



# La feuille de chou



02-12-2015



## Le café est-il vraiment bon pour la santé ?

**Les effets du café sur la santé ont fait l'objet de nombreuses études. Parfois vanté pour ses bénéfices pour le système cardiovasculaire, parfois décrié pour ses effets délétères sur l'estomac il ne met pas tout le monde d'accord. [...]**

Selon les résultats d'une récente étude de la *Havard T.H. Chan School of Health*, école de médecine américaine, les consommateurs réguliers de café auraient moins de risque de mourir prématurément que les non-buveurs. Mais les études en la matière sont nombreuses (150 études menées rien qu'en 2012) et leurs résultats contradictoires.

### Le café, qu'est-ce que c'est ?

Le café est cultivé dans plus de 70 pays, surtout au Brésil et Colombie. Les trois quarts de la production concernent le café arabica; sa teneur de caféine varie de 0,8 à 1,3 %. Le café robusta dégage quant à lui une teneur en caféine supérieure, entre 2 et 2,5 %. Il est surtout cultivé en Afrique de l'Ouest.

Plusieurs composés bioactifs ressortent de la douzaine présente dans la café : le plus connu, la caféine, régule l'excitabilité cérébrale. Les polyphénols contenus dans la boisson jouent également un rôle important grâce à leurs vertus antioxydantes.

### En quoi c'est bon pour la santé?

L'étude comparative de la *Harvard Chan School of Health* a été réalisée sur des cobayes buvant entre deux et cinq tasses de café par jour. Selon les résultats, le risque pour les consommateurs est moindre de mourir d'une maladie cardiovasculaire, de parkinson, du diabète voire par suicide. « Cette étude fournit la preuve qu'une consommation modérée de café peut avoir des bienfaits en matière de réduction des risques de mourir prématurément de diverses maladies », conclut l'étude.

Les bénéfices du café se révèlent donc bien réels pour les consommateurs réguliers. Si vous prenez deux à trois tasses de café par jour, soit 200 à 300 mg café, réjouissez-vous, le café a du bon ! Comptez pour un expresso environ 70 mg à 100 mg de café.

Dans le cas d'une consommation modérée, le café permet de réduire:

- les inflammations
- les risques de cancers digestifs, en particulier, le cancer du colon
- les cirrhoses du foie et les pertes de mémoire
- les maladies de parkinson
- les risques de dépression. La présence de dopamine agit comme un léger anti-dépresseur. Ici, on recommande quatre tasses de café par jour pour voir le risque de se sentir dépressif réduit à 20%.
- les troubles du désir : un ou deux expresso au quotidien font chuter de 42% le risque de dysfonctionnement.

A noter sinon, les effets de la caféine durent six à huit heures et augmentent l'attention.

### Y a-t-il une limite à ne pas dépasser?

Non filtré, le café augmente le cholestérol du fait des lipides présents dans ses grains. Ce diurétique favorise la production urinaire et peut, au-delà de trois tasses par jour, engendrer des troubles comme l'incontinence.

Si une consommation modérée de caféine est bonne pour la santé, les différentes études sur le sujet laissent penser qu'une consommation excessive pourrait multiplier les risques de maladies cardio-vasculaires et provoquer des brûlures d'estomac.

Méfiance donc à partir de cinq tasses par jour, pour les femmes en particulier, car la réussite d'une fécondation in vitro peut s'en trouver réduite de moitié. Quant aux personnes ménopausées, le café en dose excessive développe le risque d'ostéoporose. Il est également d'usage de limiter les femmes enceintes à une tasse de café par jour.

Le café peut également avoir un action stressante ou apaisante selon les personnes. Les réactions varient. Si le café augmente l'anxiété chez les uns, d'autres l'intègrent comme un calmant. Il s'agit avant tout de s'écouter soi.

Source : [www.bioalaune.com](http://www.bioalaune.com)

**Les Potagers du Télégraphe** 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11  
contact@lpdt91.fr - [www.pole91.fr](http://www.pole91.fr) - [www.lpdt91.fr](http://www.lpdt91.fr)



## Vos recettes de la semaine

**Temps de préparation : 30 minutes**

**Ingrédients (pour 6 personnes) :**

1 boîte de cannellonis à farcir  
500 g d'épinard hachés  
1 petite brousse d'environ 200 g  
1 jaune d'oeuf  
Environ 2 boîtes de  
sauce tomate toute prête, ou de quoi  
la faire soi-même  
Gruyère râpé  
Parmesan (facultatif)  
Sel, poivre



### Cannellonis brousse-épinards

**Préparation de la recette :**

Mélanger la brousse et le jaune d'oeuf. Saler, poivrer. Ajouter les épinards hachés (et éventuellement un peu de gruyère rapé et/ou du parmesan) et réserver cette farce.

