



**Cuisine anti-âge**

Natalia Roncari

au fil du temps  
des quatre **Saisons**

***400 recettes originales et healthy***

Cuisson classique et à l'Omnicuiseur





Table des matières

Introduction.....	6	Quiche saumon, tomates, pâte brisée au sarrasin.....	66
Été.....	6	Taboulé de sarrasin aux légumes d'été.....	68
Entrées ensoleillées.....	9	Queue de lotte « piquée » au chorizo, pâtes à l'encre de seiche	69
Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga.....	9	Daube de bœuf aux olives, pointe de chocolat noir et origan.....	70
Radis rose au yaourt, œuf mimosa.....	11	Souris d'agneau à l'ail confit, échalotes et carottes nouvelles.....	72
Croustillants d'asperges vertes au saumon fumé.....	12	Chou chinois farci.....	73
Crème de radis roses au vinaigre de fraise maison.....	13	Poulpe façon bouillabaisse.....	75
Gaspacho de betteraves aux cerises et aux pignons de pin.....	15	Aile de raie au pesto de basilic.....	76
Soupe froide betterave-myrrille au gingembre et au Haddock	16	Gratin de courgettes revisité.....	79
fumé.....	16	Roulés d'aubergine aux courgettes et cœur de tomate.....	81
Gaspacho de melon, pickles de melon au café et crème de		Flan de courgettes en tourbillon.....	82
chèvre frais.....	18	Cabillaud à la parmesane.....	83
Gaspacho de chou-fleur aux fleurs d'été.....	19	Comme un tian sur l'aubergine.....	84
Barquette de concombre au crabe, aneth et crevette sauvage.....	22	Paëlla express.....	85
Gaspacho de concombre, burrata et oignon rouge mariné.....	23	Aile de raie en écaille de carotte.....	87
Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli.....	24	Cuisse de dinde piquée à l'ail nouveau.....	88
Œufs de caille sur une gelée de concombre, saumon fumé et		Petits salés revisités.....	90
feuilles d'oxalis.....	25	Cailles rôties aux prunes.....	91
Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon.....	25	Jarrets de dinde aux légumes d'été.....	93
Aspic de dinde, petits pois-carottes, œuf dur.....	26	Poivrons farcis au poulet émincé et légumes d'été, chapelure	
Variations autour de l'abricot.....	30	maison au parmesan.....	95
Salade d'orge perlé aux mirabelles et aux tomates confites... vinaigrette aux framboises.....	31	Roussette à la provençale.....	96
Fraîcheur de pêches aux rillettes de maquereaux et son vin de		Gâteau d'aubergines aux légumes du soleil.....	98
pêche.....	33	Cuisses de pintade au raisin noir et au vin rouge.....	99
Poireaux d'été farcis au crabe.....	34	Desserts fruités.....	101
Petites merveilles à base de groseille.....	35	Tiramisu de fraises allégé.....	101
Carpaccio de courgettes, vinaigrette à la groseille.....	36	Tartes à l'abricot « recto-verso ».....	102
Magret de canard, sauce minute aux groseilles.....	37	Soupe parfumée de pêches au vieux Bordeaux, hibiscus et	
Verrine fraîcheur de groseille au mascarpone vanillé, crumble		myrtilles, glace vanille maison.....	104
cacaoté.....	37	Gâteau moelleux aux cerises et sa compotée de cerises à	
Steak de pastèque grillé aux tomates et dés de chèvre, et son		l'hibiscus.....	105
gaspacho façon Bloody Mary.....	39	Fondant au chocolat au mascarpone et sa compotée de cerises	
Tomato tonnato revisité.....	41	au kirsch.....	107
Tomate burrata.....	41	Toutes les nuances de rose.....	108
Hydratation utile.....	43	Panacotta à la rose et cardamome verte, fine gelée de rose.....	109
Boisson anti-âge, au thé vert.....	43	Verrine de fraises en gelée de roses.....	110
Nectar matinal.....	44	Quinoa façon riz au lait, compotée fraise-rhubarbe.....	111
Tisane fruité « jambes légères ».....	45	Gratin de pêches aux amandes.....	112
Smoothie d'agrumes.....	45	Glace vanille allégée.....	113
Thé Matcha glacé – boisson miracle.....	46	Pêches rôties au miel et au thym.....	114
Kéfir de lait maison.....	47	Sorbet de melon au Porto et au miel.....	114
Kéfir de fruit maison.....	47	Crème glacée de fraises et sa confipote à l'hibiscus.....	115
Actimel maison.....	48	Abricots farcis aux noix et rôtis à la lavande et l'huile d'olive	119
Smoothie vert pour la santé vasculaire.....	49	Pêche Melba revisitée.....	120
Cocktail de fraises au yaourt multibiotique.....	49	Gâteau fraîcheur aux yaourts probiotiques maison et fruits d'été	
Smoothie à la fraise et au kéfir de lait.....	49	.....	122
Apéros d'été, pure santé.....	50	Fondant chocolat-framboises à la compote de pomme.....	123
Les alcools les moins nocifs, tout est dans la dose... ..	50	Invisible de nectarines sans beurre.....	124
Tartinades et rillettes maison.....	52	Fraises et pastèque, Skyr vanillé et sorbet de fraise au sirop	
Tartinade de thon aux câpres et aux anchois marinés.....	53	d'Agave.....	126
Tartinade de lentilles corail aux épices.....	53	Cheese cake au Skyr, kiwi et framboises.....	127
Petits farcis au brebis frais.....	53	Tartine pêche-abricot à la lavande.....	127
Tomates cerises farcies aux rillettes de thon et concombre.....	54	Sorbet de myrrille au jus de myrrille.....	129
Bouchées de hareng fumé et betterave.....	54	Tarte chocolat-cannelle et fruits rouges.....	130
Fonds d'artichauts vapeur, crème d'anchois, tomates.....	54	Pizza de pastèque aux fruits rouges et à la féta.....	131
Brochettes apéro aux moules marinées et aux tomates cerises.	54	Muffins aux quetsches et sa compotée de quetsches à la	
Fond d'artichauts farcis au crabe et pamplemousse.....	55	cardamome.....	132
Plats réconfortants.....	56	Feuilleté mirabelles-myrtilles, pâte Filo.....	134
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé.		Raisin en gelée de Monbazillac et à la verveine.....	134
.....	56	Compotée raisin-myrtilles-cassis à la verveine citronnée.....	135
Brochettes de St-Jacques lardées.....	58	Conclusion.....	136
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur		Automne.....	137
Brochettes de flétan et sa sauce au cresson.....	59	Entrées automnales.....	140
Variations autour du cabillaud demi-sel.....	61	Soupe forestière aux racines d'automne et au sarrasin grillé.	140
Cailles rôties aux pleurotes et aux navets nouveaux.....	64	Millefeuille de figue, pétales de lomo et fromage frais au basilic	
		.....	142
		Figs rôties au chèvre et au miel.....	143

Macarons de champignons, fromage frais parfumé, vinaigrette verte .....	144	Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir ....	239
Carpaccio de champignons de Paris, pesto de persil et noix ..	146	Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc	241
Tiramisu de tourteau, pomelo sur son lit d'avocat et pain de seigle .....	146	Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga .....	242
Tartare de bulots marinés, tomates et kiwis.....	148	Soupe paysanne à l'orge perlé et aux cornichons .....	243
Velouté de cèpes au foie gras, rocher de Skyr à la poudre de cèpes.....	149	Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames.....	244
Poireaux en deux textures .....	150	Tartelettes nori-saumon à la japonaise .....	246
Crème de poireaux, tuile de pain à l'huile parfumée.....	152	Tartare de saumon aux œufs de truite.....	248
Céleri rémoulade revisité.....	156	Carpaccio de St-Jacques et sa crème iodée.....	249
Carpaccio de poire au chèvre, noix, vinaigrette au café.....	158	Corbeilles de carmines au foie de morue fumé.....	251
Chaud froid de tartare de saumon au sabayon de lait en poudre parfumé aux épices.....	160	Minestrone aux légumes d'hiver.....	253
Huitres en gelée d'algues et beurre d'algues.....	162	Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines.....	255
Crème parfumée butternut-clémentines, aux épices dorées..	164	Soupe de moules aux légumes et épices paëlla.....	257
Velouté d'endives à la scandinave.....	166	Crème de chou-fleur, granola salé aux 4 épices.....	259
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains.	168	Fine mousse de saumon sauvage sur carpaccio de radis noir.	260
Taboulé d'automne cru-cuit.....	169	Gâteau salé : biscottes, crème d'avocat, saumon fumé.....	262
Plats réconfortants.....	171	Plats réconfortants.....	265
Gratin de chou-fleur aux épices dorées.....	171	Bar rôti au romarin, oranges et endives.....	265
Quiche forestière sur galettes de sarrasin.....	172	Cuisses de pintade laquées au miel de thym, pommes, endives .....	267
« Orgeotto » aux champignons.....	173	Poulet à l'orange et aux épices douces .....	269
Champignons farcis sur un lit de riz sauvage.....	175	Matelote de la mer.....	270
Cailles aux deux raisins.....	176	Moules de Bouchot en court-bouillon vert .....	272
Cuisse de canard au raisin noir et au vieux Bordeaux.....	178	Rognons de veau aux cornichons, spaghettis de courgettes ...	274
Pintade mijotée aux poires et au romarin.....	180	Aile de raie pochée aux deux racines.....	275
Truite saumonée à l'orange et ses côtes de blette en deux textures.....	182	Filet de flétan en croute de parmesan persillé, jetée d'épinards au vin blanc.....	277
Blanquette de poulet aux saveurs d'automne.....	184	Pilons de poulet aux fruits secs et aux épices douces .....	279
Joues de bœuf à la betterave.....	185	Rouleau de galettes de sarrasin, girolles et jambon de dinde..	280
Cassolette de la mer safranée et ses spaghettis à l'encre de seiche .....	187	Riz complet à l'espagnole.....	282
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes, purée de patate douce.....	189	Cuisses de canard confites, chou rouge aux myrtilles.....	284
Poulpe poché aux aromates, purée de potiron à l'huile de noix .....	191	Compotée de chou rouge et betterave, à la saucisse de Morteau .....	285
Cailles laquées aux coings et à la sauge.....	193	Filet de flétan sur le lit de compotée d'endives et patate douce .....	287
Dorade au four, sauce chermoula.....	195	Comme une paëlla... ..	289
Trio de carottes au chorizo et vin doux, chips de chorizo.....	197	Quinoa au brocoli et aux champignons .....	291
Potimarron farci à la forestière .....	199	Parmentier de courge spaghetti .....	293
Mini potimarrons farcis, haricots noirs et chorizo .....	201	Idées recettes pour les repas de fêtes.....	294
Potée de gésiers de volaille aux 3 choux.....	202	Tartare d'huitres au concombre et kiwi.....	294
Dos de cabillaud au jambon cru, coulis d'épinards au vin blanc .....	205	Tartare de St-Jacques aux clémentines.....	294
Riz complet façon paëlla .....	207	Mijoté de cerf, sauce airelles -chocolat.....	295
Rognons de veau aux shiitakes, spaghettis de courgette à la coriandre.....	209	Civet de sanglier, sauce veloutée au chocolat.....	296
Desserts d'automne .....	211	Cailles rôties aux myrtilles, grenade et romarin, purée de potimarron épicé.....	298
Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle .	211	Noix St-jacques en strates de truffes et foie gras, déclinaison de choux.....	299
Délice lacté de figues pochées aux myrtilles .....	213	Noix St-Jacques au risotto vert, pesto d'épinards aux pistaches .....	300
Nage d'agrumes à l'infusion de mélisse et d'hibiscus, rocher de Skyr vanillé.....	213	Duo festif.....	301
Variations autour des clémentines.....	216	Carpaccio de St-Jacques et mosaïque de fruits exotiques.....	301
Moelleux poire-chocolat, ultra light.....	219	Mousse légère façon gin fizz.....	303
Compote de poire au vin doux et à la cardamome, noix au miel et à la cannelle .....	220	Clémentines givrées.....	303
Poires pochées aux épices et aux baies .....	222	Desserts d'hiver.....	304
Nage parfumée de quetsches au Pineau rouge .....	225	Gratin d'oranges au Grand Marnier.....	304
Crème légère, banane-cacao-noix .....	227	Verrine gourmande, spéciale digestion.....	306
Boules énergétiques pour rester zen et dynamique.....	228	Poire farcie à la noix de coco et cranberries, miroir de chocolat .....	307
Conclusion .....	230	Strudel pomme-framboise à la feuille de brick.....	309
Hiver.....	231	Gâteau renversé à la clémentine .....	310
Entrées hivernales.....	233	Dôme de kaki chocolaté, sans cuisson.....	311
Soupe de chou kale, brocolis aux graines de lin.....	233	Fondue de kiwi au chocolat et aux pistaches.....	313
Soupe parfaite après les fêtes .....	235	Gratin de poire et pamplemousse au romarin.....	315
Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées.....	236	Carpaccio d'agrumes, coulis aux fruits rouges sans cuisson ..	315
		Poires pochées au porto blanc, cannelle et sauce chocolat minute.....	316

