

Natalia Roncari

Cuisine anti-âge

De la science à l'assiette



Cuisson classique (2025)

Table des matières

Introduction	7	Soupe-repas : 100 % immunité	37
10 règles de l'alimentation anti-âge	8	Soupe poireau-kale-sarrasin	38
Mes principes et objectifs	9	Soupe à la choucroute aux légumes d'hiver	39
Les entrées	10	Soupe Thaï aux champignons, crevettes et vermicelles de haricot mungo	39
Légumes	10	Crème de lentilles en deux textures	40
Asperges vapeur, crème de chou-fleur au haddock	11	Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs	40
Asperges vapeur, sauce foie-gras	12	Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée	41
Asperges à la crème de morilles, comme un chef	12	Soupe de légumes au quinoa rouge	42
Salade d'asperges vertes, quinoa et fraises	13	Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga	42
Artichaut vapeur et ses condiments	13	Betteravier aux feuilles de betterave nouvelle ..	43
Cœurs d'artichauts farcis « super microbiote » ..	15	Soupe à l'oignon rouge et au sarrasin	44
Poireau mimosa au saumon fumé	15	Crème de chou-fleur à la sauge	44
Maquis de poireaux à la japonaise	16	Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux épices douces	45
Poireaux vinaigrette à la truite fumée, croustade de radice de poireau, huile de poireaux	17	Pain d'épices	46
Bouchées de poireaux au chèvre frais	18	Terrines et pâtés	47
Tartare de hareng patate douce	19	5 règles d'or d'une terrine " anti-âge"	47
Champignons à la grecque	19	Terrine de foies de volaille aux morilles	47
Coupe Dubarry aux œufs de poisson : une entrée raffinée et protectrice	20	Terrine de thon aux blettes	48
Millefeuille de pâte à lasagne aux tomates rôties	21	Terrine de poisson safranée	51
Taboulé de sarrasin	21	Terrine bicolore	51
Salade sarrasin-tomates, à l'oignon rouge et aux câpres	22	Terrine de ratatouille aux tomates séchées	52
Salade tiède de lentilles au Haddock	22	Mosaïque de légumes	52
Salade de chou rouge aux lentilles béluga	23	Terrine estivale	53
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe	23	Pain-cake de lentilles corail aux tomates séchées et olives noires	54
Green houmous de lentilles vertes aux pistaches	24	Chutney de tomates épicé	55
Betteraves rôties au thym et au fromage de chèvre	24	Terrine de cous de dinde aux légumes vapeur et aux cornichons	55
Salade de betterave rôtie aux clémentines et au bleu	24	Saucisson de poulet maison	56
Mosaïque de poivrons aux anchois et aux câpres	25	Viandes	57
Tartelettes de figues au chèvre en feuilles de brick	26	Lapin	57
Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille	27	Cuisses de lapin aux champignons et aux deux choux	57
Soupes et veloutés	28	Cuisses de lapin au romarin et aux carottes nouvelles	58
Soupe aux moules et aux légumes, en deux variantes	29	Cuisses de lapin façon chasseur : pleurotes, poireaux, carottes	59
Bouillon de poulet dégraissé	30	Râbles de lapin carottes et patates douces	59
Soupe légère 100 % crucifères	32	Lapin en habit et son « gratin » de navets-carottes	60
Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine	33	Bœuf, porc, veau, agneau	61
Velouté pois cassés-brocoli, graines	34	Porc Orloff aux choux de Bruxelles	63
Velouté d'asperges au foie gras, œuf mollet	35	Mijoté de veau à la provençale	63
Velouté vert poireaux-cresson-champignons ..	35	Blanquette de veau estivale	64
Minestrone d'été	36	Côtes de veau et la ratatouille	64
Minestrone de printemps : asperges, petits pois, courgettes, haricots noir, penne au blé complet, basilic	36	Escalopes de veau farcis au foie gras et son quinoa rouge aux cèpes	65
Minestrone d'hiver : soupe-repas	36	Veau pané façon cordon bleu et sa fondue de poireaux	65
		Boulettes de viande à la courgette, compotée de navets	66

Chou rouge braisé au chorizo et à la crème balsamique	67	Cailles aux navets nouveaux et aux pleurotes, quinoa aux épinards	100
Joues de bœuf et la poêlée de légumes d'hiver ..	67	Cailles rôties aux champignons et riz basmati complet	101
Courge farcie à la mexicaine	68	Cailles farcies au foie gras, ragoût d'orge perlé aux légumes et champignons	102
Roulés de bœuf farcis au pesto de chou kale, panure IG bas	69	Pigeon en deux textures et sa ratatouille maison	103
Chou farci aux champignons et quinoa	69	Dinde	104
Demi-chou farci à la viande de veau et aux allumettes de volaille	70	Brochettes de blanc de dinde en deux marinades	105
Tripes à la mode de Caen	70	Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake	105
Chili con carne	71	Jarrets de dinde aux oranges & Grand Marnier	106
Souris d'agneau à l'ail confit, échalotes et carottes nouvelles.....	72	Jarrets de dinde confits à la provençale	106
Souris d'agneau piquée à l'ail nouveau sur le lit d'aubergines confites	73	Cuisse de dinde aux deux choux	107
Chou farci sauce tomate	73	Cuisse de dinde confite à l'ail et aux épices douces	107
Courgette farcie et sa sauce tomate façon ketchup	74	Aubergines farcies à la dinde et aux champignons	107
Courgettes farcies aux champignons	74	Émincé de dinde à l'italienne et risotto de riz complet au pesto de feuilles de céleri et de sauge	108
Grosse courgette farcie à l'orge perlé	75	Pesto de feuilles de céleri à la sauge, aux noix et à l'ail nouveau	108
Poêlé de trois choux aux lardons	75	Coq au cidre et aux pommes.....	109
Potée de chou vert aux saucisses fumées	76	Fruits de mer	110
Rognons de veau au cognac et au porto	77	Marmite marine aux asperges et petits pois ...	110
Boudins noirs et la fine purée de chou-fleur	78	Marmite de la mer à la bisque de homard	111
Foies de lapin poêlés, mousseline de chou-fleur	79	Nage marine à la soupe de poisson, pastis et estragon	112
Carbonara de courgettes	80	Assiette de la mer sauce safranée	113
Volaille.....	80	Moules à la provençale	113
Poulet.....	81	Calamars farcis au quinoa et aux crevettes	114
Cuisses de poulet endives, échalotes et carottes	81	Cassolettes de St-Jacques, quinoa aux petits pois et aux champignons.....	114
Cuisses de poulet fermier – orge perlé aux shiitakes.....	82	Poissons.....	115
Poulet rôti aux carottes et aux abricots secs	83	Quenelles de brochet, sauce bisque de homard	116
Poule au pot	84	Merlan à la grecque	117
Rouleau de poulet façon cordon bleu	85	Saumonette au vert sur la purée de chou de Bruxelles et ses chips	118
Boulettes de volaille sauce tomate	86	Blanquette de saumonette	119
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blettes aux courgettes.....	87	Saumonette aux cornichons et fondant chocolat- myrtilles.....	119
Pilons de poulet, saveur paëlla, purée de chou- fleur à la cardamome.....	88	Saumonette au thym citron et sa ratatouille ..	120
Pilons de poulet sauce barbecue maison	89	Aile de raie aux agrumes	121
Pilons de poulet à la chinoise	90	Tomate farcie au thon, riz noir complet.....	121
Baeckoffe revisité	90	Saumon aux deux sésames, purée de chou-fleur épicié	122
Tagliatelle de courgettes aux lardons de volaille	91	Saumon laqué à la japonaise, quinoa noir, crèmes aux œufs.....	123
Canard	93	Pavé de saumon pané aux graines de chia et sa crème de cresson.....	124
Cannette au cidre laquée au miel	94	Dos d'aiglefin en papillotes sur le lit de verdure	124
Magret de canard rôtis aux aromates	94	Queue de lotte pochée aux aromates.....	125
Brochettes d'aiguillettes de canard à l'asiatique et leurs spaghettis de légumes	95	Blanquette de lotte aux pleurotes	126
Pintade	96	Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge	127
Cuisses de pintade à "l'orange"	97		
Pintade au cidre et aux aromates	97		
Pintade confite au vin rouge et sa compotée de chou rouge aux raisins	98		
Compotée de chou rouge, betterave, raisins	98		
Caille.....	99		
Cailles farcies aux morilles	100		

