



Cuisine anti-âge
Au fil du temps

Natalia Roncari

Automne

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



Table des matières

Introduction	6	Champignons farcis sur un lit de riz sauvage	38
Automne	6	Cailles aux deux raisins.....	39
Septembre	8	Cuisse de canard au raisin noir et au vieux Bordeaux	41
Aliments anti-âges du mois de septembre.....	8	Pintade mijotée aux poires et au romarin....	42
Entrées automnales	10	Ballotins de poulet aux tomates séchées.....	44
Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher de Skyr épicé	10	Truite saumonée à l'orange et ses côtes de blette en deux textures	45
Carpaccio de betterave confite au vin doux et à l'hibiscus.....	12	Rascasse au four à la méditerranéenne.....	47
Soupe forestière aux racines d'automne et au sarrasin grillé.....	15	Rognons de veau aux shiitakes, spaghettis de courgette à la coriandre	49
Tagliatelle de concombre au bleu et billes de melon	17	Desserts légers	51
Millefeuille de figue, pétales de lomo et fromage frais au basilic	19	Délice lacté de figues pochées aux myrtilles	51
Tartare de saumon, concombre et huile d'aneth	20	Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle	51
Figues rôties au chèvre et au miel	22	Les collations pour booster son efficacité à la rentrée	54
Macarons de champignons, fromage frais parfumé, vinaigrette verte.....	23	Gelée parfumée de raisin noir sur son lit de yaourt vanillé.....	55
Carpaccio de champignons de Paris, pesto de persil et noix.....	25	Délice lacté de figues pochées aux myrtilles	57
Tiramisu de tourteau, pomelo sur son lit d'avocat et pain de seigle	25	Poires pochées aux épices et aux baies	57
Tartare de bulots marinés, tomates et kiwis .	27	Nage parfumée de quetsches au Pineau rouge	59
Duo d'endives au Saint-Agur, noix, poires et cornichons.....	29	Crème légère, banane-cacao-noix	61
Crème de poireaux, tuile de pain à l'huile parfumée	30	Boules énergétiques pour rester zen et dynamique.....	62
Plats réconfortants	33	Octobre	64
Gratin de chou-fleur aux épices dorées.....	33	Aliments anti-âge du mois d'octobre	64
Magret de canard, purée de carotte à la cardamome verte, sauce minute aux groseilles	34	Veloutés et entrées gourmandes	66
« Orgetto » aux champignons	36	Velouté de cèpes au foie gras, rocher de Skyr à la poudre de cèpes	66
		Poireaux en deux textures.....	67
		Tartare de bœuf façon tartine suédoise, pickles de champignons.....	69

Méli-mélo d'automne aux deux choux, betterave et baies rouges	73
Céleri rémoulade revisité.....	73
Carpaccio de poire au chèvre, noix, vinaigrette au café	75
Chaud froid de tartare de saumon au sabayon de lait en poudre parfumé aux épices	77
Millefeuille de pomelo, tomates aux crevettes et basilic	79
Huîtres en gelée d'algues et beurre d'algues	80
Plats réconfortants	82
Blanquette de poulet aux saveurs d'automne	82
Joues de bœuf à la betterave.....	84
Fondue de jeunes pousses d'endives aux deux fromages et à la viande de grison	85
Cassolette de la mer safranée et ses spaghettis à l'encre de seiche.....	87
Foies de volaille à la forestière, mousseline de chou-fleur.....	88
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes, purée de patate douce	90
Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes et spaghettis de konjac.....	92
Poulpe poché aux aromates, purée de potiron à l'huile de noix.....	94
Cailles laquées aux coings et à la sauge	96
Dorade au four, sauce chermoula	97
Desserts légers	100
Coings confits aux myrtilles et à la crème de myrtilles	100
« Strudel » aux pommes et fruits rouges en feuille de brick.....	102
Un bol d'immunité... ..	104
Dôme de kaki chocolaté sans cuisson	106
Moelleux de banane, kiwi, sauce chocolat..	107

Soupe de chocolat aux noix et aux framboises	108
Duo de clafoutis d'automne... ..	110
« Crocs-noix » - snacks santé	112
Cake renversé pomme-myrtille.....	113
Pain santé aux graines et au son.....	114
Novembre.....	116
Veloutés et entrées.....	117
Crème parfumée butternut-clémentines, aux épices dorées.....	117
Velouté d'endives à la scandinave.....	119
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains	120
Tartare de langoustines, kaki, pomme et huile de noix.....	122
Taboulé d'automne cru-cuit	123
Salade de trévis à l'étouffée de chou rouge aux myrtilles, pomme et oignon rouge.....	125
Salade d'automne 100 % calcium	127
Rouleau de poireaux farci, vinaigrette au persil	129
Variations autour des radis.....	131
Tartine de tzatziki de radis à la truite fumée	134
Salade de vermicelles de radis blancs et chou kale, vinaigrette au jus de grenade	136
Roulés apéritif de radis noirs et saumon fumé	137
Salade aux deux choux, ou tous les secrets du brocoli	137
Plats réconfortants.....	140
Trio de carottes au chorizo et vin doux, chips de chorizo	140
Potimarron farci à la forestière	142
Mini potimarrons farcis, haricots noirs et chorizo	144

Quinoa aux shiitakes et deux choux, façon risotto.....	146
Potée de gésiers de volaille aux 3 choux.....	148
Saumonette à la provençale	150
Riz complet façon paëlla.....	152
Dos de cabillaud au jambon cru, coulis d'épinards au vin blanc	153
Turbot, basse température	155
Nage de St-Pierre aux algues.....	157
Civet de sanglier mariné	159
Rôti de biche, sauce aux airelles.....	161
Lapin à l'estragon, sauce crémeuse au cognac	162

Desserts légers	165
Nage d'agrumes à l'infusion de mélisse et d'hibiscus, rocher de Skyr vanillé	165
Variations autour des clémentines.....	167
Moelleux poire-chocolat, ultra light.....	169
Salade fraîcheur de pamplemousse, kiwi, clémentines et graines de grenade.....	170
Panna cotta à la grenade	171
Compote de poire au vin doux et à la cardamome, noix au miel et à la cannelle..	172
Conclusion	175
Bibliographie	176
Index alphabétique	178

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.

