

Les Saveurs Boréales

12, 1^e rue Forestville, GOT 1E0, 418-587-4884

Le Chaga

Le chaga est un antioxydant puissant. Si l'on compare au bleuet 1 gramme de bleuet équivaut à 24 antioxydants tandis que 1 gramme de chaga donne 3655 antioxydants.

Le chaga est utilisé pour remplacer le café ou mélanger celui-ci 50/50. Ce champignon qui pousse sur le bouleau prend jusqu'à 10 ans et plus pour avoir une belle grosseur, concentre les produits actifs du bouleau et nous les rend disponible.



- 1) Stimule le système immunitaire
- 2) Le traitement des maladies gastriques
- 3) Les vers intestinaux
- 4) Les affections du foie et du cœur
- 5) Cancer du sein, du foie, de l'utérus et gastrique
- 6) Hypertension
- 7) Diabète
- 8) Activité anti-tumorale
- 9) L'inotodiol composé actif qui agit contre les virus grippaux A et B et les cellules cancéreuses
- 10) Activité contre le VIH-1
- 11) Comme un anti-inflammatoire

Comment le préparer :

En le faisant infuser

- 1 litre d'eau pour 3c. à table de chaga
- 2 litres d'eau pour 25g de chaga = +/- ½ tasse
- 4 litres d'eau pour 50g de chaga = +/- 1 tasse

- 1) Amener l'eau à ébullition pendant 5 minutes pour la stériliser, arrêter le feu et l laisser refroidir 20 minutes pour atteindre environ 60 degré Celsius.
- 2) Ajouter le chaga dépendant la quantité d'eau choisie.
- 3) Remettre le feu à lo (1) 60 minutes.
- 4) Le chaga est près, retirer du feu, le laisser reposer et refroidir, filtrer avec un filtre permanent à cafetière.
- 5) Mettre au réfrigérateur pour le conserver.

Prendre 1 tasse par jour;

Utiliser comme substitut au café, ou mélanger le café au chaga 50/50.

Sucrer avec quelque goutte de sirop d'érable pour ressortir le goût boisé du chaga.

Mélanger la poudre fine avec une recette de brownies ou de muffin.

Mélanger avec plusieurs sortes de jus. Canneberge, pomme...

L'important c'est de prendre l'équivalent d'une tasse par jour tout les jours.

Disponible en format de 100 g, 300g ou 1 k ou plus en moulue ou en petit morceau.

