

Natalia Roncari



Bye bye Cholestérol



pour faire baisser votre cholestérol pour de bon

- ✓ 300 recettes simples et gourmandes
- ✓ 1 mois de menus adaptés
- ✓ 10 boucliers anticholestérol



CŒUR EN SANTÉ



CHOLESTÉROL
SOUS CONTRÔLE



ARTÈRES
PROTÉGÉES



DÉFENSES
RENFORCÉES



PLUS D'ÉNERGIE
AU QUOTIDIEN

Table des matières

Introduction	8	Ceviche de noix St-Jacques aux fraises, quenelles de crème d'avocat	32
Cholestérol en bref.....	9	Plats	33
Faut-il craindre un cholestérol élevé après 60 ans ?... 10		Cocotte de pleurotes.....	33
6 symptômes qui indiquent que vous en avez trop.... 11		Ragoût d'orge aux cèpes et aux cornichons.....	34
10 règles d'or à respecter pour prévenir		Soupe paysanne à l'orge perlé	34
l'augmentation du LDL cholestérol.....	11	Salade d'orge aux carottes, chou Kale et brocoli :	34
10 points forts du régime anticholestérol.....	12	Orge perlé aux petits légumes, saucisses de volaille... 34	
10 ustensiles indispensables pour cuisiner anticholestérol		Poêlée de choux de Bruxelles, orge perlé, shiitake, blettes et petits pois.....	35
.....	13	Le sarrasin : un allié santé dans l'assiette	35
10 boucliers anticholestérol	14	Risotto de sarrasin aux pleurotes	36
Fibres solubles	14	Poêlée de champignons au sarrasin.....	36
Petit déjeuner.....	17	Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin	37
Pudding froid au psyllium, fruits rouges et confipote d'abricots aux graines de chia.....	17	Quiche forestière sur galettes de sarrasin.....	37
Porridge au germe et au son de blé, pékan, sésame et fruits rouges.....	17	Quiche sans pâte aux galettes de sarrasin.....	38
Verrine de yaourt aux graines de chia et kiwi.....	18	Gratin d'endives au jambon et au sarrasin	38
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits noirs	18	Desserts.....	40
Confipote d'abricots à la verveine, aux graines de chia et au sirop d'Agave	18	Gâteau banane-avoine aux graines de pavot et fruits rouges.....	40
Tartine protéinée à la confipote d'abricot.....	19	Muffins chocolat-myrtilles au germe de blé et au son d'avoine	40
Overnight porridge chocolaté au son d'avoine et chia	19	Cookies anticholestérol.....	41
Crackers aux graines et au psyllium.....	19	Muffins aux avoines et aux myrtilles	41
Pancakes au psyllium et au sirop de Yacon.....	20	Cheese cake sans cuisson base chocolatée	42
Pain au son « multifarines » et « multigrains ».....	20	Gâteau sans cuisson, aux kiwis et au Skyr.....	42
Pain de sarrasin fermenté.....	22	Stérols végétaux.....	44
Pain aux graines et au psyllium.....	23	Viandes	45
Pâte à tarte salée fibres+	23	Viande rouge et les abats.....	45
Chia-psyllium pudding au lait de coco et aux mûres. 23		Entrées	45
10 soupes anticholestérol	24	Tartare terre-mer : bœuf, hareng fumé, œufs de truite	45
Velouté brocoli-épinards, rosettes de saumon fumé . 24		Tartare de bœuf à la japonaise. Œuf confit à la sauce de soja.....	46
Velouté cresson-épinards, radis rose et Skyr.....	25	Tartare de bœuf kiwi-avocat et œufs de caille.....	46
Soupe froide concombre-avocat et graines.....	25	Plats	47
Soupe de courgettes aux lentilles corail.....	26	Tomates farcies aux trois viandes	47
Soupe aux choux de Bruxelles et la viande de grison. 26		Boulettes de viande sur le lit de chou blanc	47
Velouté pois cassés-brocoli, graines	27	Steak de bavette de bœuf, sauce vin rouge- chocolat. 47	
Crème aux deux choux.....	28	Roulés de bœuf farcis au pesto de chou kale, panure IG bas.....	48
Velouté de carottes et clémentines au sarrasin grillé. 28		Escalopes de veau aux endives	48
Soupe de carottes, patate douce, œuf mollet et huile aux paprikas.....	29	Veau pané façon cordon bleu et sa fondue de poireaux	49
Soupe de cresson et mâche, sauce verte au Skyr et raifort.....	29	Roulés de veau aux pruneaux et au chou-fleur épicé. 49	
Soupe de blette au Skyr et ses garnitures.....	30	Pizza de courgettes râpées au son d'avoine et au germe de blé	50
Entrées.....	31	« Pizzas » de chou-fleur au chorizo, tomates séchées et champignons.....	50
Salade de pousses de soja, saumon fumé, carottes, graines et sauce soja.....	31	Tripes à la mode de Caen.....	51
Salade de carottes de couleur, patate douce et radis noir	31	Carbonara de courgettes	51
Artichaut vapeur et ses condiments.....	32		
Tartinade de chèvre frais à l'avocat et citron vert	32		

Charcuterie.....	52	Plats.....	75
Saucisson de poulet maison.....	52	Merlan à la grecque	75
Rillettes de poulet fumé.....	53	Queue de lotte à l'armoricaine riz noir complet	75
Plateau apéro.....	53	Queue de lotte pochée aux aromates.....	76
Viande blanche.....	54	Thon poêlé aux deux sésames et sa ratatouille maison	76
Entrées.....	54	Tomate farcie au thon, riz noir complet.....	77
Soupe paysanne à l'émincé de dinde, orge perlée et cornichons.....	54	Saumonette à la provençale	77
Terrine de cous de dinde aux légumes vapeur et aux cornichons.....	55	Cabillaud en trois « parures »	78
Gaspacho vert pour 4 personnes :.....	56	Gratin de saumon au brocoli et aux courgettes.....	79
Terrine de poulet anti-âge.....	56	Saumon poêlé aux deux sésames, purée de chou-fleur épicé	79
Salade de rôti de dinde au germe de blé, sauce Actimel	57	Saumon à l'unilatérale, riz noir.....	80
Bouillon de poulet dégraissé.....	57	Rôti de cabillaud à la bresola sur le lit de courgettes et brocolis.....	80
Plats.....	58	Pavé de saumon pané aux graines de chia et de sésame	80
Cuisses de lapin au romarin et aux carottes nouvelles	58	Crème cresson-épinards	80
Brochettes de blanc de dinde en deux marinades	58	Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge.....	81
Brochettes de poulet et les marinades.....	59	Fruits de mer	83
Émincé de dinde façon Stroganoff.....	60	Entrées	84
Ballotins de poulet panés, cuisson douce	60	Taboulé de la mer	84
Coq au cidre et aux pommes	61	Tartare de St-Jacques à l'avocat, lentilles béluga.....	84
Rouleaux de courgettes au jambon de dinde	62	Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille... 85	
Baeckeofe aux trois viandes et aux navets nouveaux	62	Salade de bulots marinés.....	86
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes et deux sésames, purée de patate douce.....	63	Soupe Thaï aux champignons, crevettes et vermicelles de haricot mungo.....	86
Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake.....	64	Salade de pousses de soja aux crevettes et la sauce asiatique.....	87
Cailles rôties aux champignons et riz basmati complet	65	Salade de crevettes, pomelo, kiwis aux noix de cajou	87
Pintade au cidre et aux aromates.....	65	Rouleau de galette de riz, nori et crevettes.....	87
Gratin de dinde à la ricotta, courgette et vert de blette	66	Salade de courgettes, brocolis, tomates aux moules marinées.....	88
Émincé de dinde à l'italienne	66	Gaspacho de tomates aux moules marinée.....	88
Poissons.....	68	Plats.....	90
🐟 Oméga-3 : le bon gras qui protège le cœur	68	Quiche marine sans pâte au brocoli.....	90
🚰 L'équilibre des graisses compte autant que leur quantité	68	Poulpe à la tomate.....	90
Entrées.....	69	Poulpe façon bouillabaisse.....	91
Gaspacho vert aux quenelles de maquereaux	69	Coquilles de St-Jacques gratinées aux légumes	91
Tartinade de saumon fumé à l'aneth et au raifort.....	69	Marmite de la mer, riz noir de Camargue.....	92
Gravlax de thon à la betterave	70	Cocotte de cabillaud aux fruits de mer	93
Carpaccio de cabillaud aux algues.....	71	Calamars farcis au quinoa et aux crevettes	93
Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon.....	71	Moules à la provençale.....	94
Salade de trévises au saumon fumé.....	72	Riz complet façon paëlla	94
Tomato tonnato.....	72	Œufs et laitages	96
Tomato tonnato décomposé.....	72	Petit déjeuner	97
Assiette de crudités et son filet de maquereau au naturel	73	Œuf à la coque et ses œufs de lompe	97
Salade de thon pamplemousse, concombre.....	73	Œuf cocotte au micro-onde.....	98
Rouleau de laitue romaine au saumon et légumes.....	73	Les œufs cocotte dans tous leurs états... ..	98
Rouleau de poireau vapeur au saumon fumé.....	73	Œuf cocotte en nid de jambon cru	98
Tartare de hareng à la betterave, crème balsamique..	74	Œuf cocotte au thon.....	98
		Entrées	99
		Ricotta maison au petit lait.....	99

