

Natalia Roncari

Cuisine anti-âge

De la science à l'assiette



3^{ème} édition (2025)

Table des matières

Introduction.....	7	Soupe Thaï aux champignons, crevettes et vermicelles de haricot mungo.....	40
10 règles de l'alimentation anti-âge.....	8	Crème de lentilles en deux textures.....	40
6 bienfaits de la cuisson à basse température.....	9	Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs ..	41
Mes principes et objectifs.....	9	Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée.....	42
Les entrées.....	10	Soupe de légumes au quinoa rouge.....	43
Légumes.....	10	Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga.....	43
Asperges vapeur, crème de chou-fleur au haddock	11	Betteravier aux feuilles de betterave nouvelle.....	44
Asperges vapeur, sauce foie-gras.....	12	Soupe à l'oignon rouge et au sarrasin.....	45
Asperges à la crème de morilles, comme un chef	13	Crème de chou-fleur à la sauge.....	45
Salade d'asperges vertes, quinoa et fraises.....	13	Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux épices douces.....	46
Artichaut vapeur et ses condiments.....	14	Pain d'épices.....	47
Cœurs d'artichauts farcis « super microbiote »...	15	Terrines et pâtés.....	48
Poireau mimosa au saumon fumé.....	15	5 règles d'or d'une terrine " anti-âge"	48
Maquis de poireaux à la japonaise.....	16	Terrine de foies de volaille aux morilles.....	48
Poireaux vinaigrette à la truite fumée, croustade de radice de poireau, huile de poireaux.....	18	Terrine de thon aux blettes.....	50
Bouchées de poireaux au chèvre frais.....	18	Terrine de poisson safranée.....	52
Tartare de hareng patate douce.....	19	Terrine bicolore.....	52
Champignons à la grecque.....	19	Terrine de ratatouille aux tomates séchées.....	53
Coupe Dubarry aux œufs de poisson : une entrée raffinée et protectrice.....	20	Mosaïque de légumes.....	53
Millefeuille de pâte à lasagne aux tomates rôties	21	Terrine estivale.....	54
Taboulé de sarrasin.....	21	Pain-cake de lentilles corail aux tomates séchées et olives noires.....	55
Salade sarrasin-tomates, à l'oignon rouge et aux câpres.....	22	Chutney de tomates épicé.....	56
Salade tiède de lentilles au Haddock.....	22	Terrine de cous de dinde aux légumes vapeur et aux cornichons.....	56
Salade de chou rouge aux lentilles béluga.....	23	Saucisson de poulet maison.....	57
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe.....	23	Viandes.....	58
Green houmous de lentilles vertes aux pistaches	24	Lapin.....	58
Betteraves rôties au thym et au fromage de chèvre	24	Cuisses de lapin aux champignons et aux deux choux.....	58
Salade de betterave rôtie aux clémentines et au bleu.....	25	Cuisses de lapin au romarin et aux carottes nouvelles.....	59
Mosaïque de poivrons aux anchois et aux câpres	25	Cuisses de lapin façon chasseur : pleurotes, poireaux, carottes.....	60
Tartelettes de figues au chèvre en feuilles de brick	26	Râbles de lapin carottes et patates douces.....	60
Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille.....	27	Lapin en habit et son « gratin » de navets-carottes	61
Soupes et veloutés.....	29	Bœuf, porc, veau, agneau.....	63
Soupe aux moules et aux légumes, en deux variantes.....	30	Porc Orloff aux choux de Bruxelles.....	64
Bouillon de poulet dégraissé.....	31	Mijoté de veau à la provençale.....	65
Soupe légère 100 % crucifères.....	32	Blanquette de veau estivale.....	65
Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine.....	33	Côtes de veau et la ratatouille.....	66
Velouté pois cassés-brocoli, graines.....	34	Boulettes de viande à la courgette, compotée de navets.....	66
Velouté d'asperges au foie gras, œuf mollet.....	35	Chou rouge braisé au chorizo et à la crème balsamique.....	67
Velouté vert poireaux-resson-champignons.....	36	Joues de bœuf et la poêlée de légumes d'hiver ...	68
Minestrone d'été.....	36	Courge farcie à la mexicaine.....	68
Minestrone de printemps : asperges, petits pois, courgettes, haricots noir, penne au blé complet, basilic.....	36	Roulés de bœuf farcis au pesto de chou kale, panure IG bas.....	69
Minestrone d'hiver : soupe-repas.....	37	Chou farci aux champignons et quinoa.....	70
Soupe-repas : 100 % immunité.....	38	Demi-chou farci à la viande de veau et aux allumettes de volaille.....	70
Soupe poireau-kale-sarrasin.....	39	Tripes à la mode de Caen.....	71
Soupe à la choucroute aux légumes d'hiver.....	39	Chili con carne.....	71

