

Natalia Roncari

Cuisine anti-âge

De la science à l'assiette



Préface

« Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé.
Avec elle, tout devient source de plaisir. »

Arthur Schopenhauer

Si vous lisez ce livre, cela veut dire que vous avez déjà adopté une alimentation saine ou tout au moins avez décidé de « vous y mettre ». Vous vous souciez de votre santé et de celle de vos proches, vous aimez cuisiner ou voudriez en apprendre les bonnes bases... Dans tous les cas, je suis persuadée que cet ouvrage est pour vous.

Pourquoi ce livre ?

Depuis plusieurs années, je suis passionnée par ce sujet vaste et tellement complexe de la nutrition. J'ai dans mon bagage des milliers d'articles et d'ouvrages grand public et scientifiques sur la relation aliment, nutriments et santé.

J'ai suivi une formation « Bases de Nutrithérapie » élaborée par Dr Jean-Paul CURTAY, pour mieux comprendre comment les compléments alimentaires peuvent aider notre organisme à surmonter les aléas que l'âge lui réserve.

Passionnée de cuisine gastronomique, j'ai élaboré des centaines de délicieux plats gourmands et sains, inspirés des recettes des grands chefs que j'ai adaptées à la cuisine de tous les jours.

Vous allez découvrir comment les synergies alimentaires peuvent transformer un simple plat en une délicieuse potion magique qui nous soigne et nous protège.

Mais l'art d'une cuisine saine ce n'est pas uniquement mélanger les aliments naturels dont les nutriments se complètent et nous assurent une excellente santé. L'art d'une bonne cuisine c'est aussi savoir marier les saveurs et accorder les ingrédients pour que le repas vous procure un plaisir gustatif. 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 !

Avertissement !

Ce livre n'a pas la prétention ni la vocation à être associé à la médecine ou toute autre forme thérapeutique. Les informations et les conseils contenus dans cet ouvrage ne sauraient et ne doivent en aucun cas se substituer aux conseils et à l'avis de votre médecin si vous avez des problèmes d'ordre médical. L'auteur ne se porte pas garant de l'exactitude des informations et des données qui peuvent être soumises à des changements dans le temps. Les sources et références citées dans ce livre proviennent d'études scientifiques effectuées sur les cellules ou sur les animaux et selon la méthodologie les résultats peuvent se contredire. Toutes les études ne démontrent pas toutes des résultats directs sur l'Homme, il est donc nécessaire de prendre du recul. Certaines associations alimentaires n'auront aucun effet sur vous, certaines fonctionneront. C'est donc à vous de décider d'appliquer ou pas les conseils de ce livre.

Table des matières

1. Introduction	2
2. Combattons les radicaux libres	4
Les antioxydants les plus connus	5
Velouté de choux de Bruxelles-épinards et le duo de chips	9
Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises	11
Carpaccio de betteraves, avocat, clémentines et graines de tournesol	12
Tartare de hareng aux carmines et l'huile de colza	13
Soupe froide de tomates confites, pesto de basilic aux pignons de pin	14
Tartare de bœuf sur une fine gelée de pot-au-feu	16
Taboulé de brocoli, bouclier anti-âge !	17
Gratin d'asperges vertes aux champignons et parmesan	20
Soupe à l'oignon rouge et riz noir et sa tartine aux pickles d'oignons	22
Brochette de rognons de lapin aux courgettes et tombée d'épinards au parmesan	23
Poulet fermier façon coq au vin	24
Cailles aux raisins et au vin rouge	26
Mini potimarrons farcis aux haricots noirs et chorizo	28
Flétan au « vert »	29
Boisson anti-âge	30
Variations autour du chocolat chaud	32
Coupe dessert aux deux kiwis	33
Clafoutis pomme raisin myrtille chocolat, sauce chocolat minute	34
Plan d'action – antioxydante	36
3. Luttons contre la glycation	37
Tartare de bœuf à l'italienne	39
Soupe froide concombre-avocat et graines	40
Turbot en cuisson douce, sa sauce forestière et purée brocoli-pomme de terre	42
Marinades santé	43
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé	45
Ile flottante aux baies rouges en 5 minutes chrono	46
Pudding au thé Matcha, graines de chia et spiruline	47
Plan d'action – anti-glycation	50
4. Calmons l'inflammation	51
Tartare de maquereaux marinés au whisky sur le taboulé de quinoa épicé	52
Rillettes de sardines au curcuma et les pétales d'endives rouges	53
Trio de tomates farcies, sur la gelée d'eau de tomates	55
Escalope de veau aux pruneaux et pistaches, sur le lit du chou rouge	56
Pomme au four, cannelle, Cranberry, chocolat	60
Crème velours avocat-banane-chocolat sous la gelée fine de myrtilles	61
Soupe glacée d'abricots, romarin et huile d'olive	62
Plan d'action anti-inflammation	64
5. Cultivons le microbiote	65
Jeunes pousses d'endives au bleu et aux noix	68
Soupe froide au kéfir	69
Millefeuille de poireaux-vapeur aux noix	70
Artichauts violets à la barigoule !	71
Cuisse de dinde à la forestière, poireaux confits	73
Kéfir de lait et kéfir de fruit	74
Smoothie de kéfir aux fraises et aux graines de chia	75
Bol petit déjeuner spécial confort intestinal	75
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas	75
Plan d'action – pour la flore intestinale	76
6. Stimulons l'immunité	77
Choucroute crue, miel, groseilles, oignons rouges	79
Salade de butternut épicé, poivrons et haricots noirs	80
Salade spéciale immunité	81
Salade de foies de poulet, champignons et fruits rouges	83
Velouté de blettes au porto blanc et sa poêlée de champignons de Paris	84
Brochettes poulet et shiitakes à l'asiatique	86

Foie de veau à la tyrolienne	87
Soupe parfumée kiwi, agrumes, myrtilles	89
Plan d'action – immunité	91
7. Protégeons notre cœur	92
Maîtrisons le cholestérol.....	93
Fibres solubles et insolubles	93
Carpaccio de betteraves marinées, aux myrtilles et au chèvre.....	96
Jeunes pousses d'endives, clémentines et graines.....	98
Gravlax de saumon à la betterave, sur une fine gelée d'agrumes	99
Variations autour de la pastèque.....	101
Taboulé de sarrasin aux légumes d'été.....	103
Filet mignon de porc au cœur tendre de St-Jacques et poireaux	104
Cailles rôties aux myrtilles, grenade et romarin, purée de potimarron épicé.....	106
Saumon sauvage aux graines de Nigelle, crème de cresson au Pineau des Charentes	107
Canette aux pommes, au cidre et à la sauge	108
Joues de bœuf de 7 heures aux myrtilles et vin rouge	110
Mi-cuit choco-café, sauce chocolat	112
Panna cotta à la grenade	113
Soupe glacée de fruits rouges spéciale « jambes légères »	115
Plan d'action santé du cœur	117
8. Contrôlons la glycémie	118
Salade de chou rouge aux mûres et au basilic.....	120
Soupe froide à la betterave (à la russe)	122
Aubergines en accordéon, sauce tomate au thym	123
Risotto au riz noir et ses légumes printaniers.....	125
Courgettes farcies aux 3 viandes, sur le lit de lentilles béluga.....	126
Gâteau aux fruits rouges sans cuisson.....	128
Clafoutis aux fruits rouges, à la farine de coco et au son d'avoine	129
Gâteau au chocolat, aux fruits rouges et à l'huile d'olive	130
Plan d'action – glycémie basse	132
9. Surveillons la digestion	133
Salade spéciale « paresse intestinale »	135
Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre.....	136
Tartare de saumon spécial digestion.....	138
Cuisses de dinde confites à l'ail et aux épices douces	139
Râbles de lapin farcis aux pruneaux aillés, sauce basilic.....	141
Gratin de poireaux au chou kale et au sarrasin grillé.....	142
Crackers multi-grains aux sons et aux herbes	144
Nage parfumée à la verveine et mélisse aux fruits d'hiver et au miel de lavande.....	145
Coupes spéciales digestion	147
Plan d'action pour la digestion	149
10. Choyons notre foie	150
Crème d'artichauts et sa tartine au bleu	151
Velouté kale-poireaux aux graines de sarrasin grillées et œuf mollet	152
Millefeuille de saumon fumé et gelée de pamplemousse à l'aneth.....	154
Variations autour du radis noir	155
Gaspacho de betterave et sa quenelle de hareng fumé.....	156
Carpaccio de champignons et betterave	158
Œuf parfait aux pleurotes, pickles de chou romanesco	159
Rouleaux de sole aux asperges, sauce aux asperges blanches	160
Filet de saumon en écailles dorées	161
Un encas pour le foie.....	163
Fraîcheur d'agrumes et fruits rouges sur fine gelée d'hibiscus	164
Plan d'action - bien-être du foie	166
11. Protégeons nos reins	167
Salade d'endives, poires, cornichons, épinards	169
Soupe froide concombre-courgette	170
Gâteau d'aubergines aux légumes du soleil	171
Salade d'asperges vertes et tapenade d'orties.....	173
Variations autour du melon	174
Velouté d'asperges blanches au parmesan	175

Poulet fermier aux 3 poivrons et à la sauge, spaghettis à l'encre de seiche.....	176
Roulés de veau aux pruneaux et au chou-fleur épicé	177
Fraîcheur de pastèque-fraises, granité d'hibiscus	179
Plan d'action - Santé des reins.....	181
12. Ravitaillons nos neurones	182
Salade tiède de girolles et son œuf parfait.....	184
Millefeuille de maquereaux, betterave et pain de seigle.....	185
Poulet mariné aux aromates, ketchup express maison et son flan vert	186
Flan vert et ketchup express maison	188
Saumon mi-cuit en croûte de graines de pavot et son risotto noir.....	188
Une coupe pour le cerveau	190
Délice crémeux au chocolat, Skyr et fruits rouges	191
Plan d'action - jeunesse cérébrale.....	193
13. Calmons nos émotions	194
Soupe de sarrasin, poireaux-épinards et magret fumé	197
Salade d'épinards et moules-calamars marinés.....	198
Macarons de champignons aux rillettes de la mer !	199
Variations autour du bulot	201
Moules marinées aux algues.....	202
Carpaccio de St-Jacques aux 2 radis, émulsion d'herbes	203
Ragoût de choux de Bruxelles, saucisse de Morteau et orge perlé.....	204
Risotto crémeux aux deux choux, ciboulette et parmesan	205
Cuisse de dinde confite à l'ail et aux épices douces.....	206
Cake renversé chocolat-ramboise.....	209
Un petit bol de bonheur	211
Plan d'action - anti-stress	213
14. Alimentons nos rêves	214
Duo d'endives, Saint-Agur, poires, cornichons, noix	216
Hareng - pomme de terre revisité.....	217
Salade composée 100 % mélatonine.....	218
Thon rouge mi-cuit aux deux sésames et son croquant de légumes.....	220
Pintade en pot-au-feu en cuisson lente.....	221
Crème banane cacao et noix.....	222
Gâteau moelleux banane-kiwi au son d'avoine et graines de pavot	224
Plan d'action – sommeil profond	226
15. Combattons la fatigue	227
Tartare de St-Jacques aux 3 agrumes.....	228
Salade de lentilles corail épicées, aux cranberry et aux noix	230
Chaud-froid de bœuf 100 % carnosine	231
Foie de veau à la vénitienne revisité	233
Boules énergétiques pour être zen et dynamique	234
Carpaccio kiwi pamplemousse et myrtilles aux graines de chia	235
Plan d'action – anti-fatigue.....	236
16. Nourrissons nos poumons	236
Taboulé de chou-fleur, poivrons et cranberries.....	238
Tartare d'avocat, tomates et poivron aux câpres et pignons.....	239
Velouté de patates douces, tomates et poivrons.....	241
Tartare de truite, pomme, kiwi	242
Bouillon de poulet version ayurvédique.....	243
Rouleau de dinde, pané aux noix, au cœur tendre de poireau.....	245
Rognons de veau aux champignons et baies de genièvre, mousseline de chou-fleur.....	246
Rosaces aux pommes en feuille de brick	248
Porridge de chia au yaourt probiotique et salade de fruits	249
Plan d'action – santé des poumons	251
17. Renforçons nos os	252
Carpaccio de tomates aux fraises et pistaches, vinaigrette parfumée au basilic	254
Crémeux de mozzarella di Bufala aux petites tomates colorées.....	255
Club sandwich aux rillettes de sardines, aux radis et au Skyr.....	256
Velouté de lentillons de champagne, mâche et poireaux	258
Pintade lardée aux fruits d'automne	259
Rôti de porc farci aux fruits secs.....	261

