon, la pastèque, les différentes courges... Ce sont des plantes rampantes ou grimpantes dont la chair du fruit est gorgée d'eau et de fibres telles la cellulose, la pectine... Le concombre est le gagnant pour l'apport calorique le plus bas dans la catégorie légumes (96 % d'eau et 10 kcal aux 100 g !)

Sa teneur élevée en potassium et basse en sodium, favorise le drainage de l'organisme et une bonne élimination rénale. Le concombre a donc un effet diurétique. Consommer des concombres (et en général des légumes) a une influence positive sur la tension artérielle.

Une mine d'or en vente libre :
Potassium, phosphore, calcium, magnesium, vitamine C, vitamines B, provitamine A, vitamine E, fer, zinc...

Frais et bon pour la santé !

Ingrédients : pour 4 personnes

2 concombres moyens, 250 à 300 g de yaourt nature ou fromage blanc, 200 ml de crème fraîche, persil, 2 échalotes, ½ gousse d'ail, environ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza, le jus d'un demi citron, ciboulette fraîche pour décorer, une pincée de sel, poivre.

Préparation :

Lavez et préparez les légumes : coupez les concombres crus en deux dans le sens de la longueur et enlevez les graines centrales avec une cuillère, coupez-les en tranches. Dans un petit bol, mettez l'ail haché fin, ainsi que les échalotes. Ajoutez l'huile, le jus de citron, le persil, salez et poivrez à votre goût... Mélangez bien et vérifiez l'assaisonnement.

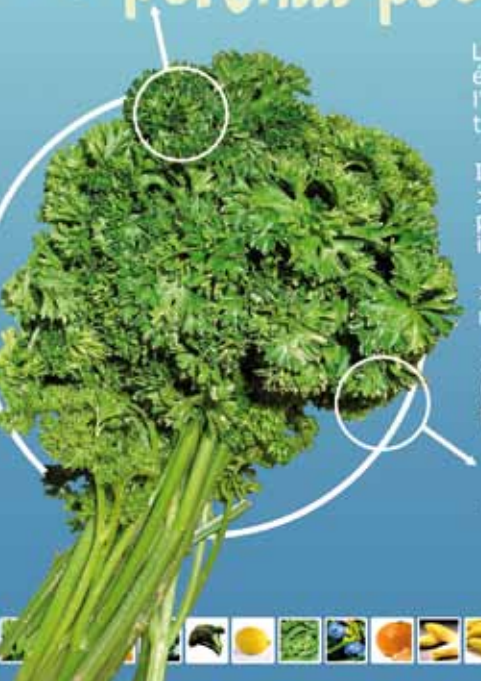
Mettez tous les ingrédients dans un haut récipient avec le yaourt et mixez le tout. Servez dans des verres transparents et glissez-y 2 à 3 brins de ciboulette pour garnir...

fruits et légumes, plus c'est mieux

Éditrice responsable : Dominique Dauby - 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

Du persil... pour une santé de fer!!



Le persil contient beaucoup de fer ! Plus que dans les épinards ! Le fer est indispensable à la formation de l'hémoglobine (composant des globules rouges) qui transporte l'oxygène dans le sang.

Intérêts santé :

> 2 fois plus de vitamine C que le citron : utile pour la peau, les globules rouges, le maintien du système immunitaire.

> Très bon apport de vitamines B (pour la peau, les muscles et les systèmes immunitaire et nerveux).

> Plus de potassium que dans la plupart des légumes (pour la contraction musculaire), du calcium et du phosphore (pour les os et les dents).

> Effets protecteurs sur le système cardiovasculaire, et relaxants sur le système digestif.

+ C'EST MIEUX +

Cultivez votre santé !

+ C'EST MIEUX

Le persil en pot

Faire tremper les graines dans de l'eau tiède pendant 24 heures. Laisser sécher les graines pendant 1 heure avant de les planter. Préparer un pot d'environ 8 à 9 centimètres de diamètre, presque rempli de terreau.

Déposer les graines et les recouvrir d'un centimètre de terreau, tasser légèrement. Arroser régulièrement, pour laisser la terre humide. Veiller à ne pas noyer les semis. Placer le pot à l'intérieur, exposé à la lumière. Patience, car la sortie de terre peut prendre deux mois ! Quand les pousses ont 2 centimètres, enlever les moins vigoureuses pour laisser aux autres l'espace pour s'épanouir.

Du persil tous les jours...

Un apport santé à consommer chaque jour : 2 à 3 cuillères à soupe bombées, à saupoudrer sur tous vos plats. Pour cela, le choisir cru, très frais et bien vert en n'oubliant pas de le laver. L'essayer, par exemple, dans le taboulé du Liban dont la recette est disponible sur notre site (www.espacesante.be/tabouleduliban) ou par téléphone.

fruits et légumes, plus c'est mieux

Éditrice responsable : Dominique Dauby - 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3 à 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations

Mange des tomates tous les jours...

La reine des fruits et des légumes ! On retrouve la tomate dans de nombreux plats : crudités, soupes, sauces, préparations mijotées, jus… et dans de nombreuses cultures. Elle est peu calorique et riche en vitamines (C, E, B et provitamine A), minéraux (Potassium, Calcium, Magnésium) et en oligo-éléments (Fer et Zinc).

Les tomates se conservent à température ambiante, à plat et non au réfrigérateur car l'humidité les détériore et elles y perdent leur goût. Pour vos soupes et vos sauces, vous pouvez les surgeler.

Une mine d'or en vente libre

+ C'EST MIEUX +

Pour rougir de plaisir ! La soupe à la tomate

Pour 4 personnes : 3 boîtes de tomates pelées coupées (ou 600 gr de tomates fraîches épluchées), 2 gousses d'ail, 2 oignons coupés en rondelles, 2 grosses pommes de terre coupées en 4, 1 branche de céleri, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1cube de bouillon de poule dégraissé, thym, laurier, sel, poivre.

Préparation : Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive avec le céleri coupé en tronçons. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les tomates, l'ail haché, le thym, le laurier. Laisser mijoter 5 minutes et ajouter les pommes de terre et le bouillon de poule. Saler (peu) et poivrer. Couvrir d'eau chaude et laisser cuire 15 minutes à feu doux. Passer au mixer et servir chaud.

Bon appétit !

Editrice responsable : Dominique Dulay - 36 rue Douffet - 4020 Liège. Ne pas jeter sur la voie publique.

Infos et animations santé : FPS - Av. M. Destenay, 3a 4000 Liège - Tél. : 04/223.01.50 - Site : www.solidaris-liege.be/associations