Entretenons donc le plaisir de bien manger !

Automne



L'automne est une belle saison, généreuse et pleine de couleurs, mais elle ne passe pas sans conséquences : les écarts de températures se font ressentir, le manque de lumière entraîne souvent une sensation de fatigue et de baisse de moral, les journées raccourcissent et la chaleur procurée par les rayons du soleil se fait de plus en plus rare. Au-delà du moral, le corps aussi est affecté.

À chaque changement de saison, le corps doit s'habituer à un changement de rythme, notamment par rapport à la luminosité. Notre horloge biologique interne s'équilibre sur les conditions d'ensoleillement et d'alternance jour/nuit. Passer de l'automne à l'hiver impose à notre corps de se réadapter, ce qui peut créer un décalage interne et entraîner une baisse de vitalité.

L'automne est une occasion d'anticiper sereinement la saison froide.

Pour cela, la diététique contemporaine préconise :

- ✓ Pratiquer une cure détox sous forme de monodiète à chaque changement de saison. L'objectif est de mettre le corps au repos et favoriser le fonctionnement des organes dépuratifs (foie, reins, peau...).
- ✓ Faire le plein de vitamines : l'automne signe le retour des maux d'hiver : rhino-pharyngites, bronchites et autres infections ORL. En cette période automnale, la carence la plus courante est la vitamine C, « une vitamine particulièrement fragile, sensible à la lumière du soleil et la montée en température à 60°C. Autre vitamine à favoriser : la bêta-carotène (ou provitamine A), qui participe à la lutte contre le vieillissement grâce à ses propriétés antioxydantes, ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire. En automne, la carotte, le potiron et potimarron, le brocoli, le persil et le panais seront nos alliés. La vitamine E, qui aide à lutter contre le stress oxydatif et favorise la résistance aux infections, sera apportée par les huiles vierges de première pression. Pour le bon équilibre oméga 3-6-9, adopter l'huile d'olive pour la cuisson et l'huile de colza ou de noix pour l'assaisonnement.

- ✓ Engager les sels minéraux qui participent à nos défenses immunitaires. On retiendra notamment le zinc, véritable agent anti-infectieux, à piocher dans les huîtres, la viande, les œufs, les produits laitiers, les céréales et le germe de blé. Autre allié de notre système immunitaire : le sélénium, que l'on trouve dans les abats, crustacés, fruits de mer, oléagineux, et tout particulièrement la noix de Brésil.
- ✓ En cette période de morosité, veillez également à un bon apport en magnésium grâce aux oléagineux, algues, céréales complètes, légumineuses, fruits secs, fruits de mer, chocolat noir à plus de 70%, germe de blé et certaines eaux minérales. À savoir : la vitamine B6 – que l'on retrouve dans le foie, les levures, le germe de blé, les lentilles, les bananes, les viandes et le poisson - booste l'activité du magnésium.

Conseil de Patrick Machelard, naturopathe : limiter les aliments acides, notamment les agrumes (à l'exception du citron) et le lait de vache qui favorisent les pathologies hivernales. À éviter également, les aliments raffinés, carencés en vitamines et minéraux dont notre corps a besoin pour renforcer son immunité.¹

La médecine traditionnelle chinoise nous enseigne que la période de l'automne est un moment où l'immunité se régénère particulièrement. Des défenses naturelles revigorées à cette saison permettent à l'organisme de mieux faire face aux agressions tout le reste de l'année !

Selon la médecine chinoise, les poumons et les intestins sont les deux organes qui font les défenses de l'organisme.

Le rôle de la flore intestinale sur l'immunité a déjà été démontré par les scientifiques. En effet, l'équilibre du microbiote intestinal est le facteur majeur qui détermine notre capacité immunitaire.

Concernant le rôle des poumons sur l'immunité, la médecine chinoise enseigne qu'ils sont les maîtres de la vitalité et de l'énergie. Les voies aériennes et les poumons sont constamment exposés à des agents potentiellement toxiques et à des pathogènes. Selon cette médecine, la respiration est un facteur essentiel pour que les défenses de l'organisme soient opérationnelles. On commence à avoir des études statistiques qui prouvent les bienfaits des pratiques basées sur la respiration (yoga, qi gong, tai chi...) et sur l'immunité.

Au niveau alimentaire, la médecine chinoise conseille de consommer les aliments de saison et les aliments piquants (ail, oignon, poireau, radis, fenouil, brocolis...) et ajouter des aromates (thym, basilic, origan...).

On privilégie les légumes et les fruits de saison : carotte, céleri branche, chou-fleur, chou vert, ciboulette, cresson, épinard, fenouil, gingembre, navet, oignon, persil, poireau, poivron, radis, les agrumes, les pommes, les poires et les prunes. Parmi les céréales : blé, millet, orge, sarrasin.

Les produits animaux : huître, poulpe, canard, lapin, fromage (chèvre, vache), œuf. Les épices : cannelle, coriandre, cumin, gingembre, huile de colza, moutarde, muscade, piment, poivre, romarin, thym.

Pratiqués depuis les millénaires, ces conseils sont approuvés aujourd'hui par les études scientifiques.

Les besoins de notre corps changent avec les saisons et avec le temps ...

Essayons donc mois par mois d'adopter ces conseils pour mieux vivre cette période charnière et bien préparer l'hiver.

Septembre

Aliments anti-âges du mois de septembre



Après un été à déguster salades, fruits frais et barbecues, c'est déjà la rentrée. Au niveau de notre alimentation aussi. Les aliments de saison du mois de septembre nous préparent lentement à l'arrivée de l'automne.