Risotto de St-jacques au pesto d'épinards et de pistaches	262
Panna cotta au kéfir et son coulis d'abricot	270
Gâteau minute yaourt et fruits secs, sans cuisson	271
Plan d'action – capital osseux.....	273
18. Préservons nos articulations	274
Terrine de lotte aux légumes verts, sauce au raifort.....	275
Huitres en gelée d'herbes et écume iodée.....	271
Tartine de tzatziki de radis à la truite fumée	272
Potage de quenelles de poulet aux orties et romarin !.....	274
Cake à la tapenade d'orties, aux pistaches et aux shiitakes	275
Aile de raie au concombre et sa sauce au cresson.....	277
Tête de veau aux carottes et navets nouveaux	278
Os à moelle, joues de bœuf en pot-au-feu	280
Mijoté de pintade épicée, mandarines et fruits secs.....	281
Salade d'ananas aux fruits d'hiver, perles de fruits rouges	283
Coupe fraîcheur myrtilles-framboises sur la gelée de Schweppes	284
Plan d'action – articulations	286
19. La diététique anti-rides	287
Délicieux détox aux orties, au chou frisé et à la spiruline.....	288
Soupe légère printanière 5-en-1	289
Sucrines au foie de morue et à l'avocat	291
Julienne de patate douce, kiwi, crevettes et champignons aux deux graines	292
Aspic de bouillon de poulet petits pois, asperges	294
Navarin de la mer aux tomates séchées et au safran	295
Emincé de dinde façon Stroganoff.....	296
Aile de raie pochée aux deux racines.....	298
Carpaccio fraises-pamplemousse à l'infusion de thym citronné et aux graines de Nigelle.....	299
Aspic de fruits rouges à l'infusion d'hibiscus	301
Variations autour du porridge.....	302
Plan d'action – anti-rides	304
20. Préservons nos phanères	305
Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines.....	308
Tartare de thon rouge aux fraises, ketchup épicé à la fraise	309
Huitres à la salsa verte : des cheveux et des ongles au TOP !	311
Œuf mollet dans son nid de légumes printaniers.....	312
Aspic de dinde aux légumes d'été.....	313
Foies de lapin en habit printanier.....	315
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakés et deux sésames, purée de patate douce	316
Nage printanière de crustacés au safran.....	318
Rognons de veau au vin rouge et son risotto d'orge perlé.....	319
Dos de cabillaud rôti aux shiitakes et son risotto de sarrasin aux oignons nouveaux	321
Granola maison au lassi de fruits rouges	322
Kiwi, pamplemousse, myrtilles les cheveux qui poussent et qui brillent	324
Plan d'action – santé des cheveux et ongles.....	325
21. Gardons un œil de lynx	326
Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison	327
Soupe de fanes et de jeunes pousses d'épinards.....	328
Rouleau de courgette aux rillettes de sardines.....	330
Salade de quinoa rouge, pickles de patate douce et brocoli	331
Pavé de saumon aux baies roses, asperges vapeur et sauce aux fines herbes	333
La chaudière de la mer.....	334
Carpaccio de melon et kiwi jaune aux deux menthes.....	335
Variations autour des myrtilles.....	337
Plan d'action – œil de lynx.....	339
22. Equilibrons nos hormones	340
Tartare d'huitres à la spiruline et œufs de saumon.....	343
Tartare de saumon aux asperges en deux textures	344
Salade de pousses de soja et graines à la japonaise	346
Civet de lapin basse température, à l'ail nouveau et aux pruneaux	349
Tomato-burger et œuf sur le plat	350
Pudding au yaourt de soja, au son d'avoine et aux graines.....	352

Variations autour du clafoutis	353
Plan d'action – équilibre hormonal	354
23. Le palmarès des nutriments anti-âge	356
Avocat farci au foie de morue sur son lit de chou kale	357
« Tagliatelle » de concombre-kiwi et leur pesto aux 4 huiles	358
Tartare de saumon fumé aux deux « caviars »	360
« Spaghetti » courgette-concombre façon carbonara	361
Tarte légère sardines-tomates-basilic	363
Mousse de foies de volaille à la forestière	364
Dubarry de chou-fleur et sa mousse de truite fumée	366
Pintade laquée au miel épicé	367
Queue de lotte pochée aux aromates et sa ratatouille parfumée	369
Pain de seigle au son d'avoine et graines.....	370
Cantaloup aux fruits rouges et sa crème parfumée.....	372
Pêche pochée au thé vert et farcie aux fruits secs	374
8 piliers de l'alimentation anti-âge	377
Conclusion.....	378
Annexe 1	380
Annexe 2	381
INDEX	382

1. Introduction

A quel âge commence-t-on à vieillir ?

Savez-vous que les premiers signes de vieillissement apparaissent aux alentours de 25-30 ans.

Cela concerne tout d'abord **la peau et les cheveux**.

À 30 ans le corps tout entier change, les cellules se régénèrent un peu moins vite et la peau produit moins de collagène. Après 50 ans, les rides et le relâchement cutané sont plus marqués, la densité capillaire, la croissance et la résistance du cheveu diminuent.



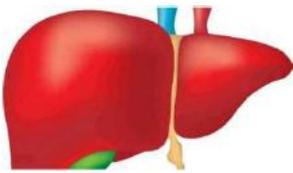
Le métabolisme basal, la quantité d'énergie nécessaire pour assurer le fonctionnement de l'organisme, commence à se ralentir à partir de 30 ans et baisse de 2 à 3% tous les 10 ans.

La santé hormonale est au TOP jusqu'à 25 ans, mais avec les années les glandes endocriniennes s'épuisent, s'usent, et freinent la production des hormones. Cela a comme résultat la ménopause, la perte de libido, la diminution de la masse musculaire et la perte de cycles veille-sommeil.

Le système nerveux et le cerveau

La taille de l'hippocampe, zone du cerveau responsable de la mémoire, réduit de volume entre 30 et 65 ans.

Les télomères : petits capuchons couvrant l'extrémité de nos chromosomes, se raccourcissent et notre matière grise s'amincit dans certaines zones.



L'appareil digestif

Les cellules de l'estomac se fragilisent et sont plus sensibles aux attaques acides.

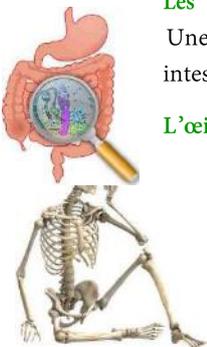
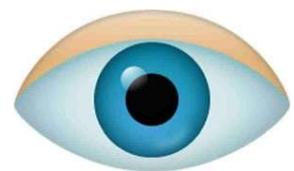
La capacité détoxifiante et métabolique du foie diminue et la synthèse de la bile décroît. La régulation de la glycémie par le pancréas est perturbée.

Les intestins

Une certaine paresse intestinale s'installe, entraînant la constipation, les ballonnements etc... Le microbiote intestinal est de plus en plus fragilisé, l'effet barrière contre les bactéries indésirables est diminué.

L'œil et la vision

À partir de 40 ans, la presbytie est inéluctable, et après 60 ans, le risque de développer des troubles visuels et des maladies comme DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge), le glaucome ou la cataracte s'accroît.



L'appareil locomoteur : la densité et la résistance des os, ainsi que la masse musculaire diminuent, les cartilages s'amincissent et perdent leurs propriétés mécaniques.

Le système immunitaire

Le système immunitaire perd de son efficacité. L'activité inflammatoire croît, les infections sont plus fréquentes, la réponse à la vaccination est moins efficace.

Les réserves de glutathion et de coenzyme Q10, les antioxydants présents dans notre corps, diminuent progressivement avec l'âge et baissent fortement à partir de 50 ans, laissant les radicaux libres détruire nos cellules.



Mais le vieillissement ce n'est pas un fléau !

Les études scientifiques de ces dernières années nous confirment que l'alimentation joue un rôle primordial pour maintenir notre corps en bonne santé le plus longtemps possible, prévenir ou même soigner certaines maladies.

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (460 avant J.-C.), avait affirmé : « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Je paraphraserai cette excellente citation :

« *Que ton alimentation soit ton médicament, avant que cela ne soit l'inverse...* »

Voici quelques mots clés de ma philosophie anti-âge : **se faire plaisir, protéger, prévenir.**

Adeptes de la cuisine gastronomique, j'ai voulu partager mon expérience, en vous faisant découvrir de délicieuses recettes faciles à réaliser, mais néanmoins efficaces pour retarder le processus du vieillissement et prévenir les maladies dues à l'âge !

Je vous donnerai quelques astuces pour préserver les bienfaits des aliments ou même décupler leur efficacité pour la santé.

La base de mes recettes est une bonne synergie alimentaire, les pratiques de cuisson respectant les qualités nutritionnelles des aliments, mais avant tout la notion de plaisir y est très présente. Les chapitres qui vont suivre aborderont différents aspects de la santé et les problématiques liées à l'âge. Vous allez découvrir les recettes qui redonneront pour chacune les bienfaits de ses ingrédients.

À travers les plats savoureux, 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. Si l'alimentation est notre première médecine, force est de constater qu'avec l'âge l'organisme assimile moins bien les nutriments que les aliments nous procurent, l'alimentation même saine est moins efficace pour combler nos besoins en nutriments. Les compléments alimentaires peuvent alors représenter le deuxième pilier de notre santé : combler nos carences, prévenir les maladies, optimiser notre santé physique et psychique. Ce livre décrypte les risques des pathologies que l'âge ou notre mode de vie peuvent engendrer et propose des conseils concrets, validés scientifiquement, qui vous aideront à préserver votre santé. Et si vous voulez aller plus loin, des centaines de références et une belle bibliographie est à votre disposition.

Bonne lecture, bon appétit et bonne santé !

3 principaux facteurs du vieillissement

Il existe de nombreuses théories du phénomène de vieillissement au niveau cellulaire et moléculaire à travers différentes hypothèses génétiques ou non génétiques. Dans les théories génétiques, on parle surtout de vieillissement programmé, d'une durée de vie programmée ou d'un compteur interne à la cellule qui se trouve aux extrémités du chromosome sous forme du « télomère » (on abordera légèrement ce sujet dans les prochains chapitres).¹

Les autres théories attribuent un rôle prépondérant aux espèces réactives de l'oxygène qui attaquent les cellules, induisant des dommages oxydatifs moléculaires cumulatifs responsables du vieillissement. Certains scientifiques ajoutent à cela l'inflammation et la glycation. On va alors commencer par aborder ces 3 phénomènes participant au processus du vieillissement et à son aggravation :

L'oxydation = « la rouille », le stress oxydatif cellulaire qui s'accumule avec le temps...

La glycation = « caramélisation » des protéines de notre corps par les molécules toxiques

L'inflammation = « le feu », les réactions inflammatoires chroniques.

Ces trois processus sont étroitement liés et s'intensifient avec l'âge.

