



Cuisine anti-âge
Au fil du temps



Natalia Roncari

Hiver

Le guide du savoir manger, pour bien vivre et mieux vieillir



Table des matières

<i>Introduction</i>	5
<i>Décembre</i>	6
Entrées gourmandes	7
Soupe de chou kale et brocolis aux graines de lin.....	7
Soupe parfaite après les fêtes	9
Les ingrédients et leurs bienfaits	9
Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées	10
Tartinade de lentilles corail aux tomates séchées et épices chaudes	12
Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir.....	13
Tartare d'huîtres aux algues, concombre et citron vert.....	15
Huîtres gratinées au sabayon de champagne	16
Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc	17
Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga	19
Soupe paysanne à l'orge perlé et aux cornichons	20
Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames.....	21
Tartelettes nori-saumon à la japonaise	23
Hareng à l'huile, betterave et vermicelle de radis noir	25
Plats réconfortants	26
Bar rôti au romarin, oranges et endives	26
Cuisses de pintade laquées au miel de thym, pommes, endives	27
Poulet à l'orange et aux épices douces	29
Matelote de la mer	30
Moules de Bouchot en court-bouillon vert	31
Lapin à l'estragon, sauce crémeuse au cognac	32
Rognons de veau aux cornichons, spaghettis de courgettes.....	33
Aile de raie pochée aux deux racines.....	34
Filet de flétan en croute de parmesan persillé, jetée d'épinards au vin blanc.....	36
Râbles de lapin, mijotés au vin blanc et miel, carottes, champignons et riz rouge complet	37
Idées recettes pour les repas de fêtes	39
Tartare d'huîtres au concombre et kiwi	39
Tartare de St-Jacques aux clémentines	40
Mijoté de cerf, sauce airelles -chocolat	41
Civet de sanglier, sauce veloutée au chocolat	42
Cailles rôties aux myrtilles, grenade et romarin, purée de potimarron épicé	43
Noix St-jacques en strates de truffes et foie gras, déclinaison de choux.....	44
Noix St-Jacques au risotto vert, pesto	

d'épinards aux pistaches	44
Duo festif.....	45
Carpaccio de St-Jacques et mosaïque de fruits exotiques.....	45
Mousse légère façon gin fizz	47
Clémentines givrées	47
Desserts légers.....	48
Gratin d'oranges au Grand Marnier.....	48
Gâteau chocolat-myrtilles au son d'avoine.....	49
Verrine gourmande, spéciale digestion	50
Poire farcie à la noix de coco et cranberries, miroir de chocolat.....	51
Strudel pomme-framboise à la feuille de brick.....	53
Carpaccio d'agrumes, coulis de fruits rouges sans cuisson.....	54
Gâteau renversé aux clémentines	55
Gâteau moelleux banane-kiwi au son d'avoine et graines de pavot	56
2 œufs, 2 super desserts « lights ».....	57
<i>Janvier</i>	58
Entrées gourmandes	59
Tartare de saumon aux œufs de truite.....	59
Carpaccio de St-Jacques et sa crème iodée	60
Vermicelles de navet blanc, œuf parfait et gomasio maison	61
Fine râpée de navet d'hiver, pesto de chou kale et pistaches.....	62
Filets de hareng marinés façon « malossol »	63
Corbeilles de carmines au foie de morue fumé.....	64
Salade de chou rave cru, pomme, groseille	65
Minestrone aux légumes d'hiver.....	66
Poireaux en deux textures	68
Soupe aux choux, spéciale minceur	69
Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines.....	70
Soupe de moules aux légumes et épices paëlla.....	71
Plats réconfortants	73
Suprêmes de pintade aux poireaux confits et champignons de Paris	73
Quinoa au brocoli et aux champignons.....	75
Pilons de poulet à l'asiatique, purée de potimarron épicé	76
Parmentier tricolore de boudin noir à l'origan.....	78
Compotée de chou rouge et betterave, à la saucisse de Morteau	80
Flétan rôti sur le lit des tomates confites, aux deux origans	81
Saumonette pochée aux aromates crème d'épinards, pointe de wasabi.....	82
La choucroute pas comme les autres	84

