

Vous sentez-vous fatigué cet automne ?

Manque de concentration, teint pâle, perte de cheveux, ongles cassants, palpitations, irritabilité...

Ce sont tous des signes qui peuvent démontrer une carence en fer. Vous avez sûrement déjà entendu parler de l'importance du fer pour la santé. Effectivement, il tient un rôle majeur dans la production d'énergie et dans l'apport de l'oxygène aux tissus du corps. Le fer stimule l'action de la vitamine A qui est nécessaire à la synthèse de l'ADN, de l'ARN, du collagène et des anticorps. De plus, il stimule les fonctions immunitaires en régularisant le taux de production des lymphocytes T. Enfin, le fer participe à la production et à la régularisation de plusieurs neurotransmetteurs cérébraux et il améliore le processus d'apprentissage et le comportement.

Même si votre besoin quotidien en fer est minime, 18mg/jour pour les femmes, 10mg/jour pour les hommes, sa carence n'est pas rare. Jusqu'à 60% de la population souffre d'une carence en fer à cause de son absorption difficile, en plus de certaines substances dans l'alimentation qui bloquent son absorption.

C'est pourquoi il devient important de consommer un supplément de fer lorsque vous remarquez quelques-uns des signes énoncés plus haut. Le supplément de fer que nous préférons chez Vogel Saint-Jérôme est Fer+ de Flora en liquide. Ce supplément contient des vitamines B et de la vitamine C pour maximiser son absorption.

De l'énergie pour la vie avec Fer+

Diffusions Amal'gamme

La belle énergie des années folles!



Carole Trempe

Dans la série Azimuts & Jazz\Monde, Diffusions Amal'Gamme proposait le 25 septembre 2021, le Trio vocal Signin' Rendez-vous et le Ragtime Band à la salle de spectacle St-François-Xavier de Prévost. Un spectacle coloré et rafraîchissant par trois excellentes chanteuses de chez nous et trois talentueux musiciens.

Un trio de belles voix composé de Carolyne Legault, Mélissa Brosseau et Nathalie Maillard, accompagné par Le Ragtime Band, trois sympathiques musiciens composé de Julie Themens au piano, David Meunier-Roy à la contrebasse et de Normand Desrochers à la batterie et aux per-

cussions. Un spectacle plein de charme et de belle musique.

Les chanteuses disent avoir été inspirées par les *Boswell Sisters* (1930) qui elles-mêmes ont inspiré les *Andrews Sisters*. Clairement, cela s'entend. Elles ont une grande aisance et un plaisir fou à interpréter ce répertoire des années 1920 à

1940. En passant par Charles Aznavour, Joséphine Baker ou Édith Piaf et en faisant un clin d'œil à La Bolduc, les chanteuses possèdent de très belles voix. Elles nous livrent avec une facilité déconcertante des arrangements aux harmonies très serrées démontrant leur immense talent. Le trio lyrique nous a offert une adaptation arrangée à trois voix de la pièce *J'attendrai* (Rina Ketty) un moment de pur bonheur.

Elles sont complices entre elles et aussi avec leurs musiciens. Pour notre grand plaisir, on arrive à voir

et surtout à entendre cette compli-cité. Le spectacle est coloré et ponctué d'ajouts d'éléments qui le rendent encore plus ravissant: mélodica, planche à laver, cuillères, gazou... Elles portent des vêtements et chapeaux d'époque et c'est très beau visuellement aussi. Un seul bémol, un beau verre d'eau discrètement placé sur une petite table aurait pu remplacer la gourde et la bouteille de plastique et ce, afin de maintenir la magie et le charme de leur professionnalisme. – Une très belle soirée qui fait du bien et qui nous rend de bonne humeur!

Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca



À la soupe!

De l'ail au zucchini, tout est possible quand on parle de soupe. Depuis des siècles, la soupe fait partie du quotidien de bien des peuples.

