

markus

MAG

avril-mai-juin 2009

le magazine d'actualité des magasins d'alimentation biologique BioMarkus



Envie d'Asie ?

- Les recettes
- Les produits
- Les secrets





ÉDITO

Au sud-est...

la poudre, le papier, la boussole, les spaghettis... nous avons, à l'évidence, beaucoup de choses à apprendre de ces civilisations aux antipodes de l'Europe.

Les asiatiques en savent probablement plus que nous sur la médecine naturelle, la diététique, la santé mentale ou du corps, et pour ce qui nous intéresse ici, la cuisine et la diététique.

L'art culinaire asiatique réside dans l'équilibre des saveurs, si chaque région, voire chaque village a une spécialité culinaire, retenons essentiellement que les produits d'usage courant restent naturels et simplement transformés. Les repas sont très diversifiés et les associations d'aliments sont propices à l'équilibre du métabolisme.

Les cambodgiens fêtent en ce moment l'entrée dans une nouvelle année. Profitez-en pour retrouvez un peu d'harmonie avec votre corps. Pourquoi ne pas inviter à votre table, la cuisine gastronomique de Chine, Corée, Indonésie, Japon, Malaisie, Philippines, Thaïlande et Vietnam ? L'idée n'est pas si farfelue car, malgré les apparences, il est assez facile de confectionner de délicieux petits plats originaux de ces pays avec simplement des produits que vous trouverez dans nos rayons et les ustensiles de votre cuisine.

祝您好胃口

(Bon appétit)

L'équipe de BioMarkus



Markus'Mag, c'est le magazine d'information trimestriel édité par les magasins BioMarkus et distribué gratuitement en magasin.
BioMarkus - 287, rue Marc Seguin - 77910 Dammarie-les-Lys - www.biomarkus.com

Directrice de la publication : Emmanuelle Mado
Rédaction et conception graphique :
Whao ! - www.whaodesign.com - tél. 01 64 23 48 11 - 77300 Fontainebleau
Crédit photos : produits : Frédéric Perrot / ambiance asie : fotolia.com
Sources : www.wikipedia / www.limafood.com / etc.
Impression : DupliConcept - 77 Thomery

Tirage : 3 000 exemplaires sur papier écologique blanchi sans chlore
Photos non contractuelles. La reproduction, même partielle de ce document est interdite. Les éventuels prix indiqués ou les références des produits contenus dans ce document sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.

Vos remarques sont les bienvenues sur markusmag@biomarkus.com



Ce que nous apprennent les asiatiques	p. 2
Les produits de base	p. 4
Des fruits, des légumes, du thé	p. 6
Soyez "Pacifique"	p. 8
Boostez votre corps	p. 9

Inspiration...



... les "tout prêt"

Poulet, canard, poisson, scampi, toute la matière première d'une cuisine raffinée est chez BioMarkus. Pour les plus pressés, des plats préparés à passer à la poêle ou au wok, des nems ou des rouleaux de printemps au rayon frais, accompagnés de leurs sauce.



... Tofu, tempeh & seitan

Natures, fumés, aromatisés ou assaisonnés, se sont les ingrédients de base pour fabriquer des plats uniques ou des accompagnements. Leurs qualités nutritives ne sont plus à démontrer.

Le Tofu d'une saveur douce plutôt insipide doit pour cette raison être préparé avec des recettes à base de miso ou de tamari.

Le tempeh, aliment équilibré et complet très énergétique, ne contenant ni cholestérol, ni acide urique, n'a pas les inconvénients de la viande. C'est par conséquent le meilleur des substituts aux produits carnés dont il rappelle d'ailleurs le goût et la consistance.

Le seitan, extrait par pétrissage dans l'eau de farine de blé blutée, le seitan est du gluten pratiquement pur, sa texture filandreuse lui donne l'aspect d'un morceau de viande et sa saveur riche permet une grande variété de préparations, style rôtis, ragoûts ou tranches panées.

... Le gingembre

Frais, en poudre, en capsule ou confit, il contribue à de nombreuses préparations culinaires salées ou sucrées.