Dans les prochains chapitres, nous allons voir comment on peut les éviter ou les freiner afin de prévenir au maximum les éventuels dégâts qu'ils peuvent causer.



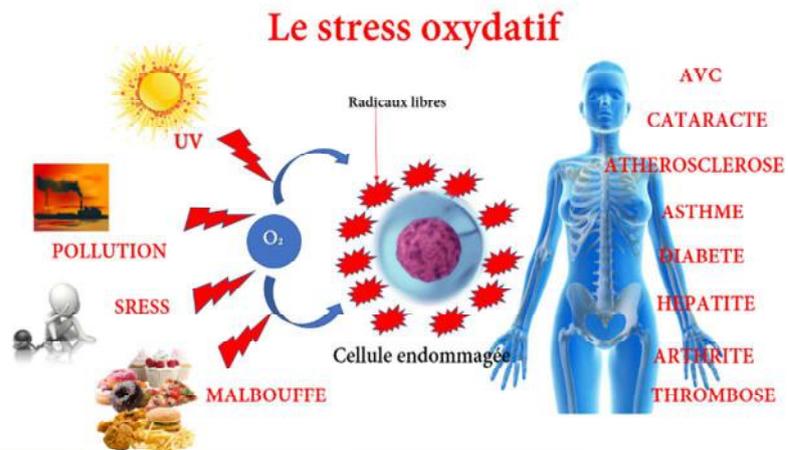
¹<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1875717011000785#:~:text=La%20th%C3%A9orie%20q%C3%A9n%C3%A9tiqu e.%C3%A2ge%20maximum%20que%20nous%20atteindrons.>

2. Combattons les radicaux libres

Les radicaux libres sont des substances nocives inévitables dans notre organisme, générées par l'oxygène que nous respirons. Ils endommagent nos cellules et accélèrent le vieillissement et les pathologies diverses. Pour protéger notre organisme contre les agressions, notre système immunitaire fait appel à un antioxydant qui, à son tour, enclenche la production des radicaux libres.

Les sources externes des radicaux libres :

- la pollution de l'air, la consommation



Fruits	Unités ORAC (100 g)
Cassis, acaï	8 000
Jus de grenade	6 000
Pruneaux	8 000
Canneberges	8 000
Cassis	6 000 – 8 000
Pomme gala	5 000
Framboises	5 000
Mures - Myrtilles	5 000 – 6 000
Dattes	4 000
Figues	4 000
Cerises	3 800
Baies de goji	3 300
Abricots secs	3 200
Abricots secs	3 200

Légumes	Unités ORAC (100 g)
Artichaut bouilli	7 000 - 9 000
Haricots rouges	8 000
Lentilles	7 000
Chou rouge	3 200
Asperges vertes	2 200
Patate douce	2 100
Betterave - Radis	1 800
Brocolis - épinards	1 600
Oignon rouge	1 500
Choux	1 400
Carottes	1 200
Salade romaine	1 000
Champignons	950
Poivrons	900

d'alcool et le tabac

- un taux de sucre élevé dans le sang
 - l'exercice intense et prolongé
 - une consommation excessive ou un déficit prouvé en antioxydants
- Pour neutraliser ces radicaux, notre corps utilise les antioxydants (la vitamine C, le glutathion ou la coenzyme Q10 par exemple).

Lorsque le corps ne parvient plus à les neutraliser ou qu'ils deviennent trop nombreux, on obtient le stress oxydatif.

Epices	Unités ORAC (2 g)
Clou de girofle	6 000
Origan	3 500
Thym, romarin	3 300
Safran	3 100
Cannelle	2 600
Curcuma	2 500
Sauge	2 300
Piment moulu	2 000
Persil, basilic sec	1 500
Muscade	1 400
Gingembre	800
Poivre	600
Thym	500
Marjolaine	500

Divers	Unités ORAC (100 g)
Cacao en poudre 15 g	8 300
Noix de pécan 30 g	5 400
Noix de Grenoble 30 g	4 000
Quinoa rouge	3 900
Vin rouge de table	3 600
Riz rouge	3 600
Noisettes 30 g	3 200
Café 1 tasse	2 500
Haricots noirs	2 500
Thé vert 1 tasse	1 250
Champignons shiitake	800

Ce phénomène accélère le vieillissement de nos cellules et cause des dommages irréversibles à nos organes et à notre ADN. Les radicaux libres seraient présents dans l'origine de plus de 200 maladies dont les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, certaines maladies

neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaque), certaines maladies des yeux (cataracte, dégénérescence de la rétine), l'asthme, l'ostéoporose et tant d'autres.

Les antioxydants : l'antidote contre les radicaux libres.

Ils réduisent, voire empêchent, le processus d'oxydation et neutralisent les radicaux libres, les rendant inoffensifs. Certains aliments ont une capacité antioxydante plus forte que les autres... la teneur des aliments en antioxydants est évaluée par l'indice ORAC. Plus il est élevé, plus l'aliment est antioxydant.

En France, l'apport journalier recommandé est de 3000 à 5000 unités ORAC. Cet apport doit être augmenté chez les personnes pratiquant un sport régulièrement ou qui sont particulièrement exposées (stress, tabac, pollution, etc.). Voici le palmarès des aliments les plus riches en antioxydants.

Les valeurs présentées dans ces tableaux ne sont qu'indicatives et peuvent beaucoup varier pour un même aliment.²

Attention !

Enrichir son alimentation en antioxydants est essentiel

pour maintenir son organisme en bonne santé. En revanche, se supplémenter à outrance en antioxydants peut devenir nocif.



NB : toutes les mesures dans ce livre (grammes, mg, µg, pourcentages) sont indiquées pour une quantité de 100 g de produit, sauf ceux qui sont mentionnés spécifiquement. Dans la majorité des cas, les données sont extraites de la table de composition nutritionnelle Ciqual disponible sur le site de l'Anses, à l'adresse suivante : <https://pro.anses.fr/tableciqual/>

Les antioxydants les plus connus

La Vitamine C, un antioxydant incontournable, le nutriment essentiel pour la santé en général ainsi que pour la santé de la peau. Les leaders en vitamine C sont : le cassis, le kiwi, le poivron et le chou vert frisé.

La vitamine A, un agent antioxydant majeur : en bloquant le développement des radicaux libres, la vitamine A lutte contre le vieillissement de l'organisme et certains cancers. Elle est présente uniquement dans les aliments d'origine animale, surtout dans le foie.

² <https://doctonat.com/indice-orac-tableaux-aliments/>

USDAOxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods – 2007. www.ars.usda.gov [Consulté le 23 novembre 2009]. Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2, mai 2010.

La Vitamine E, puissant antioxydant, protecteur de toutes les cellules de l'organisme. Elle se trouve majoritairement dans les huiles végétales et les oléagineux.

Les oligo-éléments : zinc, sélénium et manganèse entrent dans la structure de nombreuses enzymes, en particulier la superoxyde dismutase impliquée dans les défenses antioxydantes. On les trouve dans les abats, les fruits de mer et les céréales complètes.

Les caroténoïdes :

- Bêta-carotène, le précurseur de la vitamine A, présent dans les végétaux (carottes, courges etc...) est indispensable à la vision et à la croissance des bronches, des intestins ou encore de la peau.
- Lycopène : tomate, pamplemousse
- Lutéine : jaune d'œuf
- Carotène : courge, carotte
- Zéaxanthine : maïs
- Astaxanthine : saumon et crustacés (donne la couleur rose aux crevettes et au saumon).



Les Polyphénols, parmi lesquels on distingue :

Les flavonoïdes :

- anthocyanes : fruits rouges et vin rouge
- flavanols (quercétine et catéchines) : oignons, chou frisé, brocoli, thés, cacao, raisins, baies et pommes
- flavones : persil, thym, céleri, piments
- flavanones : agrumes, raisin
- isoflavones : soja et légumineuses



Les non-flavonoïdes (resvératrol, acides phénoliques, lignanes) :

- **Les lignanes** : composés phénoliques, puissants anticancéreux, présents dans les graines de lin, les choux et les mandarines.
- **Le resvératrol** : antioxydant et anti-inflammatoire, un anti-rides et anti- vieillissement cellulaire, présent dans le raisin, les fèves de cacao et donc le chocolat noir, la canneberge, les myrtilles, l'arachide non grillée, la rhubarbe, la grenade.



Les acides phénoliques : il existe différents types d'acides phénoliques. On les trouve dans les mangues, les baies, les pommes, les agrumes, les prunes, les cerises, les kiwis, les oignons, le thé, le café, le vin rouge et la farine de blé entier, le riz, le maïs ou l'avoine.

D'autres antioxydants importants :

La coenzyme Q10 est une substance naturellement présente dans l'organisme, similaire à une vitamine. C'est un puissant antioxydant qui est aussi nécessaire à la production d'énergie par le corps humain, mais dont la production chute avec l'âge.

Il est présent dans le bœuf, les poissons gras, l'huile de soja et de colza.

L'acide alpha lipoïque, un antioxydant « universel ». Cet acide soufré soluble dans l'eau et les graisses est capable d'accéder à n'importe quelle partie de la cellule du corps pour neutraliser les radicaux libres. Il augmente l'efficacité des autres antioxydants (vitamine E, C et le glutathion). Sa production naturelle tend à baisser significativement à partir de 60 ans.

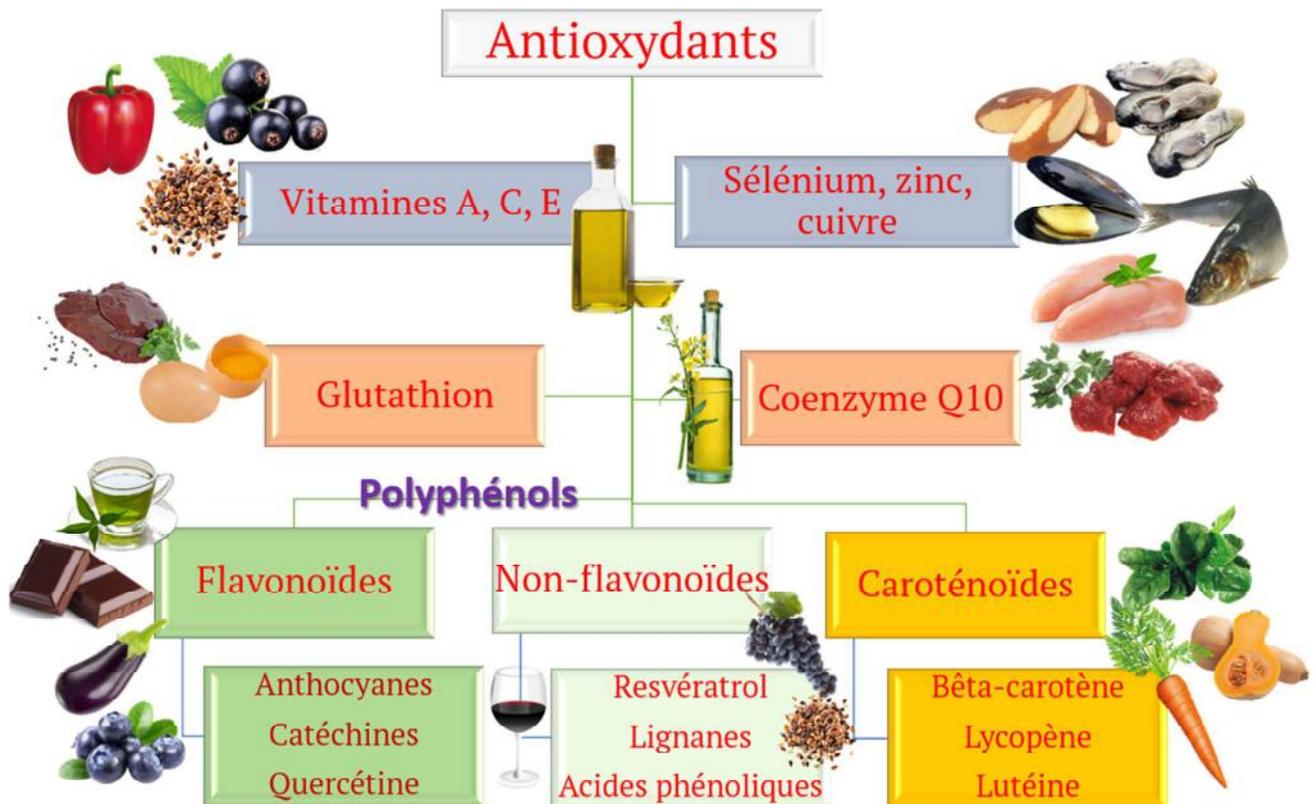
Le glutathion, c'est une protéine naturellement produite par l'organisme aux propriétés antioxydantes. Dès 45 ans, la production de glutathion décroît naturellement. Dans l'alimentation on le trouve dans les asperges, l'avocat, les noix, les framboises, les champignons, les poissons et les viandes.