Soupe au chocolat.....	318	Carbonara d'asperges blanches au magret de canard fumé.....	372
Dôme de crêpe légère aux fruits rouges et son coulis fruité....	320	Crème de betterave au hareng fumé, pointe de raifort.....	374
Fondant au chocolat minute à la pomme et au lait concentré non sucré.....	321	La carotte en deux textures, huile aux paprikas.....	376
Gâteau moelleux aux graines de pavot, crème vanillée aux graines de chia.....	323	Terrine de lotte aux légumes verts, sauce au raifort.....	378
Duo de crumbles poire-chocolat super gourmand.....	325	Salade de quinoa rouge, petits pois asperges, rhubarbe, fraise.....	378
Immunité : comment se compléter en hiver ?.....	327	Plats printaniers.....	380
Aliments et nutriments immunostimulants, évalués par la science.....	327	Filet de flétan en écaille de courgettes, crème de petits pois....	380
Compléments alimentaires pour l'immunité.....	327	Quiche printanière sans pâte sarrasin-fanes-asperges.....	382
Conclusion.....	329	Gambas « 0 gaspi ».....	383
Printemps.....	330	Carottes nouvelles caramélisées au sirop d'agave.....	386
Entrées vitaminées.....	332	Gratin de fanes de carotte à la ricotta.....	387
On est fan de fanes.....	332	Cailles fourrées à la sauge et le quinoa rouge aux shiitakes et aux carottes.....	388
Crème de fanes et sa fraîcheur des fanes marinées.....	334	Navarin de veau printanier.....	392
Salade de navets nouveaux aux radis et aux fanes marinées...	334	Poêlée d'épinards à la provençale.....	394
Tagliatelle de concombre au pesto de fanes de radis.....	334	Variations autour de chou-fleur.....	396
Carpaccio de navets nouveaux, sauce verte aux fanes.....	335	Taboulé de chou-fleur aux fraises, vinaigre de fraises maison.....	397
« Macarons » de navets nouveaux aux rillettes de maquereaux.....	335	Riz de chou-fleur aux petits pois et au parmesan.....	397
Brunoise concombre-fraise-basilic, au vinaigre de framboise maison.....	337	Crème de chou-fleur à la sauge et ses chips de sauge.....	398
Méli-mélo de chou rouge –betterave nouvelle, fraises, myrtilles.....	338	Pour 4 personnes :.....	398
Soupe légère printanière super détox.....	338	Pilons de poulet à la crème parfumée, riz rouge complet.....	398
Velouté chlorophylle aux œufs de caille, ou délicieux détox..	340	Tomates farcies aux trois viandes, sur le lit des lentilles Béluga.....	400
Poireau en habit iodé.....	341	Coq au cidre et aux pommes.....	402
Carpaccios de fraises en deux saveurs.....	342	Boulettes de viande aux herbes, ketchup maison à la fraise....	404
Salade de mâche aux foies de volaille et aux fraises : 100 % vitalité.....	344	Desserts légers.....	406
Pain au son, aux graines, farines de seigle et de sarrasin.....	346	Carpaccio de fruits « intersaison ».....	406
Mousse de foies de volaille au Porto blanc.....	347	Compotée de clémentines au sirop d'agave.....	407
Soupe légère « intersaison » aux navets et radis nouveaux.....	349	Crème dessert au citron vert et à la menthe.....	408
Soupe à l'oignon rouge et riz noir et la tartine aux pickles d'oignons.....	351	Forêt noire déstructurée.....	409
Tarte tatin à l'échalote, pâte brisée IG bas, à l'huile d'olive et aux graines de pavot.....	353	Mousse au chocolat « pur bonheur ».....	411
Crème d'endives au Monbazillac et au foie gras.....	355	Gâteau léger pomme-myrtilles à la compote de pomme, coulis parfumé.....	412
Méli-mélo d'endives et poires, sauce multibiotiques.....	357	Gâteau fondant au chocolat et à l'indélectable courgette.....	413
Crème d'endives au cidre et mimolette vieille.....	358	Invisible moelleux pomme-poire.....	414
Bortsch « brûle-graisse ».....	359	Crêpes IG bas, fourrées au chocolat noir.....	417
Assiette printanière aux carrés frais de chèvre maison.....	361	Mousse de Fraises à la vanille.....	418
Carpaccio de navets nouveaux et de radis, au pesto de fanes de radis.....	362	Sabayons au cidre.....	419
Variations autour du carpaccio de St-jacques.....	363	Crème glacée aux fraises et au Skyr.....	420
Asperges à la vapeur de thym, sauce à l'orange et au miso blanc.....	365	Pudding gourmand aux graines de chia, fine râpée de chocolat noir.....	420
Fraîcheur de concombre et œuf mollet, sauce yaourt au miso blanc.....	366	Gâteau léger sans cuisson.....	422
Asperges vapeur, sauce ciboulette et raifort.....	368	Marbré parfait, sans complexe.....	425
Salade croquante d'asperges vertes, œuf parfait, sauce iodée.....	369	Gratin de kiwi aux clémentines et myrtilles.....	427
Velouté d'asperges ultra crémeux et ses garnitures.....	370	Gâteau léger aux cerises et au kirsch.....	428
		Ile flottante au coulis de fraises et hibiscus.....	429
		Bol petit-déjeuner, spécial confort intestinal.....	430
		Yaourt « multibiotique » maison.....	431
		Tarte à la rhubarbe IG bas.....	437
		Conclusion.....	438
		Bibliographie.....	439
		Index alphabétique.....	441

# Introduction

Manger de saison c'est indiscutablement bon pour la santé et pour la planète. Plus de vitamines et plus de goût, moins de transport et de produits chimiques. Les saisons rythment notre vie et les besoins de notre organisme évoluent au fil des saisons mais aussi au fil des années...

Vous allez retrouver les saveurs authentiques des produits de saison et en tirer le meilleur profit pour votre santé, grâce à des centaines de conseils et informations sur les bienfaits des aliments. Fruits, légumes, viandes, poissons, fromages des produits de saison sont ici présentés en détail et déclinés en 100 recettes originales et

savoureuses, respectant les vertus de chaque aliment. Chaque saison, comme chaque âge a ses points positifs et ses inconvénients.

Manger de saison ce n'est pas seulement cuisiner les légumes oubliés. Manger de saison c'est aussi un art de choisir et de marier les aliments qui soutiennent notre santé au cours des saisons et nous protègent des aléas que les années nous préparent. À travers les plats savoureux, adaptés à chaque changement de saison, ce livre de cuisine vous fait découvrir des dizaines de « superaliments », dont les teneurs élevées en nutriments, vitamines, minéraux, leur confèrent des vertus nutritionnelles hors normes avec un véritable impact sur la santé....

Chaque recette contient une fiche ludique qui synthétise les valeurs nutritionnelles des aliments et les vertus des nutriments qu'ils renferment. A l'appui, le décryptage des résultats des recherches qui valident les bienfaits des ingrédients de ces plats. Ce livre vous aidera à mieux comprendre leur mode de fonctionnement et à savoir les utiliser pour préserver notre capital santé.

L'art de bien manger c'est aussi de prendre plaisir : plaisir de choisir les aliments, plaisir de cuisiner et de partager. Entretienons donc le plaisir de bien manger !



## Été

La saison estivale, c'est le retour des longues journées ensoleillées, de la joie de vivre et du lâcher prise. Un seul mot d'ordre : PROFITER ! Salades, crudités, glaces, barbecues et apéritifs par ci par là composent notre alimentation de l'été.

Qu'en dit la diététique chinoise ?