Souris d'agneau à l'ail confit, échalotes et carottes nouvelles.....	72	Marmite de la mer à la bisque de homard	106
Souris d'agneau piquée à l'ail nouveau sur le lit d'aubergines confites	73	Nage marine à la soupe de poisson, pastis et estragon	107
Chou farci sauce tomate.....	74	Assiette de la mer sauce safranée.....	108
Courgette farcie et sa sauce tomate façon ketchup	75	Moules à la provençale.....	108
Courgettes farcies aux champignons.....	75	Calamars farcis au quinoa et aux crevettes	109
Grosse courgette farcie à l'orge perlé.....	75	Poissons.....	110
Poêlé de trois choux aux lardons	76	Quenelles de brochet, sauce bisque de homard	111
Potée de chou vert aux saucisses fumées	77	Merlan à la grecque	112
Rognons de veau au cognac et au porto.....	78	Saumonette au vert sur la purée de chou de Bruxelles et ses chips	112
Volaille.....	79	Blanquette de saumonette	114
Poulet.....	80	Aile de raie aux agrumes	114
Cuisses de poulet endives, échalotes et carottes	80	Tomate farcie au thon, riz noir complet	115
Cuisses de poulet fermier – orge perlé aux shiitakes.....	80	Saumon aux deux sésames, purée de chou-fleur épicié.....	116
Poulet rôti aux carottes et aux abricots secs	81	Pavé de saumon pané aux graines de chia et sa crème de cresson	116
Poule au pot.....	82	Dos d'aiglefin en papillotes sur le lit de verdure	117
Rouleau de poulet façon cordon bleu.....	83	Blanquette de lotte aux pleurotes.....	118
Boulettes de volaille sauce tomate	84	Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge	119
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blettes aux courgettes.....	85	Filet de flétan sur le lit d'épinards	121
Pilons de poulet, saveur paëlla, purée de chou-fleur à la cardamome	86	Ketchup maison	121
Pilons de poulet sauce barbecue maison	87	Flétan au pesto vert et sa mousseline d'oignon rouge aux lentilles béluga	122
Baeckeoffe revisité.....	88	Mousseline d'oignon rouge aux lentilles béluga	122
Tagliatelle de courgettes aux lardons de volaille	89	122
Canard	90	Brochettes de flétan, sauce cresson.....	123
Cannette au cidre laquée au miel.....	91	Gratins etc.....	124
Magret de canard rôtis aux aromates.....	91	Croustillants d'asperges vertes au saumon fumé	124
Brochettes d'aiguillettes de canard à l'asiatique et leurs spaghettis de légumes	92	Gratin printanier.....	125
Pintade	94	Filet de merlan roulé dans les courgettes	126
Cuisses de pintade à "l'orange"	94	Quiche courgette-bœuf séché en feuille de brick	126
Pintade au cidre et aux aromates.....	95	Quiche aux girolles et au cresson, pâte complète maison	127
Pintade confite au vin rouge et sa compotée de chou rouge aux raisins.....	95	Quiche bretonne crousti-fondante sur galettes de sarrasin.....	128
Compotée de chou rouge, betterave, raisins.....	96	Quiche sans pâte aux galettes de sarrasin	128
Caille	97	Gratin d'endives au jambon et au sarrasin.....	129
Cailles farcies aux morilles.....	97	Pizza de courgettes râpées au son d'avoine et au germe de blé.....	130
Cailles aux navets nouveaux et aux pleurotes, quinoa aux épinards	98	Gâteau de chou blanc à la farine complète	131
Cailles rôties aux champignons et riz basmati complet	99	Focaccia aux lentilles corail, chorizo et tomates séchées.....	132
Pigeon en deux textures et sa ratatouille maison	99	Quiche-cake aux orties	133
Dinde.....	100	Hot-dog de courgettes, ketchup express maison	134
Brochettes de blanc de dinde en deux marinades	101	Tatin d'asperges au chorizo en pâte filo	134
Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake	101	Aubergines comme un tian.....	135
Jarrets de dinde aux oranges & Grand Marnier.....	102	Millefeuille de légumes du soleil	135
Jarrets de dinde confits à la provençale.....	102	Boudin aux endives et aux pêches	136
Cuisse de dinde aux deux choux.....	103	Quiche marine sans pâte	137
Cuisse de dinde confite à l'ail et aux épices douces	103	Gratin de champignons brocoli, kale.....	137
Aubergines farcies à la dinde et aux champignons	103	Gratin d'endives au saumon, béchamel allégée.....	138
Coq au cidre et aux pommes	104	Quiche-gratin à la patate douce	138
Fruits de mer.....	105	Endiflette aux lardons	139
Marmite marine aux asperges et petits pois	105	Lasagne de saumon.....	139

