



Les vertus médicinales de l'alimentation

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

Mars est le Mois de la nutrition. Au cours d'une campagne nationale, des milliers de diététistes partout au pays travaillent à conscientiser la population à l'importance de manger sainement au travail, à l'école ou lors de nos activités familiales. Les plantes médicinales sont aussi des aliments. En ce mois de la nutrition, essayez cette recette facile à préparer, nutritive et médicinale, contenant une super plante alimentaire, l'ortie, et un ingrédient des plus importants dans notre alimentation, l'œuf.

Quiche aux champignons et aux orties (4 portions)

1 fond de tarte de 23 cm (9 po)
acheté ou fait maison
4 gros champignons émincés
4 gros œufs
60 ml (¼ tasse) de lait de chanvre original non sucré
1 petit oignon haché
60 ml (4 c. à soupe) d'orties séchées
Sel et poivre au goût

Dans le fond de tarte, étaler les champignons. Dans un bol, mélanger les œufs, le lait de chanvre, l'oignon, les orties, le sel et le poivre. Fouetter légèrement la préparation. Verser dans le fond de tarte. Cuire au four à 425 °F (220 °C) pendant 15 minutes. Baisser le four à 350 °F (180 °C) et continuer la cuisson pendant 35 minutes. Servir avec une salade verte.

« Que ton aliment soit ton médicament »... Les bienfaits des ingrédients

ORTIE : Cette plante est particulièrement alcalinisante, reminéralisante, nourrissante et détoxifiante.

Ses propriétés anti-inflammatoires permettent de soulager l'arthrite, l'arthrose et la goutte. L'ortie est riche en protéines, en vitamines et en minéraux facilement assimilables, dont la vitamine C, le fer et le calcium.

OIGNON : Cette plante potagère contient un anti-infectieux naturel et un anti-inflammatoire. L'oignon aide à la guérison des infections pulmonaires ou respiratoires; il contient des antioxydants, qui protègent les cellules contre les radicaux libres.

CHAMPIGNON : Ce végétal est le seul à produire de la vitamine D; il renforce donc notre immunité. Il contient beaucoup de vitamines B₂ (riboflavine) et B₃ (niacine). Les vitamines B aident à transformer les glucides en carburant que le corps brûle ensuite pour produire de l'énergie.

CHANVRE : Les graines de cet arbuste possèdent une teneur équilibrée en acides gras essentiels oméga-6 et oméga-3, un phénomène unique dans les aliments. Elles contiennent du fer, du calcium et d'autres minéraux.

OEUF : Cet aliment est riche en vitamine B₂, qui aide l'organisme à transformer les aliments en énergie; en vitamine B₁₂ (cobalamine), qui favorise la production des globules rouges; en vitamine A (rétinol), qui est essentielle à la vision; et en vitamine E, un antioxydant qui combat les radicaux libres responsables des dommages causés aux cellules et aux tissus. L'œuf est aussi riche en minéraux, particulièrement le fer, le zinc et le phosphore, qui sont essentiels pour combattre la fatigue et les pertes d'énergie, aider le système immunitaire et favoriser la santé des os et des dents. De plus, l'œuf contient des oligo-éléments tels que l'iode, qui joue un rôle important dans le fonctionnement de la thyroïde, et le sélénium, un antioxydant utile dans la protection contre le cancer.