Dernier shot de vitamines avant les jours pluvieux !

Les fruits

En septembre, c'est la pleine saison des prunes, quetsches et mirabelles. D'un pouvoir antioxydant très élevé : 6 000 unités ORAC dans 100 g (bien plus que les mûres, les fraises et les bleuets). La prune est riche en Zinc,

sélénium, cuivre mais aussi vitamines A, C et E. Sans compter leur teneur en fibres qui stimulent le transit pour retrouver un ventre en pleine santé à la rentrée.

Le fruit phare de l'intersaison est sans conteste le raisin ! En tarte gourmande, en muffins tout doux, utilisé en farce ou marié au gibier, il a de quoi nous surprendre. Même en chutney, il nous convainc. La peau du raisin rouge regorge d'antioxydants, dont le fameux resvératrol, un puissant anti-âge. Selon les études, une consommation régulière de raisin pourrait faire gagner entre quatre et cinq ans d'espérance de vie.

L'autre fruit phare est la figue. Charnue, sucrée et bien en chair, elle accompagne aussi bien le canard qu'un cépe rôti et parfume aussi généreusement les desserts. C'est le fruit idéal pour réguler le transit, contrôler sa pression artérielle et mieux gérer la glycémie.

Mais ce ne sont pas les seuls fruits que l'on trouve en septembre : on peut encore profiter des fruits rouges comme la framboise, la myrtille ou la mûre. Avec les fruits rouges vous avez le summum de la protection et de l'antivieillesse.

N'hésitez pas à prendre un shot d'énergie avec une belle poire ou faire le plein d'antioxydants avec les pommes.

Parmi les oléagineux le septembre est généreux : noix, noisettes, amandes... De quoi protéger le cœur et booster le cerveau à la rentrée !

Les légumes

La blette est encore bien présente sur les étals. Aliment à haute densité nutritionnelle, surtout le vert : c'est dans les feuilles de blettes qu'on trouve le plus de polyphénols et de bêta-carotène.

Le potiron fait son apparition : le roi de la vitamine A pour prolonger le bronzage, préserver la vue et renforcer l'immunité, mais aussi riche en potassium, utile pour la santé cardiaque.

Meilleure saison pour déguster la betterave crue : été et automne. Riche en fibre, cette racine combat l'hypertension et procure de l'énergie.

Les tomates du mois de septembre sont charnues et juteuses, excellentes pour faire la sauce tomate ou ketchup maison, pour assurer l'apport en lycopène tout l'hiver !

Profitez bien de la laitue romaine, dont la saison se termine en octobre : l'une des plus riche en bêta-carotène (108% des AJR dans 100 g), en folate (vitamine B9) et en vitamine C.

L'ail et l'oignon nous font l'honneur en septembre : mangés crus ils sont excellents pour booster l'immunité et lutter contre les bactéries et les virus.

Tous les champignons d'automne font leur apparition ou poursuivent leur poussée : les amanites et les pleurotes, les cèpes, les chanterelles... Riches en fibres et en antioxydants ces trésors de la nature s'occupent de tout : de l'équilibre de notre flore intestinale à la bonne santé de nos neurones, en passant par le système immunitaire pour bien nous préparer au froid hivernal.

Côté viande

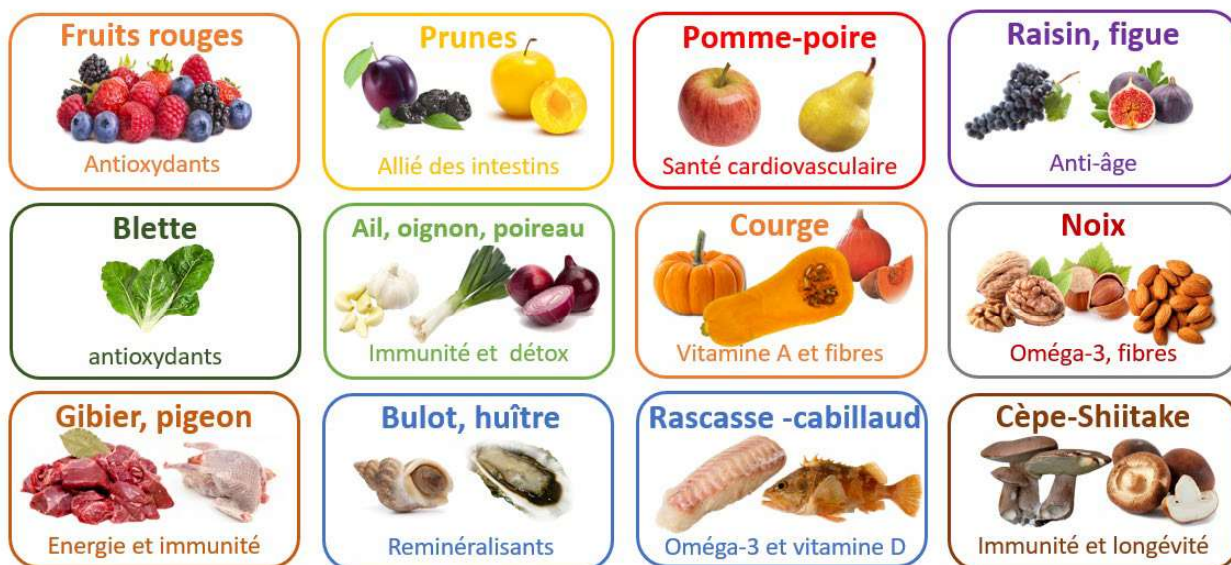
Le mois de septembre sonne l'heure du gibier : canard colvert, faisan, caille, sanglier... Des viandes au goût assez prononcé que l'on cuisine généralement en civet, salmis, daube ou terrine. Ces viandes, pauvres en graisses, regorgent de vitamines B, zinc, sélénium, cuivre et fer ! De quoi doper notre énergie et booster le système immunitaire.