Carrés frais maison	99	Salade de fruits et ses boules de glace vanille super light	122
Salade de betterave vapeur, épinards carrés frais	100	Quercétine	123
Tagliatelle de concombre au bleu, billes de melon	100	Entrées et plats	123
Millefeuille de figue, pétales de lomo et fromage frais au basilic	101	Taboulé : 100 % quercétine !	123
Méli-mélo endives-poire, sauce au bleu	101	Salade hivernale aux deux choux	124
Salade de riz noir, poulet fumé, féta et melon	101	Salade de chou rouge, livèche, câpres et oignons rouges	124
Carpaccio de concombre œuf dur	102	Soupe à l'oignon rouge et au sarrasin	124
« Carbonara » de concombre, œuf bio, pesto de brocoli aux pistaches	102	Confit d'oignon rouge	125
Salade de haricots verts, avocat, kiwi, mozzarella	102	Millefeuille de pomme verte aux rillettes de saumon sauvage	125
Salade de mâche, avocat, truite fumée, œuf mollet	103	Tartare d'asperges vertes aux olives et kiwis, vinaigrette au cerfeuil	125
Antioxydants	104	Velouté d'asperges blanches aux lentilles corail, pickles d'asperges vertes	126
Les principaux antioxydants protecteurs du cholestérol	106	Risotto de quinoa et shiitakes aux deux choux	126
Anthocyanes	107	Cuisses de pintade laquées aux pommes et au thym	127
Entrées	108	Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin	127
Soupe antioxydante à l'oignon rouge et au riz noir	108	Desserts	128
Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres	108	Mini gâteaux aux pommes	128
Soupe chou rouge et chou kale	109	Invisible moelleux pomme-poire	128
Salade de trévisse à l'étouffée de chou rouge aux myrtilles, pomme et oignon rouge	109	Pudding kéfir, myrtille, chia et pommes	129
Plats	110	Beurre de pommes antigaspi	129
Pintade au vin et sa compoté de chou rouge aux myrtilles	110	Pommes au four, mûres-myrtilles	130
Compotée de chou rouge aux lentilles béluga et oignon rouge	111	Lycopène	131
Cuisses de dinde marinées au citron et le chou rouge aux mûres	111	Soupe froide tomates-cerises, à la crème balsamique	131
Chou rouge aux pommes et aux aromates et les saucisses de volaille	111	Gaspacho de pastèque et tomates, façon Bloody Mary, glaçons au basilic, huile aux herbes	131
Aubergines en accordéon	112	Soupe de tomates confites, anchoyande maison	132
Aubergines farcies à la dinde	112	Terrine de saumon à la tomate	132
Invisible courgettes-aubergines	113	Queue de lotte à la tomate	133
Desserts	114	Ketchup maison express sans cuisson	133
Soupe de fruits rouges au vin rouge et petits suisses glacés	114	Boulettes de volaille sauce tomate	134
Fondant chocolat-framboises à la compote de pomme	114	Catéchines	135
Crumbles abricot-ramboise et prunes myrtilles	115	Le thé	136
Crumble prunes-mûres pâte à l'avoine	117	Boisson anti-âge, au thé vert	136
Bonbons de chocolat à la framboise et graines de chia	117	Chia fresca anti-âge	137
Soupe de myrtilles et son îlot de Skyr glacé	118	Pudding au thé matcha, psyllium, noix et graines	137
Gratin de mûres à la ricotta	119	« Frappuccino » au thé Matcha et écrasé de myrtilles	137
Carpaccio de fraises à l'estragon et sa fine gelée de fruits rouges à l'estragon	119	Cocktail kéfir-matcha	138
Carpaccio de kiwis aux fruits rouges et à la menthe	120	Soupe froide kéfir-matcha aux fruits noirs	138
Tiramisu aux fraises	120	Smoothie matcha aux fruits rouges	138
Aspic de cerises à l'infusion d'hibiscus	120	Panna cotta au thé matcha et coulis de fruits rouges	138
Ile flottante légère aux fraises	121	Yaourt multibiotique au thé matcha, graines de chia et fruits rouges	138
Crème glacée de fraises et sa confipote à l'hibiscus	121	Iced latte au thé matcha	139
Confipote de fraise à l'hibiscus :	122	Le cacao	139
Crème glacée à la fraise pour 2-3 personnes :	122		

Fondant au chocolat et à l'indélectable courgette	140	Tartinade de saumon à l'aneth et ses crackers aux graines	164
Sorbet de poire « Belle Hélène » sans sucre	140	Carpaccio de poires au bleu et aux noix	164
Mousse au chocolat au chou-fleur	141	Bouchées de poireaux au chèvre frais	164
Tourbillon de poire au chocolat	141	Salade de crevettes, pomelo, kiwi, noix de cajou	164
Mousse au chocolat IG bas	142	Desserts	165
Egg pudding ou crème chocolat anti-âge	142	Gâteau aux noix	165
Crème cacao-café façon La Laitière	143	Crème banane-cacao et noix de Grenoble	165
Tarte chocolat-cannelle et fruits rouges	144	Abricots farcis aux noix et au thym	165
Sulforaphane	145	Pêches farcies aux noix et aux cranberries	166
Assiettes de crucifères gourmands	145	Crousti-crèmeux épicé aux raisins	166
Pickles de brocolis aux herbes	146	Crumble poire-chocolat « ventre plat »	166
Salade aux deux choux	146	Céréales complètes	168
Salade « Tout brocoli » : 100 % de sulforaphane actif!	147	Petit déjeuner	169
Fine râpé de navet blanc, pesto de Brocoli- Kale	147	Pancakes IG bas au kéfir	169
Méli-mélo de crucifères, sauce verte	147	Pain nordique ultra riche	169
Salade de chou Kale, radis noir, sauce grenade	148	Bol petit déjeuner avoine +	170
Assiette antioxydante	148	Tartines scandinaves	170
Salade spéciale anticholestérol	148	Pain express « bye-bye cholesterol »	170
Salade de roquette concombre, pesto de roquette	149	Petits pains amande-sarrasin	171
Mosaïques de tomates, pesto de roquette, carrés frais 0% de MG	149	Plats	172
Taboulé d'automne cru-cuit	149	Taboulé de sarrasin	172
Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir	150	Salade sarrasin-tomates, à l'oignon rouge et aux câpres	173
Filet de flétan au pesto de brocoli, risotto de sarrasin au brocoli	151	Bouillon de poule au sarrasin	173
Saumonette au vert sur la purée de chou de Bruxelles et ses chips	152	Soupe de légumes au quinoa rouge	173
Noix et graines	154	One pot pasta aux champignons et aux lardons de canard	173
Petit déjeuner	155	One pot pasta aux crevettes et épinards	174
Pâte à tartiner choco-noix	155	Spaghettis complets aux légumes	175
Crêpes de quinoa, banane et pâte à tartiner noix-chocolat	155	Minestrone d'été	175
Purée d'amandes	156	Riz complet à l'espagnol	176
Compote de poire au vin doux et les noix au miel	157	Pavé de saumon poêlé aux baies roses et son risotto de sarrasin	176
Pain aux graines et à l'avoine	157	Aile de raie pochée aux agrumes, et son riz noir sauvage	177
Pancakes quinoa -noix-pomme	158	Ragout de légumes aux cèpes et à l'orge perlé	177
Granola maison « Fibres+ »	158	Wraps de sarrasin salés aux épinards	178
Crackers aux graines	159	Gâteau de chou blanc à la farine complète	178
Crackers aux graines et concentré de tomate	159	Desserts	179
Crocs noix – snack santé	160	Tartelettes aux flocons d'avoine	179
Pain de graines de lin	160	Assiette gourmande pur chocolat	179
Barres énergétiques petits déjeuner aux noix, graines et cranberry	161	Gâteau de millet aux fruits secs	180
Entrées	162	Invisible de poires	180
Ajo blanco, soupe à l'ail et aux amandes	162	Légumineuses	182
Gaspacho vert au son d'avoine et son mélange de graines	162	Entrées	182
Mouliné poireau-brocoli, à l'origan	163	Crème de lentilles en deux textures	182
Granola salé maison	163	Green houmous de lentilles vertes aux pistaches	183
Pesto de feuilles de céleri à la sauge, aux noix et à l'ail nouveau	164	Salade tiède de lentilles au Haddock	183
		Salade de chou rouge aux lentilles béluga	183
		Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe	184
		Crème d'endives aux lentilles corail et au Monbazillac	184

Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga.....	185	Autres plantes anticholestérol.....	204
Taboulé de quinoa rouge aux herbes.....	185	L'agar-agar.....	204
Salade mexicaine.....	185	Chocolat chaud anticholestérol.....	204
Salade de haricots rouges au chorizo.....	186	Œufs de caille sur une gelée de concombre, saumon fumé.....	204
Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli.....	186	Langue de bœuf en gelée aux petits pois.....	205
Plats.....	187	Crème de chocolat à l'agar-agar.....	205
Chili con carne.....	187	Fraîcheur de fruits rouges en gelée d'hibiscus.....	206
Chili con cabillaud.....	187	Coupe d'agrumes façon Gin fizz.....	206
Lentilles à l'espagnole.....	188	Les champignons.....	207
Focaccia aux lentilles corail, chorizo et tomates séchées.....	189	Risotto de sarrasin aux shiitakes.....	207
Cailles aux mandarines et lentilles corail façon risotto.....	189	Pigeon aux pleurotes, farci au sarrasin, risotto de sarrasin aux pleurotes.....	208
Tomates farcies sur le lit des lentilles béluga.....	190	Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake.....	208
Saumonette à la provençale aux lentilles Béluga.....	191	Soupe asiatique aux shiitakes et pleurotes, miso et chou kale.....	209
Petits pains de lentilles aux graines.....	192	Cailles forestières aux shiitakes.....	210
Pain de lentilles corail.....	193	Aiguillettes de canard façon canard laqué.....	210
Brownies aux haricots azuki.....	193	Quiche aux giroles et au cresson, pâte brisée maison.....	211
Probiotiques et prébiotiques.....	196	Cailles rôties aux cèpes et aux petits légumes.....	211
Yaourt « multibiotique ».....	197	Le Konjac.....	212
Kéfir de lait maison.....	197	Soupe à l'asiatique aux shiitakes et au konjac.....	212
Kéfir de lait aux graines de lin broyées.....	198	Poêlée asiatique aux shiitakes, haricots mungo et konjac.....	212
Smoothie bowl de kéfir maison et myrtilles.....	198	Nage de légumes aux shiitakes et au konjac.....	213
Kéfir de fruit maison.....	198	4 semaines de programme anticholestérol.....	214
Skyr à l'ail et fines herbes maison.....	199	SEMAINE 1.....	217
Actimel maison.....	199	SEMAINE 2.....	218
Smoothie d'Actimel maison aux myrtilles.....	200	SEMAINE 3.....	219
Choucroute.....	201	SEMAINE 4.....	220
Salade de choucroute aux graines et à l'huile de tournesol.....	201	Compléments alimentaires les plus efficaces et scientifiquement prouvés pour baisser le cholestérol.....	221
Salade de choucroute pomme-oignon rouge et l'huile de colza.....	202	Conclusion.....	222
Salade de choucroute à la betterave, sésame et huile de sésame.....	202	Carnet d'adresses.....	223
Soupe froide au kéfir, œuf poché, miso d'orge et gomasio maison.....	202	Bibliographie.....	224
Semifreddo aux yaourts et aux fruits rouges.....	203		

Introduction

Les maladies de civilisation sont nombreuses. Liées à notre mode de vie et à l'alimentation déséquilibrée, elles nous touchent tous de près ou de loin.

Heureusement, manger mieux et meilleur permet d'entretenir et de reconstruire votre santé, de prévenir au maximum les maladies liées au vieillissement.

La science s'intéresse de plus en plus aux pouvoirs thérapeutiques de certains aliments et de molécules naturelles qu'ils renferment.