Pâtes	140	Chili con cabillaud.....	171
Pâtes de blé complet aux algues et au parmesan		Carbonara de courgettes.....	173
.....	140	Saumon laqué à la japonaise, quinoa noir, crèmes	
One pot pasta aux champignons et aux lardons de		aux œufs.....	173
canard.....	141	Sarrasin façon risotto aux pleurotes	175
Spaghettis complets aux légumes.....	142	Truite aux épinards	176
Pennes aux girolles.....	142	Andouillettes et poêlé de choux.....	176
Penne de lentilles corail aux artichauts, sauce		Veau pané façon cordon bleu et sa fondue de	
Mascarpone.....	142	poireaux.....	176
Pâtes à l'encre de seiche, saumon, brocoli.....	143	St-Jacques poêlés sur la compotée de poireaux et	
Spaghettis « intégrale » au pesto d'hiver	144	riz noir	177
On pot pasta champignon, épinards chorizo	145	Cassolettes de St-Jacques, quinoa aux petits pois	
One pot pasta aux crevettes et épinards.....	145	et aux champignons	177
Légumineuses	146	Chipolata aux herbes et aux choux.....	178
Lentillons de champagne, poitrine fumée,		Cailles farcies au foie gras, ragoût d'orge perlé aux	
carotte.....	147	légumes et champignons	179
Risotto de lentillons de champagne au chou kale,		Foies de lapin poêlés, mousseline de chou-fleur et	
saumon à l'unilatéral.....	148	pamplemousse rôtis au thym citron et au miel	180
Lentilles à l'espagnole	148	Desserts	182
Petits pains de lentilles aux graines	149	5 piliers d'un dessert HEALTHY.....	182
Céréales et pseudo céréales.....	150	Pain scandinave noix et graines	185
Riz complet façon paëlla.....	151	Muffins « Extra fibres ».....	185
Riz basmati complet aux légumes façon pilaf.....	152	Tarte aux fraises.....	186
Mijoté de champignons aux légumes, riz 3 saveurs		Le gâteau au yaourt qui fond dans la bouche.....	187
.....	152	Rochers de coco	188
One pot orge perlé aux légumes	153	Gâteau au chocolat, pur bonheur !.....	189
Risotto de petit épeautre aux girolles	153	Cake fondant au chocolat et aux noix	189
Ragout de légumes aux cèpes et à l'orge perlé.....	154	Cake banane chocolat, crème anglaise maison	191
Quinoa blanc aux choux et au champignons	155	Carrot cake à l'orange et aux fruits secs	192
Quinoa rouge aux légumes d'été.....	156	Mini fondants au chocolat : cœur coulant	192
Cuissons combinées.....	157	Moelleux fondant au Chocolat sans beurre ni	
6 règles d'or de la cuisson combinée	157	farine	193
Escalopes de veau farcis au foie gras et son quinoa		Fondant au chocolat à sa crème probiotique	
rouge aux cèpes.....	158	vanillée	194
Poêlé de légumes d'hiver et shiitakes et trio de riz		Biscuits d'amande sans farine ni beurre	194
.....	158	Cake au lait ribot et aux pommes, coulis pomme-	
Boulettes de poisson aux épinards et au quinoa et		cannelle.....	195
Brownies banane-chocolat-noix	159	Gâteau antigaspi : tout pomme.....	197
Saumonette aux cornichons et fondant chocolat-		Gâteau à l'orange, glaçage chocolat noir	198
myrtilles.....	160	Gâteau léger aux fruits rouges	199
Mini fondants choco-myrtilles	161	Gâteau aux myrtilles tout simple.....	200
Saumonette au thym citron et sa ratatouille.....	162	Brownies chocolat orange et sa compotée	
Cabillaud poché au lait doré et gratins d'oranges		d'oranges au Grand Marnier	200
.....	163	Oranges confites au chocolat noir.....	201
Rôti de cabillaud à la bresola sur le lit de		Abricots farcis aux noix et au thym.....	202
courgettes et brocolis.....	164	Pêches farcies aux noix et aux cranberries	203
Cabillaud en trois « parures ».....	164	Fondant chocolat-kiwi à la patate douce.....	203
Gratin de saumon au brocoli et aux courgettes		Crousti-crèmeux épicé aux raisins.....	204
166		Crumble poire-chocolat « ventre plat ».....	204
Queue de lotte à l'armoricaine riz noir complet		Gâteau moelleux à l'orange sans beurre ni farine,	
.....	166	205
Thon poêlé aux deux sésames et sa ratatouille		Gâteau de millet aux fruits secs.....	206
maison	167	Invisible de poires.....	206
Émincé de dinde à l'italienne et risotto de riz		Brownies aux haricots azuki.....	207
complet au pesto de feuilles de céleri et de sauge		Tarte briochée aux fruits rouges	208
.....	168	Pêches pochées au vin doux et à l'hibiscus.....	208
Pesto de feuilles de céleri à la sauge, aux noix et à		Compotée de pêches aux fraises et à l'hibiscus	209
l'ail nouveau	168	Confipote de fraise à l'hibiscus et aux graines de	
Pilons de poulet à la chinoise	169	chia.....	210
Boudins noirs et la fine purée de chou-fleur.....	169	Compotée de clémentines au sirop d'agave	210
Marmite de fruits de mer, gratin d'asperges au			
saumon, gâteau de kiwis aux graines de pavots	170		

