

Les fruits séchés

Ils formaient, avec les céréales sous forme de grains rôtis, la base de l'alimentation des peuples romains, grecs, israélites, égyptiens, assyriens et méridionaux. Agréables au goût, délicieusement mais non dangereusement sucrés, les fruits secs peuvent encore aujourd'hui avoir une place de choix dans un régime végétarien équilibré. Le séchage était autrefois le seul moyen de conserver les productions abondantes du verger tout au long de l'hiver.

Au point de vue nutritif, ces fruits sont remarquables pour leur richesse en vitamines B, en fer et en calcium. Riches en calories, ces fruits aux sucres rapidement assimilables sont précieux en hiver ou pour toute période de travail intense et soutenu.

Les fruits séchés ne doivent pas être consommés comme des friandises ni comme des aliments de luxe. Leur qualité doit être vérifiée et elle ne sera bonne que si le fruit a été séché au soleil ou à l'air tiédi. Il faut éliminer les fruits séchés à l'aide de soufre gazeux et préservés avec du benzoate de sodium.

Les fruits séchés se prêtent à maintes préparations délicieuses. Ils ont intérêt à être consommés après avoir trempé quelques heures dans l'eau pure. Au naturel, sous forme de compote ou de purée, découvrez ces fruits et bénéficiez de leur grande valeur. Leur plus grande valeur est lorsqu'ils sont frais, crus et entiers.

Le commerce nous offre les fruits secs suivants : dattes, figes, abricots, raisins, bananes, cerises, pêches, pruneaux, pommes et poires.

Les abricots sont une source très importante de vitamine A. Les figes sont riches en protéines et en calcium. Elles sont considérées comme un des meilleurs cholagogues naturels (provoquent l'écoulement de la bile vers l'intestin). Les raisins secs et les abricots ont une teneur élevée en fer et peuvent être utilisés dans le traitement de l'anémie. Leur richesse en fibres cellulosiques est utile pour le bon fonctionnement des intestins.

Comment reconstituer des fruits séchés :

Mettre les fruits dans un bol et les recouvrir d'eau.
Laisser tremper toute une nuit ou toute une journée.
Jeter l'eau de trempage car elle contient tout le sucre en trop des fruits.
Consommer.

Peuvent être passés au mélangeur en ajoutant de l'eau ou du lait afin d'obtenir une pâte molle et crémeuse.

Se conserve au congélateur.

Bonne appétit!
et
Bonne santé!



Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386