Un cholestérol plus bas naturellement, c'est possible !

Quand j'ai appris que le taux de mon « mauvais » cholestérol a significativement augmenté cette année, j'ai décidé de prendre les choses en main. Gourmande, comme je suis, j'ai du mal à supporter les restrictions alimentaires. J'ai donc décidé de m'armer des dernières recherches scientifiques sur le sujet et j'ai adapté mon alimentation sans pour autant de privation ni frustration.

Adaptez votre alimentation et faites-vous plaisir !

Ce livre est un guide complet qui vous aidera à contrôler votre cholestérol à chaque repas et tout au long de la journée grâce aux recettes simples, originales et gourmandes.

Vous allez découvrir :

- Quels aliments augmentent le « bon » cholestérol et diminuent le « mauvais »
- Où se trouvent les substances végétales qui réduisent naturellement le cholestérol
- Pourquoi le cholestérol est important pour notre santé et quelles graisses exercent une influence directe sur le l'équilibre lipidique
- TOP 10 des compléments alimentaires naturels pour réguler votre taux de cholestérol (dont l'efficacité est approuvée par la science et testée personnellement)
- 4 semaines de menus et des centaines de conseils nutritionnels pour maîtriser votre taux de cholestérol pour de bon !

Quelques mots sur moi

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 Nutritérapie » élaborée par Dr Jean-Paul C.A.S.A.Y, célèbre nutritionniste français.

Passionnée de cuisine gastronomique, je m'intéresse à l'évolution des technologies et des modes de cuisson et j'ai compilé quelques centaines de recettes savoureuses, raffinées et saines, adaptées à la cuisine de tous les jours.



Cholestérol en bref

Qu'est-ce que le cholestérol ?

Tout d'abord, petit rappel de cours : le cholestérol est une graisse qui fait partie de la famille des lipides. Bien qu'il ait mauvaise réputation, il est pourtant indispensable à la vie.

Pourquoi le cholestérol est-il indispensable ?

Le cholestérol entre d'abord dans la constitution des membranes cellulaires.

De plus, il a un rôle indispensable dans la fabrication de nombreuses hormones (dont les hormones sexuelles), de la vitamine D, et dans la production des acides biliaires (pour la digestion).

Le cholestérol a deux sources : l'alimentation... et nous-même ! En effet, notre foie en produit naturellement et contrairement à ce que l'on pourrait penser, la source principale de cholestérol dans notre organisme, c'est bien nous-même : notre foie en fabrique environ les 2/3 ; seul 1/3 est apporté par l'alimentation.

C'est à partir du cholestérol que nous fabriquons le précurseur de la vitamine D qui va être activé par l'exposition au soleil.

La vitamine D est essentielle au contrôle de l'inflammation, à la protection de plusieurs cancers et même aux fonctions musculaires.

La synthèse de la vitamine K2 (réalisée chez l'homme par le microbiote de la flore intestinale) dépend aussi du cholestérol. Or le manque de vitamine K favorise les calcifications artérielles, l'athérosclérose et certains cancers !

C'est à partir du cholestérol que nous produisons la coenzyme Q10, une molécule vitale qui est par ailleurs un puissant antioxydant. Sa baisse est un facteur pronostic de réduction de la longévité et il est largement démontré que les statines la font baisser de manière très significative.

Quelques chiffres à retenir à propos du cholestérol

- ✓ 75 % du cholestérol sont fabriqués par notre corps.
- ✓ 25 % du cholestérol viennent des aliments.
- ✓ 25 % du cholestérol du corps sont concentrés dans le cerveau
- ✓ En France, le taux de cholestérol total (CT) considéré comme normal est inférieur ou égal à 2 g/l (5,1 mmol/l).

cardiovasculaire, à l'immunité, à la prévention

Les deux types de cholestérol

On distingue :

LDL-cholestérol : il circule dans le sang, du foie vers les cellules. Lorsqu'il y en a trop, il se dépose dans les artères et les bouche. Véhiculé par une protéine appelée « B », il est riche en cholestérol et pauvre en protéine. Le LDL-cholestérol (le « mauvais ») est un problème.

HDL-cholestérol : il circule dans le sang, des cellules vers le foie. Il est ensuite éliminé par la bile. Il « débouche » les artères. Véhiculé par une protéine appelée « A », il est riche en protéine et plus pauvre en cholestérol que le LDL. Un taux élevé de HDL-cholestérol (le « bon ») est protecteur.

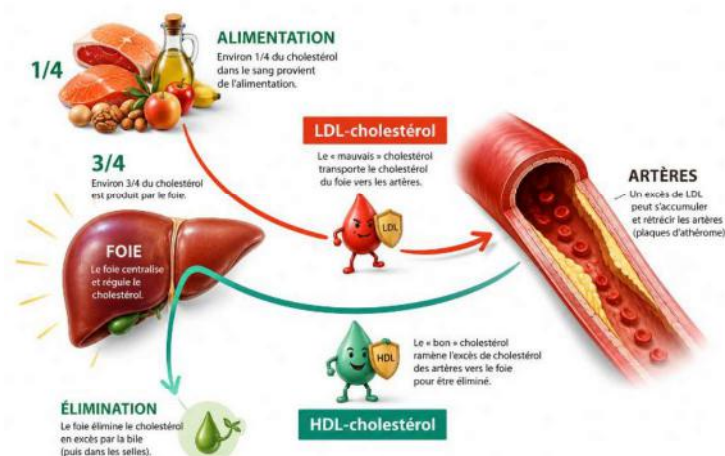
Qu'est-ce qu'un bon taux de cholestérol ?

D'après Dr Curtay, ce n'est pas un taux bas dans l'absolu !

C'est un taux où le rapport LDL/ HDL est inférieur à 3,5,
voire à 3,

tandis que le cholestérol HDL, dans le sang, est au-dessus de
0,40 g/l,

ou mieux encore, supérieur à 0,60 g/l.



Faut-il craindre un cholestérol élevé après 60 ans ?

Thierry Souccar - Journaliste et auteur scientifique, directeur de laNutrition.fr considère qu'un taux de cholestérol LDL élevé (« mauvais » cholestérol) est associé dans plusieurs études à une mortalité plus faible chez les plus âgés.

Les valeurs normales des cholestérols HDL et LDL

- ✓ Le taux de cholestérol HDL ou "bon" cholestérol doit être maintenu entre 0,35 et 0,70 g/l chez l'homme et 0,40 et 0,90 g/l chez la femme ; idéalement, il doit être supérieur à 0,6 g/l.
- ✓ Le taux de cholestérol LDL ("mauvais" cholestérol) doit se situer entre 1 et 1,6 g/L (1,5 chez la femme). Si le patient présente un ou plusieurs facteurs de risque (par exemple, un homme de plus de 50 ans), cette valeur limite est de 1,3 g/l.

Quel est le taux de cholestérol (HDL, LDL) normal à 60-65 ans pour une femme et pour un homme ?

Le cholestérol total correspond à la quantité de cholestérol mesurée dans le sang. Son taux varie légèrement en fonction de l'âge et du sexe. En moyenne, chez l'adulte, il ne devrait pas dépasser deux grammes par litre. Cependant ces normes varient légèrement avec l'âge : 2,40g/l à 40 ans, 2,60 g/l à 60 ans, et ainsi de suite.

Lorsqu'on atteint 60 ans, la valeur normale de cholestérol HDL doit être comprise entre 0,40 et 0,68 g/l pour l'homme, 0,60 et 0,94 g/l pour la femme. Celui de cholestérol-LDL doit être inférieur à 1,50 g/l, pour les personnes présentant peu de facteurs de risque cardiovasculaires et inférieur à 1,20 g/L, pour les autres.

On sait depuis longtemps, qu'en prenant de l'âge, il vaut mieux conserver un taux de cholestérol total relativement plus élevé, qu'avoir un taux bas, dans la mesure où un taux total trop bas semble prédire un risque plus élevé de mortalité. Les données sur les niveaux de cholestérol LDL chez les personnes âgées sont plus récentes, mais elles semblent aller dans le même sens.

Quel est le taux de cholestérol (HDL, LDL) normal à 70-75 ans pour une femme et pour un homme ?

Le cholestérol total diminue à partir de l'âge de 70 ans, phénomène qui pourrait être lié à une altération de la composition de certaines de ses fractions lipidiques. À cet âge ce taux peut donc être inférieur à 2 g/l sans que cela soit lié à un risque particulier.

Quel est le taux de cholestérol (HDL, LDL) normal après 75 ans pour une femme et pour un homme ?

Les personnes ayant un cholestérol total dans le bas de la fourchette "normale" semblent présenter un risque plus élevé de surmortalité totale après 75 ans. Un taux de cholestérol total inférieur à 1,89 g/L après 75 ans doit être un signe d'alarme de pathologies occultes ou de déclin fonctionnel rapide.¹ Pour que ce rapport et cette valeur soient les meilleurs, il faut s'attaquer à ce que le cholestérol se dépose sur les parois artérielles sous forme de LDL.

¹ <https://www.lanutrition.fr/oeil-de-thierry-souccar/apres-60-ans-plus-on-a-de-l-mauvais-r-cholesterol-plus-on-vit-longtemps->

6 symptômes qui indiquent que vous en avez trop

1. Les douleurs thoraciques : c'est l'un des premiers signes qui indique un excès de cholestérol dans le sang
2. Les douleurs aux mollets : si les artères des membres inférieures sont encombrées par l'excès de cholestérol, on peut voir apparaître des douleurs – en particulier au niveau des mollets. Côté sensations, il s'agit de " crampes " qui ne sont pas forcément liées à une activité physique
3. **Les troubles de l'érection** : parce qu'il se dépose à l'intérieur des artères et empêche ainsi le sang d'accéder au pénis, le cholestérol peut provoquer des troubles de l'érection chez les hommes souffrant d'hypercholestérolémie.
4. Les troubles neurologiques : des vertiges, des maux de tête, des troubles de l'élocution, des engourdissements, des problèmes de vue...
5. **L'essoufflement** : l'excès de cholestérol dans le sang est un facteur de risque cardiovasculaire majeur. Ainsi, en cas d'hypercholestérolémie, on peut voir se développer un essoufflement à l'effort (voire au repos !) qui résulte d'une atteinte du muscle cardiaque.
6. Des xanthomes : les xanthomes sont des petites tumeurs bénignes (de couleur jaunâtre, généralement) qui se composent d'amas de cholestérol.