Préparer votre sauce tomate. Napper le fond d'un plat à gratin d'une couche épaisse.

Farcir les cannellonis et les déposer sur le lit de tomate puis renapper de sauce. Ne pas hésiter à mettre une bonne couche de sauce -sans non plus noyer les cannellonis, bien sûr!- pour éviter que ce plat ne soit sec. Recouvrir le tout de gruyère râpé et de parmesan. Enfourner 30 mn dans un four préchauffé à 200°C (thermostat 7).

C'est prêt !

Source : [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

### Poireaux gratinés au lard fumé et fromage à raclette

**Préparation de la recette :**

Coupez les feuilles et les racines des poireaux et rincez-les bien pour enlever la terre. Recoupez-les pour obtenir des tronçons de +/- 20 cm de long. S'ils sont gros, coupez-les en 2 dans la longueur.

Faites-les cuire 10 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez-les têtes en bas pour que toute l'eau sorte.

Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire doucement 2 ou 3 minutes. Ajoutez le lait, mélangez et laissez épaissir doucement. Muscadez et poivrez selon vos goûts.

Versez la sauce béchamel dans le fond d'un plat à gratin, entourez les poireaux avec le lard fumé et placez-les sur la sauce. Recouvrez les poireaux avec des morceaux de fromage à raclette et enfournez 10 minutes à 180°C. Passez sous le grill pour faire dorer le fromage si nécessaire. Servez immédiatement en donnant un tour de moulin à poivre si vous aimez.

C'est prêt !

Source : [www.cuisine.journaldesfemmes.com](http://www.cuisine.journaldesfemmes.com)

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Ingrédients (pour 2 personnes) :**

4 blancs de poireaux  
8 fines tranches de lard fumé  
8 tranches de fromage à raclette  
2 cuillères à soupe de beurre  
2 cuillères à soupe de farine  
40 cl de lait  
Noix de muscade râpée  
Poivre



**Vous souhaitez partager vos recettes ?**

**N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : [contact@lpdt91.fr](mailto:contact@lpdt91.fr)**

# Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



**Paniers simples** : 1 kg de carottes, 1 kg de betteraves, 500 g d'oignons rouges, 1 botte de thym d'environ 50 g et 4 poireaux.

**Paniers doubles** : 1 kg de carottes, 1 kg de betteraves, 1 kg de potirons, 500 g d'oignons rouges, 600 g de céleris, 500 g de choux de Bruxelles, 300 g d'épinards, 300 g de mâche et 4 poireaux.

## Les potins du télégraphe

Nous vous rappelons les jours et horaires auxquels vous pouvez venir récupérer votre panier hebdomadaire :

**Le mardi de 16h à 16h45**








**Le mercredi de 9h à 17h**

**Les paniers restants sont redistribués aux salariés en insertion**

Nous vous remercions de bien vouloir apporter votre propre sac pour le transport des légumes.

## Météo de la semaine

via [www.tameteo.com](http://www.tameteo.com)

Mercredi 02 Décembre	Jeudi 03 Décembre	Vendredi 04 Décembre	Samedi 05 Décembre	Dimanche 06 Décembre	Lundi 07 Décembre	Mardi 08 Décembre
						
13° 4°	13° 2°	11° 4°	10° 2°	7° 1°	8° 2°	10° 3°
20 km/h S 0 mm	29 km/h S 0 mm	57 km/h NW 0.2 mm	20 km/h S 0 mm	21 km/h SW 0 mm	27 km/h S 0 mm	39 km/h SW 0 mm

*Nous recherchons de nouveaux adhérents, alors n'hésitez pas à en parler à votre entourage.*

*Nom et prénom du parrain :*



**Chantiers  
d'insertion**

## Bulletin d'Adhésion



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. fixe : \_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Adhésion à l'association : 15 euros par an.

Formule choisie : .....  46 paniers doubles : 598€ / an

46 paniers simples : 299€ / an

Offre découverte : .....  23 paniers doubles : 299€ / 6 mois

23 paniers simples : 149,50€ / 6 mois

Distribution : .....  Étampes  Itteville Autre, à préciser \_\_\_\_\_

Règlement : .....  par chèque

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

Chemin du Loris  
91150 ÉTAMPES  
Tél 01 69 16 11 11  
Fax 01 69 16 11 10  
www.jpdt91.fr

**LES POTAGERS  
du télégraphe**

Association loi 1901  
SIRET 498 644 368 000 17  
Code APE 0113Z

***Pour chaque parrainage 1 panier offert.***