En médecine chinoise, chaque saison est liée à un élément et à un ou plusieurs organes en particulier. L'été, la deuxième saison, est lié au feu, au cœur et à l'intestin grêle. On va donc prendre particulièrement soin de ces organes, un peu malmenés en cette période. La circulation de l'énergie vitale est à son maximum pendant la belle saison. Les fluides corporels déplacent la chaleur jusqu'à la surface dans un mouvement centrifuge continu pour rafraîchir l'organisme. Le Yang, associé au soleil, prend le dessus sur le Yin, il faut donc rétablir l'équilibre.

La déshydratation due aux fortes chaleurs provoque en premier lieu fatigue et maux de tête. Elle affecte aussi le cœur en provoquant de la surtension et une accélération du rythme cardiaque, qui est décuplée par la consommation d'alcool.

Enfin, la déshydratation maltraite l'intestin grêle en occasionnant de la constipation, des ballonnements ou des diarrhées, accentués par la consommation de boissons ou d'aliments trop froids, voire glacés. En effet, le froid provoque un choc thermique dans le tube digestif, qui refroidit le bol alimentaire et bloque le processus de digestion en cours.

Les crudités en trop grande quantité peuvent aussi se révéler irritantes pour le tube digestif chez certaines personnes. Il va sans dire que les aliments peu équilibrés comme les saucisses, fritures et biscuits apéritifs sont à limiter. Trop gras, indigestes, et souvent trop salés par-dessus le marché, ils n'arrangent pas vraiment notre déshydratation !

## Consommez des aliments qui hydratent

Au début de l'été, optez pour les aliments de nature tiède (cerise, abricot, pêche) afin d'accompagner la montée du Yang dans le corps. Puis, au cœur de l'été, pour humidifier le corps et lutter contre la chaleur et l'assèchement, il faut boire davantage et consommer des fruits et des légumes de nature fraîche ou froide (tomate, concombre, courgette, aubergine, melon, pastèque, chou chinois...).

L'idéal est de miser sur des aliments tempérés ou frais, mais pas trop froids. En cuisine, on limite les cuissons vives des barbecues et on fait revenir ses aliments avec un peu plus de douceur. Enfin, on veille à l'équilibre légumes crus/ cuits et on épiluche les légumes difficiles à digérer si l'on est sujet à l'inconfort digestif.

Laissons tomber un instant notre Martini-olive, et buvons de l'eau... beaucoup d'eau ! Plate et nature, légèrement citronnée, agrémentée de quelques feuilles de menthe ou encore de bâtons de cannelle. On peut aussi se concocter de délicieuses infusions fraîches et du thé vert, à siroter tout au long de la journée.<sup>1</sup>

En ce qui concerne la médecine traditionnelle, on mettra l'accent sur 3 points :

1. **l'hydratation** : le thé vert ou le café glacé, les smoothies (au lieu de jus de fruits), les kéfirs de fruits ou de lait, et les limonades maison sans sucres ajoutés et les aliments riches en eau (concombre, pastèque, melon, tomate etc...)
2. **la circulation veineuse** : misez sur les aliments vasodilatateurs, comme le gingembre, la betterave, l'hibiscus, les légumes verts, les fruits rouges ou encore le chocolat noir à haute teneur en cacao.
3. **la protection de la peau et des yeux des méfaits des rayons UV** : certaines molécules sont capables de l'intérieur de protéger notre peau et nos yeux des effets néfastes des UV : les légumes verts (la luétine), les tomates surtout cuites ( le lycopène), les crevettes, les crabes et le saumon (l'astaxanthine) et surtout les aliments riches en bêta-carotène (carotte, patate douce, abricot, pêche etc...)

## L'été nous apporte une belle palette de fruits et de légumes, de quoi se régaler :

**Artichaut violet** : anti-oxydant et bon pour la digestion.

**Asperge** : peu calorique, pleine de vitamines, diurétique et drainante, prévient les cancers et maladies cardiovasculaires.

**Aubergine** : antioxydante, riche en eau et en fibres (pectine), concentrée en minéraux et vitamines, l'aubergine est un légume santé et minceur !

**Betterave nouvelle et la blette** : riches en potassium, en antioxydants et en nitrates, elles assurent la bonne circulation sanguine et préviennent les « jambes lourdes ».

**Blette** : super aliment, pleine d'antioxydants et très riche en minéraux : potassium, fer, magnésium, calcium, et source de fibre.

**Carotte nouvelle** : riches en bêta-carotène, bon pour les yeux et l'éclat de la peau.

**Concombre** : gorgé d'eau, coupe faim naturel et sain.

**Courgette** : apporte du potassium, du manganèse et du cuivre. Elle est également riche en caroténoïdes, qui sont des antioxydants.

**Tomates de toutes les couleurs et toutes les tailles** à déguster à volonté, crues ou cuites (encore meilleures) pour leur teneur en lycopène !

**Poivrons** : ils regorgent de vitamine C et de bêta-carotène.

**Petit pois** : pleins de protéines et de fibres. Dans le TOP 5 des légumes les plus riches en folates (vitamine B9), ils fournissent du magnésium et du glutamate, duo anti-stress !

**Radis** : presque aucune calorie, pas de gras, et presque pas de glucides.

---

<sup>1</sup> <https://cabinet-natureva.fr/medecine-chinoise-secrets-alimentation-ete/#:~:text=Pour%C3%A9quilibrer%20le%20Yang%2C%20,%2C%20concombre%2C%20aubergine%2C%20etc.>

## Les fruits

Tout d'abord, les fruits rouges : fraise, mûre, myrtille, raisin, cassis, groseille... Toutes ces petites merveilles faibles en glucides et très riches en antioxydants, protégeront nos cellules des radicaux libres.

Abricot, pêche, nectarine : ont une bonne teneur en bêta-carotène et en fibres, facilitent la digestion et aident à réguler le transit intestinal.

Cerise : les cerises contiennent des vitamines A et C, des oméga-3 et des oméga-6 et même la mélatonine, attention à la ligne, elle a trop de sucre...

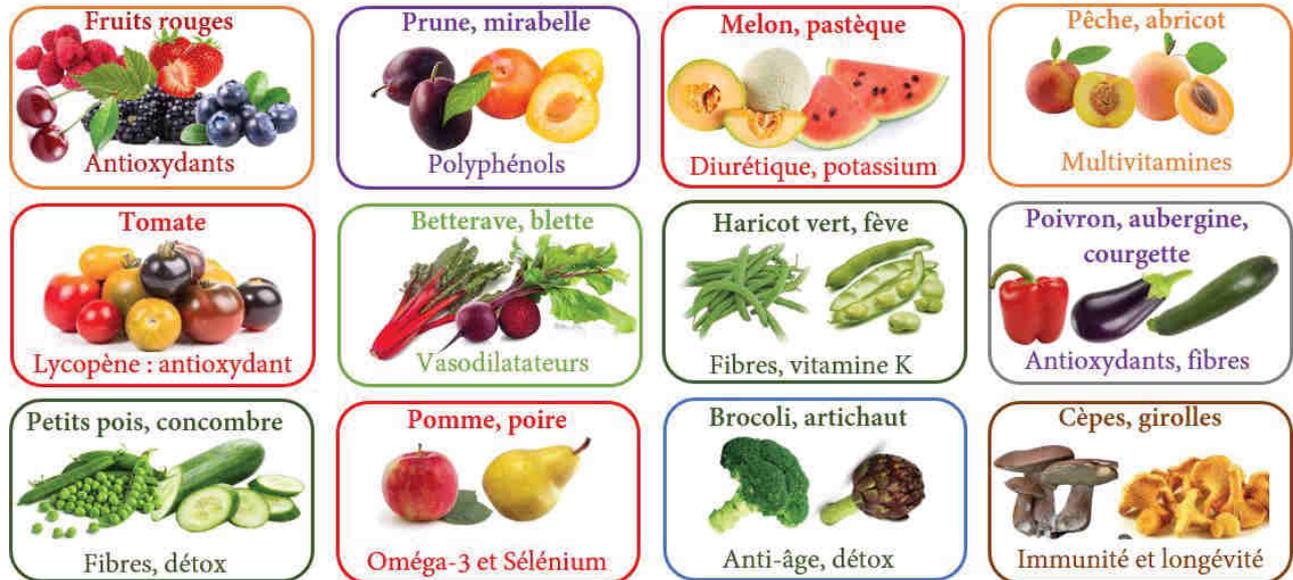
Le premier raisin arrive fin août : riche en antioxydant, il a des vertus détoxifiantes et drainantes.

Pastèque et melon : riches en sels minéraux, en potassium et calcium, le melon combat la rétention d'eau et ont des vertus diurétiques. Attention, leur index glycémique est assez élevé.

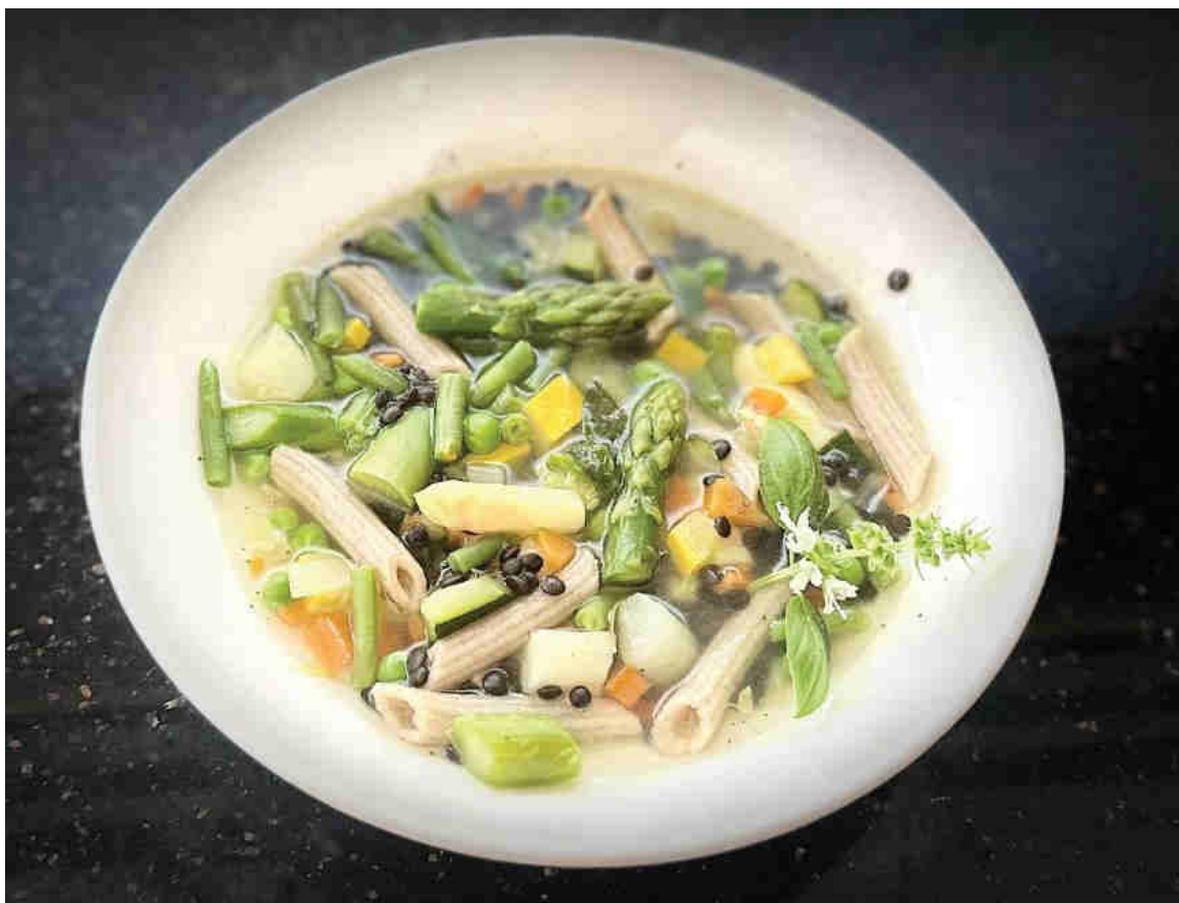
Côté forêt : fin mai ou début juin, se trouvent les premières girolles et les premiers cèpes d'été.