Carbonara de courge spaghetti.....	86	quinoa.....	119
Parmentier de courge spaghetti.....	87	Ragoût de seiche à la sicilienne.....	120
Endives au jambon et au sarrasin.....	87	Filet de flétan sur le lit de compotée	
Risotto de céleri-rave, pesto de céleri		d'endives et patate douce	122
branche aux noix	89	Comme une paëlla... ..	123
Desserts légers.....	91	Endives, jambon, fromage	124
Gâteau renversé à la clémentine	91	Quenelles de merlan dans une soupe de	
Carpaccio d'agrumes, coulis aux fruits		poisson.....	125
rouges sans cuisson.....	92	Bouillon de poulet dégraissé.....	125
Dôme de kaki chocolaté, sans cuisson.....	93	Gnocchis express courgettes-épinards,	
Fondue de kiwi au chocolat et aux pistaches		crèmeux de ricotta.....	126
.....	94	Desserts légers.....	127
Gratin de poire et pamplemousse au		Dôme de crêpe légère aux fruits rouges et	
romarin	95	son coulis fruité.....	127
Crumble de myrtilles aux noix	96	Fondant au chocolat minute à la pomme et	
Fondant au chocolat et cerises	96	au lait concentré non sucré	128
Île flottante minute, salsa de fruits rouges .	97	Salade de fruits façon Sangria	129
Soupe au chocolat.....	98	Crème aux œufs, caramel au jus d'orange	130
Poires pochées au porto blanc, cannelle et		Duo de crumbles poire-chocolat super	
sauce chocolat minute.....	99	gourmand	132
<i>Février</i>	101	Gâteau moelleux aux graines de pavot,	
Entrées gourmandes	102	crème vanillée aux graines de chia.....	133
Corbeilles de sucres au jambon de		Muffins « Extra fibres »	134
Bayonne et sauce crémeuse aux graines		Crème chocolatée au cacao cru.....	136
moulues	102	Pudding chocolaté aux graines de chia et	
Velouté cresson-épinards, radis croquant et		aux myrtilles.....	136
son rocher de Skyr épicé.....	103	Crème café super light.....	137
Soupe de poireaux au cresson et au chorizo		Immunité : comment se compléter en	
.....	104	hiver ?	139
Crème de chou-fleur, granola salé aux 4		Meilleurs boosters immunitaires.....	139
épices	104	Indispensables en prévention des infections	
Crème d'endives au cidre et à la pomme,		139
effiloché de bœuf séché	106	Gestion du stress et du sommeil.....	141
Velouté de carottes et clémentines au		Complément idéal pour garder le moral...141	
sarrasin grillé.....	107	En cas de surmenage, de stress de longue	
Fine mousse de saumon sauvage sur		durée ou de dépression :	143
carpaccio de radis noir.....	107	Conclusion	144
Gâteau salé : biscottes, crème d'avocat,		Bibliographie	145
saumon fumé	108	INDEX ALPHABETIQUE.....	146
Truite fumée et ses œufs, petits pois, pomelo			
frais et roquette.....	110		
Salade tiède de lentilles Béluga et chou-fleur			
rôti, vinaigrette aux herbes.....	111		
Pétales de carmines et leurs dips aux			
sardines et aux anchois	112		
Canapés de concombre aux rillettes de			
crevettes.....	113		
Plats réconfortants	114		
Pilons de poulet aux fruits secs et aux épices			
douces.....	114		
Rouleau de galettes de sarrasin, girolles et			
jambon de dinde.....	115		
Riz complet à l'espagnole	116		
Cuisses de canard confites, chou rouge aux			
myrtilles.....	118		
Cailles rôties aux pleurotes et risotto de			

Introduction

Manger de saison, bon pour la santé et la planète 🌍

Plus de **vitamines**, plus de **goût**, moins de **transport** et de **produits chimiques**. Les saisons rythment notre vie et nos besoins évoluent au fil des mois et des années.

