

## LA SANTE VRAIE

*Les beaux sapins de Noël,  
Bien traités aux pesticides,  
Une fois garnis ils éblouissent.*

*L.FP.*

## LÉGUMES

### *AIL*

Si l'on classait les légumes d'après leurs propriétés thérapeutiques, l'ail viendrait certainement sitôt après le citron, tellement sont grandes et précieuses ses vertus, d'autant plus intéressantes que l'ail a ses emplois indiqués en usage interne et externe.

Le sulfure d'allyle qu'il contient est un des plus puissants antiseptiques naturels et il pénètre dans tous les recoins

de l'organisme, en assurant ainsi la désinfection. L'ail renferme également: acides phosphorique et acétique, phosphore et citrate de chaux, soufre, silice, iode, nitre, aromates.

« Le soufre exprime son action sur la muqueuse respiratoire. Son action, due à des ferments et à des composés sulfurés - sulfure, bisulfure, tétrasulfure d'allyle - aboutit invariablement à l'élimination par les poumons et à leur antiseptie ». (Dr F. Helme).

Ses propriétés thérapeutiques s'exercent efficacement dans: catarrhes bronchiques, tuberculose, rachitisme, tension artérielle, varices, phlébites, artérioscléreuse, règles difficiles (dysménorrhée), ménopause, toutes infections en général (l'ail étant antiputride), le goitre, les vers, les affections du rein, de la vessie et des intestins.

L'ail purifie et fluidifie le sang, et son action contre les vers est trop connue pour que nous insistions.

À utiliser cru, car lorsqu'il est cuit, ses essences s'évaporent. L'incorporer dans tous les plats, au moment de servir, après l'avoir pilé.

***BETTES (CÔTES DE BETTES) ou BLETTES (Dr Pierre Dukan)***

Légume-tige de la même famille que la betterave, mais dont on consomme les feuilles et les côtes. Pour être de bonne qualité, les côtes de bettes doivent porter des nervures ou cardes fermes, blanches et croquantes.

*Composition pour 100 gr:*

Calories	21	Calcium	80 mg
Protides	2 g	Phosphore	41 mg
Lipides	0,4 g	Vitamine C	38 mg
Glucides	2 g	Carotène	2 mg
Sodium	170 mg	Vitamine A	650 U.I.
Fer	3,2 mg		

*Intérêt nutritionnel*

Légumes très peu caloriques et peu sucré, les bettes conviennent parfaitement au candidat à la minceur et au diabétique.

C'est aussi l'un des légumes les plus riches en sel caché, qui peut déséquilibrer un régime sans sel, autrement bien conduit (cardiaque et hypertendu).

Bien pourvues en fibres très résistantes, les bettes facilitent le transit intestinal mais sont à éviter par le colopathe et tous les intestins sensibles.

Les bettes sont très riches en fer végétal et moins disponible que le fer animal, mais utile à ceux, si nombreux, qui en sont déficients : l'enfant, l'adolescent, la femme enceinte ou allaitante.

Les bettes possèdent aussi une teneur élevée en calcium, en potassium, inscrite dans un bon rapport calcium/potassium, ce qui est une bonne nouvelle pour la femme enceinte ou allaitante, et surtout pour la femme ménopausée, si souvent sujette à l'ostéoporose.

Enfin, les bettes sont aussi riches en vitamine C, en carotène et en vitamine A, deux antioxydants majeurs fournissant une action de protection avérée contre le risque cardio-vasculaire, certains cancers et le vieillissement prématuré ; de plus, la vitamine C améliore l'absorption du fer végétal.

## ***BETTERAVE ROUGE (à consommer crue) (Dr Pierre Dukan)***

Légume-racine disponible toute l'année, ordinairement consommé uniquement, râpée en salade, et en hors-d'œuvre.

Sa couleur rouge foncé est due à la présence d'un colorant, la bétanine, qui peut, en cas de consommation importante, colorer l'urine et les selles, et conduire, par méconnaissance, à consulter inutilement un médecin.

### *Composition pour 100 grammes*

Calories	40	Eau	87 g
Protides	0,6 g	Fibres	1 g
Lipides	0,1 g	Acide oxalique	338 mg
Glucides	8 g		

### *Intérêt nutritionnel*

La betterave est essentiellement composée de glucides responsables du goût sucré.

