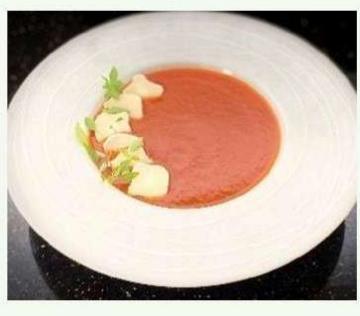


NATALIA RONCARI

100 SOUPES anti-âge



à l'Omnicuiseur



*100 recettes gourmandes
qui nous font du bien*

Préface

Et si une simple soupe pouvait devenir un véritable acte de prévention santé ?

Un geste quotidien, à la fois réconfortant, nourrissant et profondément intelligent pour le corps.

La soupe n'est pas un plat banal. Elle est universelle, ancestrale, présente dans toutes les cultures du monde. Elle soigne, réchauffe, rassasie, hydrate et nourrit en profondeur. Pourtant, dans nos modes de vie modernes, elle a parfois été reléguée au rang de « repas léger » ou de solution par défaut, alors qu'elle peut être un formidable outil de vitalité, de longévité et d'équilibre métabolique.

Ce livre est né d'une conviction forte : **bien manger ne devrait jamais être compliqué, ni frustrant**. À travers ces recettes de soupes à l'Omnicuiseur, j'ai souhaité réunir le meilleur de deux mondes :

- la **rigueur scientifique** de la nutrithérapie,
- et le **plaisir gourmand** d'une cuisine simple, parfumée et accessible.

La cuisson douce et lente de l'Omnicuiseur permet de préserver ce que les aliments ont de plus précieux : vitamines, minéraux, antioxydants, fibres et composés protecteurs. Elle respecte le vivant, soutient les fonctions digestives, hépatiques et métaboliques, et transforme chaque soupe en un véritable concentré de micronutriments.

Au fil des pages, vous découvrirez des soupes pensées comme de véritables **alliées santé** : pour soutenir le foie, rééquilibrer le microbiote, apaiser l'inflammation, accompagner une perte de poids, renforcer l'immunité ou simplement retrouver énergie et légèreté.

Des recettes faciles, modulables, adaptées à la vraie vie... et surtout conçues pour se faire du bien sans renoncer au plaisir.

Puissiez-vous trouver dans ce livre bien plus que des recettes :
une nouvelle façon de prendre soin de vous, **une cuillère à la fois**.

En quelques mots

Passionnée de **nutrition** depuis de nombreuses années, j'explore cet univers à la croisée de la **science, de la santé et du plaisir de manger**. Mon approche s'appuie sur une veille approfondie d'articles scientifiques et d'ouvrages de référence, afin de mieux comprendre le rôle des micronutriments dans une santé durable.

👉 **Formée à la nutrithérapie** auprès du Dr Jean-Paul Curtay, j'ai développé une vision **rigoureuse, bienveillante et pragmatique**, que je partage à travers mes recettes et mes livres.

👉 **Épicurienne convaincue**, j'aime créer une cuisine saine et gourmande, en privilégiant les **cuissons douces** qui préparent les qualités nutritionnelles des aliments. Depuis plus de 8 ans, je développe des **recettes 100 % Omnicuiseur**, simples, élégantes et adaptées au quotidien.

👉 **Auteure**, j'ai publié plusieurs ouvrages mêlant cuisine et nutrition, chacun autour d'une thématique clé : **longévité, minceur, microbiote, cerveau**, etc., disponibles sur mon site.

👉 Sur les réseaux sociaux, j'anime une communauté engagée, animée par une même envie : **mieux manger pour mieux vivre**, sans renoncer au plaisir.

👉 **Ma mission** : vous transmettre le goût de la prévention, de la simplicité et de la gourmandise. Parce que prendre soin de soi, c'est avant tout **apprendre à se faire du bien... en se régala**nt.