Confipote d'agrumes à la cardamome et aux groseilles	210	Crèmes café	214
Mirabelles rôties à la verveine et aux noix.....	211	Crèmes aux œufs, fond sirop de Yacon.....	215
Pain complet seigle-avoines-graines à la mélasse	211	Granola maison « Fibres+ »	216
Pain complet « super microbiote »	212	Barres énergétiques petits déjeuner aux noix, graines et cranberry	217
Pain brioché.....	213	Index alphabétique	218

Introduction

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

Vieillir en pleine santé n'est pas qu'une question de génétique : nos choix alimentaires jouent un rôle déterminant dans la préservation de notre vitalité. Depuis plusieurs années, la science met en lumière l'impact de la nutrition sur le vieillissement cellulaire, la prévention des maladies chroniques et le maintien des fonctions cognitives et physiques.

Dans cette 3^e édition de Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette, j'ai souhaité aller encore plus loin en intégrant les dernières avancées en matière de nutrition et de cuisson saine. L'Omnicuiseur, dont la cuisson basse température respecte les nutriments et exalte les saveurs, occupe une place centrale dans cette démarche. Associé à des aliments à haute densité nutritionnelle, il permet d'exploiter pleinement le potentiel des micronutriments essentiels à notre bien-être.

Par ailleurs, face aux défis posés par l'appauvrissement des sols et les modes de vie modernes, **la complémentation ciblée** peut jouer un rôle clé pour combler certaines carences et préserver notre capital santé sur le long terme.

Tout au long de cet ouvrage, vous découvrirez des recettes gourmandes et faciles à préparer, conçues pour allier plaisir et bénéfices santé.

Chaque recommandation repose sur des études scientifiques rigoureuses afin que vous puissiez faire des choix éclairés et adopter une alimentation réellement anti-âge.

Que cette cuisine soit pour vous une source de bien-être et de longévité !

10 règles de l'alimentation anti-âge

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

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

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

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

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

3. Privilégier les bonnes graisses 🥑 🐟 🍫

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Maintenir un bon équilibre acido-basique ⚖️ 🍏

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

9. Ne pas négliger l'hydratation 💧 🍵

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

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

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

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

6 bienfaits de la cuisson à basse température

1. 🛡️ Préservation des nutriments

La cuisson douce (< 100 °C) protège les **vitamines sensibles à la chaleur** comme la vitamine C, B1, B9, et les **antioxydants** (polyphénols, caroténoïdes). Cela permet de **mieux nourrir les cellules** et de préserver le potentiel anti-inflammatoire des aliments.

👉 Résultat : plus d'énergie, meilleure immunité, peau plus lumineuse.

2. 🚫 Moins de toxines formées

À haute température (friture, grill, four > 180 °C), se forment des **composés toxiques** : acrylamide, HAP, amines hétérocycliques, glycotoxines (AGEs). Ces substances sont pro-inflammatoires et **accélèrent le vieillissement cellulaire**.

👉 La cuisson douce **réduit considérablement ces risques**, ce qui est essentiel pour la prévention des maladies chroniques.

3. 🍲 Meilleure digestibilité

Les fibres des légumes sont **adoucies** sans être cassées.

Les protéines animales et végétales sont **mieux assimilées**, ce qui limite les fermentations intestinales et la fatigue digestive. 👉 Moins de ballonnements, meilleure récupération, flore intestinale chouchoutée.

4. 🌱 Respect des goûts naturels

Les aliments conservent **leurs arômes naturels**, leur texture fondante et leur couleur.

Pas besoin de sauces lourdes ou d'ajouts salés : **le goût est là**, intact.

👉 Cela favorise une alimentation plus saine, intuitive, pleine de plaisir.

5. ⌚ Effet anti-âge global

En réduisant le stress oxydatif, les déchets métaboliques, et les pics glycémiques, cette cuisson soutient : le **cerveau**,

les **articulations**, la **peau**, et même l'**équilibre hormonal**. 👉 C'est une **cuisine de longévité**, douce pour le corps et ses fonctions.

6. 🔄 Meilleure synergie alimentaire

Certains nutriments se **protègent mutuellement** à basse température.

Exemple : le lycopène (tomate) ou les caroténoïdes (carotte, courge) deviennent **plus biodisponibles** sans détruire les autres vitamines. 👉 Une cuisson douce **valorise les bienfaits** des aliments, sans les opposer.

Mes principes et objectifs

Chaque recette repose sur 3 principes clés :

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

🎯 3 objectifs :

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

Les entrées

Légumes

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

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

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

1. Cresson

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

2. Chou kale

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

3. Épinard

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

4. Brocoli

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

5. Chou rouge

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

6. Betterave

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

7. Carotte

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

8. Aubergine

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

9. Patate douce violette

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

10. Artichaut

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

La cuisson des légumes à l'Omnicuiseur à la vapeur est idéale !

