

# Vivre avec la maladie de Lyme

[ACCUEIL](#)[BLOG](#)[MALADIE DE LYME](#)[MODE DE VIE](#)[RESSOURCES](#)[CONTACT](#)

## Produits testés et approuvés

*Je vous présente ici quelques produits que j'utilise dans ma cuisine et qui me procurent entière satisfaction. Que ceci soit clair : mon intention n'est pas de faire de la pub, mais plutôt de vous faciliter la vie et vous faire éviter les nombreux essais/erreurs que j'ai dû faire aux dépens de mon portefeuille et de mes papilles gustatives. Vous noterez que les 5 produits qui suivent ont été cités à plusieurs reprises parmi les ingrédients des recettes de déjeuners (article paru plus tôt cette semaine).*

### Vanille râpée

L'essence de vanille utilisée en cuisine contient de l'alcool et parfois du sucre. Elle est donc proscrite du régime sans sucre ni levures (si vous êtes sous traitement antibiotique). Malheureusement, j'ai remarqué que les gousses de vanille sont souvent très dispendieuses et personnellement, j'ai toujours du mal à les râper pour faire une poudre fine. J'ai déniché un fantastique produit en magasinant chez Rachelle-Béry : la poudre de vanille **Organic Traditions**®. Il faut cependant y aller avec parcimonie dans vos recettes parce que le goût est un peu plus amer qu'en gousse.



### Stevia en poudre

Pour le moment, le stévia est considéré au Canada comme un produit d'aliments naturel, et même parfois comme ingrédient médicinal (il a des effets hypoglycémiques, hypotenseurs, diurétiques et cardiotoniques). C'est ce qui explique pourquoi il n'est que rarement accessible dans les gros marchés d'alimentation tel que Métro, IGA, etc. En général, il s'agit du seul agent sucrant recommandé lors d'une diète stricte sans sucre ni levures. Sur le marché, le stévia est vendu sous 2 formes principales :

- La poudre de feuilles séchées. Son pouvoir sucrant est de 10-15 X supérieur au sucre)
- L'extrait de stevia. Constitué d'une poudre blanche

ou offert sous forme liquide, son pouvoir sucrant grimpe à 100-300 X celui du sucre.

Bien qu'étant une bonne alternative santé au sucre, le stevia a un arrière-goût un peu amer. Pour toutes ces raisons, il est préférable de l'utiliser avec beaucoup de parcimonie. Personnellement, je ne tolère pas le goût du stevia transformé (que ce soit en gouttes ou en poudre raffinée blanche). J'achète donc la poudre de feuilles séchées en vrac chez mon fournisseur d'herbes médicinales. Pour l'essayer, je vous recommande d'acheter d'abord un petit sac comme celui que propose la compagnie **Organic Traditions®**.



## Jus de pomme non-sucré et non-fait de concentré

Pour ma part, comme j'habite en régions éloignées et que la variété de produits offerts est très limitée, je n'ai trouvé en épicerie que le jus de pommes de marque **Traditions®** (dans le rayon des fruits et légumes). Les pommes récoltées sont pressées à froid, sans aucun traitement chimique, et sans aucun ajout de sucre ou de concentré. Au cours d'un traitement antibiotique, il n'est pas recommandé de consommer plus de 2 à 3 portions de fruits par jour. Je limite donc ma consommation de jus qu'à des fins de recettes (surtout dans les desserts où je substitue le jus de pomme à l'eau pour donner un bon goût sucré). Pour conserver sa fraîcheur, je vide la bouteille dans des petits pots mason de différents diamètres que je congèle.



Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 250 mL (1 tasse) / per 250 mL (1 cup)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% daily value
Calories / Calories	110
Lipides / Fat	0 g
saturés / saturated	0 g
+ trans / trans	0 g
Cholestérol / Cholesterol	0 mg
Sodium / Sodium	5 mg
Potassium / Potassium	290 mg
Glucides / Carbohydrate	26 g
Fibres / Fibre	0 g
Sucres / Sugars	25 g
Protéines / Protein	0 g
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	2 %

## Café de céréales

Le café de céréales est un mélange de céréales et de noix, les ingrédients les plus communs étant l'orge, le seigle, la chicorée et les noisettes. Il est sans caféine donc n'est pas stimulant, faciliterait la digestion et améliorerait la santé intestinale. Côté saveur, je dois vous avouer que ça ne ressemble pas tant que ça au café. Ça goûte pas mal juste les céréales. Ceci dit, les arômes dégagés et le contact réconfortant de la tasse chaude entre nos mains font du café de céréales une alternative très intéressante. On le retrouve dans les magasins de produits naturels, sous des marques commerciales ou en vrac. Si vous souffrez d'intolérances alimentaires multiples, assurez-vous que le mélange ne contient pas de gluten (évittez donc l'orge ou le seigle). La compagnie **Teecino**® présente plusieurs délicieuses saveurs.

Site web Teecino : <http://teecino.com/about/35/Teecino%27s-Ingredients.html>



*Teecino Dandelion*  
*100% Barley-Free Herbal Coffees*

The only gluten, barley and caffeine-free certified organic coffee alternative.

## Beurres de noix

La majorité des beurres de noix sont riches en vitamine E, vitamines du complexe B, zinc, magnésium et cuivre, des éléments qui participent notamment au bon fonctionnement du système nerveux et à la santé osseuse. Ils renferment de bons gras (mono et polyinsaturés), des protéines et des fibres alimentaires. Mes produits favoris sont les suivants :

- **Beurre d'amandes** : Irrésistible grâce à sa texture onctueuse et sa petite note sucrée.
- **Beurre de tournesol** : Rappelle le goût goutteux du beurre d'arachide. J'y ajoute du sel de mer et un peu de stévia pour augmenter la ressemblance...
- **Beurre de cajou** : Le goût est très doux et sa texture est dense.
- **Beurre de noisettes** : Goût intense de noisettes, qui me rappelle avec nostalgie le goût du Nutella. Il est le plus coûteux des 4...

Ma marque favorite est « **Nuts to You Nut Butter inc**® ». Les contenants coûtent le double du prix du beurre d'arachides conventionnel, mais sont néanmoins parmi les moins coûteux des beurres de noix.