... le tahin

C'est du sésame complet décortiqué, séché à l'air puis broyé à la meule. Il contient naturellement plus de lécithine que le sésame complet, ce qui le rend facilement émulsionnable même dans l'eau froide et rend son utilisation très pratique dans la cuisine. La purée de sésame peut se tartiner nature ou avec un peu de miel. Elle s'utilise principalement dans la cuisine en remplacement de la crème fraîche.



& surprises exotiques

Dans toute l'Asie, le Yin et Yang est la représentation de deux pôles de toutes choses, une dualité à la fois contraire et complémentaire. Est de nature Yin tout ce qui est fluide, froid, humide, passif, sombre, intérieur, d'essence féminine comme le ciel, la lune, la nuit, l'eau, l'hiver. Est de nature Yang tout ce qui est solide, chaud, lumineux, actif, extérieur, d'essence masculine comme la terre, le soleil, le feu, l'été.

Le Yin et le Yang n'existent pas l'un sans l'autre, mais toujours l'un dans l'autre. Toute chose et tout être est constitué d'une partie de Yin et d'une partie de Yang, qui se trouvent normalement en équilibre. Lorsque cet équilibre est perdu, la chose ou l'être est menacé.

Chaque ingrédient ayant sa nature, soit Yin (viande de canard, poissons, crustacés, courgette, chou pommé etc), soit Yang (gingembre, piment, poivre), la préparation des plats doit donc chercher à compenser et à combiner les ingrédients. L'équilibre intérieur du corps se trouve en effet menacé si l'on ne mange que des plats de nature Yin ou que de plats de nature Yang.

Ainsi, le gingembre est toujours présent dans les plats préparés à partir des ingrédients de nature Yin : le chou cuit à l'eau, fruits de mers, oeufs couvés. Le piment de saveur très piquante et de nature Yang est fréquemment utilisé dans les plats ayant un caractère froid, tempéré ou puant (fruits de mer, poissons cuits à la vapeur par exemple). La pastèque de caractère Yin est mangée avec du sel de nature Yang.

Si l'on peut intellectualiser l'art culinaire asiatique, c'est parce que la diététique y est pratiquée de manière presque instinctive. Les composés de base sont issus de produits naturels, peut transformés, sans matière grasse et les modes de cuisson limitant la destruction des éléments nutritifs tels que les vitamines.

Agar-agar

Pour ne citer qu'un produit étonnant, parlons d'un aliment mystérieux appelé Agar-agar. Comme de nombreux produits de la mer, l'agar-agar nous vient du Japon, où il fut découvert au dix-septième siècle. Là-bas, on le nomme kanten, ou « aliment des dieux ». Pour l'apprenti cuisinier, il se présente sous la forme d'une poudre blanche, inodore et sans saveur. Mais sous cette apparente simplicité se dissimule une origine complexe. L'agar-agar est en effet un mucilage, obtenu à partir de plusieurs algues rouges. Un mucilage est une substance présente chez certains végétaux, qui gonfle au contact de l'eau et produit une matière visqueuse, un peu comme la gélatine.

Véritable allié de notre santé, il nous aide à nous nourrir sainement et à garder la ligne. Sa richesse en minéraux (calcium, phosphore, fer) en fait un excellent aliment, trop peu présent dans l'alimentation occidentale, comme d'ailleurs l'ensemble de la famille des algues.

L'agar-agar est magique en ce qu'il autorise toutes sortes de préparations à la fois légères et délicieuses. Il permet de sublimer les produits de saison, en leur conservant toute leur saveur, grâce à des cuissons douces, voire sans cuisson du tout et il est la principale alternative végétarienne et naturelle à la gélatine animale notamment pour vos desserts.





MISO ?

Le miso est connu en Chine depuis environ 2500 ans sous le nom de *chiang* et aurait été introduit au Japon au VII^e siècle ou il est devenu un des éléments essentiels d'un repas japonais avec le riz. Sa fabrication relève d'un art complexe dont l'importance en Asie se compare à celle de la production du fromage ou du vin chez les Occidentaux.