10 règles d'or à respecter pour prévenir l'augmentation du LDL cholestérol

1. **Ne pas fumer** : une bouffée de cigarette contient 4 700 toxiques et un million de milliards de radicaux libres.
2. **Éviter la pollution aérienne** entraîne dans le sang une élévation des marqueurs de stress oxydatif, d'inflammation, et une hyperactivation des plaquettes. Pour cela il est recommandé d'aérer au maximum l'habitat, privilégier les produits bio, utiliser les filtres à charbon sur le robinet d'eau etc...
3. **Détoxifier les polluants** que l'on ne peut éviter : boire 1.5 l d'eau par jour, faire ½ h de sport quotidiennement, **éviter les compléments riches en fer, en cuivre et en manganèse** et privilégier les nutriments comme **le magnésium, le zinc, le sélénium, ou des stimulants de la détoxification comme la N- acétylcystéine** (précurseur de notre détoxifiant universel le glutathion) et **les polyphénols**.
4. **Surveiller son poids** : le surpoids est associé à la fois à de l'inflammation et à l'élévation d'autres facteurs de risques cardiovasculaires comme l'intolérance au glucose, l'hypertension, l'élévation du cholestérol LDL, la baisse du cholestérol HDL, l'élévation des triglycérides, ce qu'on appelle le « syndrome métabolique ».
5. **Éviter les acides gras trans et les additifs type « phosphates »**, employés pour diverses raisons dans les pâtisseries et biscuits bas de gamme, dans une très grande quantité de plats préparés et autres sauces, pâtes à tartiner, chocolats fantaisie, pizzas à réchauffer, etc. on les trouve dans les produits de boulangerie (agents levants et stabilisants), produits fromagers, plats préparés en rapport avec le fromage, comme les pâtes cuisinées ou les pizzas... (émulsifiants) et même dans les sodas (acidifiants).
6. **Maintenir le bon équilibre de la flore intestinale** : certaines bactéries de notre microbiote sont spécialisées à « croquer » le cholestérol. Le déséquilibre dans la composition de notre flore intestinale peut provoquer l'augmentation du LDL cholestérol.
7. **Éviter à tout prix les infections chroniques** : elles donnent lieu à des anomalies quant à la façon dont l'organisme traite le cholestérol
8. **Apprendre à gérer le stress** : dans le cas du stress, ce sont les taux de cortisol qui sont en cause. Anormalement élevé en cas de stress, le cortisol, une hormone, a un effet direct sur l'assimilation des graisses et des sucres.
9. **Fuir la sédentarité** : pratiquer une activité physique régulière permet d'augmenter le taux de cholestérol HDL, de diminuer le taux de cholestérol LDL et le taux de triglycérides. Les sportifs réguliers ont un taux de « bon » cholestérol jusqu'à 30 % plus élevé que les sédentaires
10. **Adapter son alimentation** : plusieurs études ont démontré l'efficacité du régime du type méditerranéen, riche en fibres, en végétaux, en noix et poissons gras, pour maintenir le bon taux du cholestérol.

10 points forts du régime anticholestérol

Voici ce qu'il faut viser dans chacun de vos menus.

Les 10 piliers d'un menu protecteur pour le cœur et la santé

1. **Fruits & légumes à volonté** : surtout baies, légumes verts, légumineuses, céréales complètes, noix et amandes.
2. **Fibres en abondance** : 25 à 40 g/jour, dont 7 à 13 g de fibres solubles (fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, graines, son, psyllium...).
3. **Antioxydants naturels** : fruits et légumes colorés, thé vert, cacao, épices → protègent le cholestérol LDL de l'oxydation et préviennent l'athérosclérose.
4. **Bons gras en priorité** : huiles végétales (olive, colza, lin, noix, avocat) et poissons gras riches en oméga-3 → limiter graisses saturées (charcuteries, beurre, fromages gras).
5. **Protéines de qualité** : végétales (céréales + légumineuses, graines, noix) ou animales (poissons, volailles).
6. **Phytostérols** : huiles de lin, colza, olive, graines de courge, pistaches, sésame, amandes, pois chiches → réduisent l'absorption du cholestérol.
7. **Cholestérol alimentaire** : ne pas dépasser 250 mg/jour → modérer œufs, abats, fruits de mer.
8. **Probiotiques & prébiotiques** : yaourts multibiotiques, kéfir, légumes lactofermentés + ail, oignon, poireau, artichaut, banane, chicorée... pour nourrir le microbiote.
9. **Index glycémique bas** : limiter les pics de glycémie → contrôle du poids, prévention du diabète, baisse des triglycérides et hausse du bon cholestérol HDL.
10. **Cuissons douces** : vapeur, basse température, Omnicuiseur → meilleure préservation des nutriments.



10 ustensiles indispensables pour cuisiner anticholestérol

1. **Un cuit-vapeur ou mieux encore, un Omnicuiseur** : absolument obligatoires pour préserver les nutriments comme vitamines et minéraux (ces derniers étant « hydrosolubles », c'est-à-dire solubles dans les liquides, ils ont tendance de disparaître dans l'eau de cuisson).
2. **Une poêle antiadhésive** : elle nécessite simplement un petit graissage à l'aide de quelques gouttes d'huile d'olive (la meilleure pour faire face aux températures élevées) sur un papier absorbant. L'économie de matières grasses est considérable !
3. **Un four** : excellent pour dégraisser les boulettes, gigot d'agneau, brochettes, volailles... En chauffant, leurs graisses fondent et s'écoulent dans le plat.
4. **Du papier sulfurisé** : il permet de préparer en deux temps trois mouvements de délicieuses papillotes anticholestérol individuelles ou en format XL à partager. Les aliments y cuisent à l'étouffée dans leur propre liquide, protégés de la chaleur grâce à leur enveloppe
5. **Un autocuiseur** : grâce à une montée en température plus importante que dans un faitout traditionnel (112 à 117 °C au lieu de 100 °C), les aliments cuisent 2 à 4 fois plus vite. Pratique pour se préparer des artichauts ou des légumes qui demandent un temps de cuisson un peu long.
6. **Un wok** : idéal pour des cuissons ultra-rapides Poulet, porc, bœuf, légumes... Un trait d'huile dans un outil bien chaud : il n'y a plus qu'à jeter les aliments préalablement détaillés en petits morceaux, de taille à peu près identique. On laisse cuire quelques minutes à peine en faisant sauter les aliments régulièrement pour les retourner, et c'est prêt.
7. **Un micro-ondes** : il est très pratique pour réchauffer en un clin d'œil, sans avoir besoin d'ajouter de matière grasse car avec lui, rien n'accroche ! Utilisez des récipients adaptés, en verre ou en plastique « spécial micro-ondes », couvrez les aliments pour éviter les projections et procédez par courts temps de chauffe.
8. **Une yaourtière** : indispensable pour faire ses yaourts et fromages maison enrichis en probiotiques
9. **Une bouilloire** avec la régulation de température : pour infuser un thé vert ou des tisanes, riches en antioxydants et en principes actifs, il faut éviter l'eau bouillante. Le thé vert par exemple doit être infusé à la température inférieure à 80°C.
10. **Un Thermomix (facultatif)** : un compagnon qui facilite la vie ! Idéal pour réaliser vite les desserts, les soupes à basse température, les légumes à la vapeur, les glaces, les sauces légères etc...

10 boucliers anticholestérol

Voici vos meilleurs alliés pour contrôler le taux de cholestérol. Tous ces aliments et superaliments méritent d'être régulièrement conviés à votre table.

Je vous présenterai les aliments et leurs bienfaits pour réguler le taux du cholestérol dans le sang décliné en centaines de recettes afin de bien bénéficier de leurs exceptionnelles propriétés.

1. Les fibres solubles
2. Les aliments riches en phytostérols
3. Les viandes maigres
4. Les poissons gras
5. Les fruits et légumes riches en antioxydants
6. Les noix et les graines
7. Les céréales complètes
8. Les légumineuses
9. Les probiotiques
10. Les plantes et les épices

Fibres solubles

Pour réduire le taux de cholestérol sanguin il est recommandé de consommer 25 à 40 g de fibres par jour incluant 7 à 13 g de fibres solubles tout en adoptant une alimentation pauvre en graisses saturées.

Les fibres solubles vous aident à :

- ✓ Contrôler votre glycémie en ralentissant la digestion des glucides
- ✓ Réduire votre taux de cholestérol en se liant au cholestérol et aux matières grasses des aliments et en les éliminant dans les selles

Les fibres solubles aident également à réduire la diarrhée et les selles molles

Quels aliments contiennent des fibres solubles ?

On trouve des fibres solubles dans certains produits céréaliers, légumineuses, légumes et fruits. Pour vous aider à consommer davantage de fibres solubles, choisissez ces produits :

Les aliments à prédominance des fibres solubles : psyllium, graines de chia et de lin, son de blé et d'avoine, les légumes secs, l'orge et le sarrasin, ou encore l'avocat, l'artichaut, les choux et les agrumes.

Aliments les plus riches en fibres solubles			
Psyllium 5 g  1 c. à soupe	Graines de chia 3 g  1 c. à soupe	Son de blé 3 g  1 c. à soupe	Haricots secs 3 g  100 g
Orge, sarrasin 3 mg  Dans 100 g	Avocat, artichaut 2 g  ½ fruit / cœur	Graines de lin 1 g  1 c. à café	Son d'avoine 1,5 g  1 c. à soupe
Figue, pruneau 2 g  50 g de fruits secs	Agrumes 2 g  Fruit moyen	Choux 2 g  2 g / 125 g	Patate douce, carotte 2 g  2 g / 125 g
 Apport recommandé : 10 g par jour			

En pratique

10 g de fibres solubles par jour c'est :

- ✓ Au choix : 1 c. à soupe de psyllium, de graines de chia, de son de blé, de graines de lin (dans le yaourt le matin)
- ✓ 1 portion de sarrasin ou de haricots secs (au repas),
- ✓ Une portion de chou ou de carottes
- ✓ 1 agrume ou 6 pruneaux (en encas)

Aliment	Portion (g)	Fibres solubles (g)	Fibres insolubles (g)	TOTAL
Psyllium (1 c. à soupe)	7	5	2	7
Orge, sarrasin	100 g	3	5	8
Graines de chia (1 c. à soupe)	15	3	6	9
Son de blé (1 c. à soupe)	10	3	1	4
Haricots secs	100 g	3	6	9
Artichaut	1	2,2	4	7
Pruneau	5	2	2	5
Avocat	1/2	2	5	7
Choux	125	2	1	4
Orange, pamplemousse	1	2	2	4
Carotte, patate douce	125 g	2	2	4
Figues séchées	2	1,5	2	3,5
Son d'avoine (1 c. à soupe)	15	1,5	3	4,5
Graines de lin (1 c. à café)	10	1	2	3
Pain complet	100	1	6	7
Pomme	1	1	2	3
Flocons d'avoine (2 c. à soupe)	20	1	1	2
Kiwi	1	0,7	4	5
Mûres	30	0,7	2	3
Lentilles	75	1	5	6
Riz complet	50	1	2	3
Cacao en poudre (1 c. à soupe)	10	1	2	3
Pâtes complètes	50	1	2	3

Voici quelques conseils pour vous aider à consommer plus de fibres solubles :

- ✓ Ajoutez des lentilles ou des haricots dans les soupes, les plats en casserole et les salades.
- ✓ Ajoutez une couche d'abricots séchés tranchés et des amandes émincées dans le yogourt.
- ✓ Ajoutez des graines de lin moulues dans vos céréales, vos salades, votre porridge ou dans le kéfir
- ✓ Optez pour des pâtes ou du pain de blé complet
- ✓ Ajoutez des fruits frais ou séchés, comme des oranges ou des tranches d'abricot sec à vos salades pour un lunch ou un souper savoureux.
- ✓ Tester les légumineuses : Les légumes secs comme les lentilles, les pois chiches, les haricots secs, les flageolets sont très riches en fibres solubles et devraient être intégrées dans votre alimentation plusieurs fois par semaine.