Côté mer

Le bulot est aussi un produit phare de la rentrée : cuits au court-bouillon et accompagné de jus de citron ou en persillade, il égaye nos tablées pour faire le plein de magnésium et de cystéine (excellents pour embellir les cheveux et les ongles).

Le cabillaud, la carpe et la rascasse : leur pleine saison s'étale du mois de septembre au mois d'avril ou mai. Ces poissons maigres regorgent vitamine D, de phosphore, de sélénium et d'iode pour se faire plein d'énergie et nous préparer pour l'hiver.

Et, bien évidemment les huîtres : les mois en « R » sont les meilleurs ! 3 huîtres suffisent pour assurer 100 % des apports journaliers en zinc, cuivre, Oméga-3 et vitamine B12 !



Entrées automnales

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



Les vacances sont finies... Avec quelques grammes de plus et un beau teint halé ? Voici une solution pour se débarrasser des rondeurs en trop et faire prolonger son joli bronzage, pour attaquer la rentrée en pleine forme !

Une journée détox avec cette bonne soupe à va aider à éliminer quelques toxines, à dégorger le foie et à « alléger » les intestins.

Grâce à sa bonne teneur

en potassium et en calcium, le cresson est un excellent diurétique. Dépuratif, il active les sécrétions et les fonctions d'épuration. Il contribuerait à la lutte contre le cancer et les maladies cardiovasculaires. Les épinards, très légers en calories, sont aussi excellents pour favoriser la digestion. De plus, ils sont laxatifs et dépuratifs. Les radis, roses ou noirs, sont les champions de la détox : ils permettent d'activer certains enzymes favorisant une bonne détox du foie.

La capsaïcine de piment et de paprika va booster notre métabolisme et nous faire brûler les calories et les graisses. En plus d'être un excellent stimulant (cérébral, digestif, nerveux, etc), la capsaïcine du piment augmente la sensation de satiété et calme la faim.

La carotte, gorgée de fibres va accélérer le transit et assurer une bonne satiété. Le légume le plus riche en bêta-carotène, la carotte est indispensable pour avoir une belle peau. Attention, n'oubliez pas l'huile pour améliorer son absorption.

Cette petite soupe a tout ce qu'il faut pour améliorer le bronzage et faire durer encore quelques bonnes semaines ce teint hâlé :

Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher épicé

pour la ligne et le bronzage

Prolonge le bronzage

Bêta-carotène, lutéine, tyrosine

- Production de la mélanine

Protège la peau

Lutéine, manganèse, vitamine C

- Riche en antioxydants anti-âge
- Antiradicalaires

Allié minceur

Fibres, vitamines, piments

- Accélère le transit
- Booste le métabolisme

Détoxifie le corps

- Diurétique – élimine les toxines
- Désengorge le foie
- Améliore la flore intestinale

En plus de la carotte, le cresson et les épinards sont les légumes verts les plus riches en bêta-carotène, LA MOLECULE du bon bronzage. Mais ces légumes nous apportent une bonne quantité de lutéine. Ce caroténoïde aide à activer et à protéger le hâle sublimé par les rayons de soleil.

- C'est aussi un antioxydant puissant qui protège notre peau du vieillissement prématuré.
- 100 g de cresson renferment presque 11% des apports recommandés en cuivre : cet oligo-élément est aussi impliqué dans la production mélanine. Il est cofacteur de la tyrosinase, une enzyme chargée de la synthèse de la mélanine. Quelques épices au fort pouvoir antioxydant sont aussi à mettre dans son assiette pour activer la



production de mélanine et limiter l'effet des radicaux libres : le cumin, le poivre, le curcuma et le paprika. Les herbes aromatiques les plus intéressantes sont : le persil, la coriandre, la sauge, le basilic, le thym, la ciboulette, l'origan et la menthe. Le Skyr a une excellente teneur en acides aminés, comme la tyrosine, précurseur de mélanine. Il semblerait qu'il soit en étroite relation avec la pigmentation de la peau.

Pour 4 personnes :

200 g de jeunes pousses d'épinards

- 1 botte de cresson
- 1 oignon
- 1 carotte
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 2-3 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- 1 c. à soupe de thym séché
- 1 c à soupe d'huile de colza
- 2-3 c. à soupe de Skyr
- une pincée de piment fort
- ☒ Couper en petits dés la carotte et l'oignon et les faire revenir quelques minutes dans l'huile de colza

- ☒ Ajouter le cresson et verser le bouillon de légumes bouillant
- ☒ Soudpoudrer de thym, ajouter le laurier et faire cuire à feu très doux (Au Thermomix 95°C) 20-30 minutes
- ☒ A la fin de la cuisson ajouter les épinards, l'ail écrasé et le persil et continuer encore 5-8 min à feu très doux (au Thermomix 95°C, vit 1.5) avant de mixer le tout
- ☒ Former un « rocher » de Skyr avec deux cuillères à soupe et le soudpoudrer de piment
- ☒ Servir avec quelques rondelles de radis finement coupées. Cuisson à l'Omnisciseur : placer l'oignon émincé et le cresson dans la cocotte et verser le bouillon. Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. A la fin de la cuisson, ajouter les épinards, l'ail écrasé, fermer la cocotte et attendre 15 min, sans ouvrir la cocotte, avant de mixer le tout.

Carpaccio de betterave confite au vin doux et à l'hibiscus



Magnifique plat coloré et riche en goût et en textures. La betterave, associée à l'infusion d'hibiscus donne une belle couleur bordeaux foncé à la sauce.

Si vous n'avez jamais goûté les infusions d'hibiscus, c'est le moment. C'est un régal pour les yeux – grâce à l'intense robe grenat – comme pour le palais. Elles offrent en effet en bouche un bon goût acidulé, fleuri, fruité, doux et empli de caractère à la fois. Les feuilles d'oxalis (j'en ai planté quelques-unes dans mon jardin), légèrement acidulées complètent parfaitement cette palette savoureuse.