Pour résumer, nous pouvons présenter notre organigramme simplifié d'antioxydants comme ceci :

Quelques conseils pour préserver les antioxydants :

- Préférez les aliments de saison, bio et locaux.
- N'épluchez pas ! Les antioxydants se concentrent en majorité dans la peau des fruits et des légumes.

- Privilégiez la cuisson à la vapeur, au four ou à basse température ! Les antioxydants ne supportent pas la cuisson à l'eau...
 - Ajoutez un filet d'huile d'olive ou un jus de citron. Ils favorisent l'absorption des antioxydants.³



³ Guide des aliments antioxydants, Juliette Pouyat-Leclère, Thierry Souccar Eds. 2013

Salade super antioxydante

Un délicieux mélange détonnant, riche en fruits secs et en baies, avec le croquant des carottes et les betteraves râpées, celles-ci relevées par le gingembre et l'ail et adoucies par une vinaigrette "aigre-douce".

C'est d'autant plus « détonnant » que cette salade est une véritable bombe antioxydante.

Selon les scientifiques, il faudrait apporter chaque jour à l'organisme entre 3000 et 5000 unités ORAC, réparties tout au long de la journée, pour prévenir, retarder ou ralentir les processus d'oxydation, tant néfaste à nos cellules. On est bien servi dans cette salade !

La **betterave**, avec l'indice ORAC 3000, couvre presque 100 % **des AJR (Apports journaliers recommandés)** en antioxydants ! C'est d'ailleurs un des rares végétaux qui contient des bétalaines, super antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires, antitumorales et hépato-protectrices.

La **carotte** à l'indice ORAC 1 500 $\mu\text{mol}/100\text{ g}$, est parmi les légumes les plus riches en bêta-carotène, protecteur de la peau et de la vision, un anti-âge reconnu, mais aussi le fortifiant du système immunitaire.

Les **pruneaux** et les **cranberries** ont une capacité antioxydante très forte : 6 000 $\mu\text{mol}/100\text{ g}$.

Les **pruneaux** extrêmement riches en composés phénoliques sont très efficaces pour prévenir la perte osseuse et limiter l'athérosclérose.

Les **fruits rouges**, comme le cassis, les myrtilles, les mûres et les framboises ont une capacité antioxydante de 500 à 8000 unités ORAC (le cassis est le numéro 1). Gorgés de vitamine C et de flavonoïdes, ils ont des vertus veinotoniques, anti-âge et anti-

rides.

Quant au **gingembre**, il est dans le TOP 10 des épices les plus antioxydantes, aux propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et digestives.

100 g de miel nous apportent 300 unités ORAC.

Le **vinaigre de cidre** contient environ 600 mg de composés phénoliques par litre. Riche en minéraux et acides aminés, c'est un excellent stimulant. Il fait

baisser le taux du mauvais cholestérol et régule les troubles digestifs. En plus, c'est un allié-minceur, grâce à l'acide acétique qui agit comme un coupe-faim et diminue la rétention d'eau.⁴



⁴ <https://www.sante-et-nutrition.com/indice-orac/>

Pour deux personnes :

- 1 betterave crue
- 2 carottes
- 6 pruneaux
- 1 c. à soupe de Canneberge
- 1 poignée de fruits rouges
- Vinaigrette :
 - 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 1 c. à soupe de sauce soja
 - 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
 - 1 c. à soupe de miel de thym
 - 1 gousse d'ail pressée
 - 1 c. à soupe de gingembre râpé
- Râper la betterave et la mélanger avec la moitié de



pruneaux coupés en petits dés

- Râper la carotte et la mélanger avec les cranberries hydratées quelques minutes dans l'eau chaude
- Arroser les deux légumes de vinaigrette
- Déposer une couche de betterave au fond d'un emporte-pièce, mettre une couche des pruneaux coupés
- Finir avec une couche de carottes aux cranberries



Velouté de choux de Bruxelles-épinards et le duo de chips

Nous avons trouvé ce velouté vraiment délicieux ! Les chips de choux de Bruxelles sont croustillantes, la viande de grison aux saveurs poivrées relève le velouté et le parmesan ajoute une petite touche fruitée et parfumée.

Le chou de Bruxelles allie bonne teneur en fibres et en micronutriments protecteurs, notamment polyphénols, vitamines B9, C et surtout en vitamine K (400% des apports recommandés dans 100 g).

Ces choux verts sont parmi les rares légumes qui contiennent de l'acide alpha-lipoïque (AAL), aussi appelé « antioxydant universel ». Il est produit naturellement par

l'organisme, mais l'âge ou certaines pathologies réduisent sa production et le stress chronique augmente le besoin de l'organisme en AAL. Et pourtant, c'est un antioxydant réputé pour :

- Métaboliser le sucre et le transformer en énergie
- Régénérer les autres antioxydants comme la vitamine C, E et le glutathion
- Piéger certains métaux toxiques comme l'arsenic, le cadmium ou le mercure
- Réduire les triglycérides dans le sang.⁵

Le problème est que l'alimentation ne peut fournir la quantité suffisante de cette molécule... Il est recommandé de le prendre en complément pour les personnes diabétiques, ou en prévention des maladies liées à l'âge.

Les essais préliminaires démontrent l'efficacité de l'acide alpha-lipoïque dans :

- la prévention du déclin cognitif

⁵ <https://www.santescience.fr/acide-alpha-lipoique/>
<https://ciqual.anses.fr/#/aliments/20013/chou-de-bruxelles-cuit>

- le traitement de l'ulcère d'estomac, du glaucome, de la migraine
- la réduction du vieillissement de la peau
- l'atténuation des effets secondaires du diabète de type 2

En plus des composants soufrés aux propriétés anti-cancer et anti-inflammatoires, le chou de Bruxelles contient les indoles, composants des crucifères, qui :

- ✓ réduisent l'accumulation des graisses et l'inflammation du foie
- ✓ accélèrent l'élimination de toxines cancérogènes
- ✓ inhibent les œstrogènes, des hormones qui facilitent la croissance des cellules cancéreuses du sein
- ✓ préviendraient les cancers du poumon, du côlon, de la prostate.⁶



Pour 4 personnes :

- 400g de choux de Bruxelles
- 100g de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de thym séché
- 8 tranches de viande de grison
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- Couper l'oignon en petits dés et les choux en deux (garder quelques feuilles pour faire les chips)
- Soudouler de thym, ajouter le laurier et verser dessus le bouillon de légumes bouillant

Cuisson : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

- A la fin de la cuisson ajouter les épinards et la crème fraîche et mixer
- Faire griller les pétales de choux de Bruxelles arrosées avec le spray de l'huile d'olive et les tranches de la viande de grison taillées en deux. Servir avec les chips de chou et de viande de grison et le parmesan râpé.



⁶ Un cerveau au top, Bernard Dutres, 5 juin 2014, édition Thierry Souccar, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3221300/>, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22113870/>



Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises

Ce mélange surprenant est pour les amateurs de crudités. N'oubliez pas les gants pour pétrir le chou, car son pigment violet, anthocyane, est assez persistant...

Cet antioxydant puissant est censé protéger la plante, mais aussi la santé humaine.

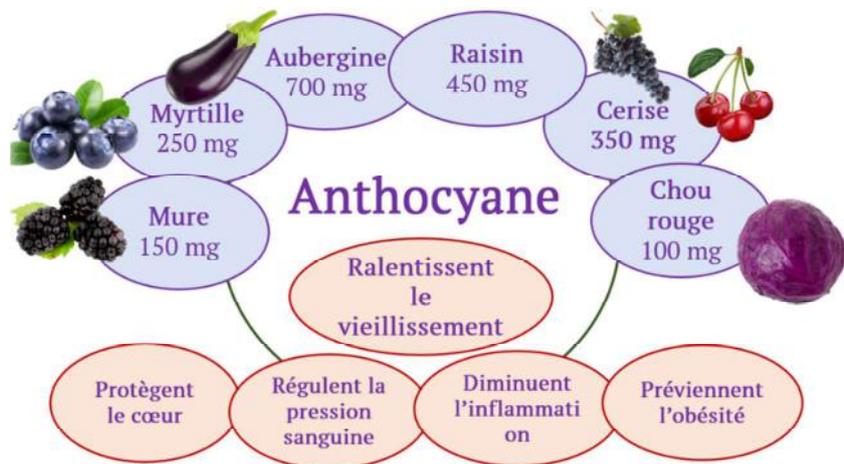
Le chou rouge est le deuxième légume, après l'aubergine, qui contient le plus d'anthocyanes. Les myrtilles sont en quatrième position !

200g de cette salade nous fournit 125 % de la dose journalière recommandée en anthocyanes.

En médecine traditionnelle, les anthocyanes sont utilisés

pour traiter la fièvre, les troubles hépatiques et l'hypertension artérielle. Selon les études, la supplémentation en anthocyanes pourrait prévenir ou traiter l'athérosclérose, le mauvais cholestérol et diminuer l'inflammation.⁷

Le chou kale, en plus de posséder une teneur très élevée en protéines, fer, vitamines, minéraux, oméga-3 et fibres, comporte une grande quantité de bêta-carotènes. Ses apports nutritifs sont même très impressionnants : 60 g de kale apportent 134 % de la quantité de vitamine C recommandée.



Pour deux personnes

- ¼ de chou rouge
- 3 feuilles de chou kale
- 1 betterave crue
- 150 g de myrtilles
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce :

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
- 1 c. à soupe de miel



- Couper le chou rouge finement à la mandoline et malaxer avec un peu de sel
- Retirer les nervures du chou kale, couper le vert en tout petit morceaux
- Râper la betterave et disposer tous les légumes sur l'assiette creuse
- Ajouter les baies, les graines de sésame et la sauce.

⁷ <https://sante.vip/avantages-des-anthocyanes-et-sources-alimentaires/>



Carpaccio de betteraves, avocat, clémentines et graines de tournesol

Cette petite salade hivernale qui associe différents saveurs et textures est juste délicieuse. Mais c'est aussi une bonne occasion de faire le plein de vitamine E ! Surtout en hiver.

Antioxydante, la vitamine E est connue pour son effet protecteur des membranes cellulaires. Sa carence est associée au risque de maladie cardiovasculaire, mais aussi à la baisse de l'immunité.

L'huile et les graines de tournesol sont parmi les leaders en vitamine E. Avec l'avocat, cette salade assure plus de 100% des apports journaliers en cette vitamine. En plus, la clémentine ajoute une

bonne portion de vitamine C, qui fonctionne en binôme avec la vitamine E.