Filet de flétan sur le lit d'épinards	128	Légumineuses.....	155
Ketchup maison.....	128	Lentillons de champagne, poitrine fumée,	
Flétan au pesto vert et sa mousseline d'oignon		carotte... ..	156
rouge aux lentilles béluga	129	Risotto de lentillons de champagne au chou kale,	
Mousseline d'oignon rouge aux lentilles béluga		saumon à l'unilatéral	157
.....	129	Lentilles à l'espagnole.....	158
Brochettes de flétan, sauce cresson.....	130	Petits pains de lentilles aux graines	158
Cabillaud poché au lait doré et gratins d'oranges		Céréales et pseudo céréales	159
.....	130	Riz complet façon paëlla	160
Rôti de cabillaud à la bresola sur le lit de		Poêlé de légumes d'hiver et shiitakes et trio de riz	
courgettes et brocolis	131	161
Cabillaud en trois « parures ».....	131	Riz basmati complet aux légumes façon pilaf. 162	
Chili con cabillaud.....	133	Mijoté de champignons aux légumes, riz 3 saveurs	
Gratin de saumon au brocoli et aux courgettes		162
.....	133	One pot orge perlé aux légumes.....	163
Queue de lotte à l'armoricaine riz noir complet		Risotto de petit épeautre aux girolles	163
.....	134	Ragout de légumes aux cèpes et à l'orge perlé 164	
Gratins etc.....	135	Quinoa blanc aux choux et au champignons.. 165	
Croustillants d'asperges vertes au saumon fumé		Quinoa rouge aux légumes d'été	166
.....	135	Sarrasin façon risotto aux pleurotes	166
Gratin printanier	136	Desserts.....	167
Filet de merlan roulé dans les courgettes	137	5 piliers d'un dessert HEALTHY	167
Quiche courgette-bœuf séché en feuille de brick		Pain scandinave noix et graines.....	171
.....	137	Muffins « Extra fibres ».....	171
Quiche aux girolles et au cresson, pâte complète		Tarte aux fraises.....	172
maison	138	Le gâteau au yaourt qui fond dans la bouche . 173	
Quiche bretonne crousti-fondante sur galettes de		Rochers de coco	174
sarrasin.....	138	Gâteau au chocolat, pur bonheur !.....	175
Quiche sans pâte aux galettes de sarrasin.....	139	Cake fondant au chocolat et aux noix	175
Gratin d'endives au jambon et au sarrasin	139	Cake banane chocolat, crème anglaise maison 176	
Pizza de courgettes râpées au son d'avoine et au		Carrot cake à l'orange et aux fruits secs	177
germe de blé	141	Mini fondants au chocolat : cœur coulant.....	178
Gâteau de chou blanc à la farine complète	142	Moelleux fondant au Chocolat sans beurre ni farine	
Focaccia aux lentilles corail, chorizo et tomates		179
séchées	142	Fondant au chocolat à sa crème probiotique vanillée	
Quiche-cake aux orties	143	179
Hot-dog de courgettes, ketchup express maison		Biscuits d'amande sans farine ni beurre	180
.....	144	Cake au lait ribot et aux pommes, coulis pomme-	
Tatin d'asperges au chorizo en pâte filo	145	cannelle.....	180
Aubergines comme un tian	146	Gâteau antigaspi : tout pomme.....	182
Millefeuille de légumes du soleil	146	Gâteau à l'orange, glaçage chocolat noir.....	184
Boudin aux endives et aux pêches.....	146	Gâteau léger aux fruits rouges.....	184
Quiche marine sans pâte	147	Gâteau aux myrtilles tout simple	185
Gratin de champignons brocoli, kale	148	Brownies chocolat orange et sa compotée	
Gratin d'endives au saumon, béchamel allégée		d'oranges au Grand Marnier	186
.....	148	Oranges confites au chocolat noir.....	187
Quiche-gratin à la patate douce	149	Abricots farcis aux noix et au thym	188
Endiflette aux lardons	149	Pêches farcies aux noix et aux cranberries	188
Pâtes	150	Fondant chocolat-kiwi à la patate douce	188
One pot pasta aux champignons et aux lardons de		Crousti-crèmeux épicé aux raisins	189
canard	150	Crumble poire-chocolat « ventre plat ».....	190
Spaghettis complets aux légumes	151	Gâteau moelleux à l'orange sans beurre ni farine,	
Pennes aux girolles	152	190
Penne de lentilles corail aux artichauts, sauce		Gâteau de millet aux fruits secs	191
Mascarpone.....	152	Invisible de poires.....	191
Pâtes à l'encre de seiche, saumon, brocoli	153	Brownies aux haricots azuki.....	192
Spaghettis « intégrale » au pesto d'hiver.....	153	Tarte briochée aux fruits rouges	193
On pot pasta champignon, épinards chorizo ..	154		
One pot pasta aux crevettes et épinards	155		

Pêches pochées au vin doux et à l'hibiscus	193
Compotée de pêches aux fraises et à l'hibiscus	194
Confipote de fraise à l'hibiscus et aux graines de chia	194
Compotée de clémentines au sirop d'agave	195
Confipote d'agrumes à la cardamome et aux groseilles.....	195
Pain complet seigle-avoines-graines à la mélasse	196
Pain complet « super microbiote »	196

Pain brioché	197
Crèmes café.....	198
Granola maison « Fibres+ »	198
BROWNIES chocolat avoine-noix-banane :....	199
Mini fondants choco-myrtilles	200
Barres énergétiques petits déjeuner aux noix, graines et cranberry	200
Crèmes aux œufs au sirop de Yacon	201
Index alphabétique.....	203

Introduction

« Manger est un besoin, savoir manger est un art » disait La Rochefoucauld.

Vieillir en pleine santé, ça se cuisine !

Vieillir en pleine santé n'est pas qu'une affaire de génétique. Si certains facteurs nous échappent, **nos choix alimentaires comptent plus que jamais** dans le maintien de notre vitalité, la prévention des maladies chroniques et le bon fonctionnement de notre cerveau et de notre corps.

Depuis plusieurs années, les recherches scientifiques confirment à quel point **la nutrition peut ralentir le vieillissement cellulaire, protéger nos cellules du stress oxydatif et soutenir nos fonctions cognitives, musculaires et immunitaires**. Mieux encore, certains aliments — choisis, combinés et cuisinés avec soin — peuvent agir comme de véritables alliés de la longévité.

Dans ce livre, je vous propose **plus de 300 recettes saines, gourmandes et faciles à réaliser**, pensées pour allier plaisir, simplicité et bénéfiques santé. Chaque recette est accompagnée de **fiches nutritionnelles illustrées**, vous expliquant les vertus des ingrédients utilisés, leur densité nutritionnelle et les **synergies** les plus intéressantes pour en décupler les effets protecteurs.

Mon approche s'appuie sur une sélection rigoureuse de **données scientifiques actualisées**, afin que vous puissiez faire des choix éclairés, sans dogmatisme ni frustration.

À travers ces pages, vous découvrirez que **manger anti-âge, c'est avant tout cuisiner avec bon sens, curiosité, et générosité**. Une cuisine du quotidien, accessible, mais profondément nourrissante — pour le corps comme pour l'esprit.

 Que cet ouvrage vous accompagne vers une alimentation vivante, savoureuse... et durablement bénéfique.

Bonne lecture, et surtout : bon appétit et bonne santé !

10 règles de l'alimentation anti-âge

Les règles d'or de l'alimentation préventive et longévité, basées sur la science, reposent sur des principes clés qui favorisent la santé cellulaire, réduisent l'inflammation et optimisent les fonctions métaboliques. Voici les plus importantes :

1. Manger des aliments à haute densité nutritionnelle 🗨️ 🍓 🥑

- ✓ Prioriser les aliments riches en vitamines, minéraux, antioxydants et phytonutriments : légumes, fruits, noix, graines, légumineuses.
- ✓ Privilégier les superaliments comme les baies, le curcuma, le brocoli, les algues, et le cacao brut.

2. Réduire l'inflammation et l'oxydation 🔥 💧

- ✓ Favoriser les aliments anti-inflammatoires (poissons gras, huile d'olive, curcuma, gingembre).
- ✓ Limiter les aliments ultra-transformés, les sucres raffinés, les huiles végétales raffinées et les excès de viandes rouges.

3. Privilégier les bonnes graisses 🥑 🐟 🍫

- ✓ Augmenter les oméga-3 (petits poissons gras, noix, graines de lin/chia).
- ✓ Réduire les oméga-6 en excès (huiles de tournesol, maïs, soja).
- ✓ Privilégier les graisses mono-insaturées (huile d'olive, avocat, amandes).

4. Adopter une alimentation pauvre en sucres et à IG bas 🍬 🍪

- ✓ Favoriser les glucides complexes et riches en fibres : patate douce, légumineuses, quinoa.
- ✓ Éviter les sucres rapides et les farines raffinées pour stabiliser la glycémie et prévenir le diabète.

5. Alternier les périodes d'alimentation et de jeûne ⌚ 🍷

- ✓ Pratiquer le jeûne intermittent (ex. : 14-16h de jeûne) pour activer l'autophagie et la régénération cellulaire.
- ✓ Réduire les repas tardifs pour améliorer la digestion et la sensibilité à l'insuline.

6. Optimiser l'apport en protéines de qualité 🍳 🥚 🌱

- ✓ Alternier protéines animales et végétales : œufs, poissons, viandes blanches, tofu, légumineuses.
- ✓ Veiller à un bon apport en acides aminés essentiels pour préserver la masse musculaire avec l'âge.

7. Veiller à un bon équilibre du microbiote intestinal 🌱 🍃

- ✓ Consommer des fibres prébiotiques (poireaux, ail, oignons, asperges, artichauts).
- ✓ Manger des aliments fermentés (kéfir, yaourt, choucroute, miso) pour enrichir la flore intestinale.
- ✓ Éviter les additifs, antibiotiques et excès de gluten qui perturbent l'intestin.