Ce livre vous guide pour **retrouver les saveurs authentiques des produits de saison** et tirer le meilleur profit pour votre santé. Fruits, légumes, viandes, poissons, fromages... Chaque ingrédient est détaillé et décliné en **100 recettes savoureuses**, respectant ses vertus nutritionnelles.

Manger de saison, ce n'est pas seulement redécouvrir les légumes oubliés 🌱

C'est **choisir et marier les aliments** qui soutiennent votre organisme à chaque période de l'année et vous protègent des petits déséquilibres.

Chaque recette inclut une **fiche ludique** sur les valeurs nutritionnelles et les vertus santé, avec des explications claires pour comprendre comment **préserver votre capital santé**.

Et surtout, l'art de bien manger, c'est aussi le **plaisir** :

✦ Choisir ses produits

✦ Cuisiner

✦ Partager 🍲

❄️ Hiver

Selon la **médecine chinoise**, l'hiver est la saison la plus **Yin**, période de **repos, d'intériorité et de ralentissement**. Les animaux hibernent, les arbres concentrent leur énergie dans leurs racines... c'est le moment de **se recentrer et faire ses réserves**.

L'hiver est associé à l'énergie du **rein et de la vessie**. Les déséquilibres possibles : fatigue, douleurs lombaires, problèmes osseux, œdèmes, baisse de moral.

🌿 Conseils chinois

- Dormez davantage : couchez-vous tôt, levez-vous tard.
- Protégez les pieds, le bas du dos et la nuque du froid.
- Privilégiez les aliments qui tonifient les reins : haricots noirs et azuki, légumes verts, algues, champignons, tofu, œufs, canard, noix, graines de sésame noir, mûres, myrtilles, soupes miso...

🍲 Conseils occidentaux

- Augmentez les protéines (viandes, volailles, abats) pour maintenir la température corporelle et soutenir le système immunitaire.
- Consommez plus de poissons gras (saumon, truite, hareng, sardine) riches en **oméga-3** et **vitamine D**.
- Faites le plein de vitamine C avec agrumes, kiwi, chou, brocoli.
- Choisissez des céréales complètes pour leurs fibres.
- Hydratez-vous avec soupes, bouillons, tisanes ou chocolat chaud 🍫

Décembre

Aliments anti-âge du mois de décembre

Les légumes

Décembre rime avec **légumes-racines** ! Carottes, betteraves, céleri-rave, patates douces, radis, navets... des incontournables pour leurs **vitamines, minéraux et fibres**.

Les légumes anciens retrouvent aussi leur place : topinambours, salsifis, rutabagas, cardons... Autant de variétés pleines de saveur et de nutriments.

Les **choux** ne manquent jamais à l'appel : chou blanc, chou vert, chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles... Ces **crucifères** sont de véritables alliés santé : riches en **antioxydants et fibres**, ils soutiennent la **santé cardiovasculaire** et **renforcent l'immunité**.

Pour un peu de verdure, on mise sur les **salades résistantes au froid** : mâche, chicorées, laitues pommées ou à couper.

Faites le plein d'antioxydants avec **épinards, blettes et cresson**. Le cresson, en pleine saison en décembre, est **anti-cancer et anti-diabète**, et contient de la **lutéine**, un atout pour la **vue et les neurones**.

En tout début d'hiver, n'hésitez pas aux **cures de radis noir**, excellent draineur hépatique pour préparer le foie aux **repas festifs**.

Les fruits

Décembre est **le mois des agrumes** 🍊 : clémentines, mandarines, oranges, pamplemousses, kumquats et citrons, tous riches en **vitamine C**, LA vitamine de l'hiver.

Les **fruits exotiques** commencent également à égayer les étals : ananas, fruit de la passion, kaki, kiwi français, litchi, mangue, noix de coco, papaye... Multivitaminés, ces trésors exotiques apportent **couleur et saveur** à nos desserts et nos papilles.