D'après les études, en apport plus élevé ou en complément alimentaire, la vitamine E est nécessaire pour :

- améliorer significativement la réponse immunitaire incluant la réponse à la vaccination, surtout des personnes âgées, car le taux de cette vitamine décroît avec l'âge
- protéger le cœur des personnes à haut risque de maladie des artères coronaires ou pour celles atteintes d'une maladie des artères coronaires (propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices)
- diminuer le risque de diabète
- prévenir les maladies neurodégénératives
- prévenir le risque de cataracte liée à l'âge et de DMLA
- protéger, hydrater et tonifier la peau
- soulager les personnes asthmatiques, car un lien a été trouvé entre la vitamine E et les maladies allergiques ou asthmatiques
- prévenir et ralentir la détérioration mentale des personnes âgées (la maladie d'Alzheimer).
- Voilà une salade froide qui fait chaud au cœur, nous protège des virus, booste les neurones et prend soin de nos yeux.



Pour 2 personnes

- 1 grosse betterave rouge
- 1 avocat
- 2 clémentines
- 2 c. à soupe de graines de tournesol
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Mâche et cresson
- Sel aux herbes, poivre
- Couper la betterave à la mandoline et l'avocat en fines lamelles
- Lever les quartiers des clémentines
- Mélanger le vinaigre de cidre et l'huile de tournesol
- Disposer les betteraves et les lamelles d'avocat au fond de l'assiette
- Ajouter les morceaux de clémentines, saler et poivrer



- Parsemer des graines de tournesol légèrement torrifiées
- Verser le mélange d'huile et vinaigre et décorer avec les feuilles de mâche et de cresson.

Cuisson de la betterave à la vapeur : poser les betteraves entières, lavées mais non pelées sur la grille position basse, ajouter 1/2 verre d'eau chaude.

Cuisson : 60 min, Haut : maxi 15 min puis 0, Bas : maxi, Inversion à 30 min



Tartare de hareng aux carmines et l'huile de colza

Très bonne recette, simple et gourmande, l'oignon rouge et les carmines amènent quelques jolies nuances colorées et une belle texture croquante, les pommes de terre sont fondantes et accompagnent bien le hareng.

Savez-vous que le hareng est le poisson qui contient le plus de **coenzyme Q10**, largement utilisée dans les cosmétiques pour son action anti-rides ? La CoQ10 est synthétisée par l'organisme naturellement, mais avec l'âge et la baisse du métabolisme la fabrication de la CoQ10 diminue drastiquement.

On la trouve dans les mitochondries, une partie de la cellule qui produit de l'énergie. Le cœur, les poumons et le foie sont les organes qui ont besoin d'une plus grande quantité de coenzyme Q10.

Appelée la molécule de jeunesse, 5 fois plus efficace que la vitamine E, la CoQ10 aide à transformer la nourriture en énergie !

La carence en CoQ10 peut provoquer une fatigue, un manque de motivation, une baisse de la résistance musculaire et des performances sportives, fatigue musculaire, essoufflement, troubles cardiaques...

En complément alimentaire la coenzyme Q10 est utilisée pour :

- traiter l'insuffisance cardiaque et l'hypertension
- soulager les **douleurs musculaires** des personnes soignées par les statines ou les bêtabloquants
- lutter contre les effets du **vieillissement cutané** : rides et fragilité de la peau
- prévenir les **maladies neurodégénératives** : la maladie d'Alzheimer (fonction cognitive)



- améliorer les performances physiques et la récupération après l'effort.

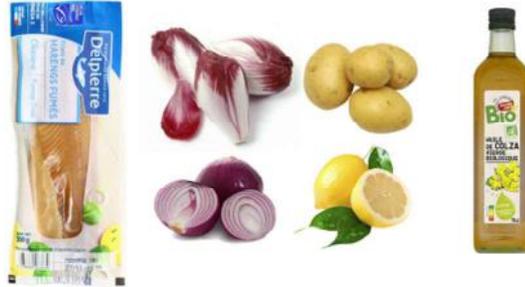
À partir de 45 ans chez l'homme et de la ménopause chez la femme, les nutritionnistes conseillent de prendre 1 complément de 30 mg de CoQ10 au milieu d'un repas gras (mieux absorbée) chaque jour pour prévenir la baisse d'énergie liée au vieillissement.

On trouve la CoQ10 dans les poissons gras, le bœuf, le poulet, l'huile de colza, les choux et certaines graines.

Cette petite entrée de hareng à l'huile de colza nous assure 30% des AJR en coenzyme Q10, molécule de jeunesse.⁸

Pour 2 personnes :

- 2-3 filets de hareng doux
- 2 carmines
- 2 pommes de terre
- ½ oignon rouge
- Jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- Découper le hareng, les endives et l'oignon en petits dés
- Arroser du jus de citron et de l'huile d'olive et placer le tout dans un emporte-pièce
- Accompagner d'une pomme de terre vapeur, de quelques feuilles de carmine et de rondelles d'oignon rouge



Soupe froide de tomates confites, pesto de basilic aux pignons de pin

Cette recette ensoleillée est inspirée d'une des recettes d'Alain Ducasse. Elle demande un peu plus de préparation, mais vous ne le regretterez pas.

Intenses en goût, savoureuses, les tomates confites parfument cette soupe, bien relevée par le pesto ailé.

Savez-vous que les grands mangeurs de tomates ont un risque réduit de :

- 59% d'infarctus (80g de sauce tomate par jour)
- 10 – 20 % de cancer de la prostate
- 40% de cancers du poumon et de l'estomac
- 40 % l'intensité d'un coup de soleil (40 g de sauce

tomate)

Tous ces



Astuce en +



- ✓ Faire cuire les tomates avec la peau pour libérer plus de lycopène
- ✓ Associer la tomate et une matière grasse (huile d'olive, avocat etc.) pour stimuler l'absorption du lycopène

bienfaits santé sont dus en grande partie au pigment caroténoïde de couleur rouge de la tomate, **le lycopène**. Le plus antioxydant de tous les caroténoïdes !

85% du lycopène que nous ingérons proviennent des tomates et de leurs dérivés (sauces, jus, soupes, ketchup). Le reste est apporté par les pamplemousses roses, les pastèques et, pour les amateurs de fruits exotiques, les goyaves et les papayes.

Cet antioxydant est mieux absorbé quand il est chauffé et en présence de matière grasse. En revanche, les crustacés, les chanterelles et le saumon sauvage empêchent l'absorption du lycopène.

⁸ <https://www.lanutrition.fr/les-aliments-riches-en-coenzyme-q10#:~:text=100%20q%20de%20b%20CS%93uf%20appartient,seulement%20%3A%200%2C1%20mg,CoQ10 la vitamine du coeur et de l'énergie, Brigitte Karleskind, Thierry Souccar Editions 2015>
<https://www.thierrysouccar.com/sante/info/la-coenzyme-q10-quest-ce-que-cest-2397>

Cette molécule permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, du diabète, de l'ostéoporose, de problèmes de fertilité masculine, de diminuer les coups de soleil dus aux UV, de prévenir le vieillissement cérébral et même de faire baisser la tension artérielle.⁹

Quant aux autres ingrédients de cette recette, ce sont des superaliments :

Le basilic, en particulier le basilic séché a un pouvoir antioxydant hors norme (6000 unités ORAC pour 10g). Son principal flavonoïde est l'apigénine, aux propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

L'oléocanthal, un puissant antioxydant présent dans l'huile d'olive vierge extra a la réputation de provoquer la mort des cellules cancéreuses sans impacter les cellules saines.¹⁰ **Pour 4 personnes**

- 500 g de petites tomates
- 100 g de purée de tomate
- Thym, romarin, sauge, basilic
- 200 ml de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre stévia
- Sel, poivre



Pesto de basilic :

- ½ bouquet de basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de parmesan
- 1 c. à soupe de pignons de pin

➤ Couper les tomates en 4, ajouter l'huile, les herbes, le sucre et le sel et déposer le tout dans la cocotte

Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi

➤ **Attendre le refroidissement de la cocotte**

➤ Ajouter la pulpe de tomate, 1 échalote coupée et le bouillon de légumes et faire cuire **30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini**

➤ Mixer le tout et refroidir

➤ Décorer l'assiette avec les pignons dorés et le pesto de basilic



⁹ Etmnan M : The role of tomato products and lycopene in the prevention of prostate cancer: a meta-analysis of observational studies. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2004 ; 13(3):340-345.

<https://www.lanutrition.fr/tout-savoir-sur-la-tomate>

¹⁰ <https://www.lanutrition.fr/les-news/un-compose-de-lhuile-dolive-tue-les-cellules-cancereuses>

<https://www.lanutrition.fr/les-atouts-sante-du-basilic>



Tartare de bœuf sur une fine gelée de pot-au-feu

Boudé par certains, acclamé par d'autres, une chose est sûre, le tartare de bœuf ne laisse personne indifférent. Plat parfait pour les carnivores, c'est avant tout une question de viande de qualité. La viande doit être d'une fraîcheur irréprochable et la moins grasse possible. Les arômes fumés de la sauce Worcester se marient à la perfection avec la viande de bœuf, les petits pois tendres au goût subtilement sucré amènent en plus une belle couleur et la gelée du bouillon de bœuf donne à ce plat une signature originale. Et pour ajouter encore plus de gourmandise, la touche iodée des œufs de lompes qui couronne l'ensemble.

Sur le plan nutritionnel, ce tartare est une mine anti-âge... Après les abats, la viande rouge est une excellente source d'acide alpha-lipoïque, un composé organique présent dans toutes les cellules humaines. Ce puissant antioxydant agit facilement dans les cellules afin de lutter contre les

radicaux libres responsables du stress oxydant et du vieillissement cellulaire.

Les aliments végétaux comme le brocoli, les tomates, les épinards, les petits pois et les choux de Bruxelles en contiennent également.

L'acide alpha-lipoïque, selon les chercheurs est le « roi soleil » des antioxydants !

Un antioxydant universel :

- Le plus efficace de tous les antioxydants, grâce à sa polyvalence : il est hydro- et liposoluble ! Il peut agir à la fois dans un milieu aqueux et dans un milieu gras.¹¹

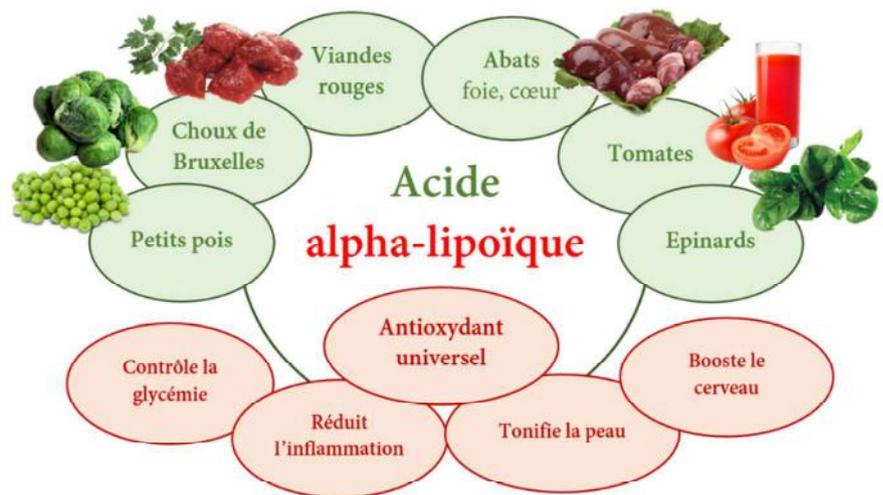
Il est capable de régénérer les autres antioxydants et augmente ainsi la durée de vie et l'efficacité de la vitamine E, de la vitamine C et du glutathion (dont il favorise la production).

- Il piège les métaux toxiques comme l'arsenic, le cadmium et le mercure
- Il répare certains des dommages oxydatifs infligés aux protéines.