Savez-vous quel est le point commun entre les ingrédients de cette recette ?

Si vous souffrez d'hypertension artérielle (HTA) ou d'insuffisance cardiaque et que vous êtes sujets à des problèmes de circulation sanguine, « jambes lourdes », hémorroïdes etc... les vasodilatateurs vous aideront en agissant sur la dilatation des vaisseaux sanguins en relâchant les muscles lisses de leurs parois.

En fait, la betterave, l'hibiscus, le vinaigre de cidre, la grenade et même l'huile d'olive font partie des aliments qui améliorent la circulation sanguine.

Les betteraves

De nombreux athlètes prennent des suppléments de jus de betterave ou de poudre de betterave pour améliorer leurs performances. Pourquoi ? Les betteraves sont riches en nitrates, que votre corps convertit en oxyde nitrique. L'oxyde nitrique est un vasodilatateur naturel qui détend les vaisseaux sanguins et augmente le flux sanguin vers les tissus musculaires. C'est un allié important pour protéger votre cœur et améliorer vos performances sportives. La betterave est également excellente en salade ou cuite au four !

Les grenades sont particulièrement riches en polyphénol (anthocyanes) et en nitrates. Vous pouvez consommer la grenade sous forme de jus, de fruits crus ou de supplément pour améliorer le flux sanguin et l'oxygénation des tissus musculaires.

Les agrumes : comme les oranges, les citrons et les pamplemousses renferment un flavonoïde spécifique (concentré dans les parties blanches), hespéridine. Il participe à diminuer l'inflammation de votre corps et réduire la tension artérielle tout en améliorant le flux sanguin. L'hespéridine renforce la perméabilité des capillaires, c'est à dire des vaisseaux sanguins, et augmente leur résistance. La combinaison des effets vasculo-protecteurs et veinotoniques de l'hespéridine lui confèrent une action anti-hémorroïdaire particulièrement efficace.

Les légumes verts

Les vasodilatateurs naturels



Les légumes verts à feuilles comme les épinards et le chou vert sont également riches en nitrates bon pour la vasodilatation. Si vous n'êtes pas adepte des légumes verts, passez-les en smoothie avec des fruits et notamment des agrumes pour masquer le goût et garder tous les bénéfices nutritionnels.

Les oignons et l'ail

Les oignons ont des propriétés anti-inflammatoires qui stimulent le flux sanguin en réduisant l'inflammation des veines et des artères. L'ail est également bien connu pour ses effets bénéfiques sur la circulation sanguine. Des études suggèrent que l'ail, en particulier ses composés soufrés (dont l'allicine), participe à augmenter le flux sanguin dans les tissus.

Les poissons gras comme le saumon et le maquereau sont d'excellentes sources d'acides gras oméga-3. Ces graisses sont particulièrement bénéfiques pour la circulation car elles favorisent la libération d'oxyde nitrique.

Les noix : sont chargées de bons nutriments tels que la L-arginine, l'acide alpha-lipoïque (ALA) et la vitamine E qui stimulent la production d'oxyde nitrique. Beaucoup d'autres noix sont également de bonnes sources de L-arginine. Si vous n'aimez pas les noix, vous pouvez opter pour des amandes, des noix de cajou, des pignons de

pin, des noix du Brésil ou des noix de macadamia. À grignoter, avec du fromage blanc, en salade, ou même dans certains plats, il est facile d'en manger une poignée par jour !

Parmi les plantes qu'on peut avoir sous la main facilement, les plus réputées sont : vigne rouge, feuilles de cassis, hibiscus, pissenlit, persil etc. L'hibiscus est particulièrement efficace contre l'hypertension.

Les antioxydants réputés pour leur effet positif sur la circulation sanguine et la protection des vaisseaux on peut citer : myrtilles, prunes, grenade, figue. Les anthocyanes agissent comme un anti-inflammatoire, drainent et réparent les vaisseaux sanguins abîmés.

Les épices : la cannelle est une épice qui présente de nombreux avantages pour la santé, notamment en agissant comme vasodilatateur naturel.

Le curcuma : la médecine traditionnelle chinoise et l'ayurvédique utilise depuis des siècles le curcuma pour dilater les vaisseaux sanguins et améliorer la circulation sanguine.

Le piment de Cayenne est aussi un vasodilatateur naturel. Sa consommation en quantités excessives n'est pas recommandée, mais saupoudrez-en un peu pour pimenter vos repas.

Le gingembre est connu comme un vasodilatateur efficace et un puissant anti-inflammatoire. Il peut être consommé frais, en poudre, sec sous forme d'épice, en jus ou infusé dans de l'eau.

Le café peut aider à réguler la pression artérielle. Il a un impact positif sur les vaisseaux contractés et permet ainsi une meilleure circulation sanguine.

Le chocolat noir : la fève de cacao crue augmente l'oxyde nitrique et est également riche en antioxydants. Attention tout de même, le chocolat vendu en grande surface est souvent chargé de sucre. Choisissez du chocolat noir (minimum 85%). Plus le chocolat est corsé, plus il sera bénéfique pour votre organisme.

Et enfin, l'huile d'olive : dans son dernier rapport, le « University California Davis Olive Center » conclut que la consommation quotidienne d'au moins 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge, en comparaison à d'autres huiles végétales comme l'huile d'olive raffinée, peut abaisser la pression artérielle⁷. Les huiles d'olive extra vierges offrent les plus hautes teneurs en polyphénols et seraient plus efficaces pour réduire la pression artérielle. Même si on ne connaît pas avec précision leur mécanisme d'action à l'heure actuelle, il semble que certains polyphénols pourraient avoir des effets plus importants que d'autres sur la baisse de la pression. De futures recherches sont nécessaires pour mieux connaître le taux de polyphénols requis à cet effet.