On n'oublie pas les **fruits locaux et secs** : pommes, poires, noix, noisettes, pruneaux, abricots et raisins secs, dattes et figes. Indispensables pour la **corbeille de fin d'année**, ils apportent fibres, minéraux et antioxydants.

Côté mer 🐟

En décembre, privilégiez les poissons issus de **pêche durable** : bar, dorade grise, hareng, raie...

- **Hareng** : riche en **vitamine D**
- **Raie** : source de **collagène**, excellente pour les articulations

Côté crustacés : coquilles Saint-Jacques, crevettes, homard, huîtres, moules... parfaits pour varier les plaisirs festifs.










La viande et les volailles

Pour les repas de fêtes, on se régale avec :

- **Volailles** : dinde, poularde, pintade, bécasse, chapon, oie, perdreau
- **Gibier** : chevreuil, lièvre, sanglier, cerf

Ces viandes, **pauvres en lipides et très digestes**, sont une excellente source de **protéines**, vitamines B et minéraux essentiels pour soutenir l'organisme en hiver.

Aliments anti-âge du mois de décembre

Fruits secs  Énergie et vitalité	Pomme -poire  Santé cardiovasculaire	Fruits exotiques  Multivitamines	Agrumes  Vitamine C
Epinards-mâche  Anti-cancéreux	Choux  Immunité et détox	Avocat-radis noir  Bonnes graisses et santé du foie	Légumes anciens  Topinambour, rutabaga, salsifis
Volaille et gibier  Energie et immunité	Moule, huître, crevette  Oméga-3 et Sélénium	Hareng, raie, dorade  Oméga-3 et vitamine D	Légumineuses  Protéines végétales

Entrées gourmandes



Soupe de chou kale et brocolis aux graines de lin et les chips de chou kale et de filet mignon

Un mariage exquis de saveurs et de textures avec cette soupe, délicatement parfumée à la sauge. Les graines de lin font épaissir la préparation en rendant la texture de la soupe soyeuse.

Les chips de chou croustillants, les tranches de filet mignon bien grillées ajoutent de la consistance et de la gourmandise... Bref, un régal !

Les graines de lin, objet de nombreuses études

sont remplies de bienfaits !

En premier lieu c'est un trésor pour la santé cardiovasculaire :

❄ Une méta-analyse de 28 études a montré que les graines de lin provoquaient une diminution moyenne de 0.10 mmol/L et de 0.08 mmol/L du cholestérol total et du cholestérol-LDL.

❄ L'ajout de 30 g de graines de lin moulues à l'alimentation provoquait une baisse significative de la pression systolique (10 mm Hg) et diastolique (7 mm Hg).¹

On recommande un apport quotidien moyen de **2,2 g en acide linoléique, ce qui correspond à une seule cuillerée à table (15 ml) de graines de lin**. Il faut absolument broyer les graines pour augmenter l'absorption des acides gras oméga-3 et permettre la transformation des lignanes en phytoestrogènes actifs par les bactéries intestinales.

Par contre, les oméga-3 étant très fragiles et sensibles à la dégradation, achetez des graines entières que vous pourrez moudre au fur et à mesure dans un simple moulin à café et conservez la mouture au maximum de deux semaines au frigo dans un contenant hermétique. Les graines moulues possèdent un léger goût de noisette qui se marie très bien aux céréales, yogourts, smoothies et même comme accompagnement aux salades.³

Le deuxième grand bénéfice des graines de lin, c'est leur pouvoir « décongestionnant » et digestif.

Riches en fibres (8 g dans 30 g) les graines de lin possèdent aussi des effets laxatifs qui permettent

Graines de lin

30 g = 160 kcal

fibres : 8 g / 30 g

IG : 35

40% des AJR

- Oméga-3
- Vitamine B1
- Cuivre
- Magnésium
- Phosphore
- Manganèse

Bien-être digestif

Fibres, lignanes

- ✓ Amélioration du transit
- ✓ Satiété
- ✓ Contrôle du poids

Santé cardiovasculaire

Oméga-3 + lignanes + fibres

- ✓ Régulent la glycémie
- ✓ Abaissent le cholestérol
- ✓ Préviennent l'athérosclérose

Anticancer

Phytoestrogènes

- Réduction de risque de cancer :
- ✓ Sein, côlon, poumon



¹ <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/produit-saison-produits-saison-aliments-consommer-decembre-14820/>
https://www.encyclic-scolo.com/Calendrier_des_poissons

de lutter efficacement contre la constipation. En plus, il semblerait que la graine de lin améliore les symptômes du syndrome du côlon irritable chez les personnes qui en sont atteintes.