Très riche en acide oxalique, la betterave est déconseillée en cas d'antécédents de calculs urinaires oxaliques.

*(Il existe du jus de betterave rouge qui peut rendre service dans le cas où la ménagère n'a pas le temps de*

*préparer la betterave crue. Ce jus peut être pris en apéritif  
– La Rédactrice)*

## **CARDON** (Wikipédia)

Ce légume, tant par l'aspect que par le goût, est un proche parent de l'artichaut. Il ressemble à bien des égards à leur ancêtre commun, le chardon, dont il est une forme géante avec des pétioles larges et charnus.

De nos jours, il existe deux types de cardons :

Les variétés du premier type - les plus primitives - sont couvertes d'épines parfois redoutables. Paradoxalement, ce sont ces variétés qui sont les plus appréciées des gastronomes.

Parmi ces variétés du type primitif, deux cultivars sont bien connus des gastronomes pour leurs pétioles (= cardes) charnus et épineux, appelé côtes :

### *Le cardon argenté de Plainpalais (Genève)*

Dans la cuisine du Mahgreb et de l'Égypte, nous possédons de nombreux témoignages écrits qui attestent qu'il s'agit d'un légume traditionnel fort ancien.

Sauf dans le Valais, le canton de Vaud, la région genevoise, le Lyonnais et le Nord de l'Italie, le cardon est un de ces

nombreux légumes tombés longtemps en désuétude. Il est actuellement remis à la mode par de grands cuisiniers qui ont mieux compris l'ingrédient, son goût fin, délicat et... authentique. Véritable légume favorable à la santé, les diététiciens recommandent sa consommation.

Le cardon est une plante vigoureuse de la famille des astéracées (ou composées). Bien que ce soit une plante vivace, elle n'est généralement cultivée que comme annuelle ou bisannuelle.

Sa sève a un aspect laiteux et un goût amer que l'étiollement le fera disparaître (= priver de lumière, pour obtenir le blanchiment et l'attendrissement des cardes).

Ses grandes feuilles pétiolées, nervurées, vertes par dessus et duveteuses par dessous, sont largement découpées en lobes, dotées de côtes très épaisses et charnues. Les variétés rustiques portent sur le rebord des feuilles des épines courtes mais coriaces ; les autres variétés sont dites "inermes", c'est-à-dire qu'elles sont dépourvues d'épines.

### ***ENDIVE (Dr Pierre Dukan)***

Légume léger et rafraîchissant, gorgé d'eau et légèrement diurétique, pauvre en calories, pratique à consommer, aliment de protection par ses fibres bien tolérées, contient

du sélénium, de l'acide folique, de la vitamine C et du calcium.

### *Préparation*

Crue, l'endive allie parfaitement sa légère amertume à l'onctuosité de la noix.

### *Composition et intérêt nutritionnel*

L'endive est l'un des légumes les plus riches en eau (95 %), qui contient peu de glucides, 2,4 g pour 100 g, peu de protéines, 1 g pour 100 g, et des traces de lipides, 0,14 g. Ce qui en fait l'un des légumes les moins énergétiques (15 calories pour 100 g). Frais, rafraîchissant, croquant, facile à préparer (sans effeuillage), c'est, avec le concombre et l'épinard, le légume de référence du régime minceur.

L'endive est riche en fibres, 2,5 g pour 100 g, très bien tolérées, ce qui favorise le transit intestinal.

Sa richesse en potassium, 380 mg, et sa faible teneur en sodium, 10 mg, lui confèrent un effet diurétique qui, couplé à l'action évacuatrice et rassasiente des fibres.

Enfin, la croquante et ludique endive se révèle aussi dotée de certaines substances rares de protection. C'est ainsi l'un des rares légumes à contenir du sélénium en quantité importante (0,013 mg pour 100 mg), oligo-élément aujourd'hui recherché pour ses vertus antioxydantes.



Véritable gendarme anti-radicaux libres, il protège les cellules du vieillissement et a une fonction protectrice sur certains cancers. Cette propriété est couplée à l'action antioxydante de la vitamine C, de plus, l'endive est riche en acide folique ou vitamine B9 indispensable à la femme enceinte chez laquelle une carence en folates peut être responsable d'un avortement spontané ou de malformations congénitales, ainsi qu'aux femmes sous contraceptif oral et aux personnes âgées chez lesquelles un déficit méconnu est responsable de fatigue, d'anémie, et même de dépression.