Pour 2 personnes :

- 1 belle betterave crue
 - 100 ml de vin doux (type Pineau des Charentes)
 - 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 1 c. à soupe de sauce soja
 - 1 c. à café de sucre Stévia
 - 1 c. à soupe d'hibiscus séché
 - 100 g de feta
 - 1 poignée de graines de grenade
 - Quelques fleurs d'oxalis (facultatif)
- Couper la betterave à la mandoline en fines tranches, ajouter le vin doux, le vinaigre, la sauce soja et l'hibiscus
- Laisser mijoter à feu très doux 25-30 min
- Cuisson à l'Omnicuiseur : dans un plat intermédiaire, 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte
- A la fin de la cuisson, refroidir dans la marinade et filtrer

- Prélever un peu de cette marinade, rectifier l'assaisonnement et ajouter de l'huile d'olive pour assaisonner la betterave

- Placer les tanches en carpaccio sur une assiette, ajouter les dés de fêta, les grains de grenade et les feuilles d'oxalis.

Soupe forestière aux racines d'automne et au sarrasin grillé



Les températures rafraîchissent, on a envie des plats réconfortants mais pas trop lourds. Voici une belle recette de saison. Les champignons, la nature nous a gâté cette année ! Cette soupe, aux saveurs d'automne, changera des veloutés habituels. Le panais au goût subtil, rappelant le céleri est légèrement sucré. Le sarrasin grillé a quelques notes de noisette et le chou kale une légère amertume, très

agréable. Ne faites pas trop cuire le chou, ni le persil pour profiter de leurs bienfaits.

Une soupe gourmande et en même temps détoxifiante pour ceux qui voudraient se débarrasser d'une paire de kilos, éliminer les toxines et soulager le foie. Très utile en automne une petite cure détox pour booster son immunité, se

Soupe forestière aux racines d'automne et au sarrasin

Détox gourmand...

Champignons

Sélénium, glutathion

- Protège le foie
- Élimine les métaux lourds

Sarrasin

Fibres prébiotiques, rutine

- Équilibre du microbiote
- Veinotonique

Chou kale

Fibres, composés soufrés

- Détoxifiant général
- Prévention des cancers

Persil

Vitamine C

- Diurétique
- Stimulant

Panais

Fibres : 4 g/100 g, potassium

- Accélère le transit
- Diurétique : élimine les toxines

Romarin & Thym

- Assainissent les intestins
- Protègent les poumons
- Désengorgent le foie

Laurier

- Désinfecte les voies urinaires
- Diurétique naturel



débarrasser de quelques toxines, prévenir la déprime et la fatigue hivernales.

Chaque aliment de cette soupe magique apporte son petit plus dans le processus de détoxification de notre corps :

Les champignons, en plus de leur richesse en oligoéléments dont le sélénium, qui aide à neutraliser les toxines et à éliminer les métaux lourds (plomb, mercure).

Le sarrasin : riche en fibres prébiotiques, il participe à l'équilibre de la flore intestinale. Le sarrasin contient un antioxydant nommé la rutine : c'est un excellent veinotonique. Préviens les caillots sanguins, soulage les symptômes d'arthrite et améliore la circulation sanguine.

Le chou kale : comme tous les crucifères est bien connu pour ses vertus détoxifiantes, ses glucosinolates qu'il contient.

Le panais est champion en fibres : 4,7g pour 100 g, notamment les insolubles, qui aident à prévenir la constipation en augmentant le volume des selles. Sa richesse en potassium en fait un bon diurétique, pour éliminer les toxines via les voies urinaires.

Le persil tubéreux : stimule le processus de digestion et a un effet carminatif, tout en régulant la glycémie. On utilise souvent la racine pour diminuer et améliorer les maux digestifs comme les excès de gaz ou la constipation. On conseille le persil

tubéreux en cas d'anémie, de fatigue ou de faiblesse du système immunitaire.

Le laurier, le thym, le romarin et le persil : facilitent

la digestion, réduisent les ballonnements et les flatulences, aident à désengorger le foie et combattent la rétention d'eau.¹



Pour 4 personnes :

•

400 g de mélange de champignons (cèpes, pleurotes, champignons de Paris, shiitake)

- 1 oignon, 1 carotte, 1 panais, 1 racine de persil
- 1 branche de céleri, 1 branche de chou kale
- 10 ml de crème liquide
- 500 ml de bouillon de légumes
- Thym, romarin, laurier
- 50 g de sarrasin grillé

✓ Couper les champignons en gros morceaux et les légumes (sauf le chou kale) en petits dés

✓ Verser bouillon de légumes, ajouter le thym, le romarin, le laurier

Cuisson : 40 min à feu très doux (sans ébullition)

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 émincées et le persil et laisser hors feu 15-20 min.

➤ Faire cuire le sarrasin « al dente » et ajouter dans l'assiette à la dernière minute.

¹ <https://askthescientists.com/fr/qa/glutathione/>

<https://www.lanutrition.fr/tout-savoir-sur-le-panais>

<https://www.plantes-et-sante.fr/articles/plantes-medicinales/2088-thym-les-proprietes-dun-antiseptique-puissant>