Table des matières

Préface.....	3
Introduction.....	6
5 règles d'or pour réussir une soupe « anti-âge » à l'Omnicuiseur	7
Les potages anti-âge	9
Légumes verts.....	9
Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher de Skyr épicé	9
Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison	10
Crème anti-âge blettes -brocolis	11
Soupe de blette au Skyr et ses garnitures.....	12
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains	13
Velouté de lentillons de champagne, mâche et poireaux	14
Soupe de sarrasin, poireaux-épinards et magret fumé	14
Soupe verte poireaux-courgettes, vermicelle de courgettes, gomasio aux deux sésames.....	15
Velouté vert, rocher persil-pistache.....	15
Velouté chlorophylle aux œufs de caille, ou délicieux détox !	16
Velouté de jeunes pousses d'épinards au boudin blanc grillé	17
Soupe de poireaux en deux textures	18
Choux	19
Crème de brocolis cru-cuit.....	20
Crème Brocoli-cresson épicee	21
Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines.....	21
Velouté de brocolis aux poires caramélisées	22
Velouté céleri-brocoli, poire grillée, chèvre et noix.....	23
Velouté kale-poireaux aux graines de sarrasin grillées et son œuf mollet.....	23
Soupe gourmande de chou kale aux graines de courge et les chips de chou kale.....	24
Soupe gourmande brocoli-kale aux graines de lin, chips de filet mignon.....	24
Soupe au chou rouge et chou kale	25
Potage aux 3 choux.....	26
Choux de Bruxelles aux graines	27
Soupe aux choux de Bruxelles et la viande de grison	27
Velouté de chou chinois et endives aux tomates séchées	28
Crème de chou-fleur au haddock fumé.....	29
Crème de chou-fleur à la sauge	30
Crème chou-fleur et carotte à la cardamome verte.....	30
Crèmeux de chou-fleur au maïs, poulet fumé et huile aux paprikas	31
Choux romanesco aux baies roses	32
Crème de chou Romanesco à l'huile pimentée	32
Soupe de pack-choy et mâche au gomasio maison	33
Tomates.....	34
Soupe de tomates à la tapenade noire	35
Soupe de tomates confites, anchoyande maison	35
Velouté de tomates confites au fromage de chèvre	36
Soupe froide tomates-cerises, à la crème balsamique	37
Radis et navets	38
Soupe d'hiver aux deux radis, crème de raifort et miel.....	39
Velouté aux poireaux et radis noir	40
Soupe légère aux radis et navets nouveaux et leurs fanes.....	40
Carottes, patates douces, courges	41
Soupe de carottes, patate douce, œuf mollet et huile aux paprikas	42
Velouté de carottes et clémentines au sarrasin grillé	42
Velouté de patates douces, tomates et poivrons.....	43
Crème parfumée butternut-clémentines, aux épices dorées	43
Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux épices douces	44
Endive	45
Crème d'endives et lentilles corail aux tomates séchées	45
Crème légère pommes-endives au cidre, effiloché de boeuf séché et piment d'Espelette	46
Crémeux d'endives à la scandinave	46
Crème d'endives et topinambour à la bière et au curcuma	47
Asperges.....	49
Crème d'asperges blanches au parmesan	49
Velouté d'asperges ultra crémeux et ses garnitures	50
Velouté d'asperges au foie gras, œuf mollet	50
Légumes divers	51
Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames	51
Soupe antioxydante à l'oignon rouge et au riz noir	52
Soupe de fanes et de jeunes pousses d'épinards	53
Crème de fanes et sa fraîcheur des fanes marinées	53
Crème d'artichauts et sa tartine au bleu	54
Déclinaison autour de l'artichaut, ou chaud-froid pour le foie	55
Crème aux deux céleris	56
Crème de betterave-myrtilles, au hareng fumé	57
Pointe de raifort	57
Champignons	58
Velouté gourmand, champignons, chou-fleur et parmesan	59
Velouté de blettes au porto blanc et sa poêlée de champignons de Paris	59
Velouté de cèpes au foie gras, rocher de skyr à la poudre de cèpes	60
Crème de céleri aux pleurotes	61
Cocotte de pleurotes	62
Nage de légumes aux shiitakes, vermicelles de konjac	62
Bouillon de shiitakes et konjac à l'asiatique	63
Soupe Thaï aux champignons, crevettes et vermicelles de haricot mungo	64
Soupes paysannes et soupes-repas	64
Soupe-repas : 100 % immunité	65
Soupe paysanne à l'orge perlé et aux cornichons	66
Soupe périgourdine aux haricots blancs et croutons de pain complet	67
Minestrone aux légumes d'hiver	68
Minestrone revisité	69
Soupe-repas aux légumes verts& lentilles	69
Soupe forestière aux racines d'automne et au	

sarrasin grillé.....	71	Soupe au chou « brûle-graïsse »	82
Minestrone d'été.....	72	Soupe aux deux choux super antioxydante	83
Soupe de légumes au quinoa rouge	73	Soupe asiatique au pack choy, champignons, crevettes et tagliatelles de konjac	84
Bouillons	74	Soupe parfaite après les fêtes	85
Bouillon de poulet version ayurvédique...	74	Soupe aux choux, spéciale minceur	85
Poissons et fruits de mer.....	75	Soupe aux choux et shiitakes	86
Nage de truite à la citronnelle et aux légumes d'hiver	76	Soupe minceur spéciale 50+	87
Queue de lotte en pot-au-feu safrané.....	76	Bortsch brûle-graïsse au chou rouge	88
La lotte : un poisson délicieux et riche en sélénium	76	Soupes froides.....	89
Nage de crustacés au safran.....	77	Soupe froide à la betterave (à la russe)	89
Bouillon de fruits de mer aux légumes printaniers	77	Soupe glacée aux petits pois et sa tartine aux groseilles.	90
Consommé parfumé de langoustines aux petits légumes	78	Fraîcheur jaune aux épices douces	90
Nage de cabillaud printanière	78	Gaspacho de chou-fleur au vin doux et aux fleurs d'été..	91
Chaudrée de la mer.....	79	Gaspacho jaune aux groseilles	92
Soupe de moules aux petits légumes en deux versions	79	Gaspacho de betterave aux rillettes de hareng fumé.....	93
Soupes minceurs et détox.....	80	Gaspacho de betteraves aux cerises et pignons de pin ..	94
Délicieux détox aux orties, au chou frisé et à la spiruline	80	Soupe froide de tomates confites aux pignons de pin ..	94
Soupe légère printanière 5-en-1.....	81	Soupe froide de tomates cuites, glaçons au basilic.....	95
		Soupe froide de courgettes persillées,	96
		Conclusion	97
		Index alphabétique	98



Introduction

Soupes à l'Omnicuiseur : pourquoi elles sont excellentes pour la santé (selon la science)

La **soupe cuite à l'Omnicuiseur** est bien plus qu'un simple plat réconfortant. Grâce à une **cuisson douce à basse température**, l'Omnicuiseur permet de préserver les nutriments essentiels des légumes et d'optimiser les bienfaits santé des soupes. Les données scientifiques confirment aujourd'hui que les soupes, lorsqu'elles sont bien préparées, constituent un **levier puissant pour la satiété, la digestion, la glycémie et la longévité**.