### *HARICOTS VERTS (Dr E. Scheider)*

Les haricots (*Phaseolus vulgaris*), de la famille des légumineuses, comporte les haricots « grimpants » et les haricots nains ne dépassant pas trente à cinquante centimètres.

Le haricot, un de nos légumes les plus appréciés, tant en grains que sous forme de haricot vert, possède également quelques vertus médicinales.

Sa richesse en vitamines (C surtout) et en minéraux (acide tartrique) s'oppose à sa pauvreté relative en substances énergétiques. Comme le haricot vert contient, en outre, une quantité notable de cellulose, il est un

aliment idéal pour les intestins paresseux et en cas d'obésité. Encore ne faudrait-il pas préparer le plat de haricots avec du lard ou autres matières grasses usuelles.

La médecine populaire signale l'utilité d'une infusion ou d'une décoction de gousses de haricots séchées dans les oedèmes.

<u>Haricot vert cru</u>		<u>Haricot vert cuit</u>
Calories	30	23
Glucides	4,6g	3,8g
Protides	2,4g	1,5g
Lipides	0,2g	0,2g
Eau	90g	91,5
Fibres	2 g	1,8g
Vitamine A -	0,4 mg	0,4g
Vitamine C	20 mg	9 mg
Vitamine B1	0,08 mg	0,06mg
Vitamine B2	0,12mg	0.08mg
Vitamine B6	0,3 mg	0,05mg
Vitamine E	0,3 mg	0,2mg
Potassium	248 mg	212mg
Calcium	57 mg	40mg
Magnésium	25 mg	22mg
Fer	0,9 mg	0,09mg

Oligo-éléments            0,9 mg (manganèse, zinc, bore,  
cuivre, fluor, nickel, cobalt, sélénium)

*(Dr Pierre Dukan)*

### *Intérêt nutritionnel*

Le haricot vert est le légume vert minceur traditionnel.

Riche en protéines : c'est l'un des légumes verts qui en est le mieux pourvu. Ce qui lui confère un effet de satiété inhabituel pour un légume de sa catégorie. Ces protéines pauvres en méthionine et en cystine sont riches en lysine et complètent les protéines des céréales qui ont un profil inverse.

Pourvu en fibres de très bonne qualité (2 g/100 g) dont les 2/5 sont des pectines, précieuses fibres solubles qui ont tant fait pour la réputation de la pomme et qui donnent au haricot vert sa consistance, sa bonne tolérance, et accentuent son effet de satiété.

Les pectines, de par leur fort pouvoir gélifiant, sont capables de retarder l'absorption des sucres rapides et de séquestrer une certaine quantité de cholestérol et de calories qu'elles entraînent avec elles dans les selles, ce qui confirme sa fonction tout aussi précieuse pour le diabétique et le sujet à risque cardio-vasculaire.

Le haricot vert, comme de nombreux végétaux, procure du potassium, mais aussi, ce qui est moins fréquent, du magnésium et du calcium en quantité appréciable, ainsi que du fer.

Il est important de savoir que la cuisson, si elle réduit les calories (de 30 à 23 calories), réduit aussi la teneur en vitamine C (de 20 à 9 mg), les vitamines B, ainsi que le potassium et le calcium. Pour limiter la perte de certaines vitamines et propriétés, la durée de cette dernière doit être limitée et faite à l'étouffée, celle-ci ne modifie pas la teneur en vitamine A, en fer et en fibres.

### *NAVET (Dr Pierre Dukan)*

Plante potagère de la famille des crucifères apparentée aux choux dont on consomme surtout la racine blanche cerclée de mauve, et accessoirement les fanes.

Le navet primeur de printemps est le plus tendre, le moins fibreux et le plus digeste. Il a un goût moins fort que celui du navet de conservation. Préférer toujours le navet plat en toupie, beaucoup moins résistant que les racines longues qui ne peuvent être consommées et hachées finement.