- ✓ Remplir la moitié de l'assiette de fruits et de légumes à chaque repas : Les légumes et les fruits tels que le chou de Bruxelles, les asperges, les oranges les abricots, les pommes et les poires sont de bonnes sources de fibres solubles.²

Une étude de la relation dose-effet ont permis de présumer qu'environ 3 grammes de fibres bêta-glucane de l'avoine entraînerait une diminution d'environ 5 % et 8 % de la concentration sanguine respectivement en cholestérol total et LDL.

Un gâteau au chocolat et psyllium ? Quelle drôle d'idée ! Et pourtant, le psyllium est l'un des meilleurs substituts au gluten et va apporter moelleux et gonflant à ce classique revisité. Quand on sait que le psyllium offre également un effet régulateur sur le transit, on n'a plus aucune raison d'hésiter !

Conclusion

Il est conseillé de consommer au moins **10 g de fibres solubles** (sur la totalité des 40 g par jour).

Les aliments les plus riches en fibres solubles : graines de lin, de chia, psyllium, son d'avoine et de blé, fruits secs, agrumes, choux etc...

² <https://coeurnutrition.com/manger-au-quotidien/les-fibres-solubles-un-allie-pour-reduire-le-cholesterol>

Petit déjeuner



Pudding froid au psyllium, fruits rouges et confipote d'abricots aux graines de chia

Pour un petit déjeuner gourmand et riche en fibres, le psyllium et les graines de chia est une synergie idéale !

Subtilement parfumé à la verveine et au citron vert, la confipote ajoute une belle touche de fraîcheur à ce pudding fruité.

Le psyllium a fait l'objet d'au moins 24 essais cliniques randomisés de haute qualité. Ces essais montrent que la consommation d'environ **10 g de psyllium par jour (1 cuillère à soupe)**, associée à un régime alimentaire sain, peut réduire de manière significative

le taux de cholestérol total de 4 % et celui du LDL de 7 %.

Pour 1 bol :

- 1 yaourt nature
 - 150 g de kéfir
 - 1 c. à soupe de psyllium
 - 1 c. à café de sucre stévia
 - Quelques gouttes de vanille
 - 1 poignée de fruits rouges
- Mélanger le yaourt et le kéfir avec le psyllium, ajouter le sucre, la vanille et la compotée d'abricots et décorer avec les fruits rouges



Porridge au germe et au son de blé, pékan, sésame et fruits rouges



J'ai mélangé dans ce porridge le son et le germe de blé. Différent au goût mais très complémentaires sur le plan nutritionnel

Le germe de blé est riche en protéines (30 %), le son est deux fois plus riche en fibres, mais comme on le consomme en petite quantité, c'est surtout sa richesse en

vitamines (E, B1, B6, B9) et en minéraux (zinc, magnésium, fer...) qui fait tout son intérêt.

Ainsi, 2 cuillères à soupe de germe de blé permettent de couvrir

- ✓ 25% des apports journaliers recommandés en vitamine E
- ✓ environ 30 % en phosphore, en vitamines B1 et B6,
- ✓ 15% des apports en zinc (qui protège des infections et favorise la cicatrisation)

Le son de blé deux fois plus riche que le germe en magnésium (anti-stress, antifatigue), en cuivre, en sélénium...

Comme les noix et les graines de sésame, le germe de blé renferme les phytostérols.

Dans 4 cuillères à soupe

20 g



Germe de blé

- 76 kcal
- Index Glycémique 15
- **8 g de glucides**
- 2,8 g de fibres
- 15 % de manganèse
- 13 % magnésium
- 30 % de phosphore
- 0 % de sélénium
- 10 % de cuivre
- **35 % de vitamine B1**
- 27 % de vitamine B6
- **25 % de vitamine E**
- **Gras polyinsaturés : 0,8 g**



Son de blé

- 43 kcal
- Index Glycémique 15
- 4 g de glucides
- **9 g de fibres**
- **128 % de manganèse**
- **38 % de magnésium**
- 29 % de phosphore
- **2,5 % de sélénium**
- 22 % de cuivre
- 13 % de vitamine B1
- **32 % de vitamine B6**
- 0 % de vitamine E
- Graisses polyinsaturées : 0,5 g

% des AJR dans 20 g d'aliments

Une étude a montré que l'administration de 80 g de germe de blé diminuait significativement l'absorption du cholestérol des aliments pris simultanément.

Il renferme aussi des agglutinines, des protéines qui bloquent la croissance.

Attention : les personnes qui souffrent de maladie cœliaque (maladie auto-immune provoquée par l'ingestion de gluten) doivent absolument éviter de consommer des produits contenant du germe de blé.

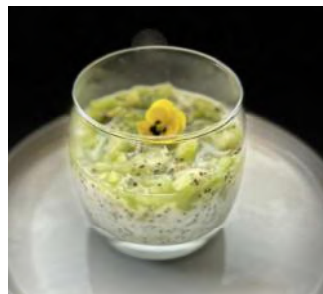
La recette pour un bol :



- 1 yaourt au lait écrémé
- 1 shot d'Actimel ou 100 ml de kéfir
- 1 c. à soupe de germe de blé + 1 c. à soupe de son de blé
- 1 c. à soupe de sirop de Yacon ou d'Agave
- 1 poignée de noix : amandes, pecan, cajou...
- 1 c. à soupe de sésame grillé
- Fruits de saison : myrtilles, fraises etc...

Mélanger le germe et le son de blé avec les produits laitiers et ajouter les autres ingrédients

Verrine de yaourt aux graines de chia et kiwi



- 1 yaourt multibiotique (recette dans le chapitre « Probiotiques »)
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café de sucre stévia ou 1 c. à soupe de sirop d'Agave
- 1 kiwi

Mélanger les graines de chia et le sucre dans un yaourt, laisser gonfler 30 min et ajouter les dés de kiwi dessus



Smoothie bowl au son d'avoine et fruits noirs

Pour ce smoothie on mixera 1 poignée de fraises avec 100 g de Skyr ou 1 yaourt probiotique, 0%. On ajoute ensuite 1 c. à soupe de son d'avoine et le super bol est prêt !

Les fruits rouges surgelés gardent tous les bienfaits nutritionnels !



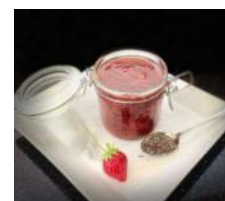
Confitote d'abricots à la verveine, aux graines de chia et au sirop d'Agave

C'est la base que vous pouvez décliner selon les fruits de saison : fraise, framboise, mûre, myrtille etc...

Pour un pot de 250 g :

- 10-12 abricots
- 1 c. à soupe de graines de chia

- Quelques feuilles de verveine citronnée fraîche
- 2 c. à soupe de sirop d'Agave
- Jus de citron vert



➤ Mélanger les abricot dénoyautés et coupés en deux avec les graines de chia, le jus de citron vert, le sirop d'Agave et la verveine et laisser cuire 20 min à 95°C/sens inverse (au Thermomix)

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





Tartine protéinée à la confitote d'abricot

Les tartines Wasa sont super croustillantes et très riches en goût. J'ai testé les nouveaux fromages frais protéinés apparus dans les rayons fromages allégés.

Ce n'est pas mauvais, onctueux, mais assez cher. Dans la composition : protéines de LAIT, fromage au LAIT pasteurisé, fibres alimentaires (inuline, fibres de citron), correcteur d'acidité (acide citrique), sel.

Overnight porridge chocolaté au son d'avoine et chia

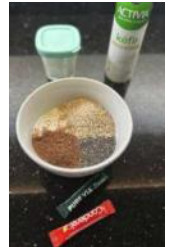


Overnight signifie « toute la nuit » en anglais.

Ce porridge se prépare donc la veille et se mange le matin au petit déjeuner. Habituellement, il est à base de flocons d'avoine, mais je le préfère avec le son d'avoine, plus riche en fibres et en nutriments.

2 cuillères à soupe de son d'avoine apportent 1g de bêta-glucanes.

Selon les études, la consommation de 3 g/j de bêta-glucanes pourrait diminuer la concentration plasmatique en cholestérol total de 0,26 mmol/L et celle en cholestérol-LDL de 0,20 mmol/L, en moyenne.³

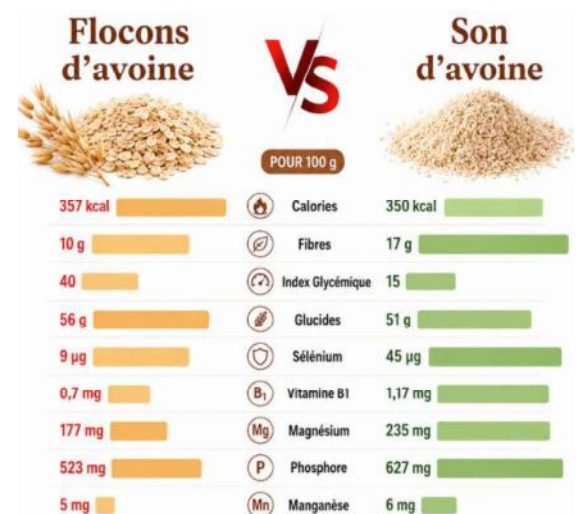


Par ailleurs, l'Index glycémique du son d'avoine est beaucoup moins élevée que celui des flocons. A même quantité le son est beaucoup plus concentré en certains vitamines et minéraux que les flocons d'avoine.⁴

Pour un bol :

- 1 yaourt + 150 ml de kéfir
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de son d'avoine
- Quelques gouttes de vanille
- 1 c. à soupe de sirop d'Agave ou Stévia
- 1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- Pour le topping : myrtilles, framboises, mélange de graines

Mélanger les ingrédients du porridge et laisser reposer quelques heures au frais. Ajouter les fruits rouges et les graines avant de déguster.