Découvrons pourquoi la **cuisson des soupes à l'Omnicuiseur** est l'une des meilleures options nutritionnelles. Pourquoi les soupes sont-elles si bénéfiques pour la santé ?

1 Soupe à l'Omnicuiseur et satiété : un atout pour le contrôle du poids

Les soupes riches en légumes, fibres et eau augmentent significativement la **sensation de satiété** par rapport aux plats solides à calories équivalentes.

👉 Résultat :

- réduction spontanée des apports caloriques
- diminution des fringales : [alliée minceur](#)
- meilleure régulation de l'appétit

👉 À l'Omnicuiseur, la cuisson lente préserve la structure des fibres, renforçant cet effet rassasiant.

2 Densité nutritionnelle élevée grâce à la cuisson à l'Omnicuiseur

La **soupe maison à l'Omnicuiseur** permet de consommer une grande quantité de légumes pour un faible apport calorique.

Elle apporte : fibres alimentaires, vitamines hydrosolubles, minéraux, polyphénols et antioxydants

👉 Un excellent **rapport nutriments / calories**, reconnu comme facteur clé de prévention des maladies chroniques.

👉 Contrairement aux cuissons classiques, l'Omnicuiseur limite la perte de vitamines par évaporation et ébullition.

3 Digestion facilitée avec les soupes cuites à l'Omnicuiseur

L'association **fibres + liquide chaud** :

- stimule le transit intestinal
- réduit les ballonnements : [ventre plat](#)
- améliore l'absorption des nutriments

👉 La cuisson douce à l'Omnicuiseur évite l'agression thermique des fibres, souvent responsable d'inconfort digestif.

4 Meilleure biodisponibilité des nutriments grâce à la cuisson douce

La cuisson des légumes en soupe à l'Omnicuiseur :

- libère les caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène)
- améliore leur absorption intestinale

L'ajout d'un filet d'huile d'olive après cuisson optimise l'assimilation des vitamines liposolubles.

5 Soupes à l'Omnicuiseur, microbiote et effet anti-inflammatoire

Les soupes riches en légumes, légumineuses et herbes aromatiques cuites à l'Omnicuiseur apportent :

- fibres prébiotiques
- polyphénols protecteurs
- composés soufrés

👉 Elles soutiennent le microbiote intestinal, réduisent l'inflammation chronique et renforcent l'immunité.

6 Hydratation optimale grâce aux soupes à l'Omnicuiseur

Une soupe contribue efficacement à l'**hydratation quotidienne**, essentielle pour :

- la fonction rénale
- la circulation sanguine
- [l'élimination des toxines](#)

👉 L'hydratation chaude est plus facilement assimilée que l'eau froide, notamment en période hivernale.

7 Impact positif sur la glycémie

Les soupes à base de légumes, légumineuses et protéines :

- ralentissent la vidange gastrique
- stabilisent la glycémie
- limitent les pics d'insuline

👉 La cuisson lente de l'Omnicuiseur préserve la structure des glucides complexes et limite l'index glycémique.

8 Alimentation chaude et bien-être nerveux

Les aliments chauds activent des récepteurs sensoriels impliqués dans :

- la détente
- [la réduction du stress](#)
- l'amélioration de la digestion via le nerf vague

👉 La soupe à l'Omnicuiseur devient ainsi un **outil nutritionnel et nerveux**.

5 règles d'or pour réussir une soupe « anti-âge » à l'Omnicuiseur

1 Antioxydants : pourquoi la durée de cuisson est déterminante à l'Omnicuiseur

Les **polyphénols** (flavonoïdes, anthocyanes, acides phénoliques...) sont des **antioxydants puissants mais fragiles**, particulièrement sensibles à une **chaleur prolongée**.

👉 Plus la cuisson est longue et agressive, plus leur dégradation est importante.

👉 Que dit la science sur la perte d'antioxydants à la cuisson ?

Selon les données issues de la littérature scientifique :

Cuisson douce ≤ 40 minutes👉 **70 à 90 % des polyphénols préservés**

Cuisson prolongée (> 60 minutes)👉 pertes pouvant atteindre **40 à 60 %**, voire davantage selon les légumes

Cuisson dans l'eau bouillante👉 pertes encore plus importantes par **diffusion des antioxydants dans l'eau**

➡ *Journal of Agricultural and Food Chemistry – Food Chemistry – Nutrients*

✓ Conclusion pratique pour [la soupe à l'Omnicuiseur](#)

Pour préserver un maximum d'antioxydants :

Ne pas dépasser 40 minutes de cuisson

Utiliser le réglage : **20 minutes Haut et Bas Maxi, puis Mini**

Verser le bouillon très chaud dès le départ pour réduire le temps total de cuisson

Privilégier une cuisson douce, sans ébullition ni agitation excessive

👉 Cette méthode permet de conserver **jusqu'à 90 % des composés antioxydants**.