*Composition pour 100 grammes*

Calories	35	Fibres	1,1 g
Protides	1,1 g	Calcium	65 mg
Lipides	0,2 g	Potassium	280 mg
Glucides	7 g	Vitamine C	25 mg
Eau	90 g		

*Intérêt nutritionnel*

Le navet est très peu calorique. Cuit à la vapeur ou incorporé dans un potage, c'est un aliment recommandé à tous les pléthoriques (obèse et sujet à risque cardiovasculaire).

Le navet a également une bonne teneur en calcium et en vitamine C.

Toutefois, riche en soufre, il est difficile à digérer et n'offre sa pleine saveur et sa meilleure tolérance après avoir été assez cuit ; comme le chou, le brocoli et toutes les crucifères, le navet aurait une fonction protectrice sur le cancer du rectum, lequel, comme tous les légumes riches en fibres, facilite le transit intestinal.

L'agent actif de protection serait un composé soufré qui fournirait aussi le goût prononcé de ce légume.

## *OIGNON*

Diurétique, vermifuge, antiscorbutique, décongestionnant.

Recommandé dans les rhumatismes, l'hydropisie, les affections du foie, des reins, du coeur, les fermentations intestinales, le diabète ; les catarrhes bronchiques et la tuberculose. Il contient de l'iode, décongestionne les ganglions lymphatiques, fortifie le système défensif du corps humain, augmente les échanges cellulaires. Est donc indiqué dans le rachitisme, le lymphatisme, l'anémie, la tuberculose, les maladies de la peau, l'obésité, l'enflure des jambes, et, quelquefois même, de la cirrhose du foie.

Il contient également du soufre (désinfectant), du fer (fortifiant), du nitre (dépuratif du sang), de la silice (des os, peau, cuir chevelu), des aromates.

Il est possible de s'habituer de le manger cru et en petites quantités.

## *PANAIS (R. D'extrait)*

Le panais, l'oignon et le poireau forment un trio dont le Docteur G. Siguret, l'éminent médecin consultant de Saint-Nectaire, m'a dit avoir souvent obtenu, chez ses malades, d'appréciables effets diurétiques. (Dr H. Leclerc).

Très nutritif, parfume soupes et plats de crudités.

*(Wikipédia)*

Le panais figure parmi la centaine de plantes, cultivées dans les monastères, énumérées dans le « Capitulare de Villis », ordonnance de l'époque de Charlemagne.

L'histoire du panais se confond en partie avec celle de la carotte, car la distinction entre les deux plantes, qui appartiennent à la même famille botanique, n'était pas toujours nette jusqu'à la fin de la Renaissance.

Le panais a une racine plus ou moins longue, de couleur blanchâtre. On distingue plusieurs groupes suivant la morphologie de la racine :

- Panais en forme de toupie de 12 à 15 cm de diamètre, le plus précoce.
- Panais demi-long, forme proche de celle d'une carotte, est la plus cultivée actuellement.
- Panais long, le plus proche de la forme sauvage avec une racine de 30 à 45 cm de longueur.

### *Valeur nutritionnelle*

Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en

potassium avec 375 mg aux 100 g. Le panais est aussi une bonne source de fibres alimentaires.

Cuits, 100 g de panais contiennent :  
 230 kilojoules (55 kilocalories),  
 19,5 g de glucides,  
 1,3 g de protéines,  
 0,3 g de matières grasses  
 4 g de fibres.

### ***PETIT POIS FRAIS (Dr Pierre Dukan)***

Légume frais dont on consomme la graine immature et dont la bonne teneur groupée en sucres lents, en pectines et en protéines.

#### *Composition pour 100 gr (cuits)*

Calories	59	Lipides	0,4g
Glucides	8,8g	Eau	80g
Protides	5,1g	Fibres	6,1g

#### *Intérêt nutritionnel*

L'un des meilleurs « anti-fringales » de sucre.

Sur le plan des calories et des sucres, le pois se situe entre le légume vert (salade) et le féculent (pomme de terre).



Une portion confortable de 150 g de pois cuits, soit 90 calories, n'est guère plus calorique que deux yaourts à 0% mg, mais la richesse du pois en amidon, en protéines et en fibres lui confère un fort effet rassasiant ; de plus, sa forte teneur en glucides lents passant très progressivement dans l'organisme maintient une imbibition (fait d'imbiber, de mouiller) suffisante en sucre pour lutter efficacement contre les fringales de mi-journée. Le pois est l'un des meilleurs remèdes naturels de la compulsion sucrée des grignoteurs.

