



# La feuille de chou



20-01-2015



## Des menus diététiques favorisent un sommeil récupérateur

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai comment tu dors. Une étude américaine, publiée dans le "Journal of Clinical Sleep Medicine" nous donne les clés pour améliorer notre sommeil. Veiller à notre alimentation en misant sur les fibres tout en évitant le gras et le sucre serait la clé d'un sommeil profond, récupérateur et moins perturbé.

Nous pouvons jouer sur la qualité de nos nuits en adaptant notre alimentation. Des chercheurs américains viennent de montrer que le type d'aliments consommés sur une seule journée pouvait changer la donne de la nuit qui suit. Moins de graisses et plus de fibres influenceraient les paramètres du sommeil, selon Marie-Pierre St-Onge, médecin au Columbia University Medical Center à New York, auteur principal de l'étude.

Pour arriver à ces conclusions, l'équipe de chercheurs a scruté le sommeil de 26 adultes âgés de 35 ans. 13 femmes et 13 hommes ont passé 5 nuits dans un laboratoire entre 22h et 7h. Après avoir modifié leur régime alimentaire, des tests ont été réalisés au cours de la troisième nuit puis de la 5e. Rythme cardiaque, contractions des muscles, activité cérébrale, mouvements des yeux, tout changement physiologique a été enregistré.

D'après les résultats, les participants qui avaient consommé un menu concocté par une nutritionniste, riche en fibres et protéines, se sont endormis plus rapidement. Au bout de 17 minutes contre 29 lors de leur fonctionnement habituel.

A cette phase d'endormissement plus rapide s'est ajoutée une phase de sommeil lent profond plus longue. C'est le moment du cycle où l'on récupère de la fatigue physique accumulée. Au contraire, les personnes qui avaient mangé des aliments gras ont montré des cycles de sommeil plus courts. Quant au sucre, il a tendance à doper et favorise les phases d'éveil.

Ces découvertes pourraient apporter une aide précieuse aux personnes souffrant de problèmes de sommeil. De surcroît lorsque l'on sait que ces dysfonctionnements occasionnent le développement des maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète ou les maladies cardio-vasculaires.

Les spécialistes rappellent que, couplé à de l'exercice physique régulier, revoir son assiette en composant des menus diététique est une stratégie gagnante à la portée de tous.

Source : [www.leparisien.fr](http://www.leparisien.fr)



**Les Potagers du Télégraphe** 10, Chemin du Larris - av. du 8 Mai 1945 - 91150 Etampes - Tél : 01 69 16 11 11  
[contact@lpdt91.fr](mailto: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 4 personnes) :**

8 grosses feuilles de chou frisé  
2 échalotes  
50 g de gruyère râpé  
150 g d'émincés de poulet  
75 g de lardons nature  
5 cuillères à soupe de crème fraîche  
2 gousses d'ail  
1 filet de jus de citron  
10 cl de lait  
Sel, poivre



### Rouleaux de chou frisé

**Préparation de la recette :**

Faites blanchir les feuilles de chou dans l'eau bouillante durant 10 min puis égouttez-les.

Mettez de côté les 4 plus belles et passez les autres au mixeur avec les émincés de poulet, les lardons et les échalotes. Placez le tout dans un récipient puis incorporez 3 cuillères à soupe de crème fraîche et les 50 g de gruyère. Salez et poivrez.

Faites ensuite les rouleaux avec les feuilles restantes puis enveloppez-les dans du film étirable pour bien les maintenir.

Faites cuire 30 min à la vapeur.

Sauce : Hachez finement l'ail et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et le lait. Ajoutez du jus de citron à votre convenance puis salez et poivrez.

Ce mets sera bien accompagné par du riz et quelques brins de salade.

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

### Choux de Bruxelles à la moutarde à l'ancienne

**Préparation de la recette :**

Couper l'extrémité du trognon des choux de Bruxelles. Enlever les premières feuilles sèches, flétries ou abîmées. Nettoyer les choux à l'eau et égoutter. Les verser dans l'eau bouillante salée et les faire cuire 15 à 20 minutes à feu vif. Ils sont cuits lorsqu'une lame de couteau rentre facilement. Egoutter et réserver au chaud.

Pendant ce temps, éplucher et émincer l'oignon.

Préparer la sauce à la moutarde : Verser la crème dans un bol, y ajouter la moutarde, la maïzéna et poivrer. Mélanger le tout.

Dans une sauteuse, faire chauffer le beurre et y faire revenir les oignons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils colorent.

Verser les choux de Bruxelles sur les oignons. Ajouter la sauce à la moutarde et mélanger. Saler et poivrer si besoin.

Laisser mijoter 5 minutes et servir.

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

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

900 g de choux de Bruxelles frais  
2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne  
1 gros oignon  
25 cl de crème fraîche  
1 cuillère à café de maïzéna  
25 g de beurre



**Vous souhaitez partager vos recettes ?**

**N'hésitez pas à nous les déposer à l'accueil panier ou par mail : [contact@lbd91.fr](mailto:contact@lbd91.fr)**

# Vos légumes de la semaine

(sous réserve de récolte)



**Paniers simples** : 1 kg de carottes, 1 kg de pommes de terre Désirée, 500 g d'échalote et 500 g de choux de Bruxelles.

**Paniers doubles** : 1 kg de carottes, 1 kg de pommes de terre Désirée, 500 g d'échalote, 500 g de choux de Bruxelles, 1 kg de pâtisson, 1 chou de Milan et 1 kg de panais.

## Météo de la semaine

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

<b>Mercredi</b> 20 Janvier	<b>Jeudi</b> 21 Janvier	<b>Vendredi</b> 22 Janvier	<b>Samedi</b> 23 Janvier	<b>Dimanche</b> 24 Janvier	<b>Lundi</b> 25 Janvier	<b>Mardi</b> 26 Janvier
5° -2°	5° -3°	5° -4°	8° -1°	8° 5°	10° 6°	11° 3°
24 km/h NE 0 mm	25 km/h E 0 mm	24 km/h E 0 mm	36 km/h SW 3.4 mm	15 km/h S 1.9 mm	18 km/h E 0 mm	24 km/h E 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.***