Tagliatelle de concombre au bleu et billes de melon



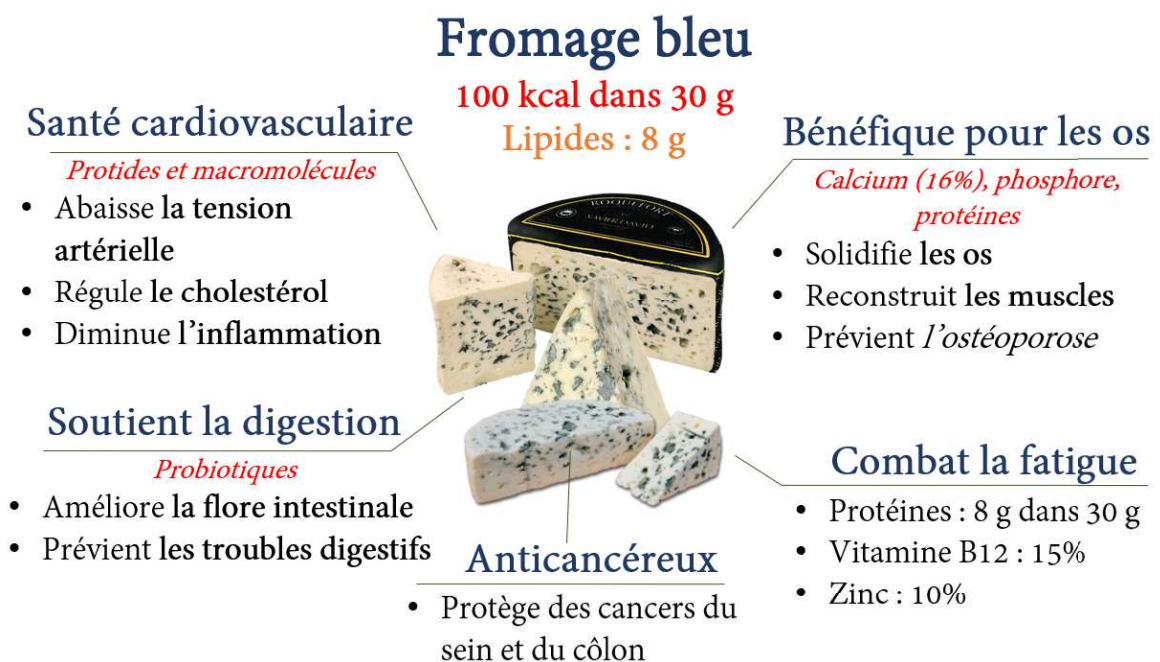
Une entrée simplissime, mais tellement raffinée qu'on croirait dans un restaurant étoilé. La douceur du melon est relevée par les arômes exotiques du citron vert. Le bleu rehausse subtilement le goût assez neutre du concombre et amène une texture fondante ainsi qu'une saveur intense. Les graines de nigelle aux notes poivrées très agréables vont donner du « peps » à l'ensemble.

Contrairement au roquefort, au goût très

prononcé, le Saint Agur allie la saveur fruitée du bleu à la douceur de la crème.

Les chercheurs anglais, intrigués par le French paradoxe se sont penchés sur les vertus nutritionnelles des fromages et

- Les bleus seraient bons pour le système cardiovasculaire : grâce aux peptides et aux macromolécules, elles se forment au cours de la maturation du fromage et auraient des effets positifs notamment sur la pression artérielle, le cholestérol, les triglycérides, les marqueurs de l'inflammation résultant des maladies cardiovasculaires...
- Les moisissures des pâtes persillées contiendraient une substance ayant un effet inhibiteur sur la synthèse du cholestérol



- La Penicilium, le champignon des fromages à pâte persillée, une fois digéré présenterait des vertus anti-inflammatoires et aiderait à prévenir l'apparition de certains cancers. Les acides linoléiques conjugués qu'on trouve dans la viande mais aussi dans les produits laitiers, pourraient avoir un effet protecteur contre certains cancers (in vitro et chez l'animal), dont les cancers du sein et du côlon.
- Une autre substance, la roquefortine, est réputée pour avoir des propriétés antibactériennes.

Les bleus sont plus digestes que la plupart des autres fromages. Ils contiennent des probiotiques comme le Lactobacillus, des bactéries qui améliorent la digestion et réduisent le risque de troubles digestifs lors de l'effort comme la diarrhée, les maux de ventre ou la constipation.

Avec 21 g de protéines pour 100 g en moyenne, les fromages à pâtes persillées se classent parmi les aliments protéinés, ils aident donc à construire du muscle et à réparer les fibres endommagées.

Des fromages sont doublement bénéfiques pour les os : riches en calcium, une portion de 30 grammes apporte environ 10 à 15 % des besoins journaliers. Ils contiennent également une grande quantité de phosphore, un élément qui améliore l'assimilation des minéraux par les os.

Comme les autres fromages, les bleus contiennent plusieurs éléments qui combattent la fatigue et maintiennent un bon niveau énergétique. Le zinc, renforce le système immunitaire et participe à la production de testostérone. L'iode régule la thyroïde et combat la fatigue. Les vitamines B, dont la vitamine B12, associée à la production d'énergie.⁹

Pour 2 personnes :

1 melon

- 1 concombre bio
- 1 citron vert
- 50 g de fromage bleu
- 1 c à café de graines de Nigelle ou de sésame noir
- Fleur de sel
- ☒ Trancher le concombre en fines tagliatelles et les laisser « ramollir » quelques minutes dans un peu de fleur de sel



- ☒ Vider le melon en prélevant les billes
- ☒ Rouler quelques tranches de concombre et les farcir du bleu coupé en petits dés
- ☒ Arroser le tout du jus de citron vert
- ☒ Décorer avec les feuilles de basilic et les graines de Nigelle



Millefeuille de figue, pétales de lomo et fromage frais au basilic

Avec sa peau de velours et son goût délicieusement sucré, la figue est un fruit phare de la fin de l'été et début de l'automne. Elle se cuisine rôtie entière, en garniture de viandes ou de volailles, confite en cocotte, pochées dans du vin rouge ou encore en salades avec le jambon fumé. Voici une petite recette toute simple, un mélange sucré salé avec une pointe épicée de poivre noir ravira les plus gourmets... Le lomo espagnol au goût exquis et peu gras se marie à merveille avec la douceur de la figue.

Malgré son goût très doux, la figue est un fruit assez peu sucré. Elle compte 67 kcal aux 100 g.

