

Pourquoi choisir la vitamine C, Ester-C de Sisu?

La vitamine C est sans contredit la vitamine la plus populaire et la plus supplémentée en Amérique du Nord. Cette vitamine est unique et très importante pour l'organisme humain : l'intégrité cellulaire de tous les tissus et organes en dépendent.

Elle régit la formation et le maintien du « mortier intercellulaire ». Elle aide à la production d'énergie, stimule le système immunitaire en augmentant la production des lymphocytes, accélère le processus de guérison, prévient le vieillissement prématuré et plus encore.

Aujourd'hui, j'aimerais vous expliquer en quoi la vitamine Ester-C est préférable à d'autres vitamines C qui sont composées d'acide ascorbique. La vitamine Ester-C est une forme spéciale brevetée de vitamine C (ascorbate de calcium) additionnée de métabolites qui sont la forme la plus active de la vitamine C.

Par cette différence, la vitamine Ester-C est mieux absorbée par l'organisme et elle y demeure plus longtemps contrairement à la vitamine C d'acide ascorbique. Celle à base d'acide ascorbique est rapidement éliminée dans l'urine, de sorte que l'organisme en absorbe peu, elle peut causer des gaz, ballonnements et autres malaises dû à son acidité et à sa mauvaise absorption. L'Ester-C quant à elle ne cause pas de malaises puisque son ascorbate de calcium neutralise les acides intestinaux permettant ainsi une absorption sans problème.

L'Ester-C de la compagnie Sisu a une particularité supplémentaire, elle est additionnée de bioflavonoïdes qui augmentent encore plus l'absorption de cette vitamine.

Prendre un supplément d'Ester-C durant la période de la saison froide, c'est comme faire son bas de laine « au cas où » !

Chronique du CRPF

Campagne de financement

Valérie Lépine

Le 14 novembre dernier, le Comité régional pour la protection des falaises (CRPF) a lancé une campagne de financement, sa deuxième depuis 2018. Son objectif : amasser 25 000 \$ d'ici Noël pour l'aider à poursuivre sa mission de conservation.

La mission principale du CRPF est d'acquérir des terrains pour les conserver à l'état naturel et, dans certains cas, y permettre la pratique d'activités récréatives. Dès sa création en 2003, l'organisme souhaitait graduellement protéger un territoire de 16 km² situé autour des escarpements de Piedmont, Prévost et Saint-Hippolyte. À l'heure actuelle, environ la moitié est désormais préservée.

Gilbert Tousignant, président de l'organisme, a expliqué au *Journal* que le CRPF tente d'acquérir un terrain par année. Les terrains ciblés sont choisis pour leur valeur écologique et/ou pour leur capacité à lier entre elles les parcelles déjà acquises par l'organisme. En 2020, le CRPF a acheté un terrain à Piedmont et en 2021, il a acquis une propriété de 41 hectares située à Saint-Hippolyte. Pour 2022, le

CRPF souhaite devenir propriétaire d'un terrain de 6,2 hectares situé à Prévost. Ce terrain a déjà fait l'objet d'une étude par la biologiste et coordonnatrice de l'organisme, Éricka Thiériot. Celle-ci y a entre autres relevé des espèces floristiques menacées.

L'argent amassé lors de la présente campagne de financement facilitera bien évidemment l'achat du terrain de 6,2 hectares. Gilbert Tousignant ajoute que « la contribution financière des citoyens nous permettra aussi de maintenir notre fonds d'acquisition et de gestion des propriétés en plus de consolider notre crédibilité auprès de nos bailleurs de fonds en montrant que la communauté est derrière nous. »

Tous les citoyens qui voudraient contribuer à cette campagne de financement n'ont qu'à visiter le site web de l'organisme (www.parc-des-falaises.ca) et à cliquer sur l'onglet *Faire un don*.

À propos du CRPF

Le Comité régional pour la protection des falaises œuvre depuis 2003 pour la protection et l'utilisation écoresponsable d'un territoire de 16 km² doté de caractéristiques écologiques exceptionnelles et s'étendant derrière les escarpements de Piedmont, de Prévost et de Saint-Hippolyte.

Cet article est publié simultanément dans le *Journal des citoyens* (Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs) et le journal *Le Sentier* (Saint-Hippolyte).

Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca • www.journaldescitoyens.ca



Seulement pour le plaisir...

Est-ce l'arrivée du froid qui me donne envie de cuisiner et surtout de manger du dessert? Généralement, une bonne banane mûre ou un petit bol de yogourt avec des fruits suffit à satisfaire ma dent sucrée.

Mais là, c'est comme si mon corps réclamait ces petits plaisirs plutôt caloriques issus de l'art de la pâtisserie. J'ai trouvé au moins une bonne raison d'y succomber : pour le plaisir du palais!