Voici quelques temps de cuisson d'après mon expérience

Légumes	Quantité	Temps de cuisson	Réglage Haut / Bas	Eau dans la cocotte	Attente avant ouverture
Mélange de légumes (carottes, courgettes, patates douces, chou-fleur, poivrons) <i>coupés en petits dés</i>	600 g	40 min	Mini / Maxi	15 cl	10 min
Artichaut (vapeur)	2	1 g	0/Mini	50 cl	Laisser refroidir dans la cocotte fermée
Poivrons	4 - 6	50 min	H et B maxi 20 min, puis mini	3 c. à s.	Laisser refroidir dans la cocotte fermée
Poireaux (vapeur)	6 - 8	50 min	0/Mini	50 cl	10 min
Asperges vertes (vapeur)	12	40 min	0/Mini	50 cl	10 min
Betterave entière (vapeur)	2 - 3	1 h 30	0/Mini	50 cl	Laisser refroidir dans la cocotte fermée
Pomme de terre (vapeur)	1 kg	50 min	0/Mini	50 cl	15 min



Astuce perso : ajouter quelques aromates (thym, romarin, persil) dans l'eau de cuisson. Ils vont parfumer les légumes. Cette eau peut être utilisée comme base pour faire les soupes.

Asperges vapeur, crème de chou-fleur au haddock



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

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

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

😊 Mais la vraie touche d'originalité réside dans

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

Un plat raffiné, digne des plus belles tables !

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

Quelques mots sur l'asperge blanche

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

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

Asperge blanche

Alliée minceur

Diurétique
Riche en eau
Détoxifiante

Quercétine

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

Prébiotique

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

23 kcal/100 g
IG 15
Fibres : 2 g



Vitamine B9 : 75% des AJR

Système nerveux
Immunité

- 😊 gorgée d'eau et d'un bon ratio sodium/potassium, ce légume est un excellent allié détox et minceur !
- 🍌 de plus, ses fibres dont l'inuline : améliorent le microbiote
- 🍷 ces mêmes fibres vont réguler le taux de cholestérol et la glycémie
- 🍒 et cerise sur le gâteau, les asperges ont des pouvoirs anti-âge, car participent à la production de GLUTATHION : antioxydant universel endogène, détoxifiant et protecteur des cellules.



Pour 2-3 personnes :

- 🍷 18 asperges blanches
- 🍷 Mélange d'herbes déshydratées ou fraîches
- 🍷 ½ chou-fleur 150 g d'haddock fumé
- 🍷 150 g de crème épaisse à 4%
- 👉 Mettre les épluchures d'asperges au fond de la cocotte, verser 500 ml d'eau et les aromates et placer le panier vapeur avec les asperges dessus
- 📖 Cuisson à l'Omniseur : 40 min, Haut 0, Bas maxi
- 📖 Cuisson à la vapeur : 30 min



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

📖 Faire cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis min, puis mixer pour obtenir une purée assez liquide

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

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



Si vous n'avez pas de Thermomix, on peut mousser la préparation avec un mixeur plongeant. Servir les asperges nappées de cette mousse et quelques dés d'haddock parsemés de sésame noir.

Asperges vapeur, sauce foie-gras



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

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

📖 Cuisson au Thermomix : 25 min Varoma/sens inverse

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



Asperges à la crème de morilles, comme un chef



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

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

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

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

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

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

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

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

Asperge

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

Améliore le microbiote

Fibres prébiotiques, inuline

Anti-stress

Vitamine B9, magnésium

Booste l'immunité

Vitamine B9

Alliée minceur

- Accélère le transit
- Coupe-faim
- Diurétique



Antioxydante

ORAC : 2 200 unités (50% des AJR)

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

Renforce les os

Vitamine K, potassium, quercétine

- Prévient l'ostéoporose

Protège le cerveau

Lutéine, zéaxanthine

Anti-âge

Bêta-carotène, glutathion, vitamine E



🛒 Pour 2 personnes :

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

- 👉 Faire cuire les asperges à la vapeur (40 min à l'Omnicuiseur, Bas maxi ou 20 min au Thermomix Varoma)
- 👉 Faire tremper les morilles dans l'eau tiède 15 min, rincer et ébouillanter pendant 1 min
- 👉 Diluer le fond de volaille dans la crème, ajouter le vin blanc, les morilles et la poudre de morille et passer au micro-onde 3 min, puissance maxi. Mélanger et refaire cuire encore 2 min, pour que la sauce s'épaississe.
- 👉 Vous pouvez faire cette sauce en quelques minutes à la casserole tout en mélangeant.



