

## La digestion

Une mauvaise digestion est très courante lors de la période des fêtes. Les tables très garnies, plus riches en gras et en sucre, l'alcool et les émotions surchargent notre système digestif. Ça perturbe bien souvent le processus habituel de digestion.

- Bouche pâteuse
- Lourdeur à l'estomac
- Ballonnements
- Brûlures d'estomac
- Maux de tête
- Nausées
- Étourdissements
- Somnolence et fatigue
- Maux de ventre ou crampes d'estomac

Vous ressentez des maux comme ceux-ci? Votre digestion mérite un peu d'attention avant le temps des fêtes!

## Que peut-on faire pour éviter de tels maux?

La prévention est toujours la meilleure amie en santé. Avec les fêtes qui approchent, il est difficile de se priver des repas copieux en famille et du verre d'alcool qui les accompagne. Il est alors important d'outiller le système digestif afin qu'il puisse faire face aux excès des fêtes.

Il existe de nombreuses plantes qui favorisent une bonne digestion, mais chez Vogel St-Jérôme, nous avons nos plantes « coup de cœur » :

- L'artichaut, car il prépare la digestion et aide le foie à fonctionner,
- Le chardon-marie qui soulage les maux reliés au foie,
- Le pissenlit qui favorise la digestion,
- Le boldo qui soulage les crampes de l'intestin, stimule la fabrication de la bile et aide la digestion en général,
- La menthe poivrée qui agit comme anti-flatulence et qui stimule le foie.

Saviez-vous qu'il existe une formule tout-en-un avec ces plantes? Le Boldocynara de la compagnie A. Vogel est un produit conçu pour améliorer votre digestion naturellement. C'est une formule liquide à diluer dans l'eau qui est facile à prendre et qui contribue au bon fonctionnement de votre système digestif dans les périodes où il est le plus sollicité.

Il existe aussi le Chardon-marie de A. Vogel, la plante la plus utilisée en phytothérapie pour protéger le foie et pour améliorer ses fonctions. Le chardon-marie est disponible en formule liquide aussi, à diluer dans un verre d'eau. Il est utilisé pour les gens qui ont une digestion lente, une mauvaise haleine, qui souffrent d'une intoxication ou un empoisonnement alimentaire ou tout autre problème digestif.

Vous trouverez ces produits facilement en magasin et en ligne chez Vogel Saint-Jérôme.

Joyeux temps des fêtes!



## Gâteau au fromage (sans croûte) aux fruits macérés au Grand Marnier

**Nombreux sont ceux qui se passeraient du côté commercial du temps des fêtes et j'en suis, mais en ce début d'hiver, on aura quand même envie de fraterniser avec parents et amis autour d'une table bien garnie.**

Même si l'on ne confectionne plus les montagnes de biscuits, les beignes à la douzaine, les tartes et les gâteaux aux fruits d'antan, on peut quand même se faire quelques petites douceurs. La recette que je vous propose est un gâteau au fromage sans croûte, rehaussé de fruits séchés qui ont macéré dans un petit jus délicieux. Ceux-ci remplacent avantageusement les fruits confits du commerce dans les recettes de gâteaux aux fruits, de brioches, etc. Idéalement, il faut préparer les fruits la veille pour qu'ils aient le temps de bien se gorger du liquide de macé-

ration. Cette recette donne environ douze portions.

### Fruits macérés

On utilise des fruits secs comme ceux que l'on retrouve dans les mélanges pour randonneurs.

### Ingédients

- Abricots, raisins, ananas, papaye, canneberges, mangue, séchés, en très petits dés, au choix en mélange, 375 ml (1 ½ tasse)
- Zestes d'orange et de citron, râpés ou hachés très finement, 5 ml (1 cuil. à thé) de chacun
- Gingembre frais râpé ou haché, 5 ml (1 cuil. à thé)

- Jus de 1 orange
- Sirop d'érable, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Grand Marnier ou autre liqueur (Cointreau, Triple Sec, Brandy, Amaretto, Limoncello) 30 ml (2 cuil. à soupe)



### Préparation

Mélangez tous les ingrédients et laissez macérer le tout pendant au moins cinq heures ou toute une nuit au frigo, remuez deux ou trois fois. Au moment d'utiliser la préparation, égouttez l'excès de liquide et gardez-le pour l'ajouter au sirop aromatisé aux agrumes.

### Le gâteau

### Ingédients

- Fromage à la crème ramolli, 400 g (environ 1 ½ tasse)
- Ricotta, 400 g (environ 1 ½ tasse)
- Crème sure, 250 ml (1 tasse)
- Œufs, 2
- Sucre, 1 tasse
- Farine blanche non blanchie, 1 ¼ tasse
- Poudre à lever (Magic), 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sel, ¼ de cuil. à thé
- Vanille, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Amandes mondées ou broyées, environ 2/3 de tasse

### Préparation

Tempérez les ingrédients réfrigérés en les sortant du frigo environ 1 heure avant d'amorcer la préparation. Préchauffez le four à 350 °F (175 °C). Beurrez généreusement un grand moule à charnières (10 par 2,5 po.). Déposez les amandes dans le moule, faites tourner celui-ci afin que les amandes collent au beurre et adhèrent aux parois et au fond du moule.