On peut penser aux Japonais avec la soupe miso, aux paysans italiens avec le minestrone, substantiel à souhait. Le bortsch russe, la bouillabaisse du sud de la France, les soupes aux lentilles épicées de l'Inde et de l'Afrique du Nord. Il y a bien sûr la traditionnelle soupe aux pois du « canadien-français » que l'on connaît pour ses effets secondaires! Ma mère, cette as de la soupe pouvait en créer d'extraordinaires même quand on croyait qu'il ne restait plus rien de bon à manger.

Il y a aussi les petits consommés sophistiqués que l'on prend en entrée. Les soupes froides pour les beaux jours d'été. Le gaspacho andalou, les soupes au yogourt et au concombre, grecques et turques (genre de tzatziki allongé avec du lait). Le potage parmentier (français) servi froid et popularisé aux États-Unis sous le nom de vichyssoise.

Du velouté à la chaudière, il y en a pour tous les goûts. Accompagnée de pain et de fromage la soupe devient

un repas. De plus, la plupart des soupes se congèlent très bien.

Soupe au kale, aux patates et au curcuma

Cette soupe ressemble, entre autres, à la « Caldo Verde » une soupe portugaise nourrissante, riche en fibres, en vitamines et en minéraux. On peut y ajouter des haricots blancs cuits ou de la viande cuite (poulet, porc, dinde, jambon, saucisse épicée) pour les protéines.

Ingrédients

- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Pommes de terre moyennes en dés de 1 cm, 3
- Kale haché, 1 paquet soit environ 4 tasses
- Oignon haché, 1 gros
- Ail haché, 2 à 4 gousses
- Bouillon au choix, au moins 2 litres + eau au besoin
- Vin blanc, ½ tasse (facultatif)

- Sel (ou sauce soya) et poivre au goût
- Thym frais, 1 branche ou 5 ml de thym séché
- Curcuma ou poudre de cari, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Viande cuite en dés ou haricots cuits, 1 tasse ou + au goût

Préparation

Faites revenir l'oignon dans l'huile à feu moyen, ajoutez les pommes de terre, puis déglacez au vin blanc (facultatif). Ajoutez le reste des ingrédients, ramenez à ébullition et laissez mijoter à petit feu au moins une vingtaine de minutes. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez de l'eau ou du bouillon si la soupe est trop épaisse à votre goût. Vous pouvez la passer au mélangeur pour en faire un potage velouté.

Soupe-repas de style « minestrone »

Le minestrone est un plat typiquement italien qui varie selon les saisons, les régions, voire les familles. Il constitue un repas complet surtout si vous le servez avec du parmesan ou du pecorino (romano), du pain à l'ail



et aux herbes... L'authentique minestrone est une soupe très épaisse.

Ingrédients

- Oignon émincé, 1 gros
- Céleri émincé, 2 branches
- Carottes en rondelles ou en dés, 2
- Ail haché, 4 gousses ou au goût
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Bouillon au choix, au moins 2 litres + eau, au besoin
- Autres légumes au choix : poivron, fenouil, chou-fleur, brocoli, haricots verts, courgette, 1 à 2 tasses
- Pâtes courtes (macaronis coupés, coquillettes, etc.), 1 tasse
- Lardons cuits et égouttés ou jambon en dés, environ 2/3 de tasse
- Haricots blancs cuits (ou autres), 1 tasse
- Tomates concassées, une conserve de 796 ml + une pincée de sucre
- Origan séché, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches hachées : persil, basilic, estragon, coriandre, ½ tasse ou + au goût

Préparation

Faire revenir l'oignon, le céleri et les carottes dans l'huile, salez, poivrez et ajoutez le bouillon. Amenez à ébullition et laissez mijoter à petit feu 10 à 15 minutes. Ajoutez les autres légumes et laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Ajoutez les pâtes et lorsqu'elles sont cuites, ajoutez le reste des ingrédients. Ramenez le tout à ébullition, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les herbes fraîches et servez.

Bon appétit!

Voici notre produit vedette

Fer+ de Flora
Disponible en liquide et en comprimés



Consultez notre chronique pour en connaître les bienfaits!





2112, boul. Labelle St-Jérôme • 450 432-3388 • vogelstjerome.com