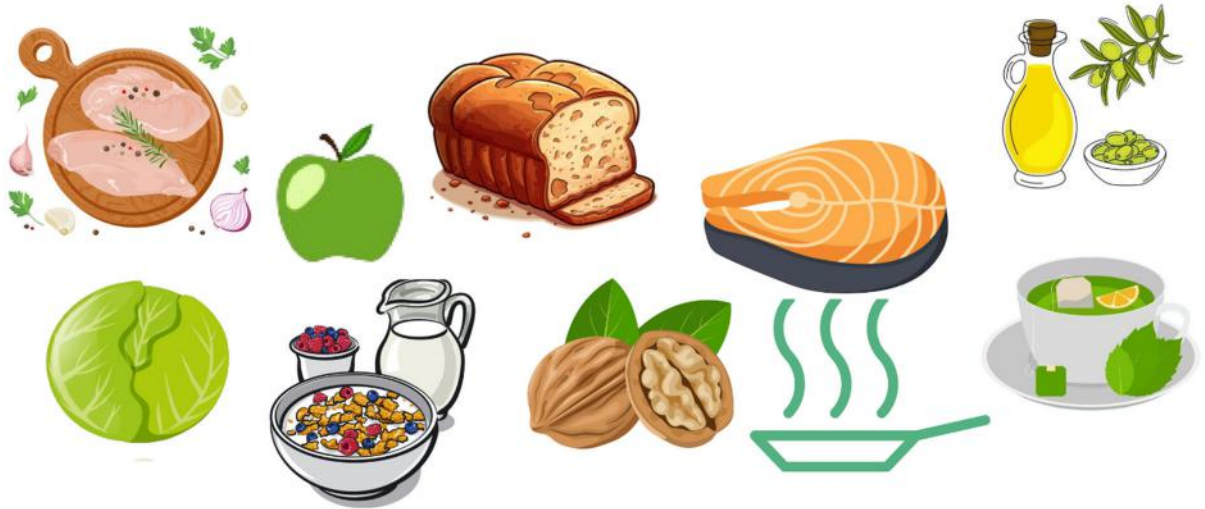


Natalia Roncari



Bye bye Cholestérol

- ✓ 300 recettes simples et gourmandes
 - ✓ 60 menus adaptés
 - ✓ 10 compléments naturels et efficaces
- pour réguler votre taux de cholestérol pour le bon



Table des matières

Introduction	10	Velouté pois cassés-brocoli, graines.....	39
Cholestérol en bref.....	11	Crème aux deux choux.....	40
Qu'est-ce qu'un bon taux de cholestérol ?	12	Velouté de carottes et clémentines au sarrasin grillé.....	40
Faut-il craindre un cholestérol élevé après 60 ans ?	12	Soupe de carottes, patate douce, œuf mollet et huile aux paprikas.....	41
6 symptômes qui indiquent que vous en avez trop	14	Soupe de cresson et mâche, sauce verte au Skyr et raifort.....	42
10 règles d'or à respecter pour prévenir l'augmentation du LDL cholestérol.....	14	Soupe de blette au Skyr et ses garnitures	43
10 points forts du régime anticholestérol.....	15	Entrées	45
10 ustensiles indispensables pour cuisiner anticholestérol.....	17	Salade de pousses de soja, saumon fumé, carottes, graines et sauce soja	45
10 boucliers anticholestérol	18	Salade de carottes de couleur, patate douce et radis noir	46
Fibres solubles	19	Artichaut vapeur et ses condiments.....	47
Petit déjeuner.....	23	Tartinade de chèvre frais à l'avocat et citron vert.....	47
Pudding froid au psyllium, fruits rouges et confipote d'abricots aux graines de chia.....	23	Ceviche de noix St-Jacques aux fraises, quenelles de crème d'avocat.....	48
Porridge au germe et au son de blé, pékan, sésame et fruits rouges.....	24	Desserts	49
Verrine de yaourt aux graines de chia et kiwi.....	25	Gâteau banane-avoine aux graines de pavot et fruits rouges	49
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits noirs	25	Muffins chocolat-myrtilles au germe de blé et au son d'avoine.....	50
Confipote d'abricots à la verveine, aux graines de chia et au sirop d'Agave	26	Cookies anticholestérol	51
Tartine protéinée à la confipote d'abricot.....	26	Muffins aux avoines et aux myrtilles.....	52
Overnight porridge chocolaté au son d'avoine et chia	27	Cheese cake sans cuisson base chocolatée.....	53
Crackers aux graines et au psyllium.....	28	Gâteau sans cuisson, aux kiwis et au Skyr	54
Pancakes au psyllium et au sirop de Yacon.....	28	Stérols végétaux	56
Pain au son « multifarines » et « multigrains »	29	Viande rouge et les abats	58
Pain de sarrasin fermenté.....	31	Entrées	59
Pain aux graines et au psyllium	32	Tartare terre-mer : bœuf, hareng fumé, œufs de truite	59
Pâte à tarte salée fibres+	33	Tartare de bœuf à la japonaise. Œuf confit à la sauce de soja.....	59
Chia-psyllium pudding au lait de coco et aux mûres.....	33	Tartare de bœuf kiwi-avocat et œufs de caille	60
10 soupes anticholestérol	34	Plats.....	62
Velouté brocoli-épinards, rosettes de saumon fumé.....	35	Tomates farcies aux trois viandes	62
Velouté cresson-épinards, radis rose et Skyr	35	Boulettes de viande sur le lit de chou blanc.....	62
Soupe froide concombre-avocat et graines	36		
Soupe de courgettes aux lentilles corail	37		
Soupe aux choux de Bruxelles et la viande de grison.....	38		