Bref, il faut absolument en profiter pour faire le plein de vitamine et d'antioxydants.

## Aliments anti-âge de l'été



## Entrées ensoleillées



### Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga

La saison des asperges est courte ! Profitons-en le tout début juin !

Cette soupe assez rassasiante mais légère est en plus idéale pour une journée minceur et détox.

Notre corps possède un système de détoxification naturel qui aide à éliminer les toxines de l'organisme, or avec l'âge ce système commence à travailler au ralenti...

Les déchets s'accumulent et accélèrent le vieillissement de nos cellules.

Comment stimuler les systèmes d'élimination de l'organisme ?

Bien s'hydrater, c'est le premier réflexe. Mais je préfère joindre l'utile à l'agréable.

Voici une soupe ou plutôt un bouillon de légumes et de plantes qui vont activer les systèmes éliminateurs de l'organisme.

L'**asperge** : parmi une quinzaine de légumes, l'asperge se classerait au 1er rang quant à son contenu en deux types de thiols, le glutathion et l'acétylcystéine. Ces composés auraient différentes propriétés antioxydantes. En plus, ces molécules se lient aux toxines pour les rendre solubles dans l'eau.

Le potassium de l'oignons, des courgettes, des carottes et l'asparagine de l'asperge sont des excellents diurétiques, pour stimuler la fonction rénale et éliminer les toxines via les urines.

Le **céleri branche** renferme l'apigénine, flavonoïde anti-inflammatoire et booster du métabolisme.

Les **petits pois** et les **asperges** regorgent des fibres prébiotiques qui régulent le transit et améliorent la composition du microbiote.

Si vous avez l'occasion de ramasser les orties fraîches, c'est TOP (elle est bonne pour le détox jusqu'à fin juin).

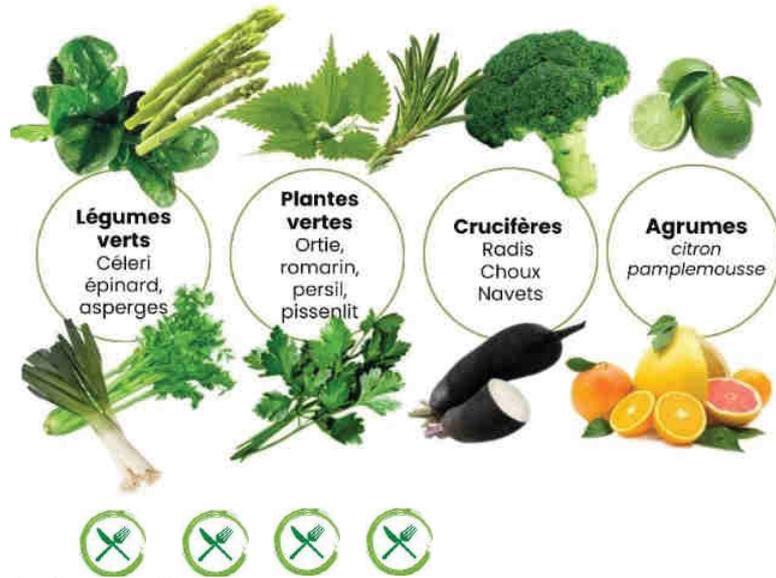
L'ortie est particulièrement réputée pour ses propriétés reminéralisantes, diurétique et dépurative. En favorisant l'excrétion d'acide urique, elle favorise la guérison des cas de goutte, d'eczéma, d'éruptions cutanées, de calculs, etc.

Le pissenlit et le romarin sont excellents pour stimuler la sécrétion de la bile par le foie.

La sauge, au cœur de certaines études, a pu montrer de nouvelles vertus : hypolipémiante, régulatrice de glycémie ou bien encore prévenante à la maladie d'Alzheimer. Une journée avec cette bonne soupe printanière c'est idéal pour se

## ALIMENTS DÉTOX

### dans la cuisine



débarrasser des toxines et de combattre la rétention d'eau.

Pour 4 personnes :

- 4 asperges vertes
- 1 courgette, 1 carotte en dés
- 1-2 branches de céleri
- 1 oignon émincé
- 4 c. à soupe de lentilles béluja cuites
- 50 g de penne au blé complet
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 1 grosse poignée d'herbes aromatiques : sauge, persil, basilic
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2-3 c. à soupe de haricots rouges cuits



➤ Verser le bouillon très chaud sur les légumes et les pâtes et faire cuire à feu très doux 15-20 min (20 min à 95°C au Thermomix, sens inverse)

➤ Hors feu, ajouter les herbes aromatiques et les lentilles cuites et laisser infuser 10-15 min.

Cuisson à l'Omniseur : mettre les légumes, les pâtes et les lentilles dans la cocotte, verser le bouillon bien chaud et faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi

15 min, puis mini.

À la fin de la cuisson, ajouter les herbes aromatiques et laisser cocotte fermée 15 min.



## Radis rose au yaourt, œuf mimosa

Préparée en quelques minutes, cette entrée va surtout faire du bien à notre flore intestinale :

La sauce à base de yaourt (multibiotique maison, c'est mieux), avec une pointe de raifort est légèrement piquante et acidulée.

Les crucifères comprennent le brocoli, les choux, le cresson, le navet, le radis et le raifort. Ces légumes présentent

une molécule appelée « sulforaphane » qui va activer la détoxification.

Par rapport à ses « confrères », racines (radis noir et blanc), le radis rose a aussi ses qualités.

C'est un bon aliment détox : les glucosinolates du radis augmentent la sécrétion et la fluidité de la bile, ce qui favorise une bonne élimination des graisses et des toxines.

Une consommation régulière de crucifères tel que le radis pourrait diminuer le taux d'homocystéine, une substance qui augmente le risque de maladies cardiovasculaires.

Le radis rose comporte divers antioxydants (vitamine C, sélénium, zinc...) et les anthocyanes, qui luttent contre les radicaux libres. Bien que gorgé d'eau (95%/100 g), le radis rose fournit de 2 à 5% des apports journaliers en vitamines B, en potassium, en magnésium et en zinc. 100 g de radis apportent presque autant de calcium que 100 g de yaourt.<sup>2</sup>

Pour 2 personnes : 1 botte de radis

- 2 c. à soupe de yaourt
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à café de raifort à la crème
- 2 œufs durs
- Sel aux herbes, poivre blanc
- Mélanger le yaourt avec le raifort et la ciboulette, assaisonner
- Émincer les radis à la mandoline et mélanger avec le yaourt
- Déposer le tout dans une assiette creuse et terminer par les œufs râpés

<sup>2</sup> [https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu)

## Croustillants d'asperges vertes au saumon fumé



L'asperge bénéficie à la fois d'un faible apport énergétique, et d'une haute densité nutritionnelle pour de nombreux nutriments :

- vitamine C (34.95 pour 100 kcal) : pour être en forme physique, booster l'immunité et avoir une belle peau, provitamine A (227 µg pour 100 kcal), vitamine E (3,2 mg pour 100 kcal), magnésium (63,5 mg pour 100 kcal), acide folique (149 µg/ 100 kcal)

- fibres (6 g pour 100 kcal).

Son pouvoir antioxydant est 10 fois plus important que celui de sa sœur blanche (2 200 unités ORAC) !

Parmi les antioxydants les plus présents dans l'asperge verte sont :  
La quercétine (50% des AJR/100g)

: anti-inflammatoire, la quercétine soulage l'arthrite et les allergies, et protège le capital osseux

La lutéine et zéaxanthine : les caroténoïdes de la bonne vision et de la santé cérébrale

Le glutathion : l'asperge est au 1ier rang quant à son contenu en cet antioxydant universel qui booste l'efficacité des autres antioxydants et a une fonction détoxifiante. Le glutathion pourrait améliorer l'élimination de cholestérol oxydé, qui endommage les artères.

Excellente pour la santé intestinale et le cœur : l'asperge regorge de fructo-oligosaccharides (FOS), les glucides naturellement présents dans l'oignon, la chicorée, l'artichaut, l'ail et la banane. Ces glucides ont les effets prébiotiques, améliorent l'absorption des minéraux et diminuent le taux de cholestérol.

Une action diurétique marquée : surtout due à la présence d'asparagine (acide aminé), présent dans l'asperge en proportions relativement importantes. Par ailleurs, le rapport potassium /sodium élevé (270/3) contribue aussi à favoriser la diurèse.