L'ingrédient principal du miso est une pâte fermentée savoureuse, à haute teneur en protéines, composée de fèves de soya, d'une céréale comme le riz ou l'orge, de sel et d'eau. Il peut être de couleur beige ou jaune pâle à brun foncé, et sa texture ressemble à celle du beurre d'arachide. Mais là s'arrête la comparaison. Le miso peut être employé comme assaisonnement dans les soupes,

comme base pour la confection de bouillons ou de sauces et comme élément entrant dans la préparation de plats cuisinés. Très facile à utiliser, puisqu'il suffit de l'incorporer directement à la nourriture déjà préparée, il constitue un formidable substitut à la viande et au sel. On peut le consommer tous les jours, à raison d'environ 20 g par personne, ce qui équivaut, par exemple, à deux tasses de bouillon par jour.

Le miso est un aliment complet qui contient tous les acides aminés essentiels, sa longue fermentation a permis une multiplication des composantes du complexe vitaminique et plus d'une cinquantaine d'enzymes utiles pour le corps, notamment des lactobacilles reconnues pour leurs propriétés probiotiques..



Aliment de base des sociétés de l'Asie du Sud et du Sud-Est, le riz est nourrissant et réparateur. Qu'il soit blanc, brun, complet ou semi-complet, il est très énergétique, contient des protéines riches en acides aminés essentiels et peu de lipides. Le son qui l'enveloppe, riche en fibres, contient l'essentiel de ses nutriments ; le potassium, le magnésium, le sélénium, et le manganèse ainsi que des acides gras et vitamines. Les fibres contenues dans le riz stimulent le transit. Dépourvu de gluten, il est avec le maïs, un aliment alternatif précieux. Sachez aussi que les différents traitements du riz préservent plus ou moins ses vertus ; ses qualités nutritives dépendent aussi de son mode de cuisson, plus il bout, plus il perd de ses nutriments dans l'eau, préférez donc les cuissons « pilaf » ou à la vapeur, après l'avoir bien lavé.



les Nouilles

Inventées par les chinois depuis plus de 4000 ans, les nouilles (spaghettis), pour les plus artisanales, encore étirées à la main, constituent l'un des principaux aliments constituant les repas asiatiques, en particulier les nouilles instantanées à base de kansui, souvent aromatisées. Le plus souvent constituées d'une pâte de blé (Udon) de riz, sarrasin (Soba) ou de kamut. Vous trouverez dans nos rayons toutes ces variétés que vous pourrez agrémenter par exemple de sauce au soja ou de salade de la mer.



les Sauces

Les sauces de soja sont un liquide brun foncé fait de graines de soja fermentées et sont très salées.

Le tamaru est fait uniquement de soja, le shoyu est un mélange de soja et le blé, le teriyaki peut contenir du sucre, du vinaigre et des épices. Cette sauce est parfois plus épaisse que les autres sauces de soja.

La fermentation du vrai shoyu et du tamaru prend un à trois ans. Vous avez la garantie de trouver dans nos rayons des produits naturels sans colorant ou produit chimique.



Nori, Wakamé, Aramé, Dulce, Kombu, Agar agar...

De drôles de noms pour toutes ces algues comestibles et ces condiments de la mer qui proviennent pour la plupart de notre littoral breton. Aliments inattendus et hors du commun dans notre cuisine, elles sont pourtant de grande valeur nutritive et peuvent s'accommoder de mille manières. Elles couvrent un très large spectre de nos besoins en protéines, vitamines, minéraux et oligo éléments. Leur teneur est même 10 à 20 fois supérieure à celle des légumes classiques. A tel point qu'elles sont au

menu des astronautes de la NASA. Vous pouvez commencer juste par saupoudrer vos salades, vos légumes ou vos poissons par un mélange d'algues sèches en paillettes, ou en caviar qu'il ne vous reste alors plus qu'à tartiner sur du pain toaster.