2 Choisir des légumes à haute densité nutritionnelle

Pour une soupe réellement **anti-âge**, privilégiez :

- les légumes riches en antioxydants, fibres et micronutriments :
- légumes verts et choux (brocoli, chou, épinards, cresson, vert de blette, vert de poireau) : riches en lutéine, en vitamine K1, en caroténoïdes :
- champignons (shiitakés, champignons de Paris)
- carottes et patates douces : bêta-carotène
- tomates et ses dérivés : riches en lycopène, anticholestérol et protecteur des yeux, de la peau et des neurones
- endives, côte de blette et blanc de poireaux : fibres prébiotiques
- crucifères : pouvoir détox et anticancer

👉 Ces légumes sont associés à une réduction du stress oxydatif et de l'inflammation chronique.

3 Ajouter les légumes fragiles en fin de cuisson

Certains légumes et herbes sont **très sensibles à la chaleur**.

Pour préserver leurs bienfaits :

À ajouter **en fin de cuisson** ou en infusion cocotte fermée : épinards, chou kale, cresson, persil, coriandre, ciboulette, aneth

👉 Ils infusent dans la chaleur résiduelle sans destruction des vitamines et polyphénols.

Palmarès des légumes ANTI-ÂGE



Alternatives saines pour épaisser les soupes

Graines de sarrasin

IG : 40

- ✓ Protéines : 13g/100g
- ✓ Antioxydants



Son d'avoine

IG : 15

- ✓ Riche en fibres
- ✓ Allié du transit



Graines de chia

IG : 15

- ✓ Riche en minéraux
- ✓ Coupe-faim



Jaune d'œuf

- ✓ Vitamines B
- ✓ Choline : hépatoprotecteur



Lentilles

IG : 30

- ✓ Reminéralisante
- ✓ Source de fibres



Farine de quinoa

IG : 40

- ✓ Riche en antioxydants
- ✓ Réduit l'inflammation



Graines de lin

IG : 35

- ✓ Boostent le transit
- ✓ Oméga-3



Champignons

IG : 35

- ✓ Immunité
- ✓ Longévité



5 Ajouter aromates et épices : un boost antioxydant naturel

Les **aromates et épices** sont de véritables concentrés de molécules bioactives protectrices.

Privilégiez les épices et aromates les plus riches en polyphénols : origan, basilic, curcuma, gingembre, ail, oignon, thym, romarin, clou de girofle, cannelle...



Ils :

- augmentent le pouvoir antioxydant global de la soupe
- soutiennent la digestion
- renforcent l'effet anti-inflammatoire

Astuce Omnicuiseur :



Ajoutez les épices **en début de cuisson** et les herbes fraîches et l'ail **en fin de cuisson** pour un effet optimal.

Les épices et les plantes les plus riches en polyphénols



En résumé

Une soupe « anti-âge » à l'Omnicuiseur repose sur une cuisson douce et courte

✓ ≤ 40 minutes = jusqu'à 90 % d'antioxydants préservés

✓ Le choix des légumes, le timing et les épices font toute la différence

✓ L'Omnicuiseur est l'un des meilleurs outils pour une **cuisine santé, anti-inflammatoire et longévité**

Conclusion : pourquoi choisir l'Omnicuiseur pour vos soupes

En résumé :

La soupe est un excellent format santé **à condition de choisir les bons ingrédients**.

✓ **Meilleure satiété** : riche en eau et en fibres, la soupe cale durablement et aide à réguler l'appétit.

✓ **Apport élevé en nutriments** : elle permet de consommer beaucoup de légumes, donc plus de vitamines, minéraux et antioxydants protecteurs.

✓ **Digestion facilitée** : la chaleur et les fibres améliorent le confort digestif et l'assimilation des nutriments.

✓ **Soutien du microbiote et de l'immunité** : les fibres et composés végétaux nourrissent les bonnes bactéries et limitent l'inflammation.

✓ **Hydratation et détox naturelles** : elle contribue à l'hydratation et soutient les fonctions d'élimination de l'organisme.

Les potages anti-âge

Légumes verts

Si je devais faire un palmarès des légumes verts et légumes à feuilles vertes, selon leurs pouvoirs notionnels et préventifs, je mettrai sur le piédestal : les choux frisés et Kale, les épinards, les verts de blette et le cresson. Pauvres en calories ces légumes fournissent le maximum d'antioxydants et de micronutriments protecteurs ! Le brocoli, les choux de Bruxelles et les asperges vertes sont en deuxième position pour leurs capacités détoxifiantes, de prévenir le diabète et certains cancers. Les haricots verts, les salades et les courgettes sont beaucoup plus modeste quant à leur densité nutritionnelle, tout en restant hypocaloriques et bénéfiques pour la santé.

TOP 8 santé des légumes verts

- 🌿 TOP 8 des bienfaits majeurs des légumes verts (et pourquoi ils sont indispensables)
- 🥇 1 Anti-âge & longévité
- ✓ Sulforaphane, polyphénols, vitamine C, acide alpha-lipoïque
- 🥦 Brocoli, chou kale, choux de Bruxelles, épinards
- ➡ Protègent l'ADN, activent la détox cellulaire et ralentissent le vieillissement
- 🧠 2 Cerveau & mémoire
- ✓ Folate (B9), lutéine, polyphénols, magnésium
- 莙� Épinards, chou kale, blette, cresson
- ➡ Soutiennent les neurotransmetteurs, la mémoire et la concentration
- ❤️ 3 Vaisseaux & cœur
- ✓ Vitamine K, nitrates naturels, polyphénols
- 🥦 Chou kale, cresson, blette, épinards
- ➡ Protègent les artères, améliorent l'élasticité vasculaire et la circulation
- 血脂 4 Cholestérol & inflammation
- ✓ Fibres, polyphénols, sulforaphane
- 🥦 Brocoli, choux de Bruxelles, vert de poireau
- ➡ Aident à réduire le LDL oxydé et l'inflammation chronique
- 糖尿病 5 Diabète & glycémie
- ✓ Fibres, magnésium, polyphénols
- 莙� Épinards, brocoli, blette, chou kale
- ➡ Améliorent la sensibilité à l'insuline et stabilisent la glycémie

Palmarès des légumes verts

micronutriments et polyphénols pour 100 g



Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher de Skyr épice



peau éclatante.

