

C... comme calcium

LES RECETTES ET ASTUCES BIEN-ÊTRE AU NATUREL DE CÉCILE-MERCREDI 24 OCTOBRE 2018

Eh oui quand on dit "calcium" tout le monde pense à un grand verre de lait de vache!

les clichés ont la vie dure surtout qu'ils ont été gracieusement véhiculés dès les années 50 (l'industrie laitière ayant des stocks à écouler, les enfants se sont vu offrir dans les écoles un verre de lait chaque matin... pour la bonne croissance de leurs os).

Cependant, revoyons nos fondamentaux (voir mon article "alimentaire ma chère" dans la rubrique "qu'en disaient nos grands-mères?") et révisons les bases.

le calcium dont l'utilité pour avoir des os et des dents solides n'est plus à démontrer et permet à chaque être vivant d'y parvenir se trouve tout naturellement dans notre alimentation quotidienne, et notamment dans les fruits secs et céréales (noix, amandes, figes sèches, avoine) mais également dans les légumes (poireau, brocolis, chou vert, persil)!

De quoi être soulagé lorsque l'on n'est pas particulièrement friand ni de fromage ni de laitage tout bonnement!

Le calcium est assimilé par notre organisme grâce à la vitamine D (qui elle se trouve dans le saumon frais ou fumé, le hareng, le foie, le soya mais est surtout fabriquée **naturellement** par notre organisme lorsque nous sommes exposés au SOLEIL!). De quoi sortir s'aérer et profiter de la journée dès que possible même lorsque le temps est voilé! Nos jeunes enfermés tout le jour se fabriquent des nonos bien peu résistants malheureusement et il est temps de le leur expliquer!

le soleil, par ailleurs, est encore une denrée gratuite! De quoi donner à réfléchir.

Un excès de sodium en outre empêche le calcium de bien se fixer. Rappelons que la plupart des produits industriels y compris les biscuits fourrés au lait ou les cookies, soi-disant pour le calcium, sont très (trop) riches en sel!

Alors à nous d'acheter intelligemment afin de ne pas détruire d'un côté ce qu'on a voulu construire de l'autre!

Puis faire des cookies c'est tout simple: il faut

- 1 tasse de farine de blé entier blanche
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1/2 tasse d'huile de coco (non fondue)
- 1/2 tasse de sucre brun clair ou cassonade
- 1 gros oeuf, à la température ambiante
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille.
- 2/3 tasse d'avoine à l'ancienne (ultra riche en calcium!)
- 1 tasse de pépites de chocolat noir ou mi-sucré ou d'éclats de chocolat de notre tablette tout simplement ou de raisins secs moelleux ou même de cranberries.

Préchauffer le four à 180 degrés (le mien cuit très bien à cette température mais il est assez ancien). Tapisser une plaque à pâtisserie avec un tapis de cuisson.

Dans un saladier, mélanger ensemble la farine de blé entier blanche, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.

Dans le bol d'un batteur sur socle, battre ensemble l'huile de noix de coco ramollie, et le sucre brun. Battre jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajouter l'oeuf et l'extrait de vanille. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse et onctueux.

Toujours dans le mixeur, ajouter lentement le mélange de farine précédent. Mélanger jusqu'à ce que cela soit onctueux encore. Incorporer l'avoine et les pépites de chocolat (ou autre) à la main.

Former des boules avec la pâte à biscuits, environ 2 cuillères à soupe de pâte. Placer sur une plaque à pâtisserie préparée, à 2 pouces d'intervalle. Pas besoin d'écraser. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient

légèrement dorés sur les bords et tendres au centre. Retirer du four et laisser refroidir sur une plaque à pâtisserie pendant 2 minutes. Transférer sur une grille de refroidissement et laisser refroidir complètement.

Slurp? SLURP! pas besoin d'indiquer de date de péremption... il n'en reste jamais pour le lendemain!