8. Maintenir un bon équilibre acido-basique ⚖️ 🍏

- ✓ Augmenter les aliments alcalinisants (légumes verts, citron, fruits frais).
- ✓ Réduire les aliments acidifiants en excès (viandes rouges, produits laitiers, sucres raffinés).

9. Ne pas négliger l'hydratation 💧 🍵

- ✓ Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- ✓ Privilégier les tisanes, le thé vert et les bouillons minéralisants.
- ✓ Réduire les boissons sucrées et l'alcool.

10. Prendre le temps de manger et écouter son corps 🍽️ 🧑

- ✓ Manger en pleine conscience, bien mâcher pour favoriser la digestion.
- ✓ Respecter les signaux de faim et de satiété pour éviter la surconsommation.
- ✓ Ne pas trop manger le soir pour optimiser la digestion et la régénération nocturne.

👉 Ces règles s'appuient sur des études en nutriginomique, longévité et prévention des maladies métaboliques. Elles sont largement partagées par des chercheurs comme David Sinclair, Valter Longo et Rhonda Patrick.

Mes principes et objectifs

Chaque recette repose sur 3 principes clés :

- ✓ Saveurs – le plaisir gustatif est aussi important que les bienfaits des aliments
- ✓ Simplicité – des recettes accessibles et faciles à réaliser
- ✓ Qualités nutritionnelles – Focus sur les aliments à haute densité nutritionnelle pour maximiser les apports en nutriments essentiels

3 objectifs :

- ◆ Préserver les nutriments et les saveurs en maîtrisant les bonnes techniques de cuisson
- ◆ Associer intelligemment les aliments pour maximiser leurs bienfaits
- ◆ Adopter les bonnes quantités pour profiter pleinement de leurs effets protecteurs

Les entrées

Légumes

En suivant mes principes et objectifs, on se concentrera sur les légumes à haute densité nutritionnelle et surtout au plus haut potentiel préventif et thérapeutique.

Certains légumes se démarquent par leur densité nutritionnelle exceptionnelle : ils concentrent un maximum de vitamines, minéraux, antioxydants et composés phytoactifs dans un minimum de calories. Leur richesse en fibres, en pigments protecteurs (polyphénols, caroténoïdes, anthocyanes) et en molécules anti-inflammatoires fait d'eux de puissants alliés du vieillissement en santé.

Le top 10 des légumes les plus puissants pour vieillir en pleine forme

1. Cresson

Le champion toutes catégories. Ultra-riche en antioxydants (vitamine C, A, lutéine), en calcium et en composés soufrés protecteurs. Anti-cancer, tonifiant vasculaire et stimulant cognitif.

2. Chou kale

Un concentré de nutriments : vitamines K, C, fibres, calcium végétal, lutéine. Excellent pour les os, les yeux, l'immunité et la détox cellulaire.

3. Épinard

Source de folates, fer, magnésium et caroténoïdes. Protège le cerveau, soutient la mémoire et améliore la santé vasculaire.

4. Brocoli

Contient du sulforaphane, un puissant activateur des enzymes détox. Riche en fibres et en vitamine C. Très efficace contre l'inflammation chronique.

5. Chou rouge

Truffé d'anthocyanes, pigments aux effets protecteurs sur le cœur, le cerveau et la peau. Son indice ORAC est l'un des plus élevés du monde végétal.

6. Betterave

Riche en nitrates naturels, elle favorise la circulation, soutient les performances cognitives et physiques. Un allié du cerveau et de la tension artérielle.

7. Carotte

Source majeure de bêta-carotène, protecteur de la peau et de la rétine. Très bon pour les défenses immunitaires.

8. Aubergine

Contient des nasunines, antioxydants protecteurs des membranes cellulaires, notamment celles du cerveau. Faible en calories, riche en fibres.

9. Patate douce violette

Indice glycémique modéré, mais richesse exceptionnelle en anthocyanes. Nourrissante et neuroprotectrice.

10. Artichaut

L'un des légumes les plus riches en polyphénols. Soutient le foie, régule la glycémie, et favorise un bon microbiote.

Asperges vapeur, crème de chou-fleur au haddock



Voici une recette, pure improvisation, où chaque aliment est sublimé et **rien ne se perd !**

👉 Les épluchures d'asperges infusent l'eau de cuisson pour en faire un bouillon délicatement parfumé.

🌿 Les asperges, cuites à la vapeur, restent fondantes et savoureuses.

😋 Mais la vraie touche d'originalité réside dans

l'accompagnement : une mousse de chou-fleur aux arômes subtils d'asperge, relevée par une pointe fumée d'haddock.

Un plat raffiné, digne des plus belles tables !

Petit plus : le restant de purée de chou-fleur fera merveille en accompagnement d'un poisson ou de noix de Saint-Jacques.

Quelques mots sur l'asperge blanche

Bien que je préfère les asperges vertes pour leur richesse en nutriments, la blanche a aussi de quoi être fière sur le plan nutritionnel :

😊 l'asperge est dans le TOP 5 des légumes les plus riches en vitamine B9 : qui assure le renouvellement cellulaire et l'équilibre nerveux

😋 gorgée d'eau et d'un bon ratio sodium/potassium, ce légume est un excellent allié détox et minceur !

🌱 de plus, ses fibres dont l'inuline : améliorent le microbiote

🍖 ces mêmes fibres vont réguler le taux de cholestérol et la glycémie

🍓 et cerise sur le gâteau, les asperges ont des pouvoirs anti-âge, car participent à la production de GLUTATHION : antioxydant universel endogène, détoxifiant et protecteur des cellules.

Asperge blanche

Alliée minceur

Diurétique
Riche en eau
Détoxifiante

Quercétine

flavonoïde

Stimule le cœur
Diminue l'inflammation
Protège les neurones
Soulage les allergies

Prébiotique

Inuline

Améliore la digestion
Régule la glycémie
Équilibre la flore intestinale
Fait baisser le cholestérol

23 kcal/100 g
IG 15
Fibres : 2 g



Vitamine B9 : 75% des AJR

Système nerveux
Immunité



Pour 2-3 personnes :

🍷 18 asperges blanches

🍷 Mélange d'herbes déshydratées ou fraîches

🍷 ½ chou-fleur 150 g d'haddock fumé

🍷 150 g de crème épaisse à 4%

👉 Mettre les épluchures d'asperges au fond de la cocotte, verser 500 ml d'eau et les aromates et placer le panier vapeur avec les asperges dessus

🍷 Cuisson à la vapeur : 15 – 20 min



☛ À la fin de la cuisson, filtrer le bouillon, y ajouter les fleurettes de chou-fleur et 2-3 morceaux d'haddock (réserver le reste pour le plat)

📖 Faire cuire à feu très doux 20 min.

Pour la mousse (au Thermomix) : prélever la moitié de cette purée, ajouter une poignée de glaçons et mixer 20 sec/vit5 (il faut que la mousse soit très froide)

☛ Insérer le fouet et fouetter 3 min/vit 3.5 pour aérer au maximum la mousse.

Si vous n'avez pas de Thermomix, on peut mousser la préparation avec un mixeur

plongeant. Servir les asperges nappées de cette mousse et quelques dés d'haddock parsemés de sésame noir.



Asperges vapeur, sauce foie-gras



Cuisson des asperges à la vapeur : mettre une bonne poignée de pelures d'asperges dans l'eau de cuisson, avec du thym, du romarin ou autre aromate

📖 Cuisson à l'Omnisciseur : 50 min, Haut 0, Bas maxi

📖 Cuisson au Thermomix : 25 min Varoma/sens inverse

☛ **Pour 2 personnes :** mixer 150 ml de crème semi-épaisse à 4 % de MG avec 1 c. à soupe de foie gras et napper 8 asperges cuites à la vapeur. Parsemer de baies roses écrasées avant de servir



Asperges à la crème de morilles, comme un chef



Délicates, onéreuses et éphémères, elles sont aussi bonnes qu'élégantes. Mariées ensemble c'est un feu d'artifice de saveurs dans une assiette. Je me suis inspirée d'une recette d'un grand chef étoilé et je l'ai adaptée au petit budget.

J'achète les petites morilles séchées (11€ une boîte de 150 g) et j'en réduis 5-6 en poudre que j'ajoute à la sauce.

Elle prend toute la saveur de ce champignon délicieux et parfumé. En gros, j'utilise 8-10 morilles

pour deux et il m'en reste encore plein pour les recettes à venir.

L'asperge verte est le 3ème légume le plus riche en antioxydants : elle est en 3ème position après le chou rouge et la betterave.

C'est un des rares légumes qui contient le glutathion : un antioxydant universel qui renforce les défenses immunitaires, en éliminant les déchets et toxines du corps. Avec l'âge, la production de glutathion est drastiquement réduite.