Le **cresson**, véritable concentré de vitamines K, C et B, calcium, phosphore et magnésium, protège les os, le cœur et les vaisseaux, et contribue à la prévention de certains cancers.

Cette soupe détox est **gourmande et minceur** : elle stimule la digestion, favorise l'élimination des toxines et soutient le foie grâce au **cresson**, aux **épinards** et aux **radis**. Le piment et le paprika boostent le métabolisme et augmentent la satiété, tandis que la **carotte**, riche en fibres et bêta-carotène, assure un transit régulier et une

Cresson

21 kcal/100g

Index glycémique : 15

Puissant antioxydant
Polyphénols : 53 mg/100 g
Lutéine : 50 % des AJR
Béta-carotène : 100 % des AJR

Santé oculaire
Béta-carotène, lutéine relaxantine
➤ Prévient la cataracte
➤ Protège la rétine

Cerveau et neurones
Lutéine, bêta-carotène, vitamine B9 (100 % des AJR)
➤ Neuroprotecteur
➤ Équilibre nerveux

Anti-inflammatoire
Quercétine
➤ Antihistaminique
➤ Soulage les rhinites et l'asthme

Ossature solide
Vitamine K, calcium, phosphore, magnésium
➤ Reminéralisant
➤ Prévient l'ostéoporose



Allié minceur

Densité nutritionnelle élevée

Eau : 93 %, Fibres : 2 g

➤ Transit accéléré

➤ Diurétique et détox

Anticancéreux

glucononolactone

➤ Effet anti-cancer: poumon et colon

Ses caroténoïdes (lutéine et zéaxanthine) soutiennent également la **santé oculaire** et retardent le vieillissement cellulaire.

Avec seulement 21 calories par portion et un index glycémique très bas, le cresson se classe parmi les aliments à densité nutritionnelle exceptionnelle. En d'autres termes, il fournit un maximum de vitamines, minéraux et antioxydants pour un apport calorique minimal, soutenant la santé des os, du cœur, des vaisseaux et des yeux tout en contribuant à la prévention du vieillissement cellulaire.



Pour 4 personnes :

- 200 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 botte de cresson
- 1 oignon
- 1 carotte
- 400 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 2-3 gousses d'ail
- 1 poignée de persil

- 1 c. à soupe de thym séché
- 1 c à soupe d'huile de colza
- 2-3 c. à soupe de Skyr
- 1 pincée de mélange piment-paprika fumé
- Verser 400 ml de bouillon très chaud avec les aromates sur les légumes coupés (carotte, oignon) et faire cuire : *40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.*
- A la fin de la cuisson ajouter les épinards, le cresson, l'ail écrasé et le persil et fermer la cocotte pour 15-20 min, avant de mixer le tout
- Former un « rocher » de Skyr avec deux cuillères à soupe et le soupoudrer des piments
- Servir avec quelques rondelles de radis finement coupées.



bénéfiques pour la santé.

Voici une variante de cette soupe avec quelques petits dés de chorizo qui donne une note piquante à cette soupe. J'ai ajouté un navet à la place de la carotte et 1 petit poireau pour son côté soufré aussi.

Quelques graines de Nigelle qui remplacent bien le poivre noir et sont beaucoup plus



réduisant l'apport en sel.

Mon mélange ajoute des **graines de lin** (riches en oméga-3 et fibres, à conserver au frais et à l'abri de la lumière) et des **graines de nigelle** aux notes poivrées. Ce trio constitue un véritable concentré de **fibres, oméga-3 et oligoéléments**.

Cette assiette est aussi un **allié pour la vue**, grâce à la synergie de **lutéine et zéaxanthine**, caroténoïdes présents dans le chou kale (18 mg/100 g), les épinards (10-11 mg/100 g) et d'autres légumes verts.

Leur action protège la rétine, réduit le risque de **cataracte et rétinopathie diabétique**, filtre la lumière bleue des écrans et améliore l'**acuité visuelle, la sensibilité aux contrastes et la fatigue oculaire**. En compléments, les doses recommandées sont **10-20 mg de lutéine avec 8 mg de zéaxanthine par jour**.

Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison

Un petit **velouté léger et rassasiant**, sublimé par un **œuf mollet** dont le jaune coulant contraste avec le vert printanier des petits pois. Le **gomasio**, cette invention japonaise à base de sel et de graines de sésame torréfiées, apporte croquant et saveur tout en

Les aliments les plus riches en Lutéine et zéaxanthine



Les bienfaits de lutéine

- Améliore de la performance visuelle (6 mg/jour)
- Prévient la cataracte (10-15 mg/jour)
- Ralentit la progression de la dégénérescence maculaire
- Prévient le cancer de sein (6 mg/jour)
- Ralentit le vieillissement cognitif (6 mg/jour)



Pour 4 personnes :

- 2-3 branches de chou frisé
- 200 g de petits pois surgelés
- 1 oignon
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 poignée de persil, laurier
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Bouillon de légumes bio
- 4 œufs



Gomasio multigrains :

- 10 g de fleur de sel, 10 g de graines de sésame, 10 g de graines de lin
- 10 g de graines de Nigelle

Broyer grossièrement les graines torréfiées et les mélanger avec la fleur de sel.