À l'aide d'un malaxeur électrique ou d'un fouet, fouettez le fromage à la crème avec le sucre et le sel. Ajoutez les œufs (un à la fois) et fouettez bien le tout. Mettez-y la ricotta et la crème sure, la vanille puis mélangez à nouveau. Tamisez la farine avec la poudre à lever et ajoutez-la en deux coups, en mélangeant bien entre chaque addition. À l'aide d'une spatule souple, incorporez le mélange de fruits macérés à celui du gâteau. Versez la préparation dans le

moule, mettez-la au four à 350 °F (175 °C) pendant 40 minutes. Diminuez l'intensité à 335 °F et laissez cuire le tout de 20 à 30 minutes supplémentaires. Vérifiez la cuisson en piquant le gâteau au centre avec une fourchette (ou un cure-dent), si la fourchette en ressort propre, le gâteau est cuit. En tout, la cuisson peut prendre jusqu'à 1 ½ heure. Laissez au moins tiédir le gâteau dans le moule. Ensuite, nappez-le généreusement à 2 ou 3 reprises de sirop aromatisé aux agrumes. Laissez-le reposer au moins 1 heure avant de le démouler et de le déposer sur une jolie assiette.

Avant de servir le gâteau, on peut le saupoudrer de sucre glace et créer un petit décor de Noël en utilisant (par exemple) du feuillage de cèdre, de romarin, de menthe, des tranches d'orange ou de clémentine, des canneberges ou autres petits fruits, etc.

### Sirop aromatisé aux agrumes

### Ingédients

- Zeste de citron et d'orange, 4 morceaux de 1 cm x 4 cm tranchés en lamelles
- Jus d'orange fraîchement pressé, 125 ml (½ tasse)
- Sirop d'érable, 125 ml
- Grand Marnier ou autre, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Reste du liquide de macération des fruits (facultatif)

### Préparation

Faites blanchir les zestes (2 minutes) dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, jetez l'eau. Mettez les zestes et les autres ingrédients dans une petite casserole, portez le tout à ébullition et laissez mijoter environ 5 minutes. Laissez refroidir (le sirop) et retirez les zestes avant de l'utiliser. S'il vous reste de ce délicieux sirop, vous pouvez en mettre sur de la crème glacée, dans un punch, une salade de fruits, etc.

Bon appétit et joyeuses fêtes!

Invitée : Rachel Lapierre

## Tant que j'ai du respir dans le corps

**Tant que j'ai du respir dans le corps est un documentaire réalisé par Steve Patry.**

Chaque jour, dans la salle de consultation, atterrissent les patients; des êtres brisés, malades et marqués par la vie. S'ils sont là, c'est qu'ils ne désespèrent pas. Devant eux, est assise une personne investie qui tente, sans faux espoir, de réparer les corps et les psychés. Dans cette pièce exigeuse où défilent le monde et une humanité souffrante, chacun y va de ses confidences et ce, dans une authenticité désarmante.

La nuit, alors que les portes des ressources sont closes, des intervenants de rue prennent d'assaut la métropole afin d'étendre leur soutien à tous ces infortunés qui ont élu la rue comme domicile. La métropole devient ici, le temps de ces séquences « libres », un véritable refuge à ciel ouvert où s'enchevêtrent une série de rencontres inattendues, de lieux emplis d'étrangeté, de discussions éparpillées, d'âmes errantes et de corps en

dormance dissimulés du regard des passants tels des visions fantomatiques dans la nuit.

À l'approche des fêtes, période pendant laquelle l'abondance, la famille et la joie est au rendez-vous, prenons le temps de s'arrêter pour penser aux gens en situation d'itinérance qui n'ont peut-être pas la même chance que nous.

C'est un rendez-vous **vendredi 17 décembre, à 19h30, à la salle Saint-François-Xavier** au 994, rue Principale, à Prévost. Le prix d'entrée est de 6\$ ( procurez-vous vos billets en ligne, place garantie - achat sans contact [lastationculturelle.org/evenements/cine-club](http://lastationculturelle.org/evenements/cine-club)).

La preuve vaccinale sera requise pour être admis. Nous apprécions la collaboration de tous afin de permettre le bon déroulement de cette nouvelle procédure obligatoire.



Voici nos produits vedette

Consultez notre chronique pour en connaître les bienfaits!

**Chardon-marie**  
Disponible en formule liquide

**Boldocynara**  
Différentes formats - liquide ou en capsules

**Milk Thistle Chardon-marie**  
• Gallstones  
• Liver care (pain/swelling)  
• Calculs biliaires  
• Soins du foie (douleur et esthère)

**Boldocynara Digestion Liver + Foie**

**Boldocynara Digestion**

**Boldocynara Digestion**

**Boldocynara Digestion**

**vogel**  
DEPUIS 1996

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

Annétez d'y penser!

Annoncez dans le Journal des citoyens

11 000 exemplaires.  
23 000 lecteurs

LISE PINARD  
TÉL. : 450-335-1678  
[lisepinard@journaldescitoyens.ca](mailto:lisepinard@journaldescitoyens.ca)