Le problème est que cette molécule n'est présente dans l'alimentation qu'en toute petite quantité. L'acide alpha-lipoïque (en complément alimentaire) est utilisé (100-300 mg par jour) pour :

- diminuer la glycémie
- soulager les effets secondaires des diabétiques
- limiter l'athérosclérose
- aider à traiter le glaucome
- réduire le vieillissement de la peau

Des études sur les animaux ont montré son efficacité pour neutraliser les agents carcinogènes et même rallonger les télomères, ces petits capuchons des chromosomes qui sont en cause du vieillissement de l'organisme.



¹¹ <https://www.nutraneeds.org/fr--phytonutriments--a%EF%BF%BD%E2%80%B9a%EF%BF%BD%E2%80%B9l'acide-alpha-lipoique-le-roi-soleil-antioxydants-le-nouveau-cauchemar-vieillessement--1562>
<https://doctonot.com/acide-alpha-lipoique-bienfaits-utilisations/>
<https://www.santelog.com/actualites/anti-vieillessement-lacide-alpha-lipoique-rallonge-les-telomeres>

Attention, manger trop de viande rouge accroît le risque de maladies cardiovasculaires et de cancers. Il est préférable de ne pas en consommer plus d'une fois par semaine.¹²

Pour 2 personnes

- 2 faux filets de bœuf de 100 g
- 2 c. à soupe de petits pois cuits
- 6 œufs de caille
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de sauce Worcester
- 1 échalote
- 4 cornichons
- 6 fleurs de câpres (ou 1 c à soupe de câpres)
- Ciboulette, persil, Tabasco
- 1 c. à soupe de d'œufs de lompe
- 1 cube de pot-au-feu
- 1 c. à soupe de gélatine ou 1,2 feuilles de gélatine
- Diluer la gélatine dans 300 ml de bouillon de bœuf ou de pot-au-feu bouillant, verser au fond des assiettes creuses et laisser prendre au frigo 2 heures



- Découper finement la viande au couteau, ajouter 4 jaunes d'œufs de caille, les cornichons, les câpres, la ciboulette et les herbes finement coupés
- Assaisonner avec la sauce soja, Worcester et le tabasco à votre goût
- Déposer le tout dans l'emporte-pièce sur la gelée de pot-au-feu, décorer avec les fleurs de câpres, les œufs de cailles et les œufs de lompe.



Taboulé de brocoli, bouclier anti-âge !

Ce taboulé aux couleurs printanières avec les légumes d'hiver est original et savoureux... Les légumes crus croquants, au parfum exotique du zeste de citron vert sont irrésistibles ! Les fruits secs, les graines de grenade et les airelles amènent une belle fraîcheur et une acidité très agréable. L'huile de noix, fruitée et légère s'allie parfaitement avec les crudités (brocolis, oignons etc...) et adoucit leur amertume. Bref, ce mélange harmonieux de saveurs et d'arômes est délicieux. **Ce taboulé est aussi un puissant concentré d'antioxydants :**

Savez-vous que les puissantes propriétés anticancer du brocoli, sont dues à une molécule : **le sulforaphane**. Le sulforaphane est le produit d'une réaction enzymatique suite au broyage ou masticage du brocoli. Cette réaction est totalement anéantie par la cuisson ! Il est donc préférable de manger le brocoli cru pour profiter de ses propriétés anti-âge !

En plus, **le brocoli** :

¹² <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1734114011706004>
<https://doctonat.com/la-carnosine-bienfaits-et-posologies/>

Karleskind, Brigitte; Veroli, Philippe; Mercier, Bruno dr. Guide pratique des compléments alimentaires (Guides pratiques) (French Edition) (p. 119). Axis Mediasciences T. Souccar. Edition du Kindle.

- est un excellent protecteur hépatique : diminue l'accumulation de triglycérides dans le foie
- détoxifie l'organisme de certains polluants atmosphériques
- prévient l'arthrose : le sulforaphane inhibe l'expression d'enzymes de dégradation du cartilage
- protège le cœur : les crucifères comme le brocoli mais aussi le chou, chou de Bruxelles, chou-fleur... aident à diminuer les risques de décéder d'une maladie cardiovasculaire



L'**oignon cru** (surtout le rouge) est un concentré de quercétine :

- ✓ un puissant anti-inflammatoire, c'est un support dans le traitement de la polyarthrite rhumatoïde, du psoriasis, du lupus érythémateux disséminé (maladies auto-immunes chroniques), de la maladie d'Alzheimer, de l'artériosclérose
- ✓ un bon veinotonique, il lutte contre l'insuffisance veineuse, les hémorroïdes
- ✓ il réduit les symptômes des principales allergies.

Le **pignon de pin** : le plus riche en manganèse (150% des apports journaliers recommandé dans 30 g).

Le **raisin sec**, sa teneur en resvératrol est plus élevée que dans les fruits frais. Ce puissant antioxydant est un bon neuroprotecteur et anti-âge.

L'**huile de noisette** est la plus riche en vitamine E : 1 c à soupe de cette huile renferme 30% des apports recommandés. LA vitamine de la jeunesse : peau, cœur, yeux, cerveau.¹³

Pour 2 personnes :

- ½ petit brocoli
- ½ courgette
- ½ oignon rouge
- 1 c. à soupe de cranberry
- 1 c. à soupe de raisin sec
- 1 c. à soupe de graines de grenade
- 1 c. à soupe d'herbes ciselées (persil, ciboulette, menthe)
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile de noisette
- Jus d'1 citron vert
- 2 gousses d'ail
- Sel aux herbes
- Epices taboulé : coriandre, piment doux, ail séché, poivre



- Mixer le brocoli afin d'obtenir la consistance de couscous
- Couper la courgette et l'oignon en tout petits dés
- Mélanger avec le brocoli, saler, ajouter les zestes et le jus du citron vert, l'ail écrasé et les fruits secs et laisser mariner 15-20 minutes
- Verser l'huile d'olive et remélanger tout
- Décorer avec les fruits surgelés et les graines de grenade.

¹³ <https://www.lanutrition.fr/tout-savoir-sur-le-brocoli#:~:text=Les%20C3%A9tudes%20C3%A9pid%20C3%A9miologiques%20montrent%20que,la%20prostate%20et%20du%20c%20C3%B4lon.https://blog.vamamotonutrition.com/fr/quercetine-le-flavonoide-aux-proprietes-anti-age-a895>
<https://www.nutriting.com/conseils/brocoli-cuit-sulforaphane-aneanti/>
<https://www.santescience.fr/resveratrol/>

La salade de la forme



Une délicieuse synergie de fruits et de légumes, le craquant des graines et le crémeux parfait de l'avocat est une merveille visuelle et gustative... Accompagnée d'une tranche de saumon ou de jambon cru, cette petite salade est un excellent booster d'énergie mais aussi un concentré des aliments anti-âge !

Tout d'abord, **la vitamine C** dont les besoins augmentent avec l'âge. La vitamine C est indispensable à la réponse immunitaire contre l'oxydation et l'inflammation. En piégeant les radicaux libres, elle aide l'organisme à lutter contre les dégâts du stress oxydatif. De plus, elle régénère d'autres antioxydants comme la vitamine E et elle favorise la synthèse de glutathion, une protéine naturellement produite par l'organisme qui représente le principal détoxifiant cellulaire.

Les autorités françaises recommandent 110 mg par jour. Selon les scientifiques nous avons besoin d'au moins 400 mg de vitamine C par jour et nos besoins quotidiens augmentent avec l'âge, pensez-y. 1 kiwi en apporte 140 mg, ½ pamplemousse 42 mg et 1 poignée de framboises – 20 mg.

L'huile de colza : riche en oméga-3 (0.840 g dans 10 ml). Ces derniers sont réputés pour leurs effets cardioprotecteurs, ils luttent contre les maladies cardio-vasculaires causées par le cholestérol. Ils sont en effet responsables de l'augmentation du « bon » cholestérol qui chasse et dissout le « mauvais » cholestérol qui bouche les artères. Ces molécules sont même responsables d'une certaine fluidité sanguine, évitant ainsi la formation de caillots sanguins.

Les graines :

- Les **graines de tournesol** représentent une source importante d'antioxydants et de vitamine E.
- Les **graines de sésame** sont dotées d'un grand pouvoir antioxydant et sont particulièrement riches en calcium. L'élément indispensable pour la solidité osseuse.
- Les **pignons de pin** regorgent de manganèse : cet antioxydant intervient dans la santé des articulations et des cartilages.

La coenzyme Q10 : LA molécule anti-âge de santé et de vitalité présente dans notre organisme. Elle joue un rôle clé pour la production d'énergie dans nos mitochondries, elle est très importante pour le fonctionnement des muscles et, plus particulièrement, le muscle cardiaque. L'huile de colza, les graines et les framboises en renferment une quantité raisonnable.

Et enfin les antioxydants : l'avocat a une teneur moyenne en polyphénols de 150 mg dans 100 g, les framboises en contiennent 60 mg, dont 30 mg d'anthocyanes. 1 bonne poignée d'épinards nous en apportent 30 mg. Le kiwi, avec 28 mg de polyphénols est en plus très riche en lutéine. Le pamplemousse, quant à lui, contient 43 mg de composés phénoliques et est surtout réputé pour sa richesse en lycopène (caroténoïdes des tomates). Une portion de cette salade nous apporte environ 300 mg de polyphénols divers. Excellent moyen de lutter contre les radicaux libres et protéger nos cellules du vieillissement.¹⁴



¹⁴ <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-nutrition/2530660-avocat-liste-de-ses-bienfaits-sante/>
<https://www.1001huiles.fr/fr/content/10-bienfaits-huile-colza-bio>

Pour 2 personnes

- 1 avocat
- 1 de jeunes pousses d'épinards
- ½ concombre
- 1 pamplemousse
- 2 kiwis jaunes
- 150 g de framboises surgelées
- 1 c. à café de graines de nigelle
- 1 c. à soupe de mélange de graines
- Persil, ciboulette
- 1 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à café de miel
- Sel iodé
- Déposer une poignée d'épinards au fond d'une assiette creuse



- Ajouter le concombre coupé en fines lamelles
- Déposer au centre de l'assiette ½ avocat
- Disposer harmonieusement les quartiers de pamplemousse et les kiwis coupés
- Parsemer des graines, ajouter les framboises et arroser du mélange de vinaigre de framboise, de l'huile d'avocat et du miel.

Gratin d'asperges vertes aux champignons et parmesan

Très simple à faire, coloré, délicieux, ce gratin est un très bon moyen naturel d'augmenter votre taux de glutathion. Les asperges et les champignons sont riches en folates, en composés soufrés et en acides aminés favorisant la synthèse de cet antioxydant puissant.

Le glutathion est une protéine naturellement produite par l'organisme et est considérée comme l'antioxydant le plus important ou la « mère de tous les antioxydants ». Dès 45 ans, la production de glutathion décroît naturellement et laisse place aux radicaux libres. Il est important de restaurer le taux de glutathion à partir de la cinquantaine pour lutter contre le stress oxydatif.



Des taux plus bas de glutathion (ou des troubles de sa production) ont été associés à de nombreuses maladies chroniques et liées au vieillissement, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, le cancer, l'infertilité, la sclérose en plaques, certaines maladies hépatiques chroniques...

Le glutathion tout d'abord lutte contre le stress oxydatif. Des taux plus bas de glutathion ont été associés à de nombreuses maladies liées au vieillissement tels que les maladies inflammatoires (arthrite), auto-immunes (thyroïdites, pancréatites...) et chroniques (diabète, pathologies cardiovasculaires, le développement de la cataracte et du glaucome etc.