Salade d'asperges vertes, quinoa et fraises

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

Pour la préparer pour 2 personnes :

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

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

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

Artichaut vapeur et ses condiments



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

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

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

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

Pour changer de vinaigrette classique, voici trois sauces légères pour varier les

goûts et les saveurs :

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Artichaut

45 kcal/100 g

Fibres : 4,6 g/100 g

Polyphénols : 300 mg/100 g



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

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

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

Cœurs d'artichauts farcis « super microbiote »



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

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



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



🛒 Ingrédients pour 2 personnes :

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

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

🍷 2 tranches de saumon fumé émincées

🍷 1 c. à soupe de ciboulette ciselée

🍷 Sel aux herbes (maison)

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



Poireau mimosa au saumon fumé

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

Voici deux recettes antigaspi !

Entouré de fines tranches de saumon fumé, le blanc de poireau vapeur est généreusement parsemé d'œufs durs râpés. Avec une petite « touche » gastronomique : les œufs de lompe, il est digne d'une entrée de fêtes. Une vinaigrette légère à la

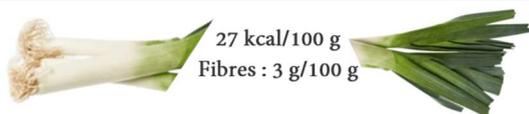
ciboulette ajoute une légère d'acidité, très appréciée. Et surtout, ne jetez pas le vert, riche en nutriments et surtout en antioxydants, il est idéal en soupes.

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

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

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

Poireau : bénéfices doubles



Blanc de poireau

Améliore la digestion

Fibres prébiotiques

Stimule l'immunité

Manganèse, fer, zinc

Bon pour le moral

Vitamines B

Renforce les os

Manganèse, calcium, zinc

Allié minceur

Coupe-faim, diurétique

Vert de poireau

Anti-âge

Polyphénols, lutéine

Antimicrobien

Allicine

Régule le cholestérol

Fibres insolubles

Bon pour la vision

Lutéine

Coagulation sanguine

Vitamine K

Les deux parties du poireau sont extra pour la santé.

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

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

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

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

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



Recette :

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

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

🍳 **Cuisson des poireaux à l'Omnisciseur** : 1h, Haut 0, Bas maxi, dans un panier vapeur, 500 ml d'eau au fond de la cocotte.

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



Maquis de poireaux à la japonaise



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

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

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

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

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

Algue Nori

36 g de protéines/100 g
1% de lipides

Antioxydante

Bêta-carotène

Anti-stress

Vitamines B, magnésium

Immunostimulante

Fucoïdanes

Anti-fatigue

x 100 plus de fer que les épinards

Anticholestérol

Phytostérols

Capital osseux

x 10 plus de calcium que le lait



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

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

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

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

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



Pour 4 personnes

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

Sauce aux algues :

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

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



Rouleau de poireau vapeur au saumon fumé

Pour 2 personnes :

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

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



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



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



➡ Enrouler les tronçons de poireaux de fines tranches de truite fumée,

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



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

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



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

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

Faire griller au four quelques minutes (à surveiller)

🔥 **À l'Omnicuiseur :** sur la grille position haute, Haut maxi (5-8 minutes) jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et croustillantes

Bouchées de poireaux au chèvre frais



Pour 2 personnes :

- 🥕 2 blancs de poireaux vapeur
- 🥕 100 g de chèvre frais

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



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

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



Tartare de hareng patate douce

Super assiette pour l'immunité :

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

Nous avons

TOP 10 des aliments les plus riches en vitamine D

Apport journalier recommandé : 25 µg



Foie de morue 25 µg/50 g	Hareng fumé 24 µg/100 g	Truite 15 µg/100 g	Dorade 13 µg/100 g	Saumon 10 µg/100 g
-----------------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



Lait écrémé 3 µg/250 g	Foies 2 µg/100 g	Jaune d'œuf 0,7-1,5 µg/50 g	Fromage blanc 1,3 µg/175 g	Champignons 0,2 µg/100 g
---------------------------	---------------------	--------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

besoin de 24µg de vitamine d par jour.

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

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

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

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

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



Pour 2 personnes :

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

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



Champignons à la grecque

Une entrée légère mais consistante !

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

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

Bonne source de protéines ils participent au bon

fonctionnement musculaire et procurent de l'énergie.

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

Bienfaits des champignons

Énergie et vitalité

Fer, Vitamines B, Tyrosine
Calment le stress

Os solides

Calcium, phosphore,
vitamine D

Mémoire en forme

Ergothionéine
Boostent les neurones

Immunité forte

Bêta-glucanes :
immunomodulateurs

Microbiote équilibré

Fibres prébiotiques
Améliorent la digestion



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

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

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

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



Pour 2-3 personnes

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



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

Cuisson à l'Omnisciseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Laisser refroidir dans la cocotte fermée.



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

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



Pour 4 coupes : 1/2 de chou-fleur

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



À la fin de la cuisson :

- Retirer le surplus de liquide si nécessaire, pour obtenir une consistance de purée un peu liquide,
- Ajouter la noix de muscade, mixer et refroidir dans les verrines.
- Servir avec une c. à café d'œufs de saumon ou de lompe.
- Cuisson à l'Omnisciseur** : 35 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini



Millefeuille de pâte à lasagne aux tomates rôties

Une super salade complète et ultra gourmande !