## Asperge verte



Pour 2 personnes :

- 5 – 6 asperges par personne
- 2 feuilles de brick
- 2-3 tranches de saumon fumé
- Huile d'olive en spray
- Graines de sésame
- Plonger les asperges nettoyées dans l'eau bouillante 1 minute et les passer immédiatement à l'eau glacée



- Badigeonner les feuilles de bricks coupées en deux dans la longueur d'huile d'olive
  - Placer une tranche de saumon les 2-3 asperges au bord et former les rouleaux
  - Parsemer de sésame
- À l'Omnicuiseur : sur la grille position haute 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson
- Au four : 10 min à 180°C°

## Crème de radis roses au vinaigre de fraise maison



Pour une entrée légère et originale, cette crème toute rose est idéale en verrines en apéritif ou en entrée chaude ou froide.

La douceur des fraises, associée à l'acidité du vinaigre parfume délicatement la soupe et le gomasio maison ajoute du croquant et une pointe de sel pour relever cette délicieuse crème à mille vertus :

- ✓ le radis : légume hypocalorique et détox,
- ✓ l'oignon rouge est riche en bonnes fibres



péribiotiques et en flavonoïde anti-inflammatoire (la quercétine),

- ✓ le vinaigre de cidre permet d'extraire efficacement et de conserver les composants actifs des fraises : les acides phénoliques, les anthocyanes, la vitamine C, la fisétine etc... les molécules protectrices, anti-inflammatoires, anti-âge.
- ✓ le gomasio, cette excellente alternative au sel, venue du Japon, profite des qualités nutritionnelles du sésame : richesse en calcium, phosphore et magnésium. J'ajoute les graines de lin broyées (décongestionnant naturel) et les graines de Nigelle, la graine à mille vertus) qui apportent en plus un petit goût poivré au gomasio.

On est en pleine saison des fraises, n'hésitez pas à préparer ce délicieux vinaigre qui relèvera vos salades estivales (sucrées, comme salées), les smoothies ou servira pour les marinades des viandes ou des légumes. Je fais macérer 100g de fraises coupées dans 200 ml de vinaigre de cidre non pasteurisé (excellent probiotique) pendant au moins



2 semaines.

### Pour 2 – 3 personnes

- 1 botte de radis
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de fraise maison
- 1 c. à café de sucre stévia
- 1 cube de bouillon de légume
- 500 ml d'eau
- 3 c. à soupe de crème épaisse assez riche et onctueuse
- Faire revenir les oignons émincés dans l'huile quelques minutes avec le sucre, ajouter le vinaigre (qui va permettre de conserver la belle couleur de la soupe) les radis râpés et le bouillon de légumes

**Gomasio multigrains :** Broyer grossièrement les graines et les mélanger avec la fleur de sel

- 10 g de fleur de sel
- 10 g de graines de sésame doré
- 10 g de graines de sésame noir
- 1 g de graines de lin
- 5 g de graines de Nigelle



- Faire cuire 10-15 min à feu doux.  
**Au Thermomix :** rissoler l'oignon avec l'huile et le sucre 5 min à 100°C/vit1.5
- Ajouter le vinaigre et les radis : mixer 10 sec/vit 5  
Verser le bouillon de légumes et cuire 15 min à 95°C/vit 1
- À la fin de la cuisson : mixer le tout 15 sec vit de 5 à 8, ajouter la crème fraîche et mélanger 10 sec/vit 2
- Décorer de fines rondelles de radis et de sésame noir ou de gomasio maison.

## Gaspacho de betteraves aux cerises et aux pignons de pin



La saison des cerises est très courte, de fin mai à la mi-juillet. Profitons-en, avec cette soupe froide, très originale. Les cerises adoucissent le goût parfois terreux de la betterave. Le vinaigre balsamique donne du peps et une acidité très appréciable et les pignons de pin ajoutent du croquant et une saveur légèrement corsée, résineuse.

La betterave et surtout son jus sont des aliments conseillés en été, surtout en période de canicule.

Riche en nitrates, qui se transforment en oxyde nitrique dans l'organisme, le jus de betterave est connu pour dilater les vaisseaux sanguins, et ainsi stimuler le flux sanguin. Excellent pour soulager les « jambes lourdes ».

Des études montrent que la consommation de jus de betterave aide à diminuer la tension artérielle, réduire l'inflammation, détendre les vaisseaux sanguins, détoxifier l'organisme et à protéger le foie (grâce à la bétalaïne et à la choline, molécules protectrices).

Précautions d'usage et contre-indications : déconseillé en cas de faible pression artérielle et aux êtres sujet de calculs rénaux. Les betteraves sont riches en oxalates, des substances naturelles qui forment des cristaux dans l'urine. Elles peuvent entraîner la formation de calculs.<sup>3</sup>

### Jus de betterave

37 kcal/100g

Index glycémique : 30

#### Santé cardiaque

- Diminue la tension artérielle
- Réduit les triglycérides
- Favorise le « bon » cholestérol

#### Antioxydant

- Bétalaïne, caroténoïdes,*
- Anti-inflammatoire
  - Antitumoral

#### Allié du foie

- Bétalaïne, choline*
- Elimine les toxines
  - Freine les inflammations

#### Booste l'énergie

- Nitrates*
- Améliore le flux sanguin des muscles

#### Protège des infections

- Nitrates, bétalaïne, glutamine*
- Renforce l'immunité
  - Active les globules blancs

#### Ami des neurones

- Nitrates*
- Oxygène le cerveau
  - Préviend la démence



Pour 3-4 personnes :

- 2 belles betteraves cuites à la vapeur
  - 200 ml de jus de betterave
  - 200 g de cerises dénoyautées
  - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
  - 2 c. à soupe de pignons de pin
  - 1 c. à soupe de sauce soja, 1 gousse d'ail
- Mixer la betterave avec le jus, le vinaigre, la sauce soja et les cerises (en réserver quelques-unes pour la décoration)
  - Avant de servir, presser l'ail dégermé, parsemer de pignons de pin et décorer de quelques cerises

<sup>3</sup> <https://www.ouparadisduthe.com/blog/bienfaits-du-jus-de-betterave/#:~:text=Des%20C3%A9tudes%20montrent%20que%20la,am%C3%A9liorer%20notamment%20les%20performances%20sportives.>  
<https://www.naturaforce.com/supprimer-lacidite-dans-lorganisme/aliments-alkalinisants/jus-de-legumes/jus-de-betterave/>

## Soupe froide betterave-myrtille au gingembre et au Haddock fumé



Une belle soupe fraîcheur de betterave nouvelle, relevée au gingembre et sublimée par le haddock légèrement fumé est onctueuse à souhait. Le carvi et l'aneth ajoutent des saveurs anisées et le kéfir, apporte une petite acidité agréable au palais.

Une soupe idéale pendant la canicule :

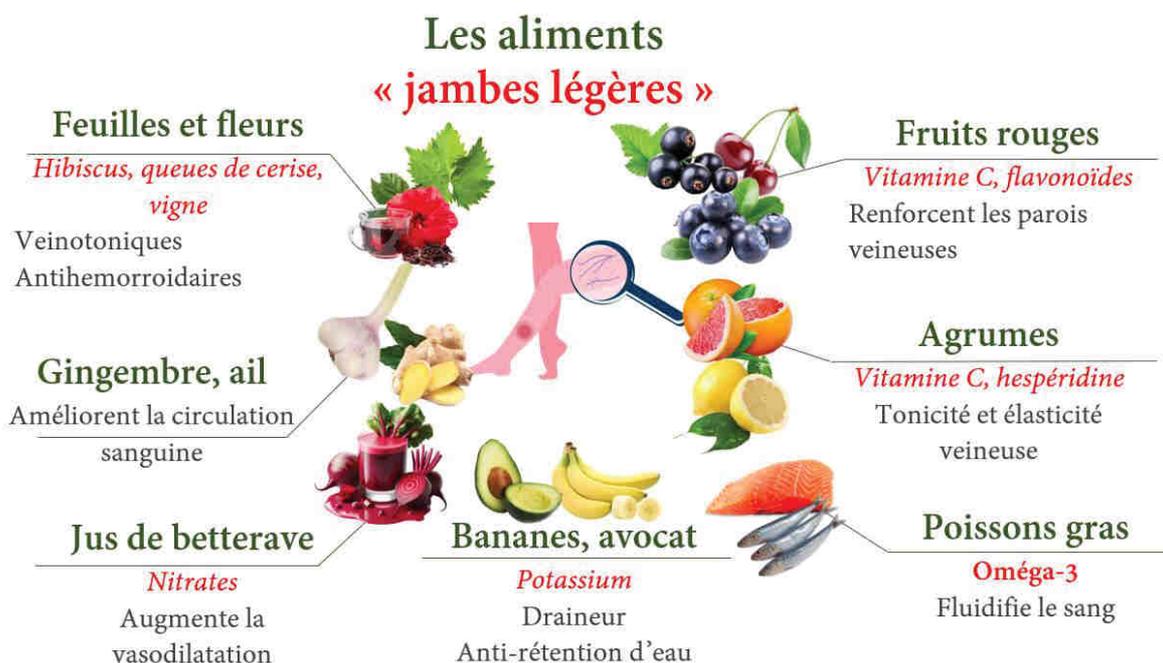
Les « bonnes » bactérie du kéfir et de la sauce soja seront nourries par les fibres prébiotiques de la betterave et de l'ail, indispensables pour maintenir la flore intestinale en bonne santé.

Le gingembre, l'ail, le carvi et l'aneth assureront la digestion et préviendront les intoxications.

Le jus de betterave, en synergie avec le gingembre et la myrtille travailleront sur la dilatation des vaisseaux, évitant

les jambes lourdes...

En effet, quand il fait très chaud, le retour veineux se fait moins bien. On a la sensation des « jambes lourdes », très désagréable. L'insuffisance veineuse peut avoir des complications plus graves, comme phlébite. Pour éviter ces désagréments, mettez sur les veinotoniques !



Le jus de betterave est riche en nitrates : transformés en monoxyde d'azote, ils augmentent la circulation sanguine et la vasodilatation.

Les fruits rouges possèdent de la vitamine P et des anthocyanes qui participent à la fortification des parois veineuses et améliorent la fluidité du sang.

Les agrumes, avec leur vitamine C et surtout l'hespéridine : ce flavonoïde veinotonique est un protecteur vasculaire. Il stimule la circulation du sang dans les veines et lutte contre l'altération des vaisseaux.

Les aliments riches en Oméga-3 (poissons gras) sont conseillés pour les personnes qui souffrent d'une insuffisance rénale.

Les principes actifs du gingembre ont des propriétés vasodilatatrices (qui dilatent les vaisseaux sanguins) et tonifiantes (qui agissent sur les fonctions métaboliques, principalement les fonctions sexuelles).