- Porter à l'ébullition 500 ml de bouillon de légumes
- Verser le bouillon sur le chou frisé et l'oignon coupés finement
- Ajouter le persil, les petits pois, le laurier et l'huile d'olive

Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Attendre 10-15 min avant d'ouvrir la cocotte

- À la fin de la cuisson retirer les aromates et mixer le tout avec les jeunes pousses d'épinards frais
- Servir avec l'œuf mollet (cuisson 5 min) parsemé de gomasio.



supérieur à **600 mg de polyphénols par jour**, dans le cadre d'une alimentation riche en fruits et légumes, constitue une protection efficace contre les maladies cardiovasculaires, neurodégénératives et le vieillissement prématûr.

Chaque légume possède toutefois ses atouts spécifiques.

◆ **Le brocoli**, cru ou cuit à la vapeur douce, est une excellente source de **sulforaphane**, l'une des molécules les plus étudiées pour ses effets anticancer, antidiabétiques, antihypertenseurs et neuroprotecteurs. Capable de franchir la barrière hémato-encéphalique, il soutient la mémoire, l'apprentissage et contribue également à lutter contre *Helicobacter pylori*, impliquée dans les ulcères gastriques.

◆ **La blette** doit ses vertus anti-âge à sa richesse en **acide alpha-lipoïque**, qui aide à réguler la glycémie et le cholestérol, renforce l'action des vitamines antioxydantes (C, E, glutathion), capte les métaux toxiques, favorise la satiété et protège les neurones, ralentissant ainsi le déclin cognitif.

◆ **Les épinards** sont une source majeure de **lutéine et zéaxanthine**, antioxydants essentiels pour la santé des yeux (cataracte, dégénérescence maculaire), mais aussi pour le cerveau et le cœur. Ils contribuent à améliorer la mémoire, à réduire l'inflammation, à protéger le système cardiovasculaire et à diminuer le risque de certains cancers, notamment du poumon, de l'œsophage, du côlon et du sein.

Crème anti-âge blettes -brocolis

À déguster chaud ou froid, ce potage d'un vert éclatant, riche en saveurs et en arômes, est un véritable concentré de **superaliments anti-âge**. Pour préserver au maximum leurs bienfaits, privilégiez une cuisson douce et ajoutez les épinards et les verts de blette en fin de cuisson.

Trois ingrédients majeurs figurent dans le **TOP 10 des légumes anti-âge** : le **brocoli**, les **épinards** et la **lette**.

Le brocoli et les épinards se distinguent par un **indice ORAC très élevé**, contribuant à près de **50 % des apports quotidiens recommandés en antioxydants**.

Les trois sont particulièrement riches en **polyphénols**. Un apport



Brocoli

Indice ORAC : 1 600
Polyphénols : 98 mg/100 g
Point fort :
Sulforaphane



Épinard

Indice ORAC : 2 600
Polyphénols : 131 mg/100 g
Point fort :
Lutéine (100 % des AJR/100 g)



Blette (vert)

Indice ORAC : 1 500
Polyphénols : 100 mg/100 g
Point fort :
Acide alpha-lipoïque

Vertus anti-âge :

- Prévient le cancer
- Anti-inflammatoire
- Soulage le diabète
- Protège les neurones
- Lutte contre l'ulcère
- Hypotenseur

Vertus anti-âge :

- Prévient la cataracte
- Booste la mémoire
- Freine le déclin cognitif
- Hypocholestérolémiant
- Anticancéreux

Vertus anti-âge :

- Prévient le diabète
- Protège contre l'Alzheimer
- Soulage le diabète
- Piège les métaux toxiques
- Facilite la perte de poids



Pour 4 personnes :

- 1 petit brocoli
- 3 feuilles de verts de blette ciselé + 2 c à soupe pour la décoration
- 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- Thym, romarin, laurier
- 2 c à soupe de mélange de graines
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c à soupe de crème fraîche

- Couper le brocoli et l'oignon en petits dés et verser sur les légumes 400 ml de bouillon de légumes bouillant
- Ajouter l'huile d'olive et faire cuir : **40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini**
- A la fin de la cuisson ajouter les jeunes pousses d'épinards et le vert de blette et l'ail, avant de mixer le tout avec la crème fraîche
- Faire dorer quelques minutes le mélange de graines
- Servir la soupe avec le vert de blette ciselé et les graines



Soupe de blette au Skyr et ses garnitures



Une soupe par jour – santé pour toujours !

D'habitude, je fais une grande casserole de soupe pour 2-3 jours, que j'agrémente différemment selon ce que je trouve dans le frigo. Cette soupe aux blettes est très légère et peut se décliner à l'infini. Il me restait une peu de blanc de poulet fumé que j'ai ajouté directement dans l'assiette, juste en le coupant en petits bouts. Le lendemain, j'ai ajouté les petits pois surgelés et une

quenelle de rillettes de poulet, qu'on a mangés aussi sur les petites tartines croquantes.

Le troisième jour c'est le tour des fruits de mer. J'ai fait cuire les bulots vivants dans un court-bouillon bien relevé.

Petit point nutrition

Le blanc de blette (les côtes) apporte :

- ✓ Un peu de vitamine B9 (12 % des AJR)
- ✓ Du potassium et des nitrates bons pour la circulation

Mais il reste assez pauvre en vitamines et minéraux.