Steak de bavette de bœuf, sauce vin rouge- chocolat	63	Rouleaux de courgettes au jambon de dinde.....	91
Roulés de bœuf farcis au pesto de chou kale, panure IG bas	63	Baeckeofe aux trois viandes et aux navets nouveaux	92
Escalopes de veau aux endives.....	64	Cailles rôties aux champignons et riz basmati complet.....	95
Veau pané façon cordon bleu et sa fondue de poireaux	65	Pintade au cidre et aux aromates	97
Roulés de veau aux pruneaux et au chou-fleur épicé	66	Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake.....	98
Pizza de courgettes râpées au son d'avoine et au germe de blé.....	67	Gratin de dinde à la ricotta, courgette et vert de blette	99
« Pizzas » de chou-fleur au chorizo, tomates séchées et champignons	68	Émincé de dinde à l'italienne	100
Tripes à la mode de Caen	69	Poissons.....	102
Carbonara de courgettes	70	Entrées.....	104
Saucisson de poulet maison	71	Gaspacho vert aux quenelles de maquereaux.....	104
Rillettes de poulet fumé.....	72	Tartinade de saumon fumé à l'aneth et au raifort	105
Plateau apéro	72	Gravlax de thon à la betterave.....	105
Viande blanche.....	74	Carpaccio de cabillaud aux algues	106
Entrées.....	75	Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon	107
Soupe paysanne à l'émincé de dinde, orge perlée et cornichons	75	Salade de trévises au saumon fumé.....	108
Terrine de cous de dinde aux légumes vapeur et aux cornichons	76	Tomato tonnato	108
Terrine de poulet anti-âge.....	78	Tomato tonnato décomposé.....	109
Salade de rôti de dinde au germe de blé, sauce Actimel.....	79	Assiette de crudités et son filet de maquereau au naturel.....	109
Bouillon de poulet dégraissé.....	79	Salade de thon pamplemousse, concombre.....	110
Gnocchis express courgettes-épinards, crémeux de ricotta	80	Rouleau de laitue romaine au saumon et légumes	110
Plats	82	Rouleau de poireau vapeur au saumon fumé	111
Cuisses de lapin au romarin et aux carottes nouvelles	82	Tartare de hareng à la betterave, crème balsamique	111
Brochettes de blanc de dinde en deux marinades	83	Plats.....	113
Brochettes de poulet et les marinades.....	84	Merlan à la grecque	113
Émincé de dinde façon Stroganoff.....	86	Queue de lotte à l'armoricaine riz noir complet.	114
Ballotins de poulet panés, cuisson douce	87	Queue de lotte pochée aux aromates.....	115
Coq au cidre et aux pommes	88	Thon poêlé aux deux sésames et sa ratatouille maison	116
Boulettes de volaille sauce tomate	90	Tomate farcie au thon, riz noir complet.....	117
		Saumonette à la provençale	118
		Cabillaud en trois « parures ».....	118

Gratin de saumon au brocoli et aux courgettes..	120	Œuf à la coque et ses œufs de lompe.....	147
Saumon poêlé aux deux sésames, purée de chou- fleur épicé.....	121	Œuf cocotte au micro-onde	147
Saumon à l'unilatérale, riz noir.....	122	Les œufs cocotte dans tous leurs états.....	148
Rôti de cabillaud à la bresola sur le lit de courgettes et brocolis.....	122	Œuf cocotte en nid de jambon cru	149
Pavé de saumon pané aux graines de chia et de sésame	123	Œuf cocotte au thon.....	149
Crème cresson-épinards.....	123	Entrées	151
Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge	124	Ricotta maison au petit lait.....	151
Fruits de mer.....	126	Carrés frais maison	152
Entrées.....	127	Salade de betterave vapeur, épinards carrés frais	153
Taboulé de la mer.....	127	Tagliatelle de concombre au bleu, billes de melon	153
Tartare de St-Jacques à l'avocat, lentilles béluga.	128	Millefeuille de figue, pétales de lomo et fromage frais au basilic	154
Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille	129	Méli-mélo endives-poires, sauce au bleu	155
Salade de bulots marinés	130	Salade de poulet fumé, fêta et melon.....	156
Soupe Thaï aux champignons, crevettes et vermicelles de haricot mungo.....	131	Carpaccio de concombre œuf dur	156
Salade de pousses de soja aux crevettes et la sauce asiatique	132	« Carbonara » de concombre, œuf bio, pesto de brocoli aux pistaches.....	157
Salade de crevettes, pomelo, kiwis aux noix de cajou	133	Salade de haricots verts, avocat, kiwi, mozzarella	157
Rouleau de galette de riz, nori et crevettes	133	Salade de mâche, avocat, truite fumée, œuf mollet	159
Salade de courgettes, brocolis, tomates aux moules marinées.....	134	Antioxydants.....	161
Gaspacho de tomates aux moules marinées.....	135	Anthocyanes	165
Plats	136	Entrées	165
Quiche marine sans pâte au brocoli.....	136	Soupe antioxydante à l'oignon rouge et au riz noir	165
Poulpe à la tomate	137	Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres	166
Poulpe façon bouillabaisse	138	Soupe chou rouge et chou kale	167
Coquilles de St-Jacques gratinées aux légumes..	140	Salade de trévisse à l'étouffée de chou rouge aux myrtilles, pomme et oignon rouge	169
Marmite de la mer, riz noir de Camargue	141	Plats.....	170
Cocotte de cabillaud aux fruits de mer	142	Pintade au vin et sa compoté de chou rouge aux myrtilles.....	170
Calamars farcis au quinoa et aux crevettes.....	143	Compotée de chou rouge aux lentilles béluga et oignon rouge.....	171
Moules à la provençale	144	Cuisses de dinde marinées au citron et le chou rouge aux mûres	171
Riz complet façon paëlla.....	144		
Petit déjeuner.....	147		