Le pois fournit une quantité appréciable de protéines végétales toutefois incomplètes et dépourvues d'un acide aminé essentiel, la méthionine, dont regorgent les céréales. Quelques pâtes ou céréales avec des petits-pois, suffisent ainsi à compléter les protéines du pois et optimiser leur utilisation.

Les fibres du pois sont de très bonne qualité (hémicellulose - substance glucosidique contenue dans la membrane des cellules végétales - et pectines) et facilitent le transit intestinal. Pour les intestins très sensibles, il suffit de choisir des pois très jeunes, bien tendres et encore peu chargés en lignines irritantes, plus tardives ; de plus, les pectines, de par leur fort pouvoir gélifiant, sont capables de retarder la pénétration des sucres rapides et de séquestrer une certaine quantité de cholestérol et de

calories qu'elles entraînent avec elles dans les selles, ce qui fait du pois un légume tout aussi précieux pour le candidat à la minceur que pour le diabétique ou le sujet à risque cardio-vasculaire.

Le pois est riche en vitamines du groupe B, fournit 25 mg de vitamine C et des quantités non négligeables de carotène et de vitamine E, deux antioxydants ayant une fonction majeure dans la prévention du vieillissement prématuré et du risque cardio-vasculaire.

## ***RAVE***

Le mot rave est un nom commun à plusieurs espèces variées, c'est un nom vernaculaire ambigu qui désigne en français certaines plantes potagères cultivées pour leur racine comestible.

On peut citer :

la rabiole, une plante dont la racine est une sorte de gros navet qui est rond, large et aplati, commune dans beaucoup de régions de France, surtout en Limousin,

la rave, une plante potagère dont la racine est longue, d'un rouge foncé, tendre, succulente, cassante, et bonne à manger.

la rave ou navet,  
la betterave,  
le broccoli-rave,  
le céleri-rave,  
le chou-rave.

### ***RUTABAGA***

Riche en principes minéraux :

sodium,

calcium,

magnésium,

manganèse,

fer,

acides phosphorique et silicique.

Il a également du potassium et une essence sulfoazotée qui lui confère des propriétés diurétiques.

### ***SALSIFIS / SCORSONÈRE (Dr Pierre Dukan)***

#### *Description - Variétés*

Le salsifis est un légume de potager récolté l'hiver et dont seule la racine blanche oblongue et tourmentée se consomme.

Classiquement, on réserve le nom de salsifis à la variété dont la racine est blanche et celui de scorsonère pour la racine noire. Le nom étrange de cette dernière viendrait du mot «escorso », signifiant vipère, rappelant l'action traditionnellement protectrice du salsifis noir sur les morsures de serpent.

*Composition pour 100 grammes*

Calories	70	Fibres	2,27 g
Protides	3,6 g	Calcium	40 mg
Lipides	0,9 g	Magnésium	24 mg
Glucides	12,5 g	Fer	1,2 mg
Eau	80g	Phosphore	48 mg

*Intérêt nutritionnel*

Le salsifis, par sa haute teneur en glucides et en calories, doit être considéré comme un féculent dont la composition est assez proche de celle de la pomme de terre. À ce titre, il est souvent exclu des régimes minceur ou amaigrissants ; cette exclusion doit être nuancée par le fait que le salsifis est près de deux fois plus riche en protéines et contient plus de fibres que la pomme de terre.

L'association protéines et fibres assure un bon remplissage et une distension de l'estomac responsable d'un rassasiement précoce et d'une réduction prolongée de

l'envie de grignoter ; toutefois, cette même richesse en fibres est souvent mal supportée par les dyspeptiques aux digestions interminables et à tous les intestins sensibles.

Mis à part sa richesse en phosphore, le salsifis a une faible valeur biologique, il est pauvre en vitamines (C et carotène) et en sels minéraux.

*Le 22 août est la journée du spécisme,  
Cela devrait être l'occasion de nous interroger  
Sur notre automatisme à manger de la chair  
L.F.-P.*

**INDEX**

Ail	1
Bettes ou blettes	3
Betterave rouge	5
Cardon	6
Endive	7
Haricots verts	9
Navet	12
Oignon	14
Panais	14
Petits poids frais	16
Rave	18
Rutabaga	19
Salsifis – Scorsonère	19