En revanche, le vert de blette, c'est une bombe nutritionnelle ! Comparable aux épinards ou au kale côté antioxydants !

♥ Les stars du vert de blette :

Flavonoïdes (apigénine, quercétine, kaempférol...) → anti-inflammatoires, protecteurs du cœur, du foie et des vaisseaux
Caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine, bêta-carotène) → vision, peau, immunité

Acides phénoliques → effet détox, anti-âge, anti-inflammatoire
Chlorophylle, acide alpha-lipoïque & glutathion → trio antioxydant et détox puissant ❤



Blanc de blette VS Vert de blette



Vert de blette



Allié minceur	Super antioxydant
14 kcal/100 g IG : 15 Fibres : 2,50 g	Polyphénols : 140 mg/100 g Acides phénoliques Flavonoïdes : quercétine, lutéine Caroténoïdes : bêta-carotène, lutéine Acide alpha-lipoïque (AAL) Glutathion
Drainant diurétique	
Fibres, potassium, nitrates	
Enrichit le microbiote	
Fibres prébiotiques	
Vasodilatateur	
Nitrates	
Alcalinisateur	
Reminéralisant léger	
Anti-inflammatoire	
Cardioprotecteur	
Prévient la cataracte	
Protège les neurones	
Soutient le foie	
Détoxifie	
Renforce les os	



Pour 4 personnes :

- 2 belles cotes de blettes avec le vert
- Verts d'1 poireau et 1 oignon
- 200 g de petits pois surgelés précuits
- 2 gousses d'ail
- Thym, romarin, sauge, laurier
- 2 c. à soupe de Skyr
- Couper les cotes de blette, l'oignon, et le poireau et les faire cuire dans 500 ml de bouillon de légumes, avec les aromates

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Ajouter le vert des blettes émincé, la crème fraîche et mixer

- À la fin de la cuisson ajouter le vert des blettes, laisser 15 min, hors feu et mixer
- Ajouter le Skyr et les garnitures avant de servir



Garniture :

- Blanc de poulet (nature ou fumé) émincé
- Rillettes de poulet : mixer 200 g de blanc de poulet avec 1 échalote, 1 c. à soupe de Skyr et des aromates de votre choix. Former une quenelle et la déposer dans la soupe
- Bulots cuits : retirer la chair du bulot de leur coquille, les rincer et les ajouter dans l'assiette

Astuce : pour donner une belle saveur marine, ajouter dans la soupe 1 c. à café de fumet de poisson dilué dans un petit peu d'eau ou 1 c. à soupe de sauce Nuoc Mam (pour le poisson) et porter à l'ébullition



Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains

Cette soupe légère séduit par ses **textures et saveurs originales**. L'avocat, ajouté en fin de préparation, adoucit la note poivrée de la roquette et apporte une onctuosité délicate. Le jaune d'œuf, légèrement épaisse au vinaigre de cidre, ajoute une touche acidulée, tandis que les graines de sésame noir (ou de nigelle) apportent croquant et caractère. Le parmesan fondu et le **gomasio maison** viennent sublimer l'ensemble.

Condiment japonais à base de sésame et de sel, le **gomasio** est riche

en minéraux et pauvre en sodium. Enrichi ici de graines de lin (oméga-3, transit) et de nigelle (anti-inflammatoire et anti-âge), il devient un véritable allié santé.

La **roquette**, membre de la famille des crucifères, est un concentré d'antioxydants (chlorophylle, bêta-carotène, lutéine, flavonoïdes). Alcalinisante et riche en calcium hautement assimilable, elle soutient la santé osseuse, la protection des yeux et des neurones, tout en contribuant à la prévention du vieillissement et de certains cancers.





Pour 2 personnes :

- ✖ 1 barquette de roquette 200 g
- ✖ 1 oignon
- ✖ 1 avocat
- ✖ 2 jaunes d'œuf bio
- ✖ 100 ml de vinaigre de cidre
- ✖ 400 ml de bouillon de légumes
- ✖ 1 pincée de sésame noir, quelques copeaux de parmesan

Œuf confit : Déposer délicatement les jaunes d'œuf dans un petit bol, couvrir entièrement de vinaigre de cidre et laisser « confire » 1 heure

- Verser le bouillon de légumes bouillant sur l'oignon émincé et la roquette

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

- A la fin de la cuisson ajouter l'avocat et mixer le tout
- Déposer délicatement le jaune d'œuf au milieu de la crème et parsemer de gomasio

➤ Décorer des graines de sésame et des copeaux de parmesan

Gomasio multigrains :

- ✖ 10 g de fleur de sel
- ✖ 10 g de graines de sésame
- ✖ 10 g de graines de lin
- ✖ 10 g de graines de Nigelle

- Broyer grossièrement les graines et les mélanger avec la fleur de sel.



Velouté de lentillons de champagne, mâche et poireaux

On adore les **lentillons de Champagne** pour leur goût boisé et leur texture fondante, adoucis par la mâche aux notes de noisette. Ces lentilles sont de véritables **super-aliments** : riches en antioxydants, protéines complètes et fibres, elles soutiennent la **santé osseuse**, le **système immunitaire**, le **sommeil** et la **gestion du poids**. Leur teneur en **arginine, tryptophane et lysine** renforce les os, stimule la cicatrisation, régule les émotions et peut contribuer à la prévention de certaines maladies. Avec manganèse et

phosphore, elles participent au métabolisme, à la densité osseuse et au bon fonctionnement des muscles et du système nerveux.