Brownies aux pommes et aux bananes

Un jour, j'ai voulu faire des brownies pour la première fois. Afin d'avoir une idée de ce qui entre dans la composition de ces délicieux gâteaux, j'ai fait une petite recherche sur internet. Lorsque j'ai constaté les quantités démesurées de gras, de sucre et d'œufs que la plupart des recettes comportaient, j'ai failli changer d'idée! Plutôt que d'abandonner, je me suis lancé le défi de créer une recette qui ne déclenche pas de crise de foie.

Ingédients

- Farine blanche non blanchie, 375 ml (1 ½ tasse)
- Son d'avoine ou de blé ou germe de blé, 125 ml (½ tasse)
- Poudre à lever (à pâte), 10 ml (2 cuil. à thé)
- Beurre fondu, 80 ml (1/3 de tasse)

- Cacao, 125 ml (½ tasse)
- Sucre, 250 ml (1 tasse)
- Cassonade tassée, 125 ml (½ tasse)
- Sel, une pincée
- Œufs, 2 gros
- Vanille, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Café noir (liquide) refroidi, 60 ml (¼ de tasse) (le café rehausse le goût du chocolat)
- Bananes très mûres*, 2 moyennes écrasées
- Pommes moyennes, 4 pelées et râpées
- Pistoles hachées ou pépites de chocolat (mi-sucré), 165 ml (2/3 de tasse)

N.B. Plutôt que de jeter les bananes qui noircissent, on les met entières au congélateur. Très sucrées, elles sont parfaites pour les recettes de gâteau et de pains aux bananes. On les décongèle, on les pèle, puis on les écrase. Elles doivent être tempérées (température pièce), car les bananes glacées ralentissent considérablement le processus de cuisson du gâteau.

Préparation

Dans un bol à mélanger, mettez le beurre fondu, le cacao et le sel, mélangez le tout. Ajoutez les œufs, le sucre, la cassonade, la vanille et mixez la préparation. Ajoutez les bananes écrasées, les pommes râpées, les pépites de chocolat et le café. Mélangez ensemble la farine, le son d'avoine et la poudre à lever. Ajoutez le mélange de farine au premier mélange en deux coups, en mixant bien après chaque addition. Étalez le mélange sur une plaque à rebords (13 par 18 pouces ou 10 ½ par 15 ½) préalablement beurrée et tapissée (facultatif) de papier parchemin. Cuire dans un four préchauffé à 350 °F de 30 à 45 minutes. Laissez tiédir et découpez le tout en carrés.

Gâteau chocolaté aux poires

Un gâteau qui peut faire perdre la tête aux vrais amateurs de chocolat! On peut le saupoudrer d'amandes effilées (minces tranches), de sucre granulé avant de l'enfourner ou de sucre à glacer avant de le servir.

Ingédients

- Poires pelées et tranchées, environ 2 (d'une variété tendre comme la Bartlett)
- Jus de citron, au besoin (facultatif)



- Brisures ou pistoles (hachées) de chocolat mi-sucré ou au choix, 125 ml (1/2 tasse)
- Œufs, 2
- Sucre, 185 ml (¾ de tasse)
- Sel, une pincée
- Farine blanche non blanchie, 250 ml (1 tasse)
- Cacao, 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Poudre à lever (à pâte), 5 ml (1 cuil. à thé)
- Amandes moulues, 125 ml (1/2 tasse)
- Lait, 185 ml (3/4 de tasse)
- Beurre fondu, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Vanille, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sucre granulé ou sucre glace pour saupoudrer (facultatif)
- Amandes effilées, au besoin (facultatifs)

Préparation

Beurrez un moule à quiche (ou à gâteau) de 25 cm (10 pouces) de diamètre. Pelez et tranchez les poires, puis aspergez-les de jus de citron (facultatif, mais empêche l'oxydation). Tamisez la farine avec le cacao et la poudre à lever. Préparez la pâte en commençant par battre les œufs avec le sucre pendant deux minutes, ajoutez le beurre et le sel et remuez le tout. Ajoutez en alternance le lait, puis le mélange de farine/cacao en prenant soin de bien remuer entre chaque addition. Ajoutez les brisures de chocolat, les amandes moulues, la vanille et remuez le tout. Versez la pâte dans le moule, puis disposez assez de tranches de poire pour couvrir la surface du gâteau. Saupoudrez la surface des poires d'amandes effilées, d'un peu de sucre granulé (facultatif si vous n'avez pas utilisé de jus de citron). Cuire à 350 °F pendant environ 40 minutes ou un peu plus. Laissez tiédir le gâteau avant de le servir.

Bon appétit!

Voici notre produit vedette

Consultez notre chronique pour en connaître les bienfaits!

Ester-C de Sisu

Différentes concentrations allant de 250mg à 1000mg, sous la forme à croquer à diverses saveurs, en capsule et en poudre



vogel DEPUIS 1996



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