Asperge

20 kcal/100g
Index glycémique 15
Fibres : 2 g

Améliore le microbiote

Fibres prébiotiques, inuline

Anti-stress

Vitamine B9, magnésium

Booste l'immunité

Vitamine B9

Alliée minceur

➢ Accélère le transit
➢ Coupe-faim
➢ Diurétique



Antioxydante

ORAC : 2 200 unités (50% des AJR)

➢ Quercétine : 22 mg
➢ Glutathion : N°1
➢ Bêta-carotène : 600 µg
➢ Lutéine & zéaxanthine
➢ Vitamine E

Renforce les os

Vitamine K, potassium, quercétine
➢ Prévient l'ostéoporose

Protège le cerveau

Lutéine, zéaxanthine

Anti-âge

Bêta-carotène, glutathion, vitamine E

Après l'oignon rouge, l'asperge est le légume qui renferme le plus de quercétine : anti-inflammatoire, neuroprotecteur et antihistaminique naturel. C'est le moment d'en faire le plein pour les personnes qui souffrent des allergies au pollen.

C'est le légume le plus riche en vitamine B9 : utile pour les femme enceintes, cette vitamine joue un rôle important dans les troubles de l'humeur, l'irritabilité et la qualité du sommeil.



 Pour 2 personnes :

-  8 asperges blanches et vertes
-  150 ml de crème épaisse à 4% de MG
-  100 ml de vin blanc
-  1 c. à café de fond de volaille
-  4-6 morilles séchées
-  1 c. à café de poudre de morille

-  Faire cuire les asperges à la vapeur
-  Faire tremper les morilles dans l'eau tiède 15 min, rincer et ébouillanter pendant 1 min
-  Diluer le fond de volaille dans la crème, ajouter le vin blanc, les morilles et la poudre de morille et passer au micro-onde 3 min, puissance maxi. Mélanger et refaire cuire encore 2 min, pour que la sauce s'épaississe.
-  Vous pouvez faire cette sauce en quelques minutes à la casserole tout en mélangeant.



Salade d'asperges vertes, quinoa et fraises

Une salade toute simple, mais riche en textures et en saveurs.

Pour la préparer pour 2 personnes :

Faire cuire 6-8 asperges à la vapeur (40 min, Bas maxi à l'Omnicuiseur ou 20 min au Thermomix Varoma).

150 g de quinoa rouge rincé dans 2 volumes de bouillon de légumes, avec les petits pois

Avant de servir, mélanger le tout avec les fraises coupée, les radis émincés. Le tout arrosé d'1 c. à soupe de vinaigre de cidre et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Artichaut vapeur et ses condiments



La meilleure façon de cuisiner l'artichaut c'est à la vapeur. On préserve ainsi ses nutriments.

Une étude allemande a ainsi constaté une baisse de 18,5% du cholestérol total et de 22,9% du LDL chez des patients souffrant d'hypercholestérolémie après 12 semaines de supplémentation en extrait d'artichaut. Les feuilles se montrent les plus concentrées en principes actifs.

 Cuisson à L'Omnicuiseur : 60 min, Haut 0, Bas maxi. 500 ml d'eau au fond de la cocotte

 Au cuiseur vapeur : 55 min. Au Thermomix, dans le panier Varoma : entre 40 et 60 min.

Pour changer de vinaigrette classique, voici trois sauces légères pour varier les goûts et les saveurs :

📖 Vinaigrette allégée chlorophylle : 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à soupe d'eau gazeuse + mélange d'échalote, persil frais ou déshydratés. N'hésitez pas à ajouter les herbes aromatiques riches en antioxydants et en chlorophylle détox.



📖 Sauce « blanche » super microbiote : mélanger 1 c. à soupe de yaourt avec autant de Skyr, ajouter les herbes ciselées.

📖 Sauce asiatique antibactérienne : 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à

soupe d'huile de sésame, 1 c. à café de purée de gingembre, de l'ail frais ou en poudre et un peu de piment. Ail frais, piment, gingembre sont des « désinfectants » intestinaux naturels et antibactériens.

L'artichaut a toute sa place dans le palmarès des aliments anti-âge :

🌿 **L'artichaut a un pouvoir antioxydant extraordinaire** : 7000 unités ORAC pour 100g.

🌿 C'est le légume le plus riche en polyphénols : 321 mg/100 g

🌿 La richesse des artichauts en polyphénols lui confère les multiples bienfaits :

🌿 Les composés phénoliques sont indispensables pour la santé cardiovasculaire. Ils ont aussi un effet anti-inflammatoire et empêchent la progression de l'athérosclérose.

🌿 Avec plus de 8g de fibres pour 100g de chair, l'artichaut est l'un des légumes les plus riches en fibres. Il renferme les deux sortes :

- 📖 Les fibres insolubles favoriseraient le bon fonctionnement du transit intestinal
- 📖 Les fibres insolubles contribueraient à une meilleure prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type

L'inuline, le polysaccharide prébiotique de l'artichaut, favoriserait le développement de bactéries bénéfiques à l'intestin, comme les bifidobactéries. L'inuline améliore la santé intestinale, le système immunitaire et la bonne absorption de plusieurs nutriments.

📖 Cette fibre réduirait de façon significative les taux de mauvais cholestérol LDL et de triglycérides.

J'ai réussi à réduire mon taux de cholestérol de 30 % en 3 mois seulement avec mon programme : « [Bye-bye, cholestérol](https://www.cuisineantiage.fr/product-page/bye-bye-cholest%C3%A9rol) », disponible sur ce lien : <https://www.cuisineantiage.fr/product-page/bye-bye-cholest%C3%A9rol>

!!! Attention, les actifs bénéfiques pour le foie et la vésicule biliaire sont concentrés surtout dans la tige et les feuilles.

Artichaut

45 kcal/100 g

Fibres : 4,6 g/100 g

Polyphénols : 300 mg/100 g



Cœurs d'artichauts farcis « super microbiote »



Recette vide-congélo super simple et bénéfique pour le microbiote et la digestion !

Avec l'arrivée du printemps, l'organisme subit des changements physiologiques qui peuvent influencer la flore intestinale. L'adaptation du microbiote est essentielle pour renforcer le système immunitaire, améliorer la digestion et optimiser l'absorption des nutriments.



Il y a tout ce qu'il faut dans cette assiette : les fibres prébiotiques de l'artichaut qui servent de nourriture aux « bonnes » bactéries du Skyr, les Oméga-3 du saumon pour « calmer » l'inflammation intestinale et soutenir l'immunité et enfin la ciboulette, pleine de chlorophylle, excellent antioxydant, garant de la santé digestive et intestinale.



 Ingrédients pour 2 personnes :

 4 cœurs d'artichaut surgelés (cuits à la vapeur 15min)

 2 c. à soupe de Skyr maison (recette dans mon livre)

 2 tranches de saumon fumé émincées

 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

 Sel aux herbes (maison)

 Mélanger les ingrédients de la farce et remplir les cœurs d'artichaut.



petite « touche » gastronomique : les œufs de lompe, il est digne d'une entrée de fêtes. Une vinaigrette légère à la ciboulette ajoute une légère d'acidité, très appréciée. Et surtout, ne jetez pas le vert, riche en nutriments et surtout en antioxydants, il est idéal en soupes.

Le velouté à base de vert de poireau et de cresson est assez consistant, grâce aux champignons de Paris, en tant qu'épaississant (à la place de pomme de terre)..

Le blanc de poireau *en synergie avec les Oméga-3* et la vitamine D (des œufs et du saumon) devient un véritable alicament : bon pour la digestion, pour le transit, il renforce le système immunitaire, améliore la santé cardiovasculaire et booste le moral.

Le vert, dans la soupe avec le cresson et les champignons est un

Les deux parties du poireau sont extra pour la santé.

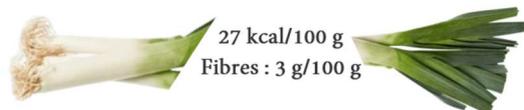
Poireau mimosa au saumon fumé

Le poireau, le légume star des saisons froides se décline en moult préparations.

Voici deux recettes antigaspi !

Entouré de fines tranches de saumon fumé, le blanc de poireau vapeur est généreusement parsemé d'œufs durs râpés. Avec une

Poireau : bénéfices doubles



Blanc de poireau

Améliore la digestion

Fibres prébiotiques

Stimule l'immunité

Manganèse, fer, zinc

Bon pour le moral

Vitamines B

Renforce les os

Manganèse, calcium, zinc

Allié minceur

Coupe-faim, diurétique

Vert de poireau

Anti-âge

Polyphénols, lutéine

Antimicrobien

Allicine

Régule le cholestérol

Fibres insolubles

Bon pour la vision

Lutéine

Coagulation sanguine

Vitamine K

Le blanc, en gros, assure une bonne digestion, accélère le transit, améliore le microbiote et donc aide à renforcer l'immunité...

Le vert, quant à lui, est un puissant anti-âge : il regorge d'antioxydants comme les polyphénols et la lutéine. Ces molécules protègent la rétine de l'œil et les neurones, sont aussi excellent pour la santé cardiovasculaire.

La partie verte, plus dure et fibreuse, contient davantage de fibres insolubles : utiles pour absorber le « mauvais » cholestérol.

Le vert renferme aussi beaucoup de **vitamine K** : responsable de la coagulation sanguine.

C'est dans le vert que sont concentrés les puissants agents **antimicrobiens et cardioprotecteurs**, comme allicine et Kaempférol...