Le maintien du niveau de glutathion à partir de la cinquantaine peut aider à :

- ✓ ralentir le vieillissement cellulaire



- ✓ atténuer l'inflammation
- ✓ faciliter la circulation sanguine, au niveau des artères, des yeux, du cerveau
- ✓ stimuler l'immunité innée et adaptative (acquise)
- ✓ améliorer la santé cardiaque : l'augmentation du taux de glutathion peut réduire le risque de crise cardiaque et d'autres maladies cardiovasculaires car l'antioxydant protège le tissu cardiaque du stress oxydatif.
- ✓ améliorer la santé de la

peau : réduire les rides et à améliorer l'élasticité de la peau

- ✓ réguler le taux du bon cholestérol.

Il n'existe pas d'aliments naturellement riches en glutathion, mais il y a des aliments et des compléments alimentaires qui stimulent la production de glutathion dans l'organisme :

- les aliments contenant du soufre : les rognons et foies, huîtres et crevettes, viande de bœuf, poissons, jaune d'œuf, ail, oignon, choux, asperges, noix et champignons
- les aliments riches en sélénium : noix du Brésil, noix, rognons, foies, thon, flétan
- les aliments riches en folates : foies, pois chiches, lentilles, épinards, asperges, avocat, betteraves
- les aliments riches en acide alpha-lipoïque : épinards, tomates, pois, choux de Bruxelles,
- les aliments riches en vitamines C et E : poivrons, kiwi, pamplemousse, avocat, noix...

La supplémentation quotidienne entre 400 et 800 mg/jour en glutathion permet d'en restaurer les stocks et de renforcer le système antioxydant du corps.¹⁵

Pour deux personnes

- 12 asperges vertes
- 10 champignons
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de parmesan
- Persil plat, ciboulette, sel, poivre
- Découper les champignons et répartir une partie au fond du plat
- Verser le mélange œufs et crème fraîche, saler, poivrer et ajouter le persil
- Déposer les asperges sur les champignons et ajouter les autres champignons sur la partie gauche des asperges, parsemer de parmesan



Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini, 3 c. à soupe au fond de la cocotte, inversion à 20 min.

¹⁵ <https://herbano.com/fr/magazine/glutathionfr>

Guide pratique des compléments alimentaires Brigitte Karleskind, Thierry Souccar Edition, 2014



Soupe à l'oignon rouge et riz noir et sa tartine aux pickles d'oignons

Une pure improvisation, cette soupe, d'une couleur violet foncé, est très agréable à manger. Les oignons translucides sont fondants, le riz sauvage garde sa texture assez ferme, le bouillon aux saveurs fruitées du porto est délicieux.

Le riz noir est l'une des céréales les plus riches en flavonoïdes, dont les anthocyanes, que 100 g de riz noir peuvent contenir jusqu'à 300 mg.

Quant à l'oignon rouge, sa teneur en polyphénols est importante : 135 mg dans 100 g et son indice ORAC est de 1 500 unités.

La quercétine, le principal flavonoïde de l'oignon rouge est le plus étudié. 100 g d'oignons rouges en renferme jusqu'à 40 mg. La quercétine accumule, selon les scientifiques, le plus d'effets antiviellissement (avec le resvératrol et les polyphénols d'olives).

L'apport optimal quotidien est de 40-50 mg pour les personnes en bonne santé.¹⁶

Par ailleurs, les études confirment que la quercétine (en compléments alimentaires) :

- est une alliée de la santé cardiovasculaire, grâce à son fort effet anti-inflammatoire
- fait baisser la tension artérielle (200 mg par jour)
- stimule l'immunité en inhibant la réplication de nombreux virus ; elle a été testée dans le traitement contre la COVID (500 mg par jour)
- est utilisée dans la prévention et le traitement de la rhinite allergique et l'asthme (500 mg de quercétine 3 fois par jour 5 à 10 minutes avant le repas)
- est une alliée potentielle contre l'ostéoporose : plus efficace que les isoflavones (reconnus pour leurs effets protecteurs sur l'os) sur la densité et sur la qualité de rigidité de l'os
- protège les neurones du stress oxydatif
- tonifie l'organisme et améliore les performances physiques
- diminue l'inflammation chronique des voies urinaires ou de la prostate
- est un puissant antioxydant qui renforce et protège la vitamine C. La vitamine C favorise par ailleurs l'absorption de la quercétine.¹⁷



¹⁶ <https://www.santescience.fr/quercetine/>
Vivre jeune plus longtemps, Eric Simard, 2016.

¹⁷ Karleskind, Brigitte; Veroli, Philippe; Mercier, Bruno dr. Guide pratique des compléments alimentaires (Guides pratiques) (French Edition) (p. 783). Axis Mediasciences T. Souccar. Édition du Kindle.
<https://www.lulienvenesson.fr/quels-sont-les-aliments-les-plus-riches-en-quercetine/>

Pour 4 personnes :

- 4 -5 oignons rouges
- 50 g de riz noir complet
- 700 ml de bouillon de poule
- 2-3 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 150 ml de porto rouge
- Couper les oignons en fines rondelles à la mandoline
- Faire chauffer l'eau et y diluer 1 cube de bouillon de poule
- Verser le bouillon sur les oignons, ajouter le vinaigre balsamique et le porto.



Cuisson : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

Attendre 15 min, avant d'ouvrir la cocotte.

Pour les pickles : faire mariner les rondelles d'oignon rouge dans du vinaigre blanc, additionné d'un peu de sucre 15-20 minutes

- Découper la tranche de pain de seigle complet, la tartiner avec le St-Morêt et déposer quelques rondelles d'oignon mariné



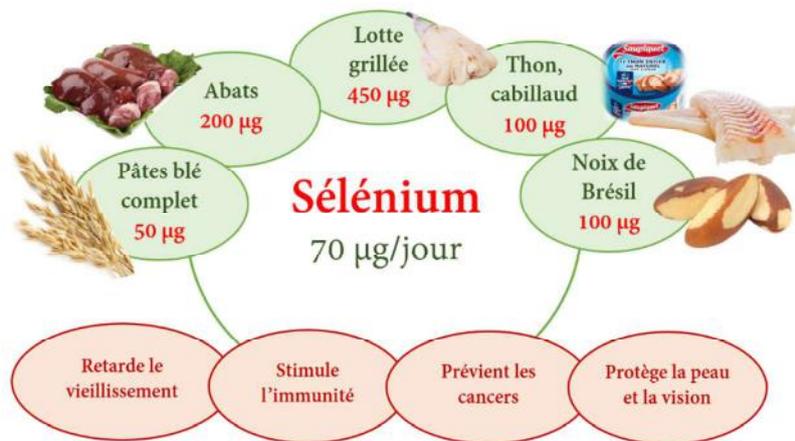
Brochette de rognons de lapin aux courgettes et tombée d'épinards au parmesan

Tout le monde n'aime pas les rognons, mais ceux du lapin sont délicieux, très fins au goût, tendres et extrêmement faciles à préparer. Mal-aimés ou peu connus, les abats présentent une excellente source de vitamines, de minéraux et d'acides aminés. Très pauvres en lipides, riches en protéines et acides aminés, les rognons sont parmi les aliments les plus riches en vitamines du groupe B, en sélénium et en soufre. Une portion de 100 g de rognons en assure 300% des apports journaliers en sélénium.

Selon les recherches, le sélénium s'oppose aux méfaits des radicaux libres et à la toxicité des métaux lourds et participe à la synthèse du glutathion peroxydase qui contribue à préserver les cellules de l'oxydation par les radicaux libres

Les études ont associé une carence de sélénium avec certains troubles de l'humeur et ont démontré son importance pour contribuer à réduire les risques de dégénérescence oculaire. Selon les scientifiques, la consommation de sélénium (avec les vitamines B6 et B12), aiderait l'organisme à se protéger plus longuement des aléas liés à l'âge. Par ailleurs, une autre étude aurait prouvé que tout apport supplémentaire en sélénium et en vitamine E dans l'alimentation des personnes âgées aurait tendance à améliorer leurs conditions physiques et intellectuelles.¹⁸

¹⁸ <https://nutriments.monalimentation.org/selenium-cereales.html>
https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/selenium.htm



Les rognons sont aussi une excellente source de vitamines et minéraux :

- 50 % des AJR en **cuivre**, **zinc** et **vitamine A**, nécessaires pour renforcer l'immunité et protéger la peau et les cartilages.
- plus de 100% des apports recommandés en **vitamines B2** et **B12** et environ la moitié des vitamines **B3**, **B5**, **B6** et **B9**.
- 40% en **phosphore**, indispensable pour préserver la santé des os et des dents, mais aussi l'équilibre acido-basique.

- le rognon est un des aliments les plus riches en **soufre** qui sert (comme le sélénium) à produire le glutathion.

Attention, les rognons sont très riches en cholestérol et en acide urique. Ne pas en manger plus d'une fois par semaine et avec beaucoup de parcimonie pour les personnes souffrant de cholestérol et de crises de goutte.¹⁹

Pour 3-4 personnes :

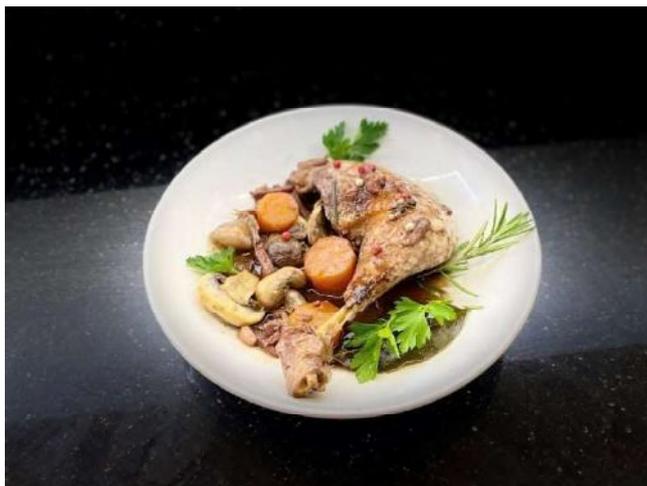
- 400 g de rognons de lapin
- 2 courgettes
- 1 c à soupe de persillade
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 300g d'épinards
- 1 échalote
- 2 c à soupe de parmesan râpé
- Disposer les épinards dans la cocotte, ajouter les échalotes ciselées et l'huile d'olive
- Composer les brochettes avec les rognons et les morceaux de courgettes



- Parsemer de persillade et arroser d'huile d'Olive
- Placer les brochettes sur la grille position haute

Cuisson : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

- A la fin de la cuisson, égoutter les épinards, ajouter le parmesan et mélanger
- Servir les brochettes avec les pâtes au blé complet



Poulet fermier façon coq au vin

Coq au vin, ce plat légendaire, dont l'histoire remonte à la Gaule antique, revisité est aussi délicieux qu'original.

Les tanins du vin rouge vont adoucir la chair du poulet et lui donner du « caractère ». Les herbes aromatiques parfumeront à leur tour la sauce et on obtient au final une belle synergie de saveurs et d'arômes...

¹⁹ <https://ciquai.anses.fr/>
<https://doctonai.com/glutathion-aliments/> <https://www.julienvennesson.fr/soufre-bienfaits/>

Ah, le vin rouge, ce fameux « french paradox » tant étudié, discuté et disputé par les scientifiques. Selon certains, l'effet protecteur du vin oscillerait entre 1 et 2 verres par jour. Les autres ne voient pas ce lien.

Quoi qu'il en soit, le principe actif du vin rouge, le resvératrol fait l'objet de nombreuses études.

La recherche a montré que le resvératrol interfère avec de nombreux mécanismes à l'origine du développement de l'athérosclérose et des maladies cardiovasculaires. On a notamment observé que le resvératrol, grâce, entre autres, à son puissant pouvoir antioxydant est bénéfique pour la santé globale du système cardiovasculaire :

- il prévient le développement de l'athérosclérose
- il facilite la fluidité du sang
- il réduit le risque d'infarctus.