Crackers aux graines et au psyllium



Ces crackers multi-grains sont carrément délicieux. Ils sont également totalement personnalisables ; mélangez ou échangez la sélection de graines pour inclure des graines préférées telles que des graines de pavot, des pignons de pin hachés ou d'autres noix finement hachées etc... le psyllium permet de lier les graines pour obtenir les crackers bien solides et croquants.



Pour 2 plaques allant au four standard :

- 300 g de mélange de graines
- 3 c. à soupe psyllium
- 2 c. à soupe de son d'avoine
- 1 c. à café sel aux herbes, thym séché,
- une pincée de piment (facultatif)
- 2 blancs d'œuf
- 400 ml eau

Mélanger le tout et laisser reposer 15 min. Étaler en couche fine sur le papier cuisson. Découper les crackers à l'aide d'un couteau et retourner-les et enfourner 2 h à 110 °C (à surveiller)

³ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2007sa0168.pdf>

⁴ <https://alimentation-et-nutrition.fr/avoine-crue-valeurs-nutritionnelles/>
<https://alimentation-et-nutrition.fr/son-davoine-valeurs-nutritionnelles/>

Pancakes au psyllium et au sirop de Yacon



Le sirop de Yacon est fabriqué à base de racine de yacon, communément appelée "poire de terre". C'est un tubercule de la même famille que la patate douce et le topinambour. C'est une excellente alternative au caramel ou autre sirop sucré.

Son goût est sucré, un brin acidulé avec des notes de fruits et de caramel. Un autre point fort du sirop de yacon réside dans sa composition riche en Fructo-oligosaccharides, des prébiotiques.

Le seul inconvénient : son prix très élevé...

Ingrédients pour 2 à 4 personnes :

- 1 œuf
- 120 g de farine complète ou de riz
- 30 g de psyllium
- 200 ml (de 3 / 4-1 tasse) de lait écrémé (ou végétal comme le lait de noisette)
- 25 g (2 cuillères à soupe) de sucre brun
- 5 g de levure
- Une pincée de sel



Mélanger tous les ingrédients et faire cuire les pancakes à la poêle antiadhésive dans un peu d'huile d'olive.

Servir avec le sirop de Yacon.



Pain au son « multifarines » et « multigrains »

Il a été établi que les farines raffinées, à index glycémique élevé, sont peut-être avoir un impact dévastateur sur la santé, compromettant le système immunitaire et augmentant le risque de divers types de cancer.

N'hésitez pas à diversifier vos préparations culinaires avec les farines IG bas. Chaque type de farine peut vous apporter de nombreux bénéfices.

Les farines raffinées (IG élevé) fragilisent l'immunité et augmentent le risque de maladies chroniques. Bonne nouvelle : il existe de nombreuses farines à IG bas, riches en fibres,

minéraux et protéines, qui soutiennent la santé et la satiété.

- ◆ **Blé complet** : IG réduit, 4× plus de fibres, 5× plus de magnésium que la farine blanche → rassasie, ralentit glucose & cholestérol.
- ◆ **Orge (IG 35)** : riche en minéraux et inositol → régule cholestérol, protège le foie, agit contre anxiété & dépression.
- ◆ **Petit épeautre** : très riche en minéraux (Mg, P, Ca) → reminéralisant naturel.
- ◆ **Sarrasin** : riche en protéines, acides aminés & antioxydants → anti-inflammatoire puissant.
- ◆ **Son & farine d'avoine** : champions des fibres → transit, satiété, alliés minceur.
- ◆ **Lentilles (IG 30)** : 24 g de protéines/100 g, 7× plus de fer que les épinards, sans gluten.
- ◆ **Pois chiches (IG 35)** : très riche en B9, magnésium, fer, potassium → réduit le LDL-cholestérol.
- ◆ **Quinoa** : sans gluten, riche en protéines & antioxydants (quercétine, kaempférol) → booste l'immunité.
- ◆ **Coco (IG 35)** : très riche en fibres, pauvre en glucides → apporte acide laurique protecteur cardiovasculaire.

👉 **Conclusion** : varier les farines à IG bas, c'est enrichir son assiette en nutriments protecteurs, tout en contrôlant glycémie, poids et vitalité.



Ingrédients :

- 150 g de lait écrémé + 200 ml d'eau
- 1 sachet de levure boulangère
- 150 g de son d'avoine
- 100 g de farine de seigle complète
- 100 g de farine de sarrasin
- 2 c. à soupe de psyllium (pour la mie moelleuse)
- 5 g de sel, 1 c. à café de sucre Stévia
- 2 c. à soupe de mélange de graines

Préparation :

- Verser le lait, l'eau et la levure dans le bol de Thermomix et mixer 2 min à température 37°/vit 1
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 2 min à 37°C/vit3
- Pétrir 4 min fonction pétrin et laisser reposer dans le bol 30 min

Cuisson à l'Omnicuiseur

- 1re levée : Versez les cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte. Préchauffez l'Omnicuiseur 5 min Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.
- Une fois la vapeur formée, déposez la boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 40 min (Omnicuiseur éteint). Quand la pâte est levée, repétrissez la pâte pour chasser l'air sur un plan de travail fariné.
- Formez le pain et à l'aide d'un couteau aiguisé, pratiquez des incisions (en diagonales ou en damier).
- 2e levée : Préchauffez l'Omnicuiseur 5 min Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.
- Une fois la vapeur formée, déposez votre boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 20 à 30 min (Omnicuiseur éteint).
- Quand la pâte est levée et sans ouvrir la cocotte, mettez en cuisson : 40 min, Haut maxi, Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à 20 min.



Préparation et cuisson au four :

- Dans un saladier, mélanger farine, levure et sel. Ajouter l'eau petit à petit en malaxant bien.
- Verser sur un plan de travail fariné et pétrir 5 à 10 minutes.
- Remettez votre pâton dans un saladier propre, couvrez le d'un torchon et laissez lever la pâte environ 1 heure dans un endroit chaud.
- La première levée réalisée, prenez votre pâton et procédez au dégazage.
- Mettre le pâton dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Couvrir d'un torchon propre et laisser reposer de nouveau 1 heure.
- Préchauffer votre four à 210°C. N'oubliez pas de déposer au fond de votre four, un récipient contenant de l'eau pour embuer votre four.
- Inciser le pain et faites cuire votre pain 30 à 40 minutes selon votre four. Laissez refroidir quelques minutes puis démoulez votre pain



Pain de sarrasin fermenté

Le sarrasin regorge de minéraux et d'antioxydants protecteurs, il est excellent pour la flore intestinale et rassasiant, sans faire monter la glycémie.

Très facile à préparer avec 3 ingrédients seulement, il faut juste prévoir 24 h pour la fermentation. J'ajoute le mélange de graines pour augmenter la teneur en fibres et pour leur croquant très agréable.

Après cuisson, la mie n'est pas humide et la croûte est bien croustillante ! Bref, un régal.

Ce pain, chouchou des estomacs fragiles, n'est pas seulement la prérogative des intolérants au gluten. Il est très bon, aux saveurs délicates du sarrasin et surtout très intéressant sur le plan nutritionnel.

Le sarrasin est surtout riche en acides aminés comme lysine et arginine et contient même une faible quantité de thréonine et la méthionine, ce qui est remarquable pour une céréale ou pseudo-céréale. Notons que les rapports lysine / arginine et méthionine / glycine sont faibles, ce qui, d'un point de vue biochimique, permet d'expliquer la propriété du sarrasin à diminuer le taux de cholestérol sanguin dans le cadre d'un régime hypocholestérolémiant.

Des études récentes ont démontré que ce profil protéique spécifique permettrait de :

- ✓ diminuer le taux de cholestérol sanguin,
- ✓ éliminer les calculs biliaires,
- ✓ diminuer le risque du cancer du sein et du côlon

Le sarrasin renferme également des composés phénoliques de type flavonoïdes.

Deux des 6 flavonoïdes principaux contenus dans le sarrasin les plus concentrés sont : la rutine, la quercétine. Il est intéressant de

noter que le sarrasin est la seule pseudo-céréale source de rutine. La rutine est hypotensive, antioxydante, hypocholestérolémiante. Elle permet de régulariser la glycémie et de diminuer la glycotoxicité. Elle est utilisée dans le traitement du diabète de type 2.⁵

Pour un pain de 10 tranches

- 125 g de graines de sarrasin non grillées
- 65 ml d'eau minérale + 0.5 c. à café de sel

- 2 c. à soupe de mélange de graines
- Préparation

- Rincer le sarrasin, le couvrir d'eau du robinet et le faire tremper 12h
- Ajouter l'eau minérale et le sel et mixer (Thermomix, 30 sec/vit 8)
- Couvrir d'un torchon humide et laisser fermenter 24h dans un endroit sec et chaud
- À l'Omnisciseur : chauffer la cocotte fermée 5 min, Haut et Bas maxi avec 5 c ; à soupe d'eau et placer le bol avec la pâte pour quelques heures
- Lorsque la pâte dégage une certaine odeur de fermentation, mettez-la dans un moule, ajouter les graines et faire cuire au four 50 min environ à 180°C.



Cuisson à l'Omnisciseur : 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.

Sarrasin

superaliment

Énergisant et stimulant
Vitamines B, tyrosine, fer

- Booste le cerveau
- Combat la fatigue

Anti-stress naturel
Vit B3, magnésium et tryptophane

- Équilibre émotionnel
- Sommeil réparateur

Anticholestérol
Fibres + Vitamine B3

- Capte les graisses et les sucres

Vasoprotecteur
Antioxydants, rutine

- Protège les vaisseaux sanguins

Santé digestive
Fibres : 4 g / 50 g, prébiotique

- Améliore le microbiote

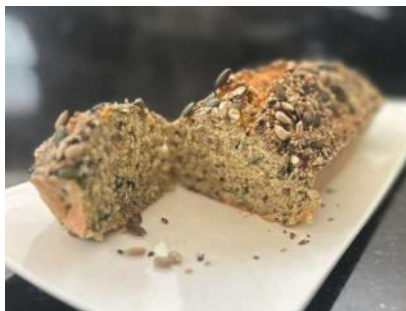
147 kcal / 50 g
IG : 30
Protéines : 7 g / 50 g

Allié minceur

- Peu calorique, IG bas
- Riche en protéines
- Rassasiant

⁵ <https://ssc-dietetique.fr/le-sarrasin-un-vrai-aliment-sante/>

Pain aux graines et au psyllium



Mélanger 200g de farine d'amande, 50g de psyllium, 50g de graines de lin moulues, 50g de graines de tournesol, 50g de graines de sésame, 1 cuillère à café de levure chimique, et une pincée de sel.