Recette :



1 blanc de poireau par personne (cuit vapeur), 1 c. à café d'œufs de lompe et 1 œuf dur par personne

Vinaigrette : 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de moutarde fine, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sauce soja et un peu d'eau pétillante, pour alléger la préparation.



Cuisson des poireaux à la vapeur : 35 min

Mettre quelques aromates dans l'eau pour parfumer les poireaux et utiliser cette eau pour faire une bonne soupe.

Maquis de poireaux à la japonaise



Une entrée de fêtes à petits prix, originale et saine !

Une saveur iodée très délicate des algues transforme les poireaux vapeur en un met raffiné, digne des chefs étoilés.

On trouve ces algues dans les rayons asiatiques de tous les supermarchés à un prix d'un peu plus de 2€ pour 10 feuilles !

Consommées depuis des millénaires au Japon, les algues ont une densité

nutritionnelle exceptionnelle : Protéines (40%/100g), Bêta-carotène (plus de 20 % des AJR/15 g), Vitamine B12 (autant qu'un steak !), Iode (50 % des AJR/100 g)

Phytonutriments : tanins, **flavonoïdes, composés phénoliques et d'autres antioxydants**

Les études japonaises et américaines ont démontré que la consommation régulière d'algues :

Stimule l'immunité : grâce au bêta-carotène et aux « fucoïdanes » anti-inflammatoires qu'elle renferme !

Réduit le cholestérol : grâce aux phytostérols qui empêchent l'absorption de du cholestérol dans l'organisme, particulièrement le cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol).

Algue Nori

36 g de protéines/100 g
1% de lipides

Antioxydante

Bêta-carotène

Anti-stress

Vitamines B, magnésium

Immunostimulante

Fucoïdanes

Anti-fatigue

x 100 plus de fer que les épinards

Anticholestérol

Phytostérols

Capital osseux

x 10 plus de calcium que le lait



Prévient les maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer etc...) grâce à la capacité antioxydante et détoxifiante des métaux lourds, les algues protègent efficacement les neurones du vieillissement prématuré.



🛒 Pour 4 personnes

- 4 blancs de poireaux cuits à la vapeur
- 2 feuilles d'algue Nori
- 1 c. à soupe de sésame grillé

Sauce aux algues :

- 2 c. à soupe de vinaigre de riz ou de cidre
- 1 c. à café de sauce Nioc Mam ou de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de sésame
- ½ feuille d'algue Nori émincée

- Entourer les poireaux de feuilles de Nori coupées en deux et les fixer avec un film alimentaire pour obtenir un boudin
- Découper le boudin de poireau en 4 parts, sans retirer le film pour avoir les maquis bien former
- Placer les maquis dans l'assiette, retirer le film, napper de sauce aux algues et parsemer de sésame grillé



Rouleau de poireau vapeur au saumon fumé

🛒 Pour 2 personnes :

- 🥕 2 poireaux cuits à la vapeur
- 🥕 2 tranches de saumon fumé
- 🥕 1 c. à soupe de St-Môret léger
- 🥕 ½ concombre
- 👉 Fendre les poireaux dans la longueur et les étaler sur une feuille de papier film



- 👉 Étaler le fromage frais et déposer sur le côté le saumon et quelques tranches de concombre
- 👉 Parsemer d'herbes aromatiques et rouler le tout pour former un cylindre régulier
- 👉 Laisser au frais au moins 1 h avant de déballer et le couper en deux
- 👉 Servir avec une vinaigrette allégée.

Poireaux vinaigrette à la truite fumée, croustade de radicelles de poireau, huile de poireaux



Rien ne se perd dans un poireau : le vert, le blanc et même les radicelles ! De l'huile de poireau avec le vert foncé, concentrée en nutriments anti-âge ! Le blanc charnu, cuit à la vapeur et fondant à souhait : alliée de la bonne digestion. La partie médiane est idéale pour une bonne soupe, riche en fibres et mise en valeur par le sarrasin ! Les radicelles, avec leur croquant et leur saveur subtile d'alliacé se décline en fine « croustade » épicée !



- ➡ Enrouler les tronçons de poireaux de fines tranches de truite fumée,
- ➡ Ajouter un peu d'œufs de truite sur chaque tronçon
- ➡ Mélanger 1 c. à soupe d'huile de poireau avec 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, saler et répartir ce mélange sur les poireaux
- ➡ Parsemer de noisettes grillées (facultatif) et d'aneth



Astuce : ajouter des aromates (du thym, du romarin et du laurier) dans l'eau de cuisson pour l'utiliser après pour la soupe.

L'huile de poireaux : couper les extrémités vertes des poireaux (2 bonnes poignées) et les mixer au moins 1 minute dans 150 ml d'huile neutre ou d'huile d'olive (30-40 sec/vit 5-10 au Thermomix en raclant les bords entre deux mixages). Ensuite, filtrer avec une passoire très fine.

Croustades de radicules de poireau : laver les radicules à l'eau vinaigrée et bien sécher

Imbiber-les d'huile d'olive, saler et parsemer de piment d'Espelette

Faire griller au four quelques minutes (à surveiller)

🔥 **Au four :** sous la grille à 220 °C quelques minutes à surveiller

Bouchées de poireaux au chèvre frais



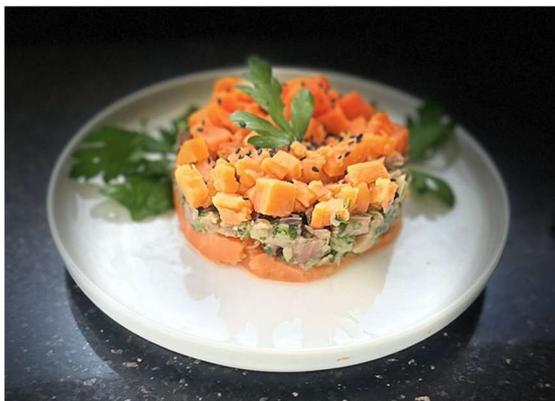
Pour 2 personnes :

- 🥬 2 blancs de poireaux vapeur
- 🧀 100 g de chèvre frais
- ➡ Couper chaque blanc de poireau dans la longueur et étaler les bandes obtenues sur du film alimentaire de façon à former un rectangle.
- ➡ Déposer 1 c. à soupe de fromage sur toute la largeur du rectangle et rouler en serrant bien. Envelopper dans du film alimentaire et mettre au frais pendant une heure.



- ➡ Découper alors chaque rouleau en deux pour obtenir des bouchées de 3-4 cm.
- ➡ Parsemer de noix de Grenoble et verser une vinaigrette sur les bouchées avant de servir.

Vinaigrette aux herbes et à l'huile de noix : émulsifier 1 c ; à soupe de vinaigre de cidre avec 1 c ; à soupe d'huile de noix, ajouter 1 c ; à soupe de ciboulette ciselée et 1 c. à soupe d'eau gazeuse



Tartare de hareng patate douce

Super assiette pour l'immunité :

Deux ingrédients clés pour l'immunité : la vitamine D du hareng et la vitamine A des patates douces.

Nous avons

TOP 10 des aliments les plus riches en vitamine D

Apport journalier recommandé : 25 µg



besoin de 24µg de vitamine d par jour.

On peut l'obtenir via l'exposition au soleil pendant 15 min, torse découvert.

OU par voie alimentaire : le poisson gras, l'œuf, les abats ou les champignons.

Quant à la vitamine A on la trouve aussi dans les abats, le jaune d'œuf, la crème et le beurre ou encore en forme de bêta-carotène qui se transforme en vitamine A.

100 g de patate douce apporte plus de 200 % des apports recommandés en équivalent de vitamine A.

L'oignon cru est riche en quercétine, un flavonoïde aux propriétés anti-inflammatoires, ainsi qu'en vitamine C, essentielle pour soutenir l'immunité.



Pour 2 personnes :

- 2 filets de hareng à l'huile
- 2 patates douces cuites à la vapeur
- ½ oignon rouge
- 1 c. à soupe d'aneth émincé
- Jus d'un citron

- Découper les aliments en petits dés et émincer l'oignon rouge
- Dans l'emporte-pièce tasser au fond une couche de patates douces, une couche de hareng en dés mélangé à l'oignon et à l'aneth et une couche de patate douce.



Champignons à la grecque

Une entrée légère mais consistante !

Délicieux en accompagnant d'une viande froide ou une grillade, cette salade pleine de saveurs a aussi ses bienfaits pour la santé.

Riches en fibres spécifiques, les champignons améliorent le transit et la diversité du microbiote.

Bonne source de protéines ils participent au bon

fonctionnement musculaire et procurent de l'énergie.

Leur **teneur en minéraux est assez élevée** : 10% des AJR en sélénium, en phosphore, en potassium et en zinc.

Bienfaits des champignons

Énergie et vitalité

Fer, Vitamines B, Tyrosine
Calment le stress

Os solides

Calcium, phosphore,
vitamine D

Mémoire en forme

Ergothionéine
Boostent les neurones

Immunité forte

Bêta-glucanes :
immunomodulateurs

Microbiote équilibré

Fibres prébiotiques
Améliorent la digestion



Les vitamines B sont aussi présentes à la hauteur de **30 % des AJR/100 g** : **La B2** est la vitamine de la beauté : la peau, les cheveux et les yeux... Elle réduit la fatigue et améliore le sommeil.