Le resvératrol, pris de 250 à 500 mg en complément alimentaire serait bénéfique pour le cerveau : il permettrait de freiner la dégénération des cellules nerveuses et même d'améliorer les processus cognitifs et il semblerait même capable de dissoudre les protéines amyloïdes des neurones, caractéristiques de la maladie d'Alzheimer.

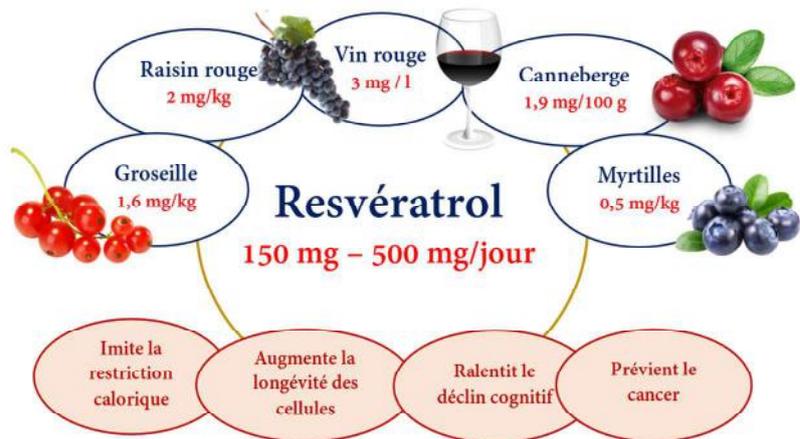
En complément alimentaire le resvératrol s'est montré un puissant agent antiviral (contre la grippe et les virus respiratoires).²⁰



des extraits de resvératrol.

Pour 4 personnes :

- 1 poulet fermier
- 3 carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 150 g de lardons fumés
- 1 oignon



Le resvératrol, par ailleurs, joue un rôle important dans la prévention et même le traitement du diabète : il améliore la sensibilité à l'insuline et a une influence positive sur le métabolisme du glucose au niveau cellulaire.²¹

Et pour finir en beauté, cette molécule hautement antioxydante est une arme redoutable contre le vieillissement cellulaire et donc cutané.

On trouve le resvératrol dans le raisin rouge, raisin sec, le vin rouge, les mûres et les myrtilles, mais aussi dans le cacao.

Un seul bémol : la quantité de cette molécule de longévité dans ces aliments est minime. Il faudrait des kilos et des litres de vin et de raisins pour obtenir une dose thérapeutique. Il est donc préférable de faire ses cures de « jouvence » avec

²⁰ <https://www.santeblog.com/actualites/resveratrol-et-longevite-la-voie-des-activateurs-de-sirtuines-nouveau-confirme>

Karlsekind, Brigitte; Veroli, Philippe; M excier; Bruno dr. Guide pratique des compléments alimentaires (Guides pratiques) (French Edition) (p. 161). AxéM edisciences T. Soucar. Édition du Kindle.

<https://renaissances.com/fr/blog/resveratrol-cure-de-jeunesse-n134>

²¹ <https://www.mesbienfaits.com/resveratrol/>

- 3-4 gousses d'ail entières
- 1 bouteille de Bourgogne
- 1 c à soupe de fond de volaille
- Thym, romarin, laurier, sel aux herbes, poivre 5 baies
- Découper le poulet, les carottes, l'oignon et l'ail et laisser mariner une nuit au frais dans le vin rouge, thym et romarin
- Le lendemain, retirer la marinade, la faire chauffer avec le fond de volaille et verser le tout sur le poulet
- Avant de mettre au four, ajouter les lardons et quelques brins de romarin
 - **Cuisson : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini**



Cailles aux raisins et au vin rouge

Les cailles aux raisins, un grand classique de la cuisine française. La viande raffinée des cailles au goût unique se marie parfaitement avec la douceur des raisins. Ce délicieux mélange sucré-salé relevé aux saveurs subtiles du cognac rend ce plat digne des tables de fête. La sauce au vin rouge est un délice, vous pouvez mettre un soupçon de piment qui va rehausser son goût et donner un peu de piquant à l'ensemble.

Le raisin est une baie très intéressante sur le plan nutritionnel, réputée pour sa richesse en flavonoïdes, parmi lesquels les flavonols

(kaempférol, myricétol, quercétol), flavanols (catéchines) mais également anthocyanes et proanthocyanidines reconnus comme étant de puissants antioxydants.

Le resvératrol, la molécule star du raisin et du vin rouge, d'après l'OMS :

- réduirait de 40 % le risque cardio-vasculaire
- possède des actions antithrombotique et anticholestérol
- favorise la dilatation des artères et vaisseaux sanguins.
- est efficace dans la protection du cerveau et de ses cellules en raison de ses pouvoirs antioxydants.
- peut soulager les douleurs articulaires en réduisant notamment l'inflammation.²²

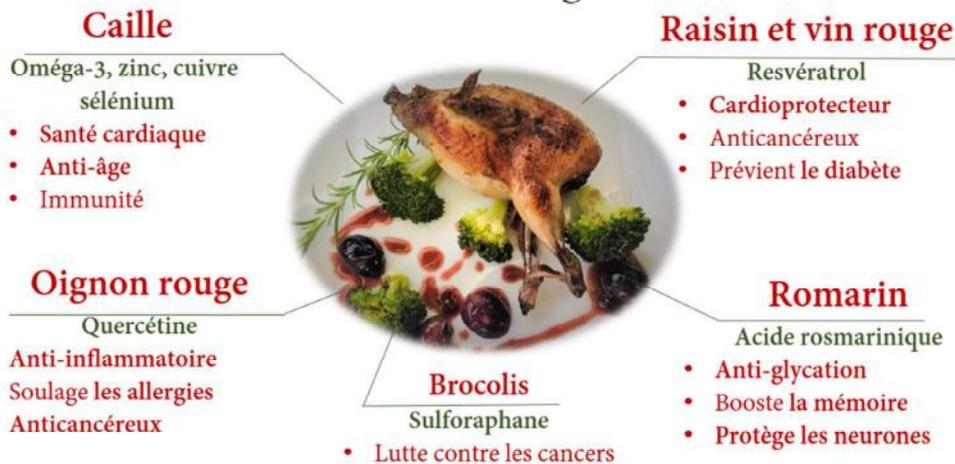
Pour les autres ingrédients, on peut dire que ce plat est une assiette de longévité !

La viande de caille contient pas mal d'oligo-éléments antioxydants : du zinc, du sélénium et du cuivre.

²² <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/biologie-resveratrol-6325/>
<https://www.nutrimea.com/fr/358-resveratrol>

Cailles aux raisins et romarin

Assiette de longévité



L'acide rosmarinique du romarin possède des propriétés pharmacologiques remarquables, notamment anti-inflammatoires, antioxydantes, antivirales, anticarcinogènes. Il a été prouvé que l'acide rosmarinique est efficace contre la glycation, à l'origine du vieillissement prématuré des vaisseaux sanguins et de la peau. Le brocoli, outre sa richesse en vitamines C et A, contient du sulforaphane, aux importantes propriétés antioxydantes, il renforce le système immunitaire (des

personnes âgées) et a des vertus anticancer.²³

6 cailles

- 200 g de raisin noir
- 200 ml de vin rouge
- 1 c. à soupe de fond de volaille
- 2 c. à soupe de cognac
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, piment d'Espelette
- Quelques branches de romarin
- Faire mariner les raisins coupés en deux dans le cognac 15-20 min
- Saler et poivrer les cailles, mettre quelques raisins à l'intérieur
- Placer les cailles dans la cocotte, ajouter les échalotes coupées et les raisins, verser le vin rouge et le fond de volaille dilué dans 100 ml d'eau bouillante, ajouter le piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive

CUISSON : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

- Pour la sauce : faire revenir une échalote, une branche de romarin et quelques raisins dans un peu d'huile d'olive, ajouter 100 ml de vin rouge et 1 c à café de fond de volaille et faire réduire 5 min à feu doux



²³ D. Jean et Al. Evaluation in vitro of AGE-crosslinks breaking ability of rosmarinic acid. Institut des Substances Végétales, Clermont-Fd, France. Glycative Stress Research Center, Doshisha University, Kyoto, Japan. December 2015.

<https://www.la-vie-naturelle.com/blog/post/resveratrol-antioxydant-nature#:~:text=Les%20fruits%20des%20bois,dans%20sa%20fine%20pellicule%20rouge>



Mini potimarrons farcis aux haricots noirs et chorizo

Un petit farci pas comme les autres ! Une belle assiette conjuguant le contraste des couleurs, des arômes et des textures. Les haricots noirs, plus petits et légèrement plus fermes que les rouges, leur léger goût sucré se marie très bien avec le côté épicé du chorizo. Le paprika et le piment ajoutent quelques notes fruitées et un léger piquant, agréable en bouche.

La plus grande richesse du potimarron est sûrement le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A ! Avec son cousin, le potiron, il occupe la troisième position des aliments les plus

riches en bêta-carotène, après la patate douce et les carottes.

Ce pigment végétal est le deuxième caroténoïde le plus présent dans l'alimentation aux bienfaits prouvés par la science :

- il protège les cellules de la peau et participe à leur renouvellement
- il assure la santé visuelle : diminue le risque de DMLA d'environ 25 %, (avec les vitamines E, C et le zinc)
- il soutient l'immunité
- il ralentirait même le déclin cognitif

N'hésitez pas à mettre un peu d'huile dans le plat, le bêta-carotène est mieux assimilé après cuisson dans la matière grasse.²⁴

Les haricots noirs, en plus de leur richesse en fibres et



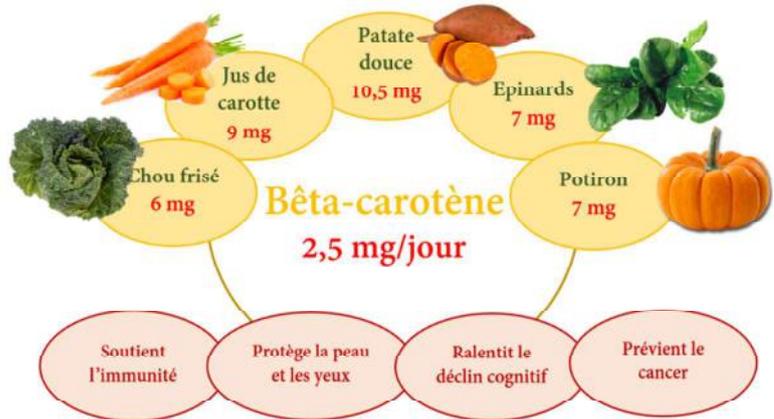
en protéines, ont une teneur exceptionnelle en antioxydants. 100 g de haricots noirs couvrent 130 % des apports recommandés en antioxydants. Parmi ceux-ci on trouve les anthocyanes qui :

- diminuent la perméabilité des vaisseaux capillaires et renforcent leur résistance (artères, veines, capillaires, lymphatiques)
- protègent contre les radicaux libres
- luttent contre l'altération des fibres de collagène, ralentissant le vieillissement de la peau.

Pour 4 personnes :

- 4 mini potimarrons
- 300 g de haricots noirs en conserve
- 150 g de chorizo
- 1 échalote, persil

- Paprika, piment d'Espelette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



²⁴ <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-capsaicine-16625/>
https://www.biolineaires.com/le_beta_carotene/
[https://ciqual.anses.fr/#constituants/51330/beta-carotene-\(%C2%B5q-100-g\)](https://ciqual.anses.fr/#constituants/51330/beta-carotene-(%C2%B5q-100-g))