Les algues sèches doivent être rincées puis réhydratées quelques minutes dans de l'eau froide. Les fraîches, elles, qui sont conservées dans du gros sel, devront être rincées trois fois avant

d'être accommodées. Les plus fines, commencez par les Aramé, pourront être consommées crues alors que les plus épaisses, kombu, iziki, wakamé et haricots de mer, nécessitent une légère cuisson et agrémentent la cuisson de pâtes, lentilles ou haricots secs. Utilisez-les comme condiments pour simplement relever des crudités, un potage ou un plat de légumes. Ensuite il ne vous reste plus qu'à inventer votre propre recette de caviar d'algue.



cinq fruits & légumes



Le litchi

Originaires de Chine, on y dit que les meilleurs litchis (selon les dires d'une impératrice chinoise (probablement Yang Guifei)) sont ceux de la province du Guangdong, mais on en cultive également aujourd'hui en Afrique du Sud, à la Réunion et, en grande quantité, à Madagascar, pays dans lequel la majeure partie de la production est exportée en France.



Le pitaya ou fruit du dragon

Originaires d'Amérique centrale, ces cactus aux allures de vignes vierges ont été importés au Viêt Nam par les colons français au début du XIX^e siècle. Initialement, les fruits étaient réservés à la famille royale puis à la bourgeoisie locale. Ils devinrent ensuite le premier produit d'exportation du Viêt Nam et rivalisèrent en prix avec le durian. On le mange cru comme un kiwi. Les graines ont la taille des graines de sésame et sont disséminées dans la pulpe. On peut en faire du jus ou du vin ; la grosse fleur du pitaya est aussi comestible et on peut en faire du thé.



Le durian

Le fruit, très volumineux, s'ouvre en cinq valves contenant chacune jusqu'à cinq graines noyées dans une pulpe blanche onctueuse comme de la crème et à l'odeur puissante. Il se consomme généralement frais, on s'en sert aussi pour préparer des glaces et des pâtisseries. Ses graines à gros cotylédons sont comestibles une fois grillées. Pêlées, elles servent à préparer des gâteaux.



Le boch chyo (bêtes chinoises) et les pousses de bambous font partie des bases de la cuisine asiatique.

Ces légumes sont cuisinés rapidement au wok. c'est à dire qu'ils sont mi-cuits donc "croustillants" et surtout gorgés de vitamines et de sels minéraux.



les vertus du thé vert

L'histoire du thé commence en Chine, il y a environ 4500 ans. De nombreuses histoires et légendes existent autour de sa découverte, voici la plus courante. Elle raconte que l'empereur Shen Nung assoupi au pied d'un arbre « le camélia sinensis » découvert à son réveil que des feuilles de l'arbre étaient tombées dans son récipient d'eau chaude. Il goûta alors à cette infusion au parfum agréable et la trouva merveilleuse, ainsi naquit le thé en Chine. De nos jours, le thé est la première boisson consommée au monde après l'eau. Il se boit chaque jour environ 15000 tasses de thé à chaque seconde. Ses bienfaits sur la santé, reconnus depuis bien longtemps par la médecine traditionnelle chinoise, ont été mis en évidence par différentes études scientifiques.

Le « camélia sinensis » est à l'origine de tous les thés, entre les thés verts, les thés noirs, les semi-fermentés, les blancs, les fumés, les parfumés, il en existe environ 3000 variétés à travers le monde. Les 3 principaux producteurs et exportateurs de thé sont l'Inde, la Chine et le Sri-Lanka. Le thé quel qu'il soit est beaucoup plus sain pour la santé que le café et apporte à l'organisme une multitude de bienfaits. Mais de tous les thés c'est le thé vert qui est le plus réputé et qui possède le plus grand nombre de propriétés car celui-ci contrairement aux thés fermentés, semi-fermentés, fumés, n'a subi aucune transfor-

mation et garde donc ainsi toutes ses vertus.