Chou rouge aux pommes et aux aromates et les saucisses de volaille.....	172	Velouté d'asperges blanches aux lentilles corail, pickles d'asperges vertes	192
Aubergines en accordéon.....	173	Risotto de quinoa et shiitakes aux deux choux ..	193
Aubergines farcies à la dinde	173	Cuisses de pintade laquées aux pommes et au thym	194
Invisible courgettes-aubergines	174	Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin	195
Desserts	175	Desserts	196
Soupe de fruits rouges au vin rouge et petits suisses glacés	175	Mini gâteaux aux pommes	196
Fondant chocolat-framboises à la compote de pomme	175	Invisible moelleux pomme-poire	197
Crumbles abricot-framboise et prunes myrtilles.....	177	Pudding kéfir, myrtille, chia et pommes	198
Bonbons de chocolat à la framboise et graines de chia	178	Beurre de pommes antigaspi.....	199
Soupe de myrtilles et son îlot de Skyr glacé.....	179	Pommes au four, mûres-myrtilles	199
Gratin de mûres à la ricotta.....	180	Catéchines	201
Carpaccio de fraises à l'estragon et sa fine gelée de fruits rouges à l'estragon	181	Le thé	202
Carpaccio de kiwis aux fruits rouges et à la menthe	181	Boisson anti-âge, au thé vert	203
Tiramisu aux fraises.....	182	Chia fresca anti-âge.....	204
Aspic de cerises à l'infusion d'hibiscus	183	Pudding au thé matcha, psyllium, noix et graines	205
Ile flottante légère aux fraises.....	184	« Frappuccino » au thé Matcha et écrasé de myrtilles.....	205
Crème glacée de fraises et sa confipote à l'hibiscus	185	Cocktail kéfir-matcha	206
Confipote de fraise à l'hibiscus :	185	Soupe froide kéfir-matcha aux fruits noirs	206
Salade de fruits et ses boules de glace vanille super light.....	186	Smoothie matcha aux fruits rouges.....	206
Quercétine	187	Panna cotta au thé matcha et coulis de fruits rouges	207
Entrées et plats	188	Yaourt multibiotique au thé matcha, graines de chia et fruits rouges	207
Taboulé : 100 % quercétine !	188	Iced latte au thé matcha	207
Salade hivernale aux deux choux	188	Le cacao	208
Salade de chou rouge, livèche, câpres et oignons rouges	189	Fondant au chocolat et à l'indétectable courgette	209
Soupe à l'oignon rouge et au sarrasin	189	Sorbet de poire « Belle Hélène » sans sucre	210
Confit d'oignon rouge	190	Mousse au chocolat au chou-fleur	212
Millefeuille de pomme verte aux rillettes de saumon sauvage	190	Tourbillon de poire au chocolat	213
Tartare d'asperges vertes aux olives et kiwis, vinaigrette au cerfeuil	191	Mousse au chocolat IG bas	214
		Tarte chocolat-cannelle et fruits rouges	215
		Cake banane chocolat	216
		Sulforaphane	217

Assiettes de crucifères gourmands.....	218	Gâteau aux noix.....	240
Pickles de brocolis aux herbes	218	Abricots farcis aux noix et au thym	240
Salade aux deux choux	218	Pêches farcies aux noix et aux cranberries.....	241
Salade spéciale anticholestérol.....	219	Crousti-crèmeux épicé aux raisins	241
Salade de roquette concombre, pesto de roquette	220	Crumble poire-chocolat « ventre plat »	242
Mosaïques de tomates, pesto de roquette, carrés frais 0% de MG.....	220	Céréales complètes	244
Taboulé d'automne cru-cuit.....	221	Petit déjeuner.....	246
Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir	222	Pancakes IG bas au kéfir	246
Filet de flétan au pesto de brocoli, risotto de sarrasin au brocoli.....	223	Pain nordique ultra riche.....	247
Saumonette au vert sur la purée de chou de Bruxelles et ses chips	224	Bol petit déjeuner avoine +	248
Noix et graines.....	226	Tartines scandinaves	248
Petit déjeuner.....	227	Plats.....	249
Pâte à tartiner choco-noix.....	227	Taboulé de sarrasin	249
Crêpes de quinoa, banane et pâte à tartiner noix-chocolat.....	228	Salade sarrasin-tomates, à l'ignon rouge et aux câpres	250
Purée d'amandes	228	Bouillon de poule au sarrasin.....	251
Compote de poire au vin doux et les noix au miel	230	Soupe de légumes au quinoa rouge	251
Pain aux graines et à l'avoine.....	230	One pot pasta aux champignons et aux lardons de canard	252
Pancakes quinoa -noix-pomme.....	231	One pot pasta aux crevettes et épinards.....	253
Granola maison « Fibres+ »	232	Pâtes de blé complet aux algues et au parmesan	254
Crackers aux graines.....	233	Spaghettis complets aux légumes	254
Crackers aux graines et concentré de tomate.....	235	Minestrone d'été	255
Pain de graines de lin.....	235	Riz complet à l'espagnol.....	256
Entrées et encas	237	Pavé de saumon poêlé aux baies roses et son risotto de sarrasin	257
Ajo blanco, soupe à l'ail et aux amandes	237	Aile de raie pochée aux agrumes, et son riz noir sauvage	258
Gaspacho vert au son d'avoine et son mélange de graines	238	Ragout de légumes aux cèpes et à l'orge perlé	259
Pesto de feuilles de céleri à la sauge, aux noix et à l'ail nouveau	238	Wraps de sarrasin salés aux épinards	260
Tartinade de saumon à l'aneth et ses crackers aux graines	239	Gâteau de chou blanc à la farine complète	261
Carpaccio de poires au bleu et aux noix	239	Desserts	262
Desserts	240	Tartelettes aux flocons d'avoine	262
		Assiette gourmande pur chocolat.....	263
		Gâteau de millet aux fruits secs	264
		Invisible de poires.....	265
		Légumineuses	266
		Entrées.....	267