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

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



Pour 2 personnes :

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



- Placer les pâtes dans la cocotte et couvrir largement avec l'eau très chaude
- Mélanger dans un plat les tomates, le basilic, l'ail et l'huile d'olive, saler et mettre le plat sur la grille position haute.
- Cuisson : 30 min, Haut et Bas maxi**
- À la fin de la cuisson, rincer les pâtes à l'eau froide
- Déposer une feuille dans l'assiette et ajouter quelques tomates rôties et l'ail, arroser de jus et disposer les dés de mozzarella et les feuilles de basilic frais
- Répéter l'opération avec les pâtes et les tomates restantes et un filet d'huile d'olive.
- Déguster tiède ou froide



Taboulé de sarrasin

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

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

2 fois plus riche en fibres que le couscous !

3 fois plus riche en minéraux que le blé tendre

Son indice

glycémique est 2 fois plus faible

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

Le sarrasin est une excellente source vitamine B3 : **LA vitamine « anticholestérol », elle est** très importante aussi pour l'équilibre nerveux, la mémoire et la santé de la peau.

Une bonne portion de sarrasin couvre la moitié des besoins en cette vitamine (contre seulement 15% pour le couscous).

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

Parmi ces polyphénols, **la rutine**, une molécule anti-inflammatoire. Des études cliniques ont étudié l'effet de la rutine dans de nombreux domaines, notamment dans le **traitement de l'insuffisance veineuse et dans le soulagement de**

Sarrasin



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

VS Couscous



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

l'arthrose. On a aussi constaté que la consommation de sarrasin fait baisser le taux de mauvais cholestérol, de sucre sanguin et pourrait réduire le risque de diabète.



Pour 2-3 personnes :

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



Cuisson du sarrasin à l'Omnisciseur : verser le bouillon de légumes bouillant sur les graines et faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini.

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

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



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

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

Pour 2 personnes :

- 100 g de graines de sarrasin grillé
 - 200 ml de bouillon de légumes bouillant
 - Mélanger le tout et laisser dans un plat fermé dans un endroit chaud au moins 1 h. Les graines gonflent et restent légèrement croquantes.
- 1 tomate, 1 petit oignon rouge émincé, 1 poignée de roquette et quelques fleurs de câpres.
- Pour la vinaigrette : 1 c. à soupe de saumure des câpres et 2 c. à soupe d'huile d'olive, c'est tout.

Salade tiède de lentilles au Haddock



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

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

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

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

 **Pour 2 personnes :**

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



-  Rincer les lentilles et les faire cuire les lentilles dans le bouquet garni et avec 2 tranches de haddock dans 2.5 de volume d'eau
-  **Cuisson à l'Omnicuiseur :** 30 min, Haut et bas maxi 15 min, puis mini
-  Chauffer la crème et y diluer le fumet de poisson
-  Répartir les lentilles dans les assiettes creuses et y verser la crème
-  Placer le haddock au milieu et décorer de quelques brins d'aneth et d'1 c. à café d'œufs de lompe.

Salade de chou rouge aux lentilles béluga



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



 **Pour 2 personnes :**

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



-  **Cuisson à l'Omnicuiseur :** 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. Laisser 15 min avant d'ouvrir la cocotte
-  Émincer le chou à la mandoline, saler légèrement et le malaxer avec les mains (avec les gants) une minute pour l'attendrir.
-  **Vinaigrette :** 2 c. à soupe de jus de myrtilles, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile d'olive.
-  Mélanger les lentilles avec le chou et verser la vinaigrette

Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe



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

Et pour finir une bonne poignée de menthe ciselée.

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

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

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

Green houmous de lentilles vertes aux pistaches



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

Pour 1 bol de houmous

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



Betteraves rôties au thym et au fromage de chèvre

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

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

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



 Pour 2 personnes :

-  2 betteraves crues en tranches de 2 cm
-  1 c. à soupe d'huile d'olive
-  1 c. à soupe de sauce soja + 2 c. à soupe d'eau
-  Quelques branches de thym frais ou une pincée de thym séché
-  Cuisson à l'Omnisciseur : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis min. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.





Salade de betterave rôtie aux clémentines et au bleu

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

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



Pour 2 personnes :

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

Cuisson : arroser généreusement les betteraves de jus de clémentines, ajouter le miel et l'huile d'olive, parsemer de thym et de zeste et laisser cuire 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.



Mosaïque de poivrons aux anchois et aux câpres



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

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

Poivron rouge – Le protecteur

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

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

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

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

Poivron jaune – L'énergisant

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

Poivrons

les couleurs de la santé



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



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



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

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

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

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

● **Poivron vert – Le protecteur du cerveau**

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

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

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

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



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

📖 Cuisson des poivrons : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte, inversion à mi-cuisson. Laisser refroidir dans la cocotte

👉 Peler les poivrons, les découper en fines lamelles et les disposer harmonieusement dans l'assiette

👉 Ajouter quelques anchois dessalés dans du lait au moins 30 min et essorés

👉 Décorer avec les fleurs de câpres et assaisonner d'huile d'olive et de jus de citron.