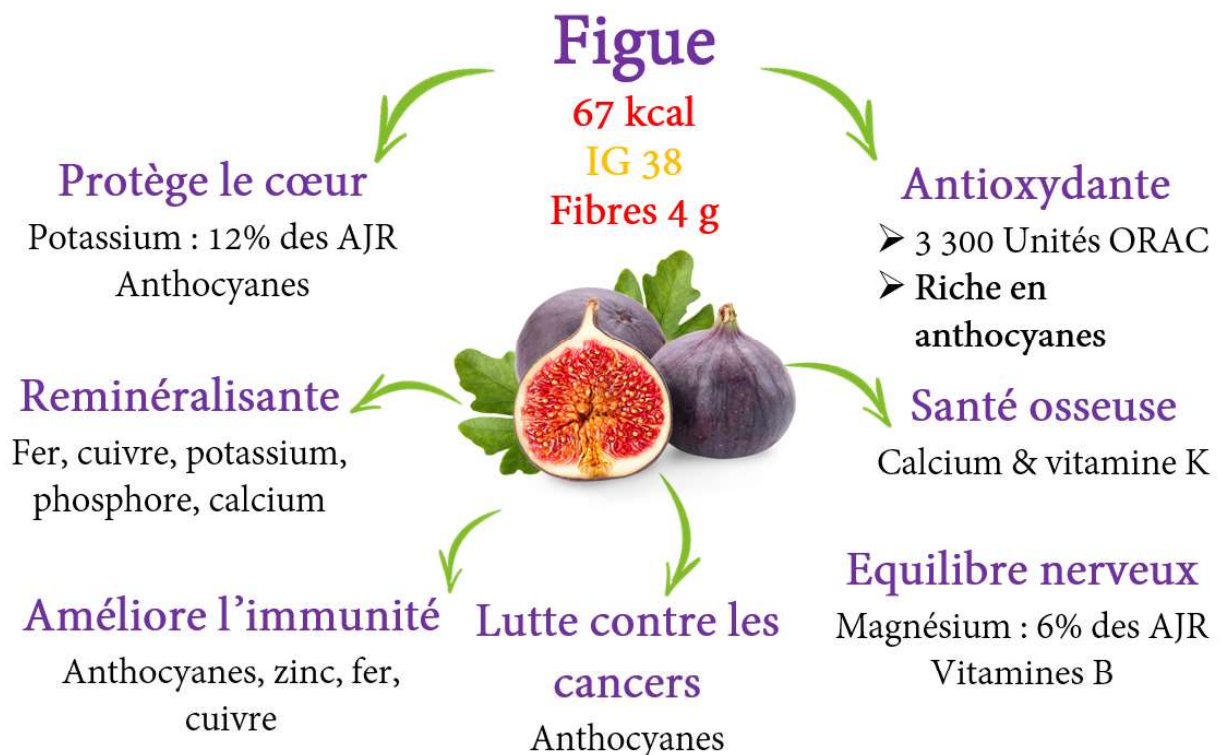
Son index glycémique est assez bas : 38 (attention : la figue séchée a un IG élevé : 61).

Riche en fibres (4 g pour deux figues en moyenne), la figue est un excellent moyen de réguler le transit. Les

figues sèches sont encore plus efficaces, car plus riches en fibres et en magnésium, également laxatif.

En tant qu'aliments alcalins, elles contribuent à maintenir l'équilibre acido-basique.

Reminéralisante, la figue contient une belle palette de minéraux :



• 12 % des AJR en potassium : bon pour le cœur et l'élimination d'eau, 7 % des apports recommandés en calcium : avec la vitamine K le calcium participe à la solidité osseuse

Mais les bienfaits santé de la figue sont dus principalement à sa teneur **en antioxydants : 3300 unités ORAC** (l'indice qui détermine le pouvoir anti-oxydant d'un aliment) dans 100 g. Il est conseillé qu'une alimentation apporte de 3000 à 5000 unités ORAC par jour.

Les principaux polyphénols de la figue, **les anthocyanes** qui neutralisent les radicaux libres, protègent nos vaisseaux sanguins et aident à prévenir l'apparition du diabète et des maladies cardiovasculaires. Ces flavonoïdes participent à baisser le cholestérol et la tension artérielle.²

La figue sèche apporte 2 à 3 fois plus de potassium, de calcium et de fer, mais elle est aussi beaucoup plus calorique et son index glycémique est aussi beaucoup plus élevé.



Pour 2 personnes :

2 figues

- Quelques tranches de Lomo
- 2 carrés frais
- 1 c. à soupe de fromage frais
- 1 c. à café de miel
- Une pincée de poivre steak
- Quelques feuilles de basilic frais

- Découper les figues à l'horizontale
- Mélanger les carrés frais avec un peu de miel et ajouter du basilic ciselé et la poivre
- Composer les millefeuilles en alternant les tranches de figue, de fromage frais et des tranches de Lomo

Tartare de saumon, concombre et huile d'aneth



Un beau trio gourmand et raffiné : saumon, concombre, aneth. 3 belles textures : le croquant du concombre, le fondant du saumon et le soyeux de l'huile d'aneth, une synergie parfaite !

La reine de ce plat est l'aneth !!! Indissociable du saumon, cette plante au goût unique, inimitable, car aucune autre épice ne parvient à associer son bouquet citronné rafraîchissant accompagné de notes anisées délicates et douceâtres et son arôme épicé.

Encore appelé faux anis ou herbe de Dieu, l'aneth est largement utilisé en phytothérapie et en aromathérapie depuis des siècles pour ses propriétés médicinales.

² 11 <https://sante.journaldesfemmes.fr/calories/figue-sechee/aliment-13013>

<https://www.biolineaires.com/les-fruits-seches-a-tout-moment-de-lannee/>

12 <https://www.doctissimo.fr/nutrition/famille-d-aliments/guide-aliments/figue>

https://www.aprifel.com/fr/fiche-nutritionnelle/figue/?tab=composition_analyse_nutritionnelles#vitamines_crue

<https://www.julienvenesson.fr/fruits-legumes-systeme-immunitaire/>