Elles protègent les artères : il a été permis de démontrer l'efficacité des graines de lin sur l'**athérosclérose**. Cette maladie se caractérise par l'accumulation de plaques graisseuses à l'intérieur des artères. Les acides gras contenus dans les graines seraient capables de réduire ces plaques (5). Selon les chercheurs, ces effets seraient liés aux actions antioxydantes des graines de lin sur l'organisme.

Alliées des femmes ménopausées : les graines de lin contiennent des lignanes. Il s'agit de phytoœstrogènes qui participent au soulagement des symptômes liés à la ménopause tels que l'absence d'hormonothérapie. Il semblerait que la consommation de graines de lin aide à réduire l'intensité et la fréquence des bouffées de chaleur en cas de ménopause. Antioxydantes, les graines de lin protègent les cellules du vieillissement prématuré.

Reminéralisantes, 30 g de graines de lin renferment :

- jusqu'à 40% des apports recommandés en cuivre, manganèse et magnésium !
- 30 % des AJR en phosphore (pour assurer la solidité des os et des dents)
- 10 % en calcium, en fer et en sélénium. Ce dernier est un antioxydant et anti-âge bien connu.

Quant à l'huile de lin, en plus des mêmes bénéfices que les graines, elle est largement utilisée dans les soins de la peau, pour ses propriétés adoucissantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes.



Pour 4 personnes

- ❄ 1 brocoli
 - ❄ •1 poireau
 - ❄ •4 branches de chou kale
 - ❄ •1 oignon
 - ❄ •500 ml de bouillon de légumes
 - ❄ •2 feuilles de laurier
 - ❄ •1 c. à soupe de feuilles de sauge séchées
 - ❄ •2 gousses d'ail
 - ❄ •3 tranches de filet mignon fumé par personne
 - ❄ •1 c. à soupe de graines de lin broyées
 - ❄ •2 c. à soupe d'huile de lin
- Couper finement le poireau et l'oignon, défaire le brocoli en fleurettes et émincer le tronc
- Découper les feuilles de chou kale (en garder quelques-unes pour les chips) et réserver
- Verser le bouillon de légume et les aromates, ajouter les graines de lin
- Cuisson : 40-45 min à feu très doux ou à 95°C° (au Thermomix/vit 1.5, sens inverse)**
- Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.**
- À la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de chou kale, fermer le couvercle et attendre 10-15 minutes avant de mixer le tout
- Pour les chips :**
- Asperger les feuilles de chou d'huile d'olive, saler légèrement et passer 10-15 min au four à 150°C
- Sur la grille position haute de l'Omnicuiseur : 5 minutes à surveiller
- Faire la même opération avec les fines tranches de filet mignon



Soupe parfaite après les fêtes



Après les repas copieux, votre **organisme a besoin de repos**. Cette soupe spéciale, à base de **chou-fleur entier, verts de poireaux, persil et aromates**, va soulager le foie, stimuler la digestion, rétablir l'équilibre hydrique et aider à éliminer les toxines accumulées.

Les ingrédients et leurs bienfaits

Chou-fleur

- Contient de la **choline**, vitamine lipotrope qui favorise la détoxification hépatique et soutient la mémoire et la santé mentale.
- Source de **soufre végétal**, qui aide à rendre les déchets solubles pour leur élimination par le foie. Présent aussi dans les crucifères (choux, navets, radis) et les alliées (ail, oignon, poireau).

- Riche en **vitamine C** et **glutathion**, puissant antioxydant essentiel pour la détoxification hépatique.