L'ail (surtout l'ail frais) est bénéfique pour le système cardiovasculaire, il stimule la circulation et fluidifie le sang

La banane et l'avocat sont riches en potassium : ce sel minéral est efficace contre la rétention d'eau.

Et enfin, n'oubliez pas les tisanes ou les boissons fraîches à base des plantes veinotoniques : vigne rouge, hibiscus, queues de cerise etc...

**Attention** : surtout privilégiez la cuisson de la betterave à la vapeur, 90 % des vitamines B, de potassium et de magnésium migrent dans l'eau de cuisson, quand les légumes sont cuits dans l'eau !



Pour 4 personnes :

- 2 betteraves nouvelles
- 200 ml de jus de betterave
- 200 ml de kéfir
- 1 poignée de myrtilles
- 1 cm de gingembre frais
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail dégermée
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Jus d'un citron

Mixer les ingrédients et ajouter quelques morceaux de haddock avant de servir

Cuisson de la betterave à l'Omnicuiseur : 400 ml d'eau dans la cocotte, 1h – 1h30, Haut mini

## Gaspacho de melon, pickles de melon au café et crème de chèvre frais



Une entrée chic et facile à faire pour un dîner parfait, avec le café dans le rôle de l'assaisonnement. Aussi inattendu que délicat. La recette d'une célèbre cheffe étoilée Anne-Sophie Pic, légèrement simplifiée !

Le mélange de fleur de sel et de café est surprenant et très agréable au goût. Les pickles vinaigrés sont juteux et la crème de chèvre amène de l'onctuosité à l'ensemble. Bref, de quoi épater vos convives avec ce mélange bluffant !

Le melon de cantaloup, la variété la plus consommée en France a 3 qualités indéniables. Avec seulement 34 calories pour 100 grammes, il renferme :

1. Le fruit le plus riche en caroténoïdes, il renferme les bêta- et alpha-carotènes, mais aussi la lutéine et zéaxanthine !

Ces caroténoïdes antioxydants protègent la peau et les yeux et préviennent leur vieillissement prématuré.

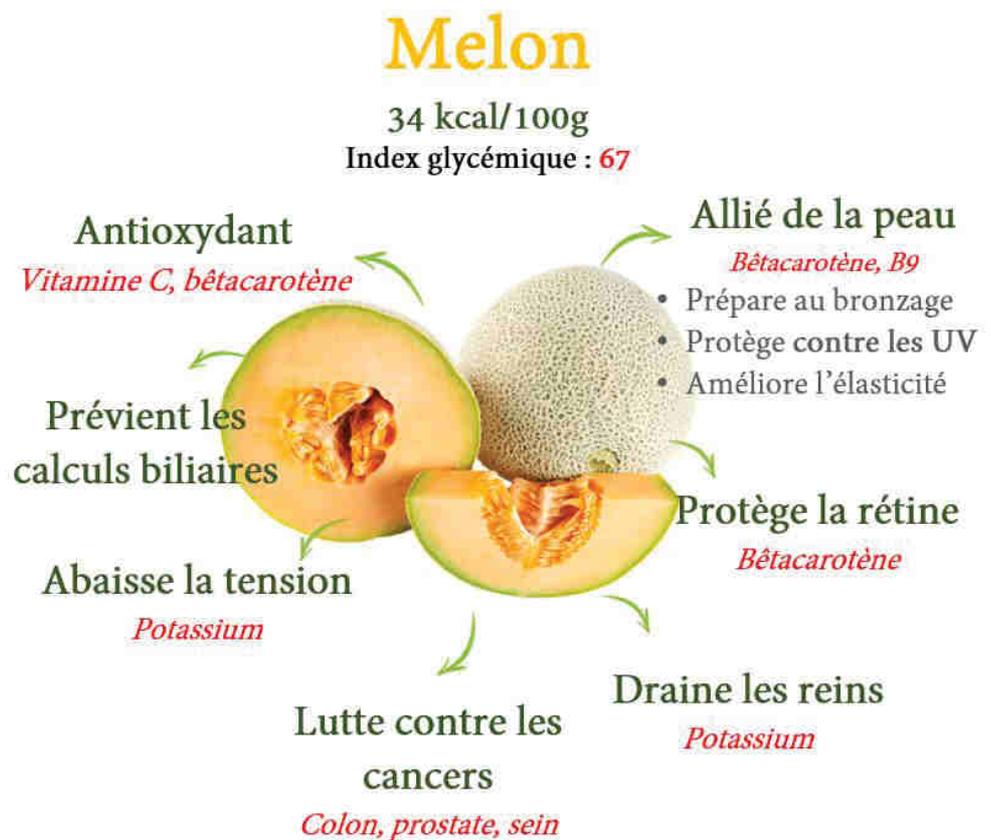
2. Jusqu'à 30% de vitamine B9 (les autres vitamines B ne dépassent pas la barre de 5% des AJR). La vitamine B9 est indispensable pour la santé prénatale, pour le bon fonctionnement du système immunitaire et pour l'équilibre nerveux.

3. Plus de 300 mg de potassium : utile pour l'équilibre acido-basique et la régulation de la pression artérielle.

En revanche, il est pauvre en vitamine C, 8 mg pour 100 g (malgré ce qui est annoncé dans certaines publications...)

**Attention** à ceux qui surveillent leur ligne : le melon, avec ses 34 calories est un fruit à index glycémique assez élevé : 67.

Il contient aussi beaucoup de glucides : jusqu'à 15 g/100g (selon certaines sources) ! Ce fruit est à éviter si vous voulez perdre du poids.



## Ingrédients pour 4 personnes :



- 1 melon
- Jus d'1 citron vert
- 50 ml de Porto blanc (facultatif)
- 100 g de chèvre frais + 1 c. à soupe de Skyr ou fromage blanc
- 100 ml de vinaigre balsamique + 1 c. à soupe de café moulu
- 1 c. à café de sucre Stévia
- 1 c. à café de fleur de sel + 1 c. à café en poudre
- Faire bouillir le vinaigre avec autant d'eau et le sucre et y infuser le café moulu
- Prélever 6-8 billes de melon et les laisser mariner dans le café 2h
- Mixer dans le moulin à café 1 c. à café de fleur de sel avec autant de café moulu
- Mixer le melon avec le porto et le citron vert (au Thermomix, 15 secondes, vitesse de 8 à 9)
- Fouetter le chèvre frais et le Skyr, assaisonner
- Verser le gaspacho dans l'assiette, disposer les de pickles de melon dessus, ajouter 1 c. à café de crème de chèvre au milieu et parsemer de fleur de sel au café



## Gaspacho de chou-fleur aux fleurs d'été



On mange avec les yeux. Pas étonnant que les chefs soient si friands de fleurs comestibles ! Et si leurs pétales délicats mettent de la couleur dans l'assiette, on les utilise aussi pour leur saveur tantôt poivrée, tantôt citronnée, ou subtilement sucrée ; un peu comme une épice. Offrez-vous à vos proches une belle expérience gustative : à chaque bouchée de cette crème, une saveur différente !

Elles subliment vos plats, leurs ajoutent les saveurs délicates et bien souvent quelques bénéfiques nutritionnels.

La pensée, aux saveurs suaves et sucrée, parfaite pour les salades et les desserts. Laxatif léger, elle serait efficace sur la sphère digestive en cas de constipation fonctionnelle légère.

L'œillet d'Inde propose un parfum similaire aux agrumes. On appréciera donc l'associer avec une volaille ou dans la préparation d'un gravlax. La décoction d'œillet d'Inde aide à cicatriser les affections cutanées (eczéma, acné, plaies infectées ou furoncles).

La capucine : rappelle le goût du cresson, légèrement poivré. Les fleurs et les feuilles sont comestibles, et excellentes pour relever poisson, coquillages et crustacés, salade, beurre aromatisé. Riche en vitamine C, la capucine est diurétique et hypotenseur.

- La bourrache : son croquant dégage un surprenant goût iodé comme les huitres. Elle s'intégrera parfaitement dans vos soupes, vos salades ou avec poisson !

- Le souci est surnommé "le safran des pauvres", il rappelle cette épice dans les plats. Les extraits de cette fleur aident à combattre les infections et les inflammations du système digestif.

## Fleurs comestibles

### Fleur de thym

- Goût épicé, aromatique
- Anti-inflammatoire

### Pensée sauvage

- Goût suave et sucrée
- Anti-inflammatoire

### Œillet d'Inde

- Goût d'agrumes
- Cicatrisant cutanée

### Pâquerette

- Saveur noisette
- Soulage les aphtes et les bronchites



### Capucine

- Goût poivré, proche du cresson
- Hypotenseur, diurétique

### Bourrache

- Goût iodé : huitres, poisson
- Soulage les douleurs

### Souci

- Saveurs poivrée, colorant
- Soulage brûlures et eczéma

### Oxalis

- Goût acidulé, citronné
- Digestif et diurétique

- La campanule est idéale pour décorer les plats. Son goût rappelle celui du petit-pois.

- La fleur de thym s'utilise fraîche pour relever les sauces, pour accompagner les viandes, mais aussi, dans les desserts ! En plus de ses propriétés expectorantes, antifongiques et antibactériennes, le thym est un anti-inflammatoire puissant.

- Les oxalis ont un goût acidulé comparable à celui de l'oseille. Tout comme l'oseille, l'oxalis est réputé pour son acidité, aux effets positifs sur la digestion. Il est très apprécié dans les soupes, les salades, les omelettes, le fromage frais (notamment de chèvre). Diurétique, elle augmente la sécrétion urinaire indispensable en cas de rétention d'eau.

- Les pâquerettes ont un goût léger de noisette, un peu poivrée. Elles accompagnent les crudités et les salades vertes. Elles parfument des farces de viande ou de fromage. En tisane, les fleurs de la pâquerette soulagent les infections respiratoires ou la constipation. Ses feuilles simplement mâchées soulagent aussi les aphtes et irritations des gencives ou encore de la bouche.<sup>4</sup>



<sup>4</sup> <https://blog.veritable-potaager.fr/fleur-de-pensee-cultiver/>

[https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bourrache\\_psn](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bourrache_psn)

Pour 4 parts :

- ½ chou-fleur + le tronc
  - 1 oignon
  - 200 ml de bouillon de légumes
  - 100 ml de vin doux (Muscat ou Porto blanc)
  - 200 ml de crème liquide légère
  - Couper les légumes en petits dés et verser le vin, la crème et le bouillon de légumes
- Cuisson : 35-40 min, à couvert à feu très doux (95°C)  
Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
- Mixer à la fin de la cuisson
  - Décorer avec quelques fleurs ou pétales



## Petits pois, jambon et œuf, en fine gelée de bouillon de poule



L'été c'est aussi la saison des aspics et autres plats en gelée.