Le thé vert est consommé en infusion. Pour en ressentir ses bienfaits il faut en consommer entre 1 à 3 tasses par jour mais son effet stimulant se fait ressentir dès la première tasse. Cette action sur la fatigue s'exerce au niveau des centres nerveux en favorisant l'activité psychique. L'effet stimulant de la théine dure bien plus longtemps que la caféine. Mais l'atout majeur du thé vert est ses puissantes vertus anti-oxydante grâce aux polyphénols et de flavonoïdes qui permettent de lutter efficacement contre les radicaux libres qui sont les principaux responsables de notre vieillissement, de différentes maladies cardio-vasculaires et du cancer. Cette richesse en anti-oxydants est supérieure à la plupart des légumes et des fruits reconnus comme étant riche en anti-oxydant. Par exemple deux tasses de thé vert équivalent en anti-oxydant à 7 verres de jus d'orange frais. Sa capacité à lutter contre les radicaux libres serait même 4 fois supérieure aux non moins célèbres vitamine C et vitamine E.



recette

Gâteau au thé vert pour 6 personnes :
200 gr de farine ; 3 c à soupe de feuilles de thé ;
175 gr de sucre en poudre ; 15 cl de lait ; 10 cl d'huile de votre choix ; 1 sachet de levure chimique et 1 noix de beurre pour le moule.

Préchauffer le four à 200°C et beurrer un moule à manquer. Faire bouillir le lait puis ajouter les feuilles de thé, mélanger, retirer du feu et laisser infuser 10 min avant d'ôter une partie des feuilles pour ajouter à la préparation du gâteau. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre, ajouter le lait tiède et les feuilles de thé mises de côté ainsi que l'huile tout en remuant. Incorporer ensuite la farine et la levure. Verser cette pâte dans le moule beurré et mettre à cuire environ 40 min. Laisser refroidir le gâteau 10 min avant de le démouler.

Soyez Pacifique !



LES VILLES & LES GENS

Il serait restrictif de caractériser les ambiances et la population asiatique, tant ce continent est immense et diversifié. Pour en rester à la partie bordée par l'Océan Pacifique, il est indéniable que ces pays sont en voie d'expansion rapide et le terme de mondialisation y prend tout son sens. Les villes sont très animées de jours comme de nuit. Les asiatiques sont de nature souriante et même si l'Europe leur semble être un détail géographique du monde il vous accueilleront avec sourire et curiosité.



LES PAYSAGES

Ce sont évidemment les rizières qui viennent à l'esprit, magnifiques manèges de la terre et témoignages du courage des hommes. Les contrastes se manifestent tant par les décors, que par les parfums et les saisons. Du nord aride de la Chine aux forêts luxuriantes du Laos ou du Vietnam, tout étonne : la végétation, la verdure omniprésente, la variété des fruits, légumes et même des animaux dont certains insectes que les asiatiques utilisent couramment en pharmacie.



LES CULTES

L'Asie est le berceau des grandes religions du monde. Le judaïsme, le christianisme et l'islam sont nés en Asie du Sud-Ouest ; le bouddhisme et l'hindouisme ont leurs racines en Inde, et la Chine est la terre du culte des ancêtres et de ce qu'on appelle la religion chinoise, qui se compose d'éléments confucianistes et taoïstes. Le bouddhisme est maintenant une religion minoritaire en Inde, qui est pourtant son pays d'origine mais il reste la religion principale de la Birmanie, de la Thaïlande, du Cambodge, du Laos et sous d'autres formes au Japon, au Viêt Nam et en Chine. L'islam prédomine en Asie du Sud-Ouest et en Asie centrale, et il joue un rôle de premier plan en Asie du Sud.

Détendez-vous

Découvrez chez vous l'art du massage asiatique

Détendez-vous et faites-vous masser ! Le massage fait partie de la médecine traditionnelle asiatique depuis des siècles. Cet art est désormais bien développé en Occident, grâce aux nombreux instituts qui existent, mais si vous disposez d'un ou d'une partenaire motivé(e), envisagez le bien-être comme art de vivre à domicile. Vous trouverez en magasin toutes sortes de produits de massage, de relaxation et détente, ainsi que des ouvrages conseils.

Les massages s'avèrent particulièrement efficaces pour combattre le stress, et pour réaligner le corps, soulager les maux de dos, stimuler les organes vitaux et renforcer le système immunitaire. Le travail énergétique contribuerait à améliorer de nombreux troubles de santé reliés, notamment, aux systèmes digestif, circulatoire, respiratoire et nerveux.