Crème de lentilles en deux textures	267	Salade de choucroute aux graines et à l'huile de tournesol	296
Green houmous de lentilles vertes aux pistaches	268	Salade de choucroute pomme--oignon rouge et l'huile de colza	297
Salade tiède de lentilles au Haddock.....	268	Salade de choucroute à la betterave, sésame et huile de sésame	297
Salade de chou rouge aux lentilles béluga.....	269	Soupe froide au kéfir, œuf poché, miso d'orge et gomasio maison.....	298
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe	270	Tapenade aux anchois, aux câpres et au thym frais	299
Crème d'endives aux lentilles corail et au Monbazillac	271	Semifreddo aux yaourts et aux fruits rouges	300
Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga.....	272	Autres plantes anticholestérol.....	301
Taboulé de quinoa rouge aux herbes.....	272	L'agar-agar	301
Salade mexicaine.....	273	Chocolat chaud anticholestérol	302
Salade de haricots rouges au chorizo	273	Œufs de caille sur une gelée de concombre, saumon fumé.....	302
Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli	274	Langue de bœuf en gelée aux petits pois.....	303
Plats	274	Crème de chocolat à l'agar-agar	304
Chili con carne	275	Fraîcheur de fruits rouges en gelée d'hibiscus....	305
Lentilles à l'espagnole.....	277	Coupe d'agrumes façon Gin fizz	305
Focaccia aux lentilles corail, chorizo et tomates séchées.....	278	Les champignons.....	306
Cailles aux mandarines et lentilles corail façon risotto	279	Risotto de sarrasin aux pleurotes.....	307
Tomates farcies sur le lit des lentilles béluga	281	Pigeon aux pleurotes, farci au sarrasin, risotto de sarrasin aux pleurotes	308
Saumonette à la provençale aux lentilles Béluga	282	Quiche aux girolles et au cresson, pâte brisée maison	309
Petits pains de lentilles aux graines	283	Cailles rôties aux cèpes et aux petits légumes.....	310
Pain de lentilles corail.....	284	Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake.....	311
Brownies aux haricots azuki	285	Soupe asiatique aux shiitakes et pleurotes, miso et chou kale	312
Probiotiques et prébiotiques.....	288	Le Konjac	313
Yaourt « multibiotique ».....	289	Soupe à l'asiatique aux shiitakes et au konjac	314
Kéfir de lait maison.....	290	Poêlée asiatique aux shiitakes, haricots mungo et konjac	314
Kéfir de lait aux graines de lin broyées.....	290	Nage de légumes aux shiitakes et au konjac	315
Smoothie bowl de kéfir maison et myrtilles.....	291	« Mémo des aliments »	317
Kéfir de fruit maison.....	292	4 semaines de programme anticholestérol	319
Skyr à l'ail et fines herbes maison	293	Semaine 1	323
Actimel maison	294	Semaine 2	325
Smoothie d'Actimel maison aux myrtilles.....	295		
Choucroute	295		

Semaine 3.....	327	Le psyllium.....	333
Semaine 4.....	329	La gomme guar et la pectine.....	333
Compléments naturels pour faire baisser le cholestérol..	331	Le glucomannane	334
La niacine ou vitamine B3.....	331	L'extrait de thé vert	334
La pantéthine.....	331	Le lycopène	334
Le policosanol.....	332	Carnet d'adresses	335
Les tocotriénols	332	Bibliographie.....	336
Le bêta-glucane	333	Index alphabétique.....	337

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
- Quels compléments alimentaires sont les plus efficaces pour réguler votre taux de cholestérol (dont l'efficacité testée personnellement)
- 4 semaines de menus et des centaines de conseils nutritionnels pour **maitriser votre taux de cholestérol pour le 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 Nutrithérapie » élaborée par Dr Jean-Paul CURTAY, 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.

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).



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 cardiovasculaire, à l'immunité, à la prévention 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.

Les deux types de cholestérol

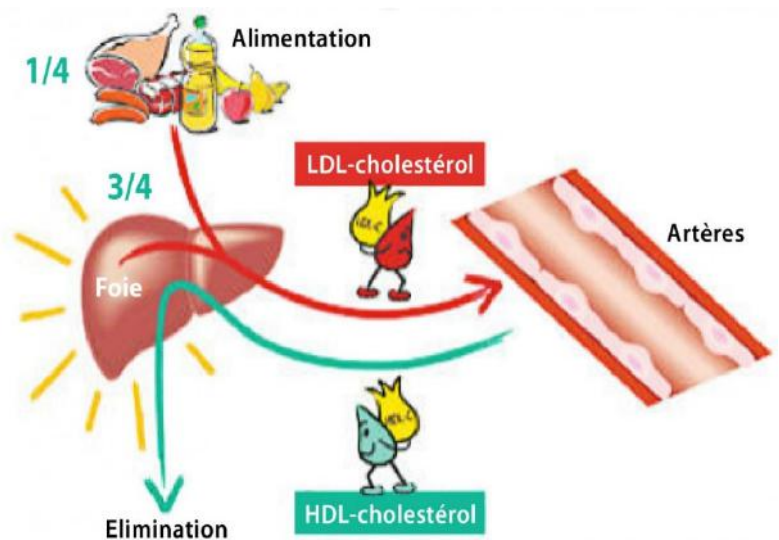
On distingue :



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

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

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.