⚠ Cuisson : les composés soufrés sont sensibles à la chaleur. Préférez **cuisson vapeur, basse température** ou **cru**. Ajoutez l'ail en fin de cuisson pour conserver ses bienfaits.

Oignon

- Stimule la digestion, le foie et le pancréas, régule l'intestin et agit comme **diurétique naturel**.

Parmesan (à parsemer sur chou-fleur cru)

- Riche en **glutamine** (soutient la perméabilité intestinale et la flore) et **méthionine** (stimule la production de glutathion, protège foie et reins, aide à éliminer les métaux lourds).

⚠ À consommer avec modération : fromage riche en graisses et acidifiant.

Vert de poireau

- Plus riche en **fibres prébiotiques et antioxydants** que le blanc, favorisant la bonne flore intestinale.

Plantes et aromates

- **Persil** : diurétique, lutte contre la rétention d'eau.
- **Romarin** : draineur hépatique et protecteur du foie, régule triglycérides, urée, acide urique et cholestérol.
- **Thym** : stimule la digestion, aide le métabolisme des graisses grâce au thymol.
- **Laurier** : facilite la digestion, réduit les flatulences et soutient le foie.
- **Sauge** : tonique digestif, soulage crampes et ballonnements, régule la glycémie, réduit LDL et triglycérides grâce à l'acide carnosique.



Après les excès des fêtes, c'est **un vrai allié santé et plaisir gourmand** ! 🥬🍲

Pour 4 personnes :



- ❄️ 1 petit chou-fleur bio
- ❄️ 2 verts de poireaux
- ❄️ 1 oignon
- ❄️ 500 ml de bouillon de légumes
- ❄️ 2 branches de romarin ou 1 c. à café de romarin séché
- ❄️ 4 feuilles de laurier
- ❄️ 1 poignée de feuilles de sauge
- ❄️ 1 c. à café de thym séché
- ❄️ 1 poignée de persil frais
- ❄️ 2 gousses d'ail
- ❄️ 1 cube de bouillon de légumes sans sel

- Tailler le chou-fleur fleurettes (en garder quelques-unes pour la décoration), découper finement le tronc et les feuilles,
- Ajouter les poireaux et l'oignon coupés finement
- Verser dessus 500 ml de bouillon de légumes
- Ajouter les aromates

Cuisson : 40-45 min à feu très doux ou à 95°C

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

- À la fin de la cuisson, presser l'ail, fermer la cocotte et laisser infuser quelques minutes
- Trancher les fleurettes de chou-fleur cru à la mandoline en fines lamelles
- Parsemer de parmesan râpé



Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées

Rien de plus réconfortant en hiver qu'une **bonne soupe bien chaude** ! Mixé, ce velouté onctueux offre une texture soyeuse et fondante, rehaussée par les **tomates séchées** qui apportent une note acidulée et par les **épices du soleil** qui parfument et colorent l'ensemble.

Le froid s'installe, et le corps doit ajuster sa température pour se protéger. Pour résister sans prendre de gras, il faut **bien nourrir l'organisme** avec des aliments stratégiques.

- ◆ Protéines : la chaleur musculaire

Les muscles produisent de la chaleur : plus ils sont sollicités, plus le **métabolisme de base** augmente, favorisant la combustion des calories même au repos.

- **Sources** : légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), viandes maigres, poissons, volailles.
- Dose conseillée pour « sécher » : **2 g de protéines par kilo de poids.**

- ◆ **Minéraux essentiels : sélénium et zinc**

Ces oligo-éléments soutiennent la **thyroïde** et aident le corps à mieux **affronter le froid**.

- **Sources** : légumineuses, huîtres, foie de veau, thon, céréales complètes comme riz brun ou avoine.

- ◆ **Ail et oignon : réchauffants et détoxifiants**

- Effets antiseptiques et cardio-protecteurs
- Stimulent le plasma et le drainage des toxines, réchauffant le sang et les cellules
- Consommation idéale : **crus et en petites quantités**, éventuellement avec du pain complet

- ◆ **Bons gras : énergie et satiété**