La B3, la niacine, est la vitamine anti-fatigue de référence, elle favorise la synthèse de neurotransmetteurs (dopamine, acétylcholine, GABA...).

La B5, quant à elle est un excellent anti-fatigue, elle aide aussi à booster les performances intellectuelles.

Par ailleurs, les champignons en général renferment **ergothionéine** (présent aussi dans les shiitakes, les cèpes et les pleurotes). Cet antioxydant aurait des effets positifs contre le stress, la dépression et améliorerait la qualité du sommeil.



Pour 2-3 personnes

-  2 boîtes de champignons ou des champignons frais
-  1 c. à soupe de double concentré de tomate
-  200 ml de vin blanc sec
-  Quelques oignons nouveaux
-  1 c. à café de graines de coriandre
-  1 c. à café de sucre Stévia
-  Sel aux herbes, piment d'Espelette
-  Quelques brins de thym frais
-  1 c. à soupe d'huile d'olive



-  Mélanger le tout et faire cuire à feu très doux 15-20 min ou 15 min à 95°C au Thermomix, sens inverse



Coupe Dubarry aux œufs de poisson : une entrée raffinée et protectrice

Élégance et légèreté se rencontrent dans ces délicates crèmes de chou-fleur, idéales pour sublimer un apéritif ou une entrée festive. Un véritable hommage à la gastronomie saine, elles marient subtilement **bienfaits et gourmandise**.



Pour 4 coupes : 1/2 de chou-fleur

- 150 ml de crème légère à 4 % de MG
- 150 ml de lait écrémé
- Une pincée de muscade
- 1 c. à café de fond de volaille
- 4 c. à café d'œufs de saumon ou de lompe
- Faire cuire les fleurettes de chou-fleur avec la crème, le lait, la muscade et le fond de volaille à feu très doux ou 20 min/95°C/vit 1.5 au Thermomix.



À la fin de la cuisson :

- Retirer le surplus de liquide si nécessaire, pour obtenir une consistance de purée un peu liquide,
- Ajouter la noix de muscade, mixer et refroidir dans les verrines.
- Servir avec une c. à café d'œufs de saumon ou de lompe.



Millefeuille de pâte à lasagne aux tomates rôties

Une super salade complète et ultra gourmande !

Préparer rapidement, cette salade est idéale pour vos tablées estivales. On peut ajouter les olives, de la tapenade ou du pesto pour plus de gourmandise.

Il est, bien sûr, préférable de la faire avec les pâtes complètes, pour préserver notre pancréas et notre ligne.



Pour 2 personnes :

- 4-5 feuilles de pâte à lasagne
- 300 g de tomates cerises
- 1 c. à café de basilic séché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2-3 gousses d'ail nouveau
- 1 pincée de fleur de sel
- 150 g de mozzarella



- Faire cuire les pâtes dans l'eau salée 5 min
Faire cuire les tomates à la poêle dans un peu d'huile d'olive quelques minutes
- À la fin de la cuisson, rincer les pâtes à l'eau froide
- Déposer une feuille dans l'assiette et ajouter quelques tomates rôties et l'ail, arroser de jus et disposer les dés de mozzarella et les feuilles de basilic frais
- Répéter l'opération avec les pâtes et les tomates restantes et un filet d'huile d'olive.
- Déguster tiède ou froide



Taboulé de sarrasin

Une salade complète et pleine de saveur, avec des graines de sarrasin grillé à la place de la semoule !

Le sarrasin, cette plante originaire de Chine est juste exceptionnelle !

2 fois plus riche en fibres que le couscous !

3 fois plus riche en minéraux que le blé tendre

Son indice

glycémique est 2 fois plus faible

Sa teneur en magnésium couvre **100 % des apports journaliers recommandés** (pour 100 g de sarrasin).

Le sarrasin est une excellente source vitamine B3 : **LA vitamine « anticholestérol », elle est** très importante aussi pour l'équilibre nerveux, la mémoire et la santé de la peau. Une bonne portion de sarrasin couvre la moitié des besoins en cette vitamine (contre seulement 15% pour le couscous).

Le sarrasin renferme **10 fois plus de polyphénols** que la même quantité de couscous.

Parmi ces polyphénols, **la rutine**, une molécule anti-inflammatoire. Des études cliniques ont étudié l'effet de la rutine dans de nombreux domaines, notamment dans le **traitement de l'insuffisance veineuse et dans le soulagement de l'arthrose**. On a aussi constaté que la consommation de sarrasin fait baisser le taux de mauvais cholestérol, de sucre sanguin et pourrait réduire le risque de diabète.

Sarrasin VS Couscous



7 g
30
13 g
460 mg
7 mg
230 mg
362 mg
790 mg
36 mg

100 g



Fibres	4 g
Index Glycémique	65
Protéines	10 g
Potassium	150 mg
Vitamine B3	3 mg
Magnésium	26 mg
Phosphore	100 mg
Polyphénols	91 mg
Rutine	0



 Pour 2-3 personnes :

-  150 g de **sarrasin grillé** (ou torréfié à la poêle quelques minutes)
-  250 ml de bouillon de légumes (ou d'eau)
-  Mélange de légumes crus : tomate, concombre, oignon blanc, poivron, courgette
-  1 bonne poignée d'herbes aromatiques : persil, ciboulette, cerfeuil etc.
-  1 c. à café d'épices pour taboulé
-  2 c. à soupe d'huile d'olive

Cuisson du sarrasin : verser le bouillon de légumes bouillant sur les graines et faire cuire 20 min à feu très doux.

- Émincer les légumes et les fines herbes et mélanger le tout avec le sarrasin refroidi et les épices.

Salade sarrasin-tomates, à l'oignon rouge et aux câpres



Tiède ou froide, cette salade est rassasiante et très originale.

Les câpres apportent une belle acidité, le sarrasin est légèrement croquant. J'ai préparé le sarrasin différemment : je l'ai laissé gonfler avec une bonne dose de bouillon de légumes pendant 1 h, à la manière de préparation de couscous.

 Pour 2 personnes :

- 100 g de graines de sarrasin grillé
- 200 ml de bouillon de légumes bouillant
- Mélanger le tout et laisser dans un plat fermé dans un endroit chaud au moins 1 h. Les graines gonflent et restent légèrement croquantes.

- 1 tomate, 1 petit oignon rouge émincé, 1 poignée de roquette et quelques fleurs de câpres.
- Pour la vinaigrette : 1 c. à soupe de saumure des câpres et 2 c. à soupe d'huile d'olive, c'est tout.

Salade tiède de lentilles au Haddock



J'ai piqué l'idée de cette salade chez un grand chef. On a adoré ce petit gout fumé d'haddock qui relève les lentillons de champagne, cuits « al dente ». Assez économique, elle a pourtant de quoi épater vos invités.

Savez vous que les lentilles sont dans le TOP 3 des aliments les plus riches en folates ?

La vitamine B9 est indispensable aux femmes enceintes, mais pas que !

Cette vitamine est indispensable pour notre cerveau : elle assure la bonne humeur et la bonne mémoire, ralentit le déclin cognitif et peut même prévenir l'AVC.

 **Pour 2 personnes :**

-  200 g de lentilles verte (lentillons de champagne pour moi)
-  6 tranches de haddock fumé
-  200 ml de crème à 4% de MG
-  2 c. à café d'œufs de lompe (facultatif)
-  1 c. à café de fumet de poisson
-  Bouquet garni
-  Faire tremper les lentilles 12 h dans un grand volume d'eau
-  Faire dessaler le haddock dans du lait froid au moins 1 h



-  Rincer les lentilles et les faire cuire les lentilles dans le bouquet garni et avec 2 tranches de haddock dans 2.5 de volume d'eau
-  Chauffer la crème et y diluer le fumet de poisson
-  Répartir les lentilles dans les assiettes creuses et y verser la crème
-  Placer le haddock au milieu et décorer de quelques brins d'aneth et d'1 c. à café d'œufs de lompe.

Salade de chou rouge aux lentilles béluga



La lentille béluga, appelée aussi « le caviar végétal » possède un goût subtil aux notes de noisette et de châtaigne. Elle est ferme et se tient très bien à la cuisson. Elle s'accorde à merveille avec le chou croquant et la vinaigrette à base de jus de myrtilles, acidulé. Les lentilles Béluga, tout aussi comme le riz noir, les haricots rouges et noirs, en plus de leur forte teneur en fibres et en protéines végétales regorgent d'anthocyanes ! N'hésitez pas à les introduire dans vos menus.



 **Pour 2 personnes :**

-  100 g de lentilles béluga
-  Thym, romarin, échalote émincée
-  ½ chou rouge
-  Sel aux herbes
-  Rincer les lentilles, ajouter l'échalote émincée et les herbes



-  **Cuisson à la casserole :** 30 min à feu très doux dans un grand volume d'eau
-  Émincer le chou à la mandoline, saler légèrement et le malaxer avec les mains (avec les gants) une minute pour l'attendrir.
-  **Vinaigrette :** 2 c. à soupe de jus de myrtilles, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile d'olive.
-  Mélanger les lentilles avec le chou et verser la vinaigrette

Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe



coup de fatigue.