Ajouter 4 œufs et 50ml d'huile d'olive.

Former une pâte, mettez-la dans un moule à cake et faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 40 minutes.

Cuisson à l'Omnisciseur : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c ; à soupe d'eau au fond de la cocotte

Pâte à tarte salée fibres+



- 150 g de farine d'amande
- 50 g de psyllium
- 1 œuf
- 50 g de margarine végétale fondue
- Une pincée de sel

Chia-psyllium pudding au lait de coco et aux mûres



Une texture onctueuse, une légère saveur de coco et de vanille, rendent ce pudding addictif ! Au petit déjeuner ou en collation cette verrine sans matière grasse et sans sucre blanc assure une bonne dose de fibres solubles et insolubles.

Savez-vous que la mûre est

Laisser gonfler 2 c. à soupe de graines de chia dans 200 ml de lait de coco, 1 c. à café de sucre Stévia et quelques gouttes de vanille. Ajouter les mûres avant de déguster.



10 soupes anticholestérol

Une bonne soupe chaude en plein hiver, c'est un bonheur (les soupes fraîches en été, aussi !). Évidemment, on proscrit crème fraîche, petits lardons et croûtons. Mais il existe une foule d'autres façons de customiser son bol !

? L'éternelle question : mixer ou pas les soupes, a une belle réponse scientifique !

☞ Les soupes mixées gardent leurs vitamines, surtout les vitamines hydrosolubles (vitamines B, C). En revanche, le fait de mixer la soupe réduit considérablement sa teneur en fibres.

Or, ce sont les fibres qui :

- 🍃 donnent plus de satiété
- 🍃 luttent contre la constipation
- 🍃 régulent la flore intestinale.

Par exemple : 100 g de soupe de poireau mixée apportent 1g de fibres, tandis que 100 g de poireau cuit en renferment jusqu'à 3 g.

La base de la soupe

- De l'eau. Du robinet, mais aussi pourquoi pas une eau minérale riche en calcium ou en magnésium. Une excellente façon de combler vos besoins !

- Des légumes. Frais et de saison, ou bien surgelés : crucifères, légumes à feuilles vertes ou riches en bêta-carotène (carotte, patate douce, tomate, citrouille...)

- Des herbes fraîches et de l'ail à mettre à la fin de la cuisson (pour la vitamine C, le fer et les antioxydants) : persil, estragon, basilic...

Des épices anticholestérol : poivre, coriandre en grains, curcuma, gingembre...

- Un trait de lait ou de crème faible en MG, pour la douceur.

N'hésitez pas à varier les saveurs, à utiliser des laits végétaux (soja, châtaigne, noisette...) et des crèmes de soja, d'amande (magasins bio).

- Et pour épaissir la soupe, vous avez le choix (en dehors de la pomme de terre) : le son d'avoine ou le germe de blé en paillettes : une excellente façon de doper sa soupe en vitamines et minéraux. La farine de quinoa, les lentilles ou les graines de sarrasin, les champignons ou encore les graines de lin ou de chia...



Velouté brocoli-épinards, rosettes de saumon fumé

Un véritable délice cette petite crème riche en goûts et en couleurs.

Les « fleurettes » de saumon fumé et quelques ilots d'œufs de saumon ajoutent une belle touche marine à cette entrée.

- Pour 4 personnes : 200 g de jeunes pousses d'épinards

Couper en petits dés l'oignon et le brocoli en fleurettes, verser le bouillon de légumes et faire cuire avec le laurier, le thym à feu très doux 15-20 minutes (20 min à 95°C)

Cuisson à l'Omnisciseur : faire cuire les oignons, le brocoli, le thym, le laurier dans le bouillon de légumes 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

- À la fin de la cuisson ajouter les épinards, l'ail écrasé et le persil et fermer la cocotte pour 15-20 min, avant de mixer le tout
- Servir avec quelques minuscules fleurettes de brocolis cru, les lamelles de saumon, roulées en rosettes et les œufs de saumon ou de truite.

- 1 / 2 brocoli
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 2-3 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- 1 c. à soupe de thym séché
- 2 belles tranches de saumon fumé
- 2 c. à café d'œufs de saumon

Alternatives saines

pour épaissir

les soupes, les sauces ou les desserts

Graines de sarrasin IG : 40 ✓ Protéines : 13 g / 100 g ✓ Antioxydants		Farine d'orge IG : 30 ✓ Reminéralisante ✓ Source d'inositol	
Son d'avoine IG : 15 ✓ Riche en fibres ✓ Allié du transit		Farine de quinoa IG : 40 ✓ Riche en antioxydants ✓ Réduit l'inflammation	
Graines de chia IG : 15 ✓ Riche en minéraux ✓ Coupe-faim		Graines de lin IG : 35 ✓ Boostent le transit ✓ Oméga-3	
Jaune d'œuf ✓ Vitamines B ✓ Choline : hépatoprotecteur		Champignons IG : 35 ✓ Immunité ✓ Longévité	

💡 Des ingrédients naturels et nutritifs pour des plats plus sains au quotidien ! 🌿



Velouté cresson-épinards, radis rose et Skyr

Très légère et diététique, cette soupe est excellente pour faire une journée détox : pauvre en matière grasse, riche en fibres, elle renferme les composés soufrés détoxifiants : le cresson, l'ail, l'oignon.

Pour 4 personnes :

- 1 botte de cresson
- 1 oignon
- 1 carotte
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 2-3 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- 1 c. à soupe de thym séché
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 2-3 c. à soupe de Skyr
- une pincée de piment fort

- 200 g de jeunes pousses d'épinards
 - Couper en petits dés la carotte et l'oignon et les faire revenir quelques minutes dans l'huile de colza
 - Ajouter le cresson et verser le bouillon de légumes bouillant
 - Soupoudrer de thym, ajouter le laurier et faire cuire à feu très doux 15-20 minutes
 - À la fin de la cuisson ajouter les épinards, l'ail écrasé et le persil et continuer encore 5-8 min à feu très doux (de préférence 80°C) avant de mixer le tout
 - Former un « rocher » de Skyr avec deux cuillères à soupe et le soupoudrer de piment
 - Servir avec quelques rondelles de radis finement coupées.

Cuisson à l'Omnicuiseur : Placer l'oignon émincé et le cresson dans la cocotte et verser le bouillon. Cuisson : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. A la fin de la cuisson, ajouter les épinards, l'ail écrasé, fermer la cocotte et attendre 15 min, sans ouvrir la cocotte, avant de mixer le tout.



Soupe froide concombre-avocat et graines

Rafraîchissante et rassasiante en été, cette petite soupe soyeuse est faible en calories et en sucres, désaltérante et digestive. C'est surtout un bon moyen de lutter contre l'excès de cholestérol.

Pour 2-3 personnes :

- 1 concombre
- 1 avocat
- 3 c. à soupe de Skyr ou de fromage blanc
- 4-5 radis
- 2 c. à soupe de mélange de graines

- 100 ml d'eau ou de bouillon de légume froid
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- Aneth
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
 - Mixer le concombre et l'avocat avec le fromage blanc et l'ail, ajouter
 - l'eau, l'aneth et le vinaigre de Xérès et décorer avec les radis et les graines

Soupe de courgettes aux lentilles corail



Pas besoin de pomme de terre pour épaissir la soupe.

1 grosse poignée de lentilles corail suffit pour obtenir une texture onctueuse et des fibres supplémentaires. Par ailleurs, les graines de chia, de sarrasin ou encore les champignons présentent une belle alternative IG bas et plus saines aux pommes de terre.

En effet, la courgette n'est pas très bien pourvue en fibres, celles des lentilles vont enrichir cette soupe parfumée et gourmande.

J'ai utilisé dans cette recette deux formes de gingembre : frais et en poudre. Le pouvoir antioxydant du gingembre en poudre est nettement plus élevé que celui du produit frais. Ses principes actifs sont donc plus concentrés.

Cette épice contient notamment du gingérol et du shogaol, connus pour leurs effets **cholérétiques**. Les scientifiques ont pu démontrer que les principes actifs du Gingembre

permettaient de stimuler l'activité de l'enzyme cholestérol-7-hydroxylase. Cette action stimulerait la conversion du cholestérol en acides biliaries, entraînant alors la réduction du niveau de cholestérol dans le sang et l'augmentation de la production de la bile.

La bile est un liquide jaune-verdâtre qui joue un rôle très important dans l'organisme puisqu'il permet d'éliminer vers les fèces les produits de dégradation du foie, mais aussi l'excès de cholestérol amené par les lipoprotéines. De cette manière, le Gingembre a une action indirecte sur l'hypercholestérolémie. Des études plus amples seraient indispensables pour mieux comprendre le mécanisme d'action.⁶

Quant au curcuma, cette épice à mille vertus a fait l'objet de quelques études pour son pouvoir hypocholestérolémiant. Une étude de 2018 portant sur 70 participants a démontré que la prise de **curcumine en même temps que des phytostérols alimentaires** aidait à réduire le cholestérol. Les phytostérols alimentaires comprennent les noix, les graines, les céréales complètes et les légumineuses.



Pour 4 personnes :

- 1 grosse courgette
 - 50 g de lentilles corail
 - 400 ml de bouillon de légumes
 - 1 oignon
 - 3 cm de gingembre frais râpé
 - 1 c. à café de gingembre en poudre
 - 1 c. à café de curcuma
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail pressées
- Faire cuire la courgette coupée finement avec l'oignon émincé, les lentilles, le gingembre et le curcuma à feu très doux 20 min (ou 20 min à 95°C au Thermomix)

Cuisson à l'Omnisciseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

- À la fin de la cuisson, ajouter l'ail pressé, l'huile d'olive et mixer.
- Servir avec 1 c. à soupe de crème fraîche



Soupe aux choux de Bruxelles et la viande de grison

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).



