

Etchemins

EN FORME .com

www.etcheminsenforme.com



BULLETIN
INFORM
active

No 5

OCTOBRE 2011



Imitez le chat... étirez-vous!

Les étirements reposent le corps. Ils aident à garder la souplesse et à prévenir les blessures. Et puis, c'est tellement agréable!

Références : www.passeportsante.net

Le pouvoir de guérison du BOUILLON DE POULET

Tout le monde s'est déjà fait un bouillon de poulet lors d'un rhume ou d'une grippe. En fait, le bouillon de poulet fait maison, en plus de son côté réconfortant, favoriserait la dissolution du mucus grâce à la chaleur qui s'en dégage. De plus, il agirait sur les cellules du sys-

tème immunitaire. Cependant, les études ne sont pas encore assez nombreuses pour le recommander formellement. Par contre, le bouillon de poulet en poudre, riche en sel, n'apporterait pas ces bienfaits.

Références : www.passeportsante.net



Potage aux pommes capturé par une araignée

Une potion relevée qui n'a rien de sorcier. Pour celles que le cari effraie, le curcuma donne aussi à ce potage une couleur orangée de circonstance, en moins épicé.

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson : 20 minutes • Rendement : 6 portions

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile
- 2 blancs de poireau, émincés
- 1 oignon, haché
- 1 petite patate douce, pelée et coupée en dés
- 1 pomme de terre de grosseur moyenne, pelée et coupée en dés
- 2 pommes Granny Smith, pelées et coupées en dés
- 1/2 c. à thé de gingembre frais, finement râpé
- 1/4 c. à thé de cari ou de curcuma
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- sel
- yogourt nature pour décorer

Méthode :

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Faire suer les blancs de poireau et l'oignon environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
2. Ajouter la patate douce, la pomme de terre, les pommes, le gingembre et le cari (ou le curcuma). Cuire encore 1 minute.
3. Ajouter le bouillon de poulet et le sel et porter à ébullition. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer le tout au mélangeur ou au robot culinaire.
4. Fabriquer une poche de décoration en coupant une petite pointe dans un sac à sandwich. Y verser le yogourt. Après avoir rempli les bols de potage, y dessiner une toile d'araignée avec le yogourt.



Référence :

Par Louise Gagnon, Publié dans *châtelaine* 11/2004/ Les éditions Rogers Ltée