Une belle salade originale et fraîche, composée de lentilles béluga cuites, d'une courgette râpée, de quelques fleurettes de brocoli et des feuilles de chou kale ébouillantées et passées à l'eau froide.

Et pour finir une bonne poignée de menthe ciselée.

La menthe est un remède efficace et à porter de main pour lutter contre la fatigue mentale. En tisane ou en huile essentielle, l'odeur de la menthe stimule aussi bien les capacités intellectuelles et la mémoire.

Deux gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée sur un mouchoir à respirer régulièrement, vous aideront à retrouver vigilance et concentration en cas de

Les lentilles béluga, riches en anthocyanes, vont protéger nos neurones. Le sulforaphane contenu dans le brocoli stimulerait l'activité de certaines enzymes hépatiques chargées de neutraliser les substances indésirables (métaux lourds, xénobiotiques...).

Green houmous de lentilles vertes aux pistaches



Parfumé à la pistache et riche en chlorophylle du persil, cet houmous de lentilles est idéal sur les crackers aux graines en apéritif ou en encas.

Pour 1 bol de houmous

-  200 g de lentilles cuites
-  1 c. à soupe d'huile d'olive
-  2 c. à soupe de pistaches
-  2 c. à soupe de persil mixé
-  1 gousse d'ail pressée
-  Réaliser la poudre de pistaches dans le broyeur à café et la mixer avec les autres ingrédients



Betteraves rôties au thym et au fromage de chèvre

Les betterave fondantes et parfumées au thym sont sublimes par le fromage de chèvre ultra crémeux. N'hésitez pas à ajouter un peu de vinaigre balsamique ou de crème balsamique avant de servir.

Un filet de miel pourrait aussi ajouter une belle touche gourmande.

Un peu d'huile de noisette et quelques pignons de pin torréfiés apporteraient du croquant et des saveurs.



 Pour 2 personnes :

-  2 betteraves crues en tranches de 2 cm
-  1 c. à soupe d'huile d'olive
-  1 c. à soupe de sauce soja + 2 c. à soupe d'eau
-  Quelques branches de thym frais ou une pincée de thym séché
-  Cuisson au four : 45 min à 150°C



Salade de betterave rôtie aux clémentines et au bleu

Les betteraves rôties avec les zests de clémentines, de l'ail et du thym sont incroyablement fondantes et parfumées.

À la fin de la cuisson, répartir les tranches de betterave sur une couche de salade, ajouter quelques quartiers de clémentines et des morceaux de bleu et de roquefort. Terminer par un filet de vinaigre balsamique et de crème balsamique.

🍴 Pour 2 personnes :

- 🥕 2 betteraves crues coupées en lamelles de 3-4 cm
- 🍯 1 c. à soupe de miel
- 🫒 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 🍷 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 🧄 3 gousses d'ail dégermées et coupées en deux
- 🌿 Thym, romarin, zests de clémentine + jus d'une clémentine

Cuisson : arroser généreusement les betteraves de jus de clémentines, ajouter le miel et l'huile d'olive, parsemer de thym et de zeste et laisser cuire 45 min à 150°C.



Mosaïque de poivrons aux anchois et aux câpres



Saviez-vous que **les poivrons changent de couleur au fil de leur maturation** et que **chaque teinte apporte des bienfaits spécifiques** ?

🍅🟡 Grâce à leur richesse en **antioxydants et nutriments**, ils sont de véritables alliés santé.

🍅 **Poivron rouge – Le protecteur**

✓ **Anti-âge** : riche en lycopène et anthocyanes, il combat le

vieillesse cellulaire. ✓ **Peau protégée** : le lycopène aide à prévenir les effets des UV.

✓ **Boost immunitaire** : bourré de vitamine C et B9, il renforce les défenses.

✓ **Cœur en pleine forme** : ses vitamines E et lycopène sont de puissants cardioprotecteurs.

🟡 **Poivron jaune – L'énergisant**

✓ **Coup de boost naturel** : source de vitamine C et fer, il lutte contre la fatigue.

✓ **Éclat et beauté** : riche en bêta-carotène, il favorise une belle peau et une bonne vision.

✓ **Diurétique** : sa haute teneur en potassium aide à l'élimination des toxines.

✓ **Bouclier anticancer** : grâce à l'alpha-carotène, il protège les cellules.

🟢 **Poivron vert – Le protecteur du cerveau** 🍅

✓ **Mémoire & concentration** : la lutéoline stimule les capacités cognitives. ✓

Yeux & neurones préservés : il protège grâce à ses antioxydants.

✓ **Des os solides** : riche en vitamine K, essentielle pour la santé osseuse.

✓ **Anti-inflammatoire** : grâce à la quercétine, il aide à lutter contre l'inflammation.

Poivrons

les couleurs de la santé



- ✓ Antioxydants : *polyphénols*
- ✓ Énergisants : *vitamine C, fer*
- ✓ Alliés beauté : *bêta-carotène*
- ✓ Diurétiques : *potassium*
- ✓ Anticancéreux : *alpha-carotène*



- ✓ Anti-âge : *lycopène, anthocyanes*
- ✓ Protège la peau des UV : *lycopène*
- ✓ Immunostimulant : *vit C, B9*
- ✓ Cardioprotecteur : *lycopène, vit. E*
- ✓ Équilibrant nerveux : *vitamines B*



- ✓ Allié de la mémoire : *lutéoline*
- ✓ Protège les yeux et les neurones : *lutéoline*
- ✓ Bon pour les os : *vitamine K*
- ✓ Anti-inflammatoire : *quercétine*





 **Astuce santé** : pour profiter au maximum de leurs bienfaits, **consommez-les crus ou cuits à basse température**, comme avec l'**Omnisciseur**, pour préserver leurs précieuses vitamines !

-  Cuisson à 200°C pour une trentaine de minutes. Mettez la plaque de cuisson le plus prêt possible des résistances du four. Quand la peau des poivrons commence à cloquer et à noircir, c'est bon.
-  Peler les poivrons, les découper en fines lamelles et les disposer harmonieusement dans l'assiette
-  Ajouter quelques anchois dessalés dans du lait au moins 30 min et essorés
-  Décorer avec les fleurs de câpres et assaisonner d'huile d'olive et de jus de citron.

Et comme variante, poivrons aux boules de mozzarella et basilic.



Tartelettes de figes au chèvre en feuilles de brick

Sucré-salé et croustillant à souhait, ces tartelettes sont déclinables avec d'autres ingrédients : poire-chèvre, pomme-roquefort, abricot-féta... L'association du fondant des fruits et du fromage avec le croustillant des feuilles de brick fait toujours sensation à l'apéro ou en entrée légère. À servir tiède, avec une salade de roquette ou de jeunes pousses assaisonnée d'un filet de balsamique.



 Pour 4 tartelettes :

-  2 feuilles de brick coupées en 4
-  2 figes
-  4 rondelles de chèvre
-  Romarin, piment d'Espelette
-  Huile d'olive en spray
-  Asperger les feuilles de brick avec l'huile d'olive et la répartir avec un pinceau
-  Mettre deux carrés de feuille de brick en les chevauchant un peu et enfoncer-les dans les moules
-  Remplir les tartelette d'1/2 figue et d'1 tranche de chèvre
-  Parsemer de romarin et de piment d'Espelette
-  Cuisson au four 25 min à 180°C



Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille



Si vous avez l'occasion d'acheter les bulots crus, essayez de les faire cuire vous-même, avec le bouquet garnis, ou les aromates que vous aimez. Rien à voir avec les bulots cuits qu'on a l'habitude de manger. Les bulots fraîchement cuits dans les aromates sont tendres, non caoutchouteux et bien parfumés.

Les proportions pour 1 portion sont au pif et selon votre goût : pour 10-12 bulots par personne 1 c. à soupe d'oignon rouge émincé, 1 c. à café de câpres,

2 jaunes d'œuf de caille, 1 c. à café de moutarde et 2 filets d'anchois. Le bulot, avec ses 98 kcal par 100 g et

presque pas de lipides est un aliment diététique, si on n'abuse pas de mayonnaise, bien sûr. Riche en protéines et acides aminés de qualité, c'est un excellent aliment pour la santé !

En apports journalier recommandés, une portion de bulot assure :

- 190 % de vitamine B12 (antifatigue et anti-stress)
- 33 % de zinc : défenses immunitaires et équilibre hormonal
- 76% d'iode : santé de la thyroïde et équilibre nerveux

Le magnésium :

- est essentiel à la production d'énergie, il fait activer les vitamines du groupe B qui participent à ce mécanisme
- avec le zinc, il sert à conserver des niveaux de testostérone élevés malgré l'âge
- a une action apaisante sur l'humeur
- avec la vitamine B6 il atténue le stress et ses symptômes. Une étude a démontré que le stress psychologique et la fatigue sont réduits de façon importante par la supplémentation en magnésium, en probiotiques et vitamines B.