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

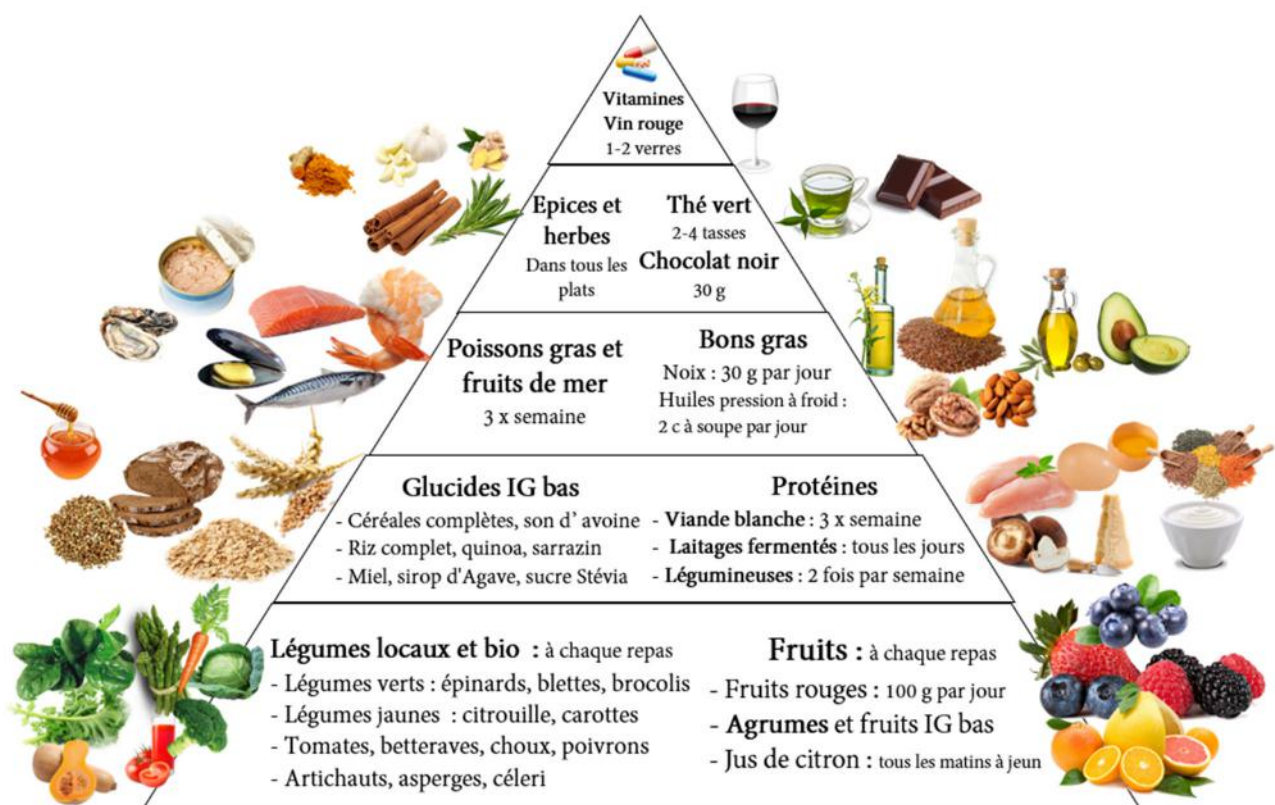
Voici ce qu'il faut viser dans chacun de vos menus.

1. **Une alimentation très riche en végétaux** : fruits frais (surtout les baies), légumes verts, légumineuses, céréales complètes, salades vertes, amandes, noix...
2. **Beaucoup de fibres** : 25 à 40 g de fibres par jour incluant 7 à 13 g de fibres solubles ! On privilégiera les fruits frais (pommes, agrumes, fraises), légumes (choux, artichaut, patate douce) céréales complètes, légumineuses, pain complet, noix, graines (lin, chia, sésame), son de blé et d'avoine, psyllium, orge, sarrasin, riz complet, herbes aromatiques, épices « à fibres » (cannelle), poudre de cacao maigre.²
3. **Beaucoup d'antioxydants naturels** (fruits et légumes colorés, thé vert, épices etc...) : en cas de fort stress oxydatif (pollution, tabac, stress, fatigue, maladies chroniques etc...) et si l'on manque de molécules antioxydantes (vitamines A, C, E, sélénium, polyphénols, tanins, bêta-carotène, flavonoïdes...) le LDL (mauvais cholestérol) est oxydé. Il n'est alors plus reconnu par les cellules qui pourraient l'accueillir : elles le laissent dehors, lui interdisant l'accès. C'est ainsi qu'il s'accumule et provoque des plaques d'athérome, puis des bouchons qui eux-mêmes obstruent le passage sanguin, menant aux accidents cardiaques.
4. **Priorité aux « bons » gras** avec 2 c. à soupe par jour d'huiles végétales (olive, noix, avocat, lin, colza) et les poissons gras (saumon, maquereau...), riches en oméga 3. En revanche, on limitera la

² <https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Fibre/Ce-qu-il-faut-savoir-sur-les-fibres-solubles.aspx>

consommation des graisses saturées, contenues dans les charcuteries, les parties grasses des viandes, dans le beurre et certains fromages.