Voici une entrée toute simple, fraîche et rassasiante, avec seulement 4 ingrédients : jambon (de poulet pour moi), carotte, petits pois et œuf.

On peut remplacer l'agar-agar par la gélatine, mais je préfère la gélatine en poudre. Elle donne une belle tenue à la gelée.



Pour 4 personnes :

- 4 feuilles de gélatine (*compter 2-3 g de gélatine par 100 ml de liquide*) ou 4 c. à café de gélatine en poudre
- 1 bol de petits pois cuits
- 1 carotte cuite coupée en rondelle
- 4 œufs durs
- 400 ml de bouillon de poule
- 1 c. à soupe de ciboulette
- Découper le jambon en dés et les œufs en rondelles
- Mélanger le jambon, les rondelles de carottes avec les petits pois
- Parsemer de ciboulette et verser dessus le bouillon bien chaud
- Disposer les rondelles des œufs dessus avant de passer au frigo pour au moins 4h



## Barquette de concombre au crabe, aneth et crevette sauvage



Millefeuille aux rillettes de thon et Skyr 0% : excellent pour les repas minceurs, riche en protéines et pauvre en graisses.

Voici quelques qualités du concombre que vous ne saviez

peut-être pas :

- la peau du concombre renferme une molécule de longévité: la **fisétine**. La fisétine aide à stimuler les voies naturelles du corps pour tuer les cellules sénescents, permettant ainsi aux cellules saines de se développer. On la trouve dans les fraises, les pommes et les kiwis.
- la peau du concombre contient une protéine spécifique (peroxydase) : elle pourrait réduire le cholestérol et les triglycérides et donc diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Elle aurait également des **vertus anti-diabète**.<sup>5</sup>

3 erreurs à ne pas commettre en mangeant le concombre<sup>6</sup> :

- ✓ faire dégorger le concombre, sinon, une partie de ses nutriments va partir dans l'eau de dégorgeement...
- ✓ éplucher le concombre : la majorité de nutriments utiles et d'antioxydants sont concentrés dans la peau
- ✓ ne pas épépiner : les pépins de concombre sont très difficilement digestes et peuvent provoquer les désagréments intestinaux.

Barquette de concombre au crabe, aneth et crevette sauvage

Pour 2 personnes :



<sup>5</sup> <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/concombre/les-atouts-sante-du-concombre>

<sup>6</sup> <https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/ces-erreurs-quon-fait-tous-en-preparant-le-concombre-2098101>

- 1 concombre
- 1 boîte de miettes de crabe
- 2 carrés frais
- Poivre blanc, aneth
- Couper le concombre dans la longueur et creuser le milieu
- Mélanger le crabe avec les carrés frais et l’aneth
- Farcir le concombre de ce mélange et décorer avec 1 crevette sauvage et quelques brins d’aneth

## Gaspacho de concombre, burrata et oignon rouge mariné



Réalisation d’un grand chef parisien, ce gaspacho est un pur délice. Préparé en très peu de temps, avec les ingrédients accessibles, il est digne des grandes occasions. J’ai découvert la burrata, petite cousine de mozzarella, crémeuse et douce. Elle est faible en matière grasse et très digeste. Le concombre mixé s’imprègne des arômes du persil et du citron vert. La Rozana

ajoute de la pétillance à l’ensemble et l’oignon rouge craquant et acidulé relève bien ce petit gaspacho estival.

Hydratation et légèreté, les recommandations de l’alimentation estivale. En effet, la chaleur augmente la sudation et cause la perte de minéraux tels que le sodium, le potassium, le magnésium, le zinc, le chlorure et le bicarbonate, minéraux indispensables au bon fonctionnement du corps.

**On a tout ce qu’il faut dans cette assiette :** l’eau du concombre : 96 g pour 100 g ! Les protéines et les « bonnes » bactéries du fromage, les fibres prébiotiques de l’ail et de l’oignon, du magnésium de Rozana.



**Pour 2 personnes :**

- Concombre, 1 burrata, 1 poignée de persil
- ½ oignon rouge
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre, 200 ml de Rozana
- Jus d’un citron vert
- 1 gousse d’ail dégermée, Fleur de sel, Poivre blanc
- Éminer l’oignon rouge et plonger les rondelles dans le vinaigre de cidre et laisser mariner 10-15 min
- Mixer le concombre avec le persil et la Rozana (ajuster la quantité d’eau pour obtenir une consistance de gaspacho)
- Presser l’ail et ajouter le jus de citron, la fleur de sel et le poivre blanc
- Verser le gaspacho dans une assiette creuse et poser ½ burrata dessus
- Répartir quelques rondelles d’oignon autour et décorer avec les brins de cerfeuil
- Une pincée de poivre blanc fraîchement moulu et un petit filet d’huile d’olive sur l’ensemble

## Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli



Une petite soupe fraîche et rassasiante, enrichie en brocoli (superaliment).

Une soupe complète protéinée, avec les bons glucides, les fibres et les probiotiques du kéfir.

On peut aussi donner du peps à cette soupe avec quelques gouttes d'huile pimentée maison.

J'ai fait une variante avec les pois chiches grillés, que j'ai servi à l'apéro, c'est trop bon (la recette est au début du livre dans la partie « Apéro »).

Le Dr Olivier Courtin-Clarins, directeur du groupe Clarins et auteur du livre Belle dans mes assiettes, l'affirme et en veut pour preuve des études scientifiques. Dans ce livre, il revient longuement sur les bienfaits du pois chiche, bien que ces avantages soient aussi propres à d'autres légumes secs comme les haricots et les lentilles. Il en révèle deux dont on parle peu : les pois chiches favorisent la perte de graisse et nous aident à mieux vieillir.



Pour 2 personnes

- 1
- concombre
- 200 g de pois chiches cuits
- 4-6 fleurettes de brocoli
- 1 poignée d'aneth
- 1 gousse d'ail dégermée
- Sel, poivre
- 200 ml de kéfir ou de lait ribot



- Ébouillanter les brocolis 1 minute et les passer à l'eau glacée. Mixer avec tous les autres ingrédients, assaisonner et décorer avec les brocolis râpés et les pois chiche cuits ou quelques pois chiches grillés, épicés.

**Huile pimentée maison :** faire macérer dans 100 g d'huile d'olive ½ c. à café de paprika et 1 piment de cayenne pendant 1 mois.

## Œufs de caille sur une gelée de concombre, saumon fumé et feuilles

### d'oxalis



Original et parfumé, ce plat peut aussi être servi en petites verrines en apéritif.

Tout est là : un peu de protéines et d'Oméga-3 du saumon, la choline et les vitamines B du jaune d'œuf, des fibres du concombre et les huiles essentielles de l'aneth.



Pour 2 personnes :

- Sel et poivre blanc

- Épépiner les concombres et les passer à la centrifugeuse pour extraire le jus (en garder 1/3 pour la décoration)

- Passer le jus au chinois et le faire frémir 30 sec avec le agar-agar

- Ajouter le jus de citron, le sel et le poivre et verser dans les ramequins

- Ajouter les lamelles de saumon et l'aneth et laisser au frais 2-3 heures

- Avant de servir, ajouter dessus les œufs de cailles coupés en deux, parsemer de concombre émincé et décorer de quelques feuilles d'oxalis et de brins d'aneth

- 2 concombres moyens ou 1 gros
- 2-4 œufs de caille
- ½ oignon rouge
- 2 tranches de saumon fumé
- Un bouquet d'aneth
- 1 g d'agar-agar (pour 250 ml de liquide)
- Jus d'1 citron vert
- Quelques feuilles d'oxalis



➤

## Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon



Ce tartare est idéal pour une entrée légère mais riche en nutriments.

Le saumon cru est une excellente source d'Oméga-3, surtout en DHA qui, selon les études, permettrait de ralentir et d'atténuer le déclin cognitif et d'améliorer les performances cognitives, dont en premier lieu la mémoire.

Pour 2 personnes :

1 pavé de saumon de 200 g

- 1 concombre bio



- 1 citron vert
- Quelques branches d'estragon
- Fleur de sel + poivre blanc
- Sel aux herbes, sésame noir ou graines de Nigelle
- 1 pincée de sucre stévia

- Congeler le saumon 24 avant de le préparer

- Découper le saumon (légèrement décongelé) en petits dés, arroser du jus de citron, parsemer d'estragon et de zeste de citron

vert, ajouter 1 pincée de fleur de sel et 2 tours de poivre blanc

- Découper le concombre en petits dés, saler légèrement, poivrer, parsemer d'estragon et de ciselé et de sucre
- Déposer au fond de l'emporte-pièce le concombre et disposer dessus le tartare de saumon

## Aspic de dinde, petits pois-carottes, œuf dur



J'ai réalisé cet aspic avec les restes de la cuisson de dinde (recette dans le chapitre Plats réconfortants). Très agréable à manger, cet aspic est un excellent moyen tonifier la peau... mais pas que. Tout ça, grâce à la gélatine.

Savez-vous pourquoi certains hôpitaux ajoutent de la gélatine au régime de leurs patients ? Tout simplement parce qu'elle présente de nombreuses vertus nutritives et réparatrices.

La gélatine est riche en protéines, en collagène et en acides aminés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, notamment pour :

- Sommeil amélioré : la gélatine est la source la plus riche de l'acide aminé glycine dont on a montré les

qualités amélioratrices de sommeil lorsqu'on en prend avant d'aller se coucher.

- Meilleure peau : la gélatine contribue à augmenter les taux d'hydratation et la densité de collagène dans la peau.
- Cheveux plus épais : de multiples études ont montré une augmentation de la quantité et de l'épaisseur des cheveux avec des compléments à base de gélatine.