Cuisson des bulots vivants, pour 4 personnes :

-  1 kg de bulots vivants
-  1 c. à café de 5 baies
-  Thym, romarin, laurier ou herbes de Provence
-  1 c. à soupe de gros sel de mer
-  Faire dégorger les bulots 2 h dans l'eau froide et très salée
-  Cuisson dans la casserole 60 min dans l'eau froide à partir de l'ébullition avec le bouquet garni et le sel

Et voici une variante de ce tartare, avec les tomates, les kiwis, le citron vert et l'huile de noix. Un régal !

Pour 4 personnes :

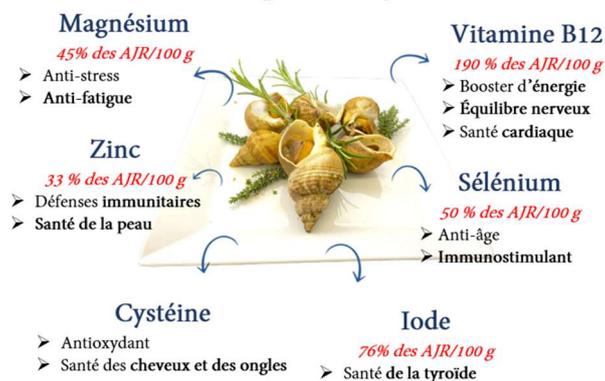


Bulot

98 kcal/100 g

Protéines : 21 g

Lipides : 0,4 g





Tartare de bulots :

-  4-5 bulots par personne
-  2 tomates
-  ½ concombre
-  5-6 pétales de tomates séchées à l'huile
-  1 oignon rouge
-  1 c à soupe de ciboulette ciselée
-  Jus d'1 citron vert
-  2 c à soupe d'huile de noix
-  Retirer les bulots de leurs coquilles, les rincer dans l'eau de cuisson, les émincer et arroser du jus de citron vert et la moitié de l'oignon rouge

coupé en brunoise

-  Couper finement les légumes et le kiwi, saler, arroser du jus de citron et de l'huile de noix, Ajouter la ciboulette, mélanger et déposer le tout dans l'emporte-pièce

Soupes et veloutés

Mes astuces d'une bonne soupe « anti-âge »

- ✓ Couper les légumes en petits dés
- ✓ Pour accélérer la cuisson, verser le bouillon très chaud sur les légumes
- ✓ Ajouter les légumes et les aromates « fragiles » à la dernière minute : *les fleurettes de brocoli, de chou Kalé ou les épinards, les aromates (persil, ciboulette, aneth)* et les laisser « infuser » dans le bouillon.
- ✓ Pour conserver une belle couleur verte, ajouter une petite poignée de feuilles d'épinards crues, de cresson, ou d'herbes fraîches (persil, coriandre, menthe) juste avant de mixer. Ça booste la couleur verte et la fraîcheur.
- ✓ Pour conserver les bienfaits des alliacés : ajouter l'ail pressé dans la soupe juste avant de servir.

Mixer ou pas la soupe ? Quelle version est la meilleure ?

Soupe non mixée (avec morceaux)

Avantages :

-  Mastication → stimule la digestion, la satiété, la production d'enzymes digestives.
-  Sensation de satiété plus durable et moins de pertes de fibres solubles (parfois les fibres très fines sont altérées par un mixage trop puissant)

Soupe mixée (velouté, purée)

Avantages :

-  Plus digeste
-  Meilleure biodisponibilité de certains nutriments → mixer casse les parois cellulaires et peut libérer davantage de composés bénéfiques (par exemple dans les carottes, tomates, brocolis).

 Verdict santé :

Il n'y a pas de version « meilleure » absolue. Tout dépend de ton objectif.

Pour la satiété, plus de fibre et perte de poids : la version non mixée a l'avantage.

Pour la digestion et optimisation des apports nutritionnels : la soupe mixée est top.

Pour optimiser les apports nutritionnels sur certains légumes : mixer peut parfois aider.

Alternatives saines et gourmandes pour épaissir les soupes

Et pour épaissir les soupes j'évite les pommes de terre (IG élevé, riches en glucides). Pour celle-ci j'ai mis 2 c. à soupe de lentilles et quelques champignons. **Leurs plus** : fibres utiles, minéraux et antioxydants.

On peut trouver d'autres alternatives pour épaissir les soupes :

- 🥣 le son d'avoine, super décongestionnant et anticholestérol,
- 🥣 le quinoa ou les lentilles : reminéralisants et anti-fatigue,
- 🥣 les graines de chia ou de lin, riches en Oméga-3 et en fibres
- 🥣 les graines de sarrasin, super gourmandes et regorgent d'antioxydants protecteurs.
- 🥣 Les champignons et le jaune d'œuf pour plus de fibres et de vitamines B

Soupe aux moules et aux légumes, en deux variantes



Une seule recette, deux façons de la savourer !



🍷 **Version "en nage"** : Une soupe légère et parfumée, où les légumes restent légèrement croquants et les moules dévoilent toute leur tendresse. Un délice délicat et raffiné !

🍷 **Version "soupe de poisson"** : Une texture veloutée et réconfortante, sublimée par la tomate et une touche de safran. Un concentré de saveurs marines à déguster bien chaud !

Les deux sont extra gourmandes. Et le tout avec un fond de sachet de moules oublié au fond du congélateur. **Comme quoi, la gourmandise se cache parfois dans les restes !** 😊

Peu caloriques (114 kcal/100g) et riches en protéines (17g), les moules sont absolument à mettre dans nos assiettes au printemps !

🌟 6 bonnes raisons de manger des moules au printemps

- 🦑 **Anti-fatigue** : boost d'énergie grâce à la vitamine B12, au fer et surtout en TAURINE, acide aminé énergisant 🍷
- 🦑 **Cerveau au top** : Oméga-3 & taurine pour une meilleure concentration

Alternatives saines pour épaissir les soupes



Graines de sarrasin ✓ Antioxydants			Lentilles ✓ Reminéralisante
Son d'avoine ✓ Régule le transit			Quinoa ✓ Anti-fatigue
Graines de chia ✓ Coupe-faim			Graines de lin ✓ Oméga-3
Jaune d'œuf ✓ Vitamines B et A			Champignons ✓ Immunité

Moule : petit trésor marin

Vitamine B12

24 µg/100 g

- ✓ Tonus et énergie
- ✓ Équilibre nerveux

Manganèse

300% des AJR

- ✓ Prévient l'ostéoporose
- ✓ Renforce les articulations

Sélénium

100 % des apports journaliers

- ✓ Soutient l'immunité
- ✓ Retarde le vieillissement

114 kcal/100
Protéines : 17 g
Lipides : 2 g



Taurine

- ✓ Booste l'énergie
- ✓ Régule la tension artérielle
- ✓ Digestion et détox
- ✓ Protection de la rétine

- 👂 **Anti-allergies** : le manganèse aide à lutter contre les allergies printanières 🤧
- 👂 **Anticholestérol** : pauvres en cholestérol, riches en vitamine B3, LA vitamine anticholestérol de référence ❤️
- 👂 **Immunité renforcée** : sélénium, zinc, cuivre... un vrai bouclier naturel 🛡️
- 👂 **Os & articulations solides** : Calcium & phosphore pour bouger sans douleur 🏃



🛒 Pour 4 personnes :

- 🥕 300 g de moules surgelées
- 🥕 •1 oignon, 1 carotte, 1 blanc de poireau, 1 courgette, 1 branche de chou kale
- 🥕 •150 ml de vin blanc sec
- 🥕 •1 c. à soupe de fumet de poisson
- 🥕 •2-3 feuilles de laurier
- 🥕 •1 poignée d'aneth ciselé (ou 1 c. à soupe d'aneth séché)
- 🥕 •2 doses de safran
- 🥕 •1/2 c. à café de paprika
- 🥕 •1 c. à soupe de concentré de tomate



- 👉 Râper la carotte et la courgette en fine julienne, ciseler l'oignon et émincer le blanc de poireau
- 👉 Verser sur les légumes le fumet de poisson, dilué dans 300 ml d'eau chaude, ajouter le vin blanc et le laurier

Cuisson à feu très doux 30 min : au bout de ce temps, ajouter les moules, le chou kale, l'aneth et prolonger la cuisson douce encore 5 minutes

Pour la version mixée : ajouter le safran, le concentré de tomate, le paprika et mixer le tout (en gardant quelques moules pour la décoration). Décorer avec les moules

Bouillon de poulet dégraissé



Translucide et riche en gout, ce bouillon est parfait avec du vermicelle ou un œuf dur.

Quelques astuces pour réussir son bouillon :

- ✓ Commencer la cuisson à l'eau froide
- ✓ Faire cuire à basse température (en dessous de 98°C)
- ✓ Retirer la peau de la volaille pour alléger le bouillon
- ✓ Si vous le cuisez à la casserole, retirer au début de l'ébullition l'écume
- ✓ À la fin de la cuisson, filtrer et placer au frais quelques heures, si vous voulez enlever le maximum de graisse.
- ✓ Ajouter les aromates
- ✓ Ajouter 2 c. à soupe de vinaigre pour faire extraire les micronutriments

- ✓ Faire cuire en douceur au moins 6 h/

Le bouillon de poule : un remède ancestral validé par la science ! 🧪 ✨