5. **Priorité aux bonnes protéines végétales** (associations céréales + légumineuses, graines, noix) ou animales (poissons, volailles).
6. **Des végétaux riches en phytostérols** : lorsqu'on les avale, les phytostérols prennent la place du cholestérol (on dit qu'ils « entrent en concurrence ») et bloquent naturellement l'absorption de ce dernier dans l'intestin grêle. Parmi les plus riches en phytostérols : huile de lin, de colza, d'olive, de graines de courge, pistaches, sésame, amandes, pois chiche etc...
7. **Ne pas focaliser sur le cholestérol des aliments**, mais limitez-en tout de même la consommation : évitez de dépasser **250 mg de cholestérol par jour**. Par exemple, si vous dégustez 12 huîtres à midi, ne mangez pas d'œufs le soir. Ne dépassez pas 2 à 4 œufs par semaine. Pour une omelette, comptez 2 œufs par personne, c'est la bonne portion.
8. **Plus de différents pro- et prébiotiques dans l'assiette** : yaourts (multibiotiques), kéfir, lait fermenté, choucroute crue ou légumes lactofermentés. Prébiotiques : ail, artichaut, asperge, banane, bardane, chicorée (oui, celle du petit-déjeuner !), ciboulette, échalote, froment, oignon, orge, poireau, pissenlit, salsifis, seigle, soja, tomate, topinambour.
9. **Place aux aliments à index glycémique bas** : l'alimentation qui ne provoque pas de pique de glycémie permet de garder son poids de forme et de réduire le risque de diabète. Mieux encore, une récente étude a démontré que le régime à IG bas fait baisser les triglycérides et monter le « bon » cholestérol HDL.
10. **Les modes de cuisson douce à privilégier** : vapeur, multicuiseur à basse température, Omnicuiseur, Wok



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, les bienfaits et donnerai quelques 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)

Riz complet à l'espagnol



Bien parfumé, gourmand et réconfortant, ce plat va réchauffer et amener un peu de soleil dans nos assiettes...

La saveur du chorizo, avec les notes tantôt fruitées tantôt corsées, provient du mélange



d'épices que le charcutier ajoute à la chair de cochon lorsqu'il réalise le saucisson. Ainsi, il y aura de l'ail et du pimentón (une espèce de paprika) et parfois une pointe d'origan. Le mélange d'épices espagnoles à base de paprika, d'ail de curcuma et de sarriette va remplir le plat d'arômes et de saveurs ensoleillés.

On peut aussi réaliser cette recette avec du quinoa.

Je me suis amusée à faire une brève comparaison entre le riz raffiné, complet et quinoa.

C'est à vous de juger lequel vous convient.⁴²

Riz blanc	Riz complet	VS	Quinoa
			
0,8 g	2,3 g	Fibres	3,8 g
70	55	Index Glycémique	53
31 g	33 g	Glucides	28 g
2,6 g	3,2 g	Protéines	4,6 g
7 mg	49 mg	Magnésium	71 mg
35 mg	120 mg	Phosphore	180 mg
0	0	Choline	21 mg
0	0	Quercétine	10 mg

⁴² <https://alimentation-et-nutrition.fr/riz-blanc-cuit-non-sale-valeurs-nutritionnelles/>
<https://alimentation-et-nutrition.fr/riz-complet-cuit-non-sale-valeurs-nutritionnelles/>

Pour 4 personnes :

- 2 beaux filets de poulet
- 200 g de riz basmati complet
- 450 ml de bouillon de volaille
- 200 g de chorizo réduit en matière grasse
- 1/2 poivron rouge, 1/2 jaune
- 6-8 tomates cerise
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'épices à l'espagnole
- 10-12 olives noires

Enfourner la cocotte fermée 40-45 minutes à 150°C

- Émincer l'oignon, couper les poivrons, le poulet en dés et le chorizo en rondelles
- Verser le bouillon bouillant avec les épices, un filet d'huile d'olive et les olives noires



Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte

Pavé de saumon poêlé aux baies roses et son risotto de sarrasin



- 2 échalotes
- 150 g de sarrasin grillé
- 100 ml de vin blanc sec
- 200 ml de bouillon de poule

Belle synergie gustative et nutritionnelle dans ces deux aliments : le saumon est riche en Oméga-3 et en bonnes graisses, les graines de sarrasin renferment une large palette de macro et micro-nutriments, des antioxydants et des fibres prébiotiques.

Risotto de sarrasin :

Pour 2 personnes :

- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Cuisson à la casserole : faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive, ajouter le sarrasin rincé et verser petit à petit le bouillon de poule, en remuant le tout. Faire cuire à feu très doux 10-15 min. Jusqu'à la cuisson des graines de sarrasin.

Cuisson à l'Omnicuiseur : mettre tous les ingrédients dans un plat, verser le bouillon bien chaud, mélanger et faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi 15 min puis mini. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte.



Les graines doivent gonfler et absorber tout le bouillon. Si ce n'est pas le cas, et les graines sont cuites, retirer le surplus d'eau.

Parsemer de copeaux de parmesan avant de servir avec un pavé de saumon, poêlés 2-3 minutes de chaque côté. Parsemer le poisson des baies roses concassées avant de servir.



au riz blanc c'est une véritable mine nutritionnelle : 3 fois plus riche en fibres, beaucoup plus riche en minéraux et surtout il renferme les précieux anthocyanes, antioxydants protecteurs.

Cette recette est simple mais très jolie à voir sur l'assiette : le bleu-noir du riz, le jaune du citron, la blancheur de la raie et le rouge écarlate de la sauce piquante... rien qu'à la voir, on a faim.