⁶ Srinivasan, K., & Sambaiah, K. (1991). Effect of spices on cholesterol-7 α -hydroxylase activity and on serum & hepatic cholesterol levels in the rat. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/21348504_Effect_of_spices_on_cholesterol-7a-hydroxylase_activity_and_on_serum_hepatic_cholesterol_levels_in_the_rat

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 le faire revenir avec un peu d'huile d'olive
 - Ajouter les choux nettoyés (garder quelques feuilles pour faire les chips) et mouiller le tout avec le bouillon de légumes chaud
 - Ajouter le thym et le laurier et faire cuire à feu très doux 20 – 30 minutes (ou 45 min à 85°C)
 - A la fin de la cuisson ajouter les épinards et la crème fraîche et continuer encore 5-8 min à feu très doux (de préférence 80°C)

Cuisson à l'Omnicuiseur : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. A la fin de la cuisson ajouter les épinards et la crème et laisser la cocotte fermée 10-15 minutes, avant de mixer

Mettre sur la grille 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 et faire griller quelques minutes (pour l'Omnicuiseur : grille position haute, 5 min Haut maxi, sans couvercle, à surveiller...)

Servir avec les chips, la viande de grison finement coupée et le parmesan râpé.

Velouté pois cassés-brocoli, graines

La soupe de pois cassés, souvent lourde à digérer. Le brocoli lui amène une légère note verte. Le mélange de graines s'accorde parfaitement avec l'ensemble.

Et le fromage frais (de brebis ici) ajoute une touche de gourmandise à ce velouté tout saison.



Pour 4 personnes :

- 50 g de pois cassés
- 400 g brocoli
- 1 Oignon
- 1 cube Bouillon de volaille
- 700 l d'eau
- 100 g de fromage blanc de brebis
- 1 c. à soupe graines
- 1 c. à soupe Huile d'olive

Cuisson à l'Omnicuiseur : mettre les pois cassés avec l'oignon et le bouillon de volaille bien chaud dans la cocotte et faire cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. À la fin de la cuisson ajouter les fleurettes de brocoli, fermer la cocotte et laisser 15-20 min avant de mixer le tout.

- Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, ajoutez ensuite les pois cassés rincés, le cube de bouillon puis versez l'eau, couvrez et laissez cuire 40 min à feu moyen (attention, la cuisson des pois cassés est très variable en fonction des marques, entre 35 min et 1 h 30...).
- Coupez le brocoli en morceaux, gardez-en 3-4 fleurettes finement râpées et ajoutez le reste dans le faitout, continuez la cuisson 15 min puis mixez.
- Servez la soupe avec le brocoli cru émincé (juste ébouillanté et passé à l'eau glacée), une bonne c. à soupe de fromage blanc et le mélange de graines

Cuisson au Thermomix : mixer les légumes 6 sec/vit 5, puis les faire revenir dans l'huile d'olive 5 min à 100°C/vit 1. Verser le bouillon et faire cuire 30 min/95°C/vit1. Mixer 1min/vit6.





Crème aux deux choux

Le chou-fleur cuit et mixé apporte une belle texture à cette soupe et adoucit les saveurs « souffrées » du chou de Bruxelles. N'hésitez pas à garder quelques fleurettes crues pour ajouter du croquant.

- Pour 4 personnes : 400 g de choux de Bruxelles
- ½ chou-fleur
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- Bouquet garni
- 2 c. à soupe de crème fraîche bio

- Émincer l'oignon et les choux (en garder quelques fleurettes pour la déco)
- Déposer les légumes dans la cocotte et verser dessus 500 ml de bouillon de légume
- Ajouter le bouquet garni
- Cuisson : 40 min à feu très doux (ou 45 min à 95°C)
- Cuisson à l'Omnicuiseur : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
- À la fin de la cuisson, mixer le tout avec la crème fraîche



Velouté de carottes et clémentines au sarrasin grillé

Du croquant, du croustillant et du soyeux... toutes les textures réunies pour mettre en valeur ce velouté gourmand et relevé.

En général, les épices pour paëlla combinent : curcuma, oignon, paprika, ail, sel, romarin, poivron rouge, piment de cayenne, poivre noir.

Très belle assiette riche en vitamine C et surtout en caroténoïde spécifique : la bêta-cryptoxanthine.

Ce pigment jaune orangé est surtout présent dans le paprika, mais aussi dans les mandarines et les clémentines, les oranges, les papayes ou encore les kakis. Outre son rôle sur le déclin cognitif, elle pourrait aussi améliorer la minéralisation osseuse et réduire ainsi le risque d'ostéoporose.

Le sarrasin cuit dans la soupe l'épaissit et améliore sa texture. Il n'y a pas que la pomme de terre pour épaissir la soupe. Trop en amidon et à IG très élevée, la pomme de terre n'est pas vraiment une alliée de la santé cérébrale. Voici quelques alternatives pour améliorer la texture de vos potages ou veloutés.



riche



Pour 4 personnes :

- 4 carottes
 - 2 clémentines + le zeste
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 échalote
 - 100 ml de Monbazillac ou autre vin doux (facultatif)
 - 2 c. à soupe de sarrasin grillé
 - ½ c. à café d'épices pour paëlla
 - 1 cube de bouillon de légumes
- Couper les carottes et l'échalote en morceaux, ajouter les quartiers de clémentines, le zeste et l'huile d'olive
 - Verser 500 ml de bouillon de légumes et le sarrasin et faire cuire à la casserole jusqu'à ce que les carottes soient tendres
 - Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
 - Cuisson au Thermomix : 25 min à 95°C/sens inverse
 - À la fin de la cuisson, ajouter les épices pour paëlla, 1 c. à soupe de crème fraîche et mixer le tout.
 - Servir avec 1 c. à soupe de sarrasin légèrement grillé à la poêle.



Soupe de carottes, patate douce, œuf mollet et huile aux paprikas

Cette soupe piquante n'est pas seulement délicieuse, elle est **très bonne pour le cerveau et le cœur**.



- Elle combine deux molécules essentielles : le **bêta-carotène** et la **vitamine A**.
- Le **bêta-carotène**, présent dans les carottes, la patate douce ou le jaune d'œuf, est un **précurseur de la vitamine A**. Notre corps



le convertit pour couvrir nos besoins quotidiens (environ 0,7–1 mg de vitamine A, soit 2 500 µg de bêta-carotène).

- Cette conversion est exprimée en **équivalents rétinol (ER)** : 1 ER = 1 µg de vitamine A = 6 µg de bêta-carotène.
- Le bêta-carotène aide à **réduire le "mauvais" cholestérol (LDL)**, contribuant à limiter l'athérosclérose, l'accumulation de graisses dans les artères, et donc les maladies cardiovasculaires, principales causes de décès dans le monde.

💡 Entre carottes, patate douce et jaune d'œuf, votre dose quotidienne est largement assurée, tout en vous régaland avec cette soupe réconfortante et pleine de saveurs. 🍷🥕🥔

Pour 4 personnes :

- 4 carottes
- 1 patate douce
- 1 poireau
- Paprika, paprika fumé, piment d'Espelette
- 1 cube de bouillon de légumes
- 150 ml d'huile d'olive
- ½ c. à café de paprika + piment

- Faire cuire à feu très doux les légumes dans 500 ml de bouillon de légumes
Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
Cuisson au Thermomix : 30 min à 95°C/sens inverse, Mixer 30 sec, vit de 5 à 8
- Servir avec un œuf mollet et un filet d'huile de paprika

Huile au paprika : faire macérer ½ c. à café de paprika, ¼ de c. à café paprika fumé et 1 piment de Cayenne dans 200 ml d'huile d'olive au moins 2 semaines.



Soupe de cresson et mâche, sauce verte au Skyr et raifort

Cette soupe, riche en goût est délicatement relevé par la sauce crémeuse au raifort et au cresson.

Le raifort est un légume crucifère, très riche en glucosinolates. Ces composés phytochimiques ont une puissante action anti-inflammatoire et hépatoprotectrice.

Pour 4 personnes :

- 1 barquette de mâche de 200 g
- 1 botte de cresson (plus 1 poignée pour la sauce)
- 1 oignon
- 1 carotte
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 2-3 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- 2 c. à soupe de yaourt ou de fromage blanc 0%
- 1 c. à café de raifort à la crème

- Couper en petits dés la carotte et l'oignon et les faire cuire à feu très doux dans le bouillon de légumes 10-15 min
- Ajouter le cresson et laisser mijoter encore 5 min
- À la fin de la cuisson ajouter la mâche, l'ail écrasé et le persil et continuer et laisser hors feu à couvert, avant de mixer le tout

Cuisson à l'Omnisciseur : Placer l'oignon émincé et la carotte dans la cocotte et verser le bouillon. Cuisson : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. A la fin de la cuisson, ajouter le cresson, la mâche, l'ail écrasé, fermer la cocotte et attendre 15 min, sans ouvrir la cocotte, avant de mixer le tout.

Servir avec la sauce au raifort : mixer une poignée de cresson avec le yaourt et le raifort

Soupe de blette au Skyr et ses garnitures



Une soupe par jour – santé pour toujours !

D'habitude, je fais une grande casserole de soupe pour 2-3 jours, que j'agrémente différemment selon ce que je trouve dans le frigo.

Cette soupe aux blettes est très légère et peut se décliner à l'infini.

Il me restait une peu de blanc de poulet fumé que j'ai ajouté directement dans l'assiette, juste en le



coupant en petits bouts.

Le lendemain, j'ai ajouté les petits pois surgelés et une quenelle de rillettes de poulet, qu'on a mangés aussi sur les petites tartines croquantes.

Le troisième jour c'est le tour des fruits de mer. J'ai fait cuire les bulots vivants dans un court-bouillon bien relevé.

Pour 4 personnes :

- 2 belles cotes de blettes avec le vert
- Verts d'1 poireau et 1 oignon
- 200 g de petits pois surgelés précuits
- 2 gousses d'ail
- Thym, romarin, sauge, laurier
- 2 c. à soupe de Skyr
- Couper les cotes de blette, l'oignon, et le poireau et les faire cuire dans 500 ml de bouillon de légumes, avec les aromates
- À la fin de la cuisson ajouter le vert des blettes, laisser 15 min, hors feu et mixer
- Ajouter le Skyr et les garnitures avant de servir



Cuisson au Thermomix : 20 min à 95°C, sens inverse

Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Ajouter le vert des blettes émincé, la crème fraîche et mixer

Garniture :

- Blanc de poulet (nature ou fumé) émincé
- Rillettes de poulet : mixer 200 g de blanc de poulet avec 1 échalote, 1 c. à soupe de Skyr et des aromates de votre choix. Former une quenelle et la déposer dans la soupe
- Bulots cuits : retirer la chair du bulot de leur coquille, les rincer et les ajouter dans l'assiette



Astuce : pour donner une belle saveur marine, ajouter dans la soupe 1 c. à café de fumet de poisson dilué dans un petit peu d'eau ou 1 c. à soupe de sauce Nuoc Mam (pour le poisson) et porter à l'ébullition