## Gélatine

### *La santé de la tête aux pieds*

#### Soigne les articulations

*Collagène*

- Renforce les cartilages
- Soulage les douleurs

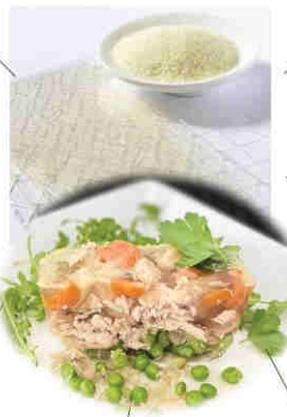
#### Renforce l'immunité

*Glutamine, minéraux*

#### Améliore la digestion

*Glutamine, glycine*

- Perméabilité intestinale
- Stimulation du foie



#### Fortifie les os

*Collagène*

#### Alliée du cerveau

*Glycine*

- Mémoire et concentration
- Sommeil amélioré

#### Tonifie la peau

*Collagène, proline*

- Cicatrisation
- Synthèse de collagène

#### Fortifie les cheveux et les ongles

- **Santé des os et des articulations améliorées** : bien qu'on ne dispose pas d'assez de preuves pour traiter l'ostéoartrite avec de la gélatine, des études récentes ont montré une réduction significative des douleurs articulaires par rapport à un placebo.
- **Prévention de blessure** : ajouter de la gélatine à un programme sportif intermittent améliore la synthèse du collagène et est susceptible de jouer un rôle dans la prévention des blessures et la réparation des tissus.
- **Santé cérébrale améliorée** : les quantités importantes de glycine dans la gélatine peuvent améliorer la mémoire et l'attention.
- **Santé de l'intestin améliorée** : l'acide glutamique dans la gélatine peut contribuer à réparer et à protéger les parois de l'intestin des dommages, aidant ainsi à prévenir « l'intestin perméable », une maladie où des substances potentiellement dangereuses peuvent passer au travers de l'intestin dans le système sanguin.

**Mieux encore.** La glycine, un acide aminé présent en grande quantité dans la gélatine, agit de façon efficace sur la **détoxification du corps, en stimulant le fonctionnement du foie.** Et en activant la production de l'hormone de croissance qui accélère la combustion des graisses, elle aide à la **perte de poids.**<sup>7</sup>



**Pour 4-6 personnes :**

Il est excellent avec un peu de moutarde, les cornichons ou du raifort à la crème.

- 200 g de viande de dinde cuite
- 1 petite boîte de petits pois-carottes
- 1 poignée de persil
- 2 œufs durs



- 300 ml de bouillon de poule + 3 feuilles de gélatine ou ½ c. à café d'agar-agar
- Couper les œufs en rondelles et les placer au fond d'un moule (18 cm pour moi)
- Ajouter les petits pois-carottes égouttés et la dinde effilochée
- Diluer la gélatine ramollie dans le bouillon bien chaud, y ajouter le persil ciselé et verser le tout sur la préparation précédente
- Laisser au frais au moins 4h, avant de démouler l'aspic.



## Gaspacho jaune aux groseilles

Les soupes froides sont indissociables de la saison estivale ! Je vous propose une belle variante de gazpacho, avec les légumes cuits (plus digestes) et les groseilles, qui ajoutent du peps avec leur bonne pointe d'acidité ! Les épices pour paëlla parfument et relèvent à merveille cette soupe légère et saine. D'une belle couleur jaune-oranger, ce gazpacho est un véritable trésor nutritionnel.

Les couleurs des végétaux sont dues à des pigments qui se développent et protègent les plantes tout au long de sa maturation. Les mêmes pigments antioxydants ont de nombreux bénéfices pour la santé humaine.

<sup>7</sup> <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=gelatine-glycine-regime>  
<https://fr.iherb.com/blog/health-benefits-of-gelatin-healthy-gelatin-recipe/419#:~:text=Voic%20certains%20bienfaits%20de%20la%20g%C3%A9latine&text=San%C3%A9%20des%20os%20et%20des,par%20rapport%20%C3%A0%20un%20placebo.>

Ils luttent contre les radicaux libres, les cellules cancéreuses et ont un pouvoir anti-inflammatoire, mais chaque couleur a sa particularité.

Voici un « arc-en-ciel » des antioxydants que peuvent apporter les différentes couleurs.

**Le rouge peut provenir : du lycopène** (pastèque, tomate cuite) : puissant antioxydant qui abaisse le taux du « mauvais cholestérol », prévient le risque d'athérosclérose et peut contrer le cancer de la prostate. Et **des anthocyanes** (fruits rouges, pomme rouge) : efficaces pour renforcer la résistance des vaisseaux sanguins (artères, veines, capillaires, lymphatiques), soulager le diabète et protéger nos neurones contre les lésions cérébrales.

**La gamme des jaunes** soutenus et orangés signe la présence de caroténoïdes provitamine A, sous la forme de bêta-carotène (abricot, carotte, pêche) ou de bêta-cryptoxanthine (orange). Ces pigments provitamine A exercent de nombreux effets protecteurs : sur la vision, l'immunité, la reproduction, la croissance des os.

*Plus un végétal affiche des tons prononcés, plus il possède de pigments. Certains cachent bien leur jeu. Ainsi, la lutéine*, un caroténoïde jaune, abonde dans les légumes verts, détaille la chercheuse. Or, elle s'accumule dans la macula de l'œil et fait barrière contre les agressions extérieures. Il y a plus de lutéine dans le brocoli, le cresson ou le persil que dans d'autres végétaux jaunes.

Dans les agrumes, c'est l'écorce qui est bourrée de **citroflavonoïdes**. Cette classe de pigments, qui donne l'amertume et la saveur acidulée, se décline selon les variétés en hespéridine pour le citron jaune ou vert, en naringine dans le pamplemousse. Ces pigments boostent les effets de la vitamine C. L'hespéridine a des propriétés vasculoprotectrices et vasodilatatrices reconnues.

La **chlorophylle**, aux vertus antioxydantes, oxygénantes, et bon régulateur intestinal, est présente dans la plupart des végétaux. Il dissimule souvent deux pigments jaunes, la **lutéine** et la **zéaxanthine**, qui protègent la vision du vieillissement (préviennent la cataracte, DMLA), luttent contre l'altération de nos neurones et donc la dégénérescence cérébrale.

## Manger coloré, c'est bon pour la santé !



### Bêta-carotène

- Bonne vision et bon teint
- Immunité



### Lutéine

- Prévient la cataracte
- Protège les neurones



### Lycopène

- Prévient l'athérosclérose
- Régule le cholestérol



### Anthocyanes

- Renforcent les vaisseaux
- Protègent les neurones



### Anthocyanes

- Protègent la vision
- Préviennent le diabète



### Citroflavonoïdes

- Bonne circulation sanguine
- Hypotenseurs



### Polyphénols

- Bons pour le cœur
- Boostent la mémoire



### Composés soufrés

- Anticancers : colon, estomac, prostate



### Astaxanthine

- Protège les yeux des UV
- Anti-rides efficace



### Resvératrol

- Équilibre cérébral
- Santé cardiovasculaire

Les végétaux aux couleurs fortes et sombres, dans la gamme **bleu-violet**, renferment des **anthocyanes**, protecteurs de la vision, aux propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes et anti-radicaux libres.

Le raisin, le vin rouge, les groseilles renferment le **resvératrol** : ralentit le vieillissement des cellules, anti-âge et anti-rides. De nombreuses études expérimentales ont montré le potentiel du resvératrol pour la santé cardiovasculaire, l'équilibre cérébral, le vieillissement de différents organes et les troubles associés à une inflammation incontrôlée.

Le marron témoigne de la présence d'acides phénoliques antioxydants, abondants dans le café ou le cacao : puissants stimulants des neurones, vasodilatateurs et hypotenseurs. Ils améliorent les performances cognitives des personnes âgées.

Les légumes blancs ou crème à odeur et saveur prononcées, comme l'ail ou l'oignon, renferment des composés soufrés qui inhibent la cancérogenèse, grâce aux isothiocyanates et aux sulfures d'allyle.<sup>8</sup> Certaines études épidémiologiques ont par ailleurs mis en évidence une diminution du risque de développer certains cancers du système digestif : le cancer de l'estomac et le cancer colorectal. Une étude a également mis en évidence un risque réduit de 53% de cancer de la prostate chez les hommes consommant le plus d'ail.<sup>9</sup>

Crevettes, crabes, saumon renferment un pigment rose – **astaxanthine** : pouvoir antioxydant supérieur que les autres antioxydants (vitamine E et C). L'astaxanthine lutte contre le vieillissement prématuré de la peau et donc contre la formation de rides, contre le développement des taches de rousseur et des taches de vieillesse. Il protège efficacement la rétine des UV, améliore la mémoire à court terme et prévient la démence.<sup>10</sup>



Pour 4 personnes :

- 1 courgette jaune, 1 poivron jaune, 2 tomates jaunes
- ½ c. à café de curcuma, poivre blanc
- ½ sachet de mélange pour Paëlla
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de groseilles
- 1 gousse d'ail
- Couper les légumes (en réserver un peu pour la décoration) et verser dessus 500 ml de bouillon de légumes
- Ajouter les épices et un filet d'huile d'olive  
Cuisson : 40 min à feu très doux (95 °C)  
Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.
- À la fin de la cuisson, presser la gousse d'ail et mixer le tout
- Refroidir la soupe et décorer de légumes crus coupés en fine julienne

<sup>8</sup> <http://www.psychomedia.qc.ca/sante/2018-06-07/fruits-legumes-proprietes-benefiques-selon-couleurs>

<sup>9</sup> <https://www.julienvenesson.fr/soufre-bienfaits/>

<sup>10</sup> <https://www.vitaminexpress.org/fr/astaxanthine>

## Variations autour de l'abricot



Venu d'Orient, il doit son succès en France à La Quintinie, jardinier responsable du potager de Versailles sous le règne de Louis XIV.

On est en pleine saison ! L'abricot se décline à toutes les sauces : en salades salées ou en apéros gourmands, sans parler de desserts.

Voici quelques idées pour ensoleiller vos repas. L'abricot se marie parfaitement avec les crevettes ou avec le jambon sec.

Dans les salades j'ai ajouté quelques tomates cerises ou encore les tomates séchées. Assaisonnées de vinaigre de framboise ou balsamique, ces salades sont délicieuses.

Les demi-abricots farcis sont excellents en apéritif ! Pour la « farce » on peut varier les fromages frais (chèvre, mascarpone etc...).

Et en dessert frais et léger, une petite verrine



de compotée d'abricot, aromatisée au thym c'est TOP ! Quelques dés de kiwi « cassent » la saveur mielleuse de l'abricot et ajoutent une belle acidité.

Non seulement ils sont très savoureux, mais ils sont également digestes et peu caloriques. Ils sont parmi les fruits les plus riches