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



Tartelettes de figes au chèvre en feuilles de brick

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



🛒 Pour 4 tartelettes :

📖 2 feuilles de brick coupées en 4

📖 2 figes

📖 4 rondelles de chèvre

📖 Romarin, piment d'Espelette

📖 Huile d'olive en spray

👉 Asperger les feuilles de brick avec l'huile d'olive et la répartir avec un pinceau

👉 Mettre deux carrés de feuille de brick en les chevauchant un peu et enfoncer-les dans les moules

👉 Remplir les tartelette d'1/2 figue et d'1 tranche de chèvre

👉 Parsemer de romarin et de piment d'Espelette

📖 Cuisson : sur la grille, position basse, 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson. Glisser le papier alu sur le couvercle pour éviter de trop griller les feuilles de brick.



Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille



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

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

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

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

En apports journalier recommandés, une portion de bulot assure :

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

Le magnésium :

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



Cuisson des bulots vivants, pour 4 personnes :

-  1 kg de bulots vivants
-  1 c. à café de 5 baies
-  Thym, romarin, laurier ou herbes de Provence
-  1 c. à soupe de gros sel de mer
-  Faire dégorger les bulots 2 h dans l'eau froide et très salée
-  Cuisson à l'Omnisciseur : mettre les bulots dans la cocotte, les couvrir d'eau avec les aromates et l'oignon. Cuisson : 60 min, Haut mini, Bas maxi. Laisser refroidir dans l'eau de cuisson

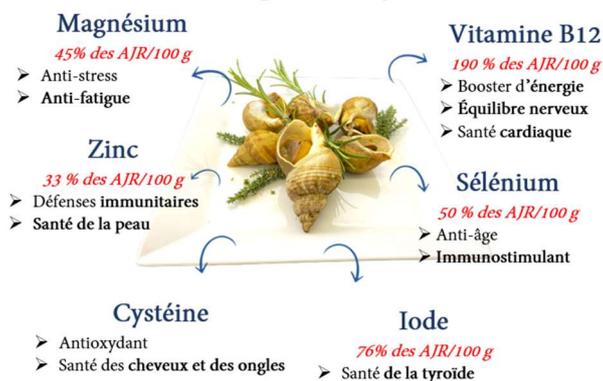
Et voici une variante de ce tartare, avec les tomates, les kiwis, le citron vert et l'huile de noix. Un régal !

Pour 4 personnes :



Bulot

98 kcal/100 g
Protéines : 21 g
Lipides : 0,4 g





Tartare de bulots :

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

coupé en brunoise

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

Soupes et veloutés

Mes astuces d'une bonne soupe à l'Omnicuiseur :

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

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

🔪 Soupe non mixée (avec morceaux)

Avantages :

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

🌀 Soupe mixée (velouté, purée)

Avantages :

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

🗨 Verdict santé :

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

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

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

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

Alternatives saines et gourmandes pour épaissir les soupes

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

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

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

Alternatives saines pour épaissir les soupes

Graines de sarrasin

✓ Antioxydants



Lentilles

✓ Reminéralisante

Son d'avoine

✓ Régule le transit



Quinoa

✓ Anti-fatigue

Graines de chia

✓ Coupe-faim



Graines de lin

✓ Oméga-3

Jaune d'œuf

✓ Vitamines B et A



Champignons

✓ Immunité

Soupe aux moules et aux légumes, en deux variantes



Une seule recette, deux façons de la savourer !



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

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

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

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

🌟 6 bonnes raisons de manger des moules au printemps

🦑 **Anti-fatigue** : boost d'énergie grâce à la vitamine B12, au fer et surtout en TAURINE, acide aminé énergisant 💪

🦑 **Cerveau au top** : Oméga-3 & taurine pour une meilleure concentration

🦑 **Anti-allergies** : le manganèse aide à lutter contre les allergies printanières 🤧

🦑 **Anticholestérol** : pauvres en cholestérol, riches en vitamine B3, LA vitamine anticholestérol de référence ❤️

🦑 **Immunité renforcée** : sélénium, zinc, cuivre... un vrai bouclier naturel 🛡️

🦑 **Os & articulations solides** : Calcium & phosphore pour bouger sans douleur 🏃

Moule : petit trésor marin

Vitamine B12

24 µg/100 g

- ✓ Tonus et énergie
- ✓ Équilibre nerveux

Manganèse

300% des AJR

- ✓ Prévient l'ostéoporose
- ✓ Renforce les articulations

Sélénium

100 % des apports journaliers

- ✓ Soutient l'immunité
- ✓ Retarde le vieillissement

114 kcal/100

Protéines : 17 g

Lipides : 2 g



Taurine

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



🛒 Pour 4 personnes :

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