Pour 4 personnes

- ✖ 100 g de lentillons de champagne (ou lentilles vertes)
- ✖ 150 g de mâche
- ✖ 3 verts de poireaux
- ✖ 1 oignon
- ✖ 600 ml de bouillon de légumes
- ✖ 2 feuilles de laurier, thym, romarin
- ✖ 1 c à soupe de crème fraîche
- ✖ 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Couper l'oignon en petits dés et les faire revenir dans l'huile d'olive
- Ajouter les poireaux coupés, les lentillons et verser le bouillon de légumes bouillant
- Déposer le laurier, le thym et le romarin

Cuisson : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

- À la fin de la cuisson, réserver 1 c à soupe de lentilles pour la décoration et mixer le reste

Décorer l'assiette avec les feuilles de mâche fraîche, les lentillons et ajouter 1 cuillère de crème.



Soupe de sarrasin, poireaux-épinards et magret fumé

Une soupe **légère et réconfortante**, qui marie le goût subtil de **noisette du sarrasin** au parfum fumé du **magret de canard**. Un vrai régal pour se réchauffer tout en faisant le plein de **magnésium**, essentiel contre le stress et la fatigue.

Le **sarrasin**, ou blé noir, est une céréale exceptionnelle : 50 g couvrent 30 % des besoins quotidiens en magnésium, et associé aux **épinards**, cette soupe fournit près de la moitié de l'apport recommandé. Ce minéral est mieux absorbé en présence de **vitamines B6 et D, graisses insaturées et taurine**, présentes dans les poireaux, l'huile d'olive et le canard. Cuire à feu doux (<100°C) préserve ces vitamines sensibles à la chaleur.

Le sarrasin apporte également :

13 % de protéines et un apport en **tryptophane**, B6 et magnésium pour calmer le stress et réguler l'humeur

Glucides complexes et pectine pour la satiété et le contrôle du poids

Rutine et fibres pour protéger le cœur, le foie, le cerveau et le tube digestif, tout en stimulant le microbiote intestinal

Vitamines et minéraux qui combattent la fatigue et soutiennent le cerveau



Pour 4 personnes :

- ✖ 50 g de sarrasin grillé
- ✖ 150 g de jeunes pousses d'épinards
- ✖ 3 verts de poireaux
- ✖ 1 oignon
- ✖ 500 ml de bouillon de légumes
- ✖ 2 feuilles de laurier, thym, romarin
- ✖ 1 c. à soupe de crème fraîche
- ✖ 6 – 8 lamelles de magret fumé
- ✖ 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Couper en petits dés l'oignon et les faire revenir dans l'huile d'olive
- Ajouter les poireaux coupés, le sarrasin et verser le bouillon de légumes bouillant
- Déposer le laurier, le thym et le romarin

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

- À la fin de la cuisson ajouter les épinards et continuer à cuire encore 2-3 minutes à feu très doux
- Mixer le tout et verser dans l'assiette
- Faire torréfier 1 c à soupe de graines de sarrasin à la poêle 1 minute (facultatif)
- Décorer l'assiette avec les lamelles de magret, quelques feuilles d'épinards et les graines de sarrasin.

PS : si vous voulez profiter pleinement des bienfaits nutritionnels du sarrasin, évitez de le faire cuire trop longtemps. La meilleure des solutions : faire « gonfler » les grains de sarrasin grillé en les couvrant d'eau chaude ou de bouillon de légume (pendant 2-3 heure au chaud).



Soupe verte poireaux-courgettes, vermicelle de courgettes, gomasio aux deux sésames

Une belle soupe légère, en différentes textures va séduire les amateurs de « cru-cuits ». Les fins vermicelles de courgette croquantes et les graines du gomasio croustillantes. Le tout relevé à l'ail est une potion presque médicinale :

Le gomasio multigrains, utilisé en cuisine orientale depuis des siècles est un véritable mélange à mille vertus.

Bref, n'hésitez pas à consommer régulièrement les graines pour rester en forme et garder la beauté le plus longtemps possible !



Pour 4 personnes :

- ✖ 2 poireaux
- ✖ 1 oignon
- ✖ 2 courgettes + ½ pour les vermicelles
- ✖ 500 ml de bouillon de légumes
- ✖ 1 poignée de persil
- ✖ 2 lauriers, 2 gousses d'ail
- ✖ 2 c à soupe de crème fraîche

- Couper les courgettes, l'oignon, les poireaux et ajouter le bouillon de légumes bouillant

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, haut et bas maxi 20 min, puis mini

- À la fin de la cuisson, presser l'ail, ajouter la crème fraîche et mixer le tout
- Râper la courgette en très fine julienne et placer une belle c. à soupe au milieu de l'assiette
- Parsemer de gomasio maison



Velouté vert, rocher persil-pistache

Gourmande et légère, cette soupe se distingue par sa simplicité, relevée par une quenelle au skyr, persil et pistaches, apportant une note « noisette beurrée ».

La **pistache**, souvent réservée aux apéritifs, est pourtant un **superaliment** :

Protéines et fibres : 30 g (≈49 pistaches) apportent 6 g de protéines et 3 g de fibres, favorisant la satiété et limitant les grignotages.

Graisses saines : 90 % d'insaturées, elles réduisent le « mauvais » cholestérol et protègent le cœur. Riches en **phytostérols**, elles