Plusieurs techniques existent, toutes issues des traditions ancestrales asiatiques, massages coréens, japonais, chinois, indiens, thaïlandais (bain de pieds, réflexologie plantaire et Nuad Borarn, par exemple)

Un coup de pouce ?



Boostez votre organisme

À l'arrivée du printemps, votre corps a besoin d'un starter pour reprendre le rythme des longues journées ensoleillées. Le **Ginkgo** aide à maintenir les performances intellectuelles ; La noix de **kola** est utilisée notamment pour ses propriétés stimulantes mais possède aussi des propriétés antidépressives ; Le **ginseng** est avant tout un stimulant du système nerveux, physique et intellectuel et accroît la résistance physique. Le **Maitake** un champignon japonais comestible qui suscite un intérêt croissant dans le domaine de la santé. Comparé au chiitaké et au Reichi c'est le champignon le plus concentré en Bêta-Glucane, Il renferme des composés qui stimuleraient le système immunitaire



Une étrange boisson à découvrir !

Le Kombucha

Le thé Kombucha est réalisé à partir de la fermentation de thé noir avec une culture de levures et de bactéries connue sous le nom de champignon Kombucha " champignon de longue vie " qui n'est pas exactement un champignon mais qui est dénommé ainsi à cause de la forme et de la couleur de la structure qui se forme au dessus de la culture lors de la fermentation.

Les asiatiques lui prêtent des vertus thérapeutiques infinies et on mentionne de nombreuses guérisons. Il est surtout à retenir que c'est un breuvage désaltérant et agréable au goût.





Depuis 1957, Lima offre des produits biologiques de qualité, pour le bien-être de tous en conciliant le respect de la nature et de l'environnement.

ORGANIC
BIO

Le nom Lima, un nom japonais, prénom de la femme de Georges Ohsawa, un hommage au maître de la dialectique Yin-Yang et père de la macrobiotique. Les débuts de Lima ne sont pas faciles, état de pionnier oblige, mais les années 70 oscillent entre un mouvement de fond favorable à l'alimentation naturelle et un amalgame entre alimentation biologique et esprit sectaire. La philosophie défendue par Lima gagne cependant un public de plus en plus nombreux, caractérisé par une grande diversité aussi bien sociale que culturelle.

Cette relation de confiance entre Lima et ses consommateurs est bâtie sur les bases d'une conviction commune de l'importance de favoriser une alimentation biologique mais répondant également à des principes alimentaires précis.

Outre le rôle de pionnier joué par Lima dans l'importation de nombreux produits japonais indispensables de nos jours dans la composition d'un repas alternatif (sauces soja, miso, succédanés de café...), Lima a implanté la première usine à galette dans les années 1964 et quelques années après a introduit sur le marché Européen les premières boissons végétales au riz...



"Nous avons fait le choix de privilégier une gamme de produits s'appuyant sur des règles nutritionnelles qui nous semblent fondamentales" aliments biologiques, aliments toujours dotés d'un réel intérêt nutritionnel (complet, d'origine végétale, sans ajout de sucre rapide, sans gluten, sans lactose, sans cholestérol, sans sel ajouté, fermenté, pauvre en matière grasse, kamut, oriental...)

www.limafood.com

BioMarkus pour vous servir :

Dammarié-les-Lys (77 Sud)

Rond-Point de Chamlys (753, avenue Marguerite-Perey)

LUNDI : 15 h - 19 h

MARDI à JEUDI : 10 h - 19 h

VENDREDI et SAMEDI : 10 h - 19 h 30

Tél. 01 64 79 02 70

Brie-Comte-Robert (77 Nord)

Z.A. La Haye-Passart (9, rue Gustave-Eiffel)

LUNDI : 15 h - 19 h

MARDI à JEUDI : 9 h - 13 h / 15 h - 19 h

VENDREDI et SAMEDI : 9 h - 19 h

Tél. 01 64 05 36 99



c'est bon, c'est bien, c'est sain !

www.biomarkus.com