La recette pour 2-3 personnes :

- 1 aile de raie
- 150 ml de vin blanc + 200 ml de court-bouillon
- 1 citron
- 1 clémentine ou 1 orange
- Thym citron
- 150 g de riz noir sauvage

Aile de raie pochée aux agrumes, et son riz noir sauvage

Avec sa couleur très foncée et sa saveur rappelant la noisette, le riz noir sauvage est un aliment original pour des recettes de riz variées. Comparé

Riz sauvage	VS	Riz blanc
		
100 g		100 g
3 g	Fibres	0,8 g
35	Index Glycémique	70
20 g	Glucides	31 g
53 mg	Magnésium	7 mg
190 mg	Phosphore	35 mg
50% des AJR	Manganèse	5% des AJR
20% des AJR	Zinc	1%
7% des AJR	Fer	1%
50 mg	Anthocyanes	0 mg



Couvrir la raie de mélange vin-court-bouillon, ajouter dessus les tranches de citron et les clémentines coupées et faire cuire à feu très doux 10-15 min.

Cuisson au four : 30 min à 120°C

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

Pour le riz noir sauvage : cuisson à la vapeur ou 40 min à l'Omnicuiseur dans 2 volumes et demi d'eau, 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini (dans un plat intermédiaire).

Servir avec quelques gouttes de sauce chili ou sauce piquante chinoise (facultatif)...

Ragout de légumes aux cèpes et à l'orge perlé



Une bonne assiette de ce ragout réchauffe et rassasie. Les cornichons ajoutent une légère acidité et un petit croquant et l'orge perlé apporte un petit goût de noisette et une texture tendre.

Des chercheurs canadiens ont mis en évidence les vertus anticholestérol de l'orge.

Riche en fibres, l'orge est aussi deux fois plus protéinée et moitié moins calorique que l'avoine. Des critères qui peuvent s'avérer important pour les personnes qui doivent surveiller leur poids ou leur régime alimentaire.

Ces deux céréales sont particulièrement riches en bêta-glucane, fibre soluble très visqueuse qui, à raison de 3 g par jour (soit l'équivalent de 30 à 40 g d'avoine ou d'orge), abaisse le cholestérol total et les LDL

Les 14 essais cliniques menés dans 7 pays différents ont montré que les patients voyaient leur taux de mauvais cholestérol baissé de 7%.⁴³

Pour 4 personnes :

- 150 g d'orge perlé
- 200 g de cèpes frais ou surgelées (ou 50 g de cèpes séchées et réhydratées 30 min dans de l'eau chaude)
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- 200 g de cornichons aigre-doux



- 400 g de bouillon de légumes
- 200 g d'allumettes de poulet

⁴³ A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of the effect of barley β -glucan on LDL-C, non-HDL-C and apoB for cardiovascular disease risk reduction - H V T Ho et al. - European Journal of Clinical Nutrition, (8 June 2016) ([accessible en ligne](#))

- Bouquet garni
- Émincer les légumes et les champignons, ajouter l'orge rincé, les aromates et les lardons et verser le bouillon bien chaud dans la cocotte.



- Faire cuire à feu très doux 30 min et laisser reposer 10-15



- min.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Laisser 10 min sans ouvrir la cocotte.



Wraps de sarrasin salés aux épinards

Ces crêpes sont légères et très rassasiantes, pour un bon petit déjeuner complet ou un déjeuner léger avec une grande salade.

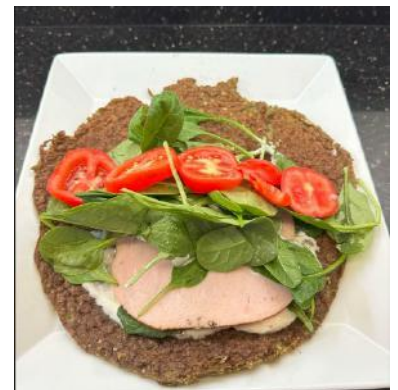
J'ai mis à l'intérieur une poignée d'épinards, 1 c. à soupe de fromage frais maison aux herbes (ou 1 c. à soupe de fromage blanc 0%), 1 tranche de rôti de poulet 2% de matière grasse et 1 tomate.

Pour 4 crêpes :

- 1 c. à soupe de farine de sarrasin
- 2 c. à soupe de son d'avoine

- 1 œuf
- 250 ml de lait écrémé
- une pincée de sel
- 100 gr d'épinards hachés surgelés cuits préalablement

Mixer les ingrédients, attendre 15-20 minutes pour que le son d'avoine gonfle un peu. La pâte va être plus épaisse que la pâte à crêpe. Faire cuire sur la crêpière quelques minutes.





Gâteau de chou blanc à la farine complète

Très rapide à préparer, ce gâteau à base de kéfir ou de lait fermenté est un régal !

Avec une bonne salade verte, il est idéal pour un dîner réconfortant, justement, grâce à la farine complète, riche en glucides complexes, en minéraux comme le magnésium, le zinc, le phosphore. Le chou blanc, rassasiant et léger. Il apporte des fibres nécessaires pour réguler le transit.



Pour 3-4 personnes :

- 2 œufs
- 200 ml de kéfir ou de lait fermenté
- 75 g de farine complète
- 75 g de farine d'orge mondé
- ½ c. à café de poudre à lever
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe d'huile, 1 pincée de sel
- ½ chou blanc, sel, fines herbes

➤ Émincer le chou à la mandoline, saler légèrement et bien malaxer avec les mains pour l'attendrir et faire sortir le jus.

➤ Ajouter les fines herbes ou les épices de votre choix (pour moi, la ciboulette)

➤ Mélanger les ingrédients de la pâte (si vous n'avez pas de kéfir, ajoutez 1 yaourt dilué avec un peu d'eau)

➤ Verser la moitié de la pâte dans un moule

rectangulaire, ajouter une couche de chou et recouvrir avec le restant de la pâte

Parsemer de graines de sésame

Cuisson au four : 30-35 min à 180°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 50 min, Haut maxi jusqu'au dorage, puis mini Bas maxi 15 min, puis mini



Desserts

J'ai présenté plusieurs recettes avec les céréales complètes dans la première partie du livre, en voici quelques-unes en plus :



Tartelettes aux flocons d'avoine

Très healthy et très gourmandes ces tartelettes sont à déguster au petit déjeuner ou au goûter.

Deux ingrédients seulement pour « la pâte » et modulables à l'infini pour la garniture. J'ai choisi les fraises et les myrtilles.

La base de ces tartelettes ce sont les flocons d'avoine complet. Savez-vous que l'IG des flocons d'avoine varient selon leurs états : il est à 40 pour les préparations froides et à 60 pour les avoines chaudes.

Par ailleurs, l'avoine est bénéfique à la digestion et surtout au transit. En effet, ses fibres améliorent le transit intestinal et la composition du microbiote.

Pour le fond de tartelette :

- 100 g de flocons d'avoine
- 100 g de compote de pomme

Mélanger les ingrédients, étaler la pâte dans les petits moules et faire cuire les tartelettes 20 min à 180°C

À l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inverser à mi-cuisson. Sur la grille position basse

Crème de myrtilles (mixer les ingrédients) :

- 100 g de myrtilles + 100 ml de jus de myrtilles
- 2 c. à soupe de Skyr + 1 c. à soupe de mascarpone

Crème vanillée : mélanger 1 c. à soupe de mascarpone + 1 c. à soupe de Skyr + Sucre vanillé + 1 c. à café de sucre Stévia





Assiette gourmande pur chocolat

La base de ce dessert est une mousse de chocolat légère et aérienne, à base de chocolat à 85% de cacao et la crème légère. Une touche sympathique : le café expresso (pour les amateurs). Le crumble est fait avec le cacao pur, non sucré et bio ! Un peu de beurre lui apporte de la gourmandise et du croquant. Et la touche finale : la sauce chocolat noir à 90% de cacao, avec une légère amertume, très agréable !

Le chocolat est un trésor pour les neurones à deux conditions :

Il faut qu'il renferme le plus de cacao possible et consommé avec modération (20 g – 30 g de chocolat noir par jour)

Pour 3-4 parts :

Mousse au chocolat

- 75 g de crème liquide
- 130 g de chocolat à 85 %
- 1 c. à soupe de stévia en poudre
- Quelques gouttes de vanille
- 2 jaunes d'œufs
- 4 blancs d'œufs
- Une pincée de fleur de sel
- 1 petit expresso bien serré (facultatif)
- Faire fondre le chocolat dans la crème, ajouter la vanille, le sucre, le sel et mélanger le tout avec les jaunes d'œufs
- Incorporer délicatement les blancs montés en neige et réserver au frais au moins 4 h.

Pour le crumble chocolat :

- 2 c. à soupe de farine complète 1 c. à soupe de poudre

Cuisson à l'Omnicuiseur : sur le papier cuisson dans le couvercle retourné. Haut maxi 10 min, en mélangeant toutes les 3 min. Puis 5 min Haut mini.

Sauce au chocolat

- 150 ml de crème à 4%
- 1 c. à soupe de miel d'acacia
- 2 carrés de chocolat à 90% de cacao
- 1 pincée de fleur de sel
- Quelques gouttes d'extract de vanille



d'amande

- 1 c. à soupe de cacao non sucré
- 1 c. à café de sucre stévia
- 40 grammes de beurre mou
- 1 pincée de fleur de sel
- Mélanger 1 minute tous les ingrédients, jusqu'à ce que la texture soit sablée. Déposer sur une plaque allant au four et faites cuire 10 minutes à 180 °C (thermostat 6) en mélangeant à mi-cuisson.



Gâteau de millet aux fruits secs



À la découverte du millet : c'est la première fois que je cuisine cette céréale extraordinaire. Le millet était déjà cultivé il y a plus de huit mille ans en Chine et en Grèce.

Le grain de millet a une saveur douce et subtile qui rappelle celle de la noisette. Il se substitue facilement au riz ou au quinoa.

N'hésitez pas à le faire légèrement griller à la poêle pour faire ressortir ses saveurs subtiles de noisette.

Avant la préparation de ce gâteau, je l'ai plongé dans l'eau bouillante quelques minutes pour retirer une petite amertume et le faire gonfler légèrement.

Pas très calorique, le millet renferme une bonne dose de fibres : 3 g/100 g (contre 2 g pour le riz).

Reminéralisant : une portion de millet fournit

jusqu'à 15% des apports recommandés en principaux minéraux : zinc, magnésium, phosphore, cuivre, manganèse, fer. Beaucoup plus que le riz et presque autant que le quinoa !

D'après les scientifiques, après **le thé vert le millet est l'aliment le plus riche en flavanols**. Par ailleurs, une étude Coréenne menée en 2010 et effectuée sur des rats, visant à étudier l'effet du millet sur l'amélioration des profils lipidiques a conclu que le millet commun peut prévenir les maladies cardiovasculaires en réduisant les triglycérides plasmatiques chez les rats hyperlipidémies. l'étude, le millet permettrait d'augmenter le cholestérol.



Pour 2-3 personnes :

- 100 g de millet
- 250 ml de lait
- 1 c. à soupe de sucre Stévia
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 6-8 fruits secs coupés
- 10-20 g de beurre (facultatif)

Préparation :

D'après

HDL



- Rincer le millet et verser dessus l'eau bouillante pour 5 minutes
- Retirer l'eau, ajouter le lait, les fruits secs, le sucre, le sel et verser le lait dessus
- Terminer par les petits morceaux de beurre
- Cuisson au four : 1h30 min environ à 150°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 60 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Sur la grille position haute, de préférence. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte



Invisible de poires

On sait que la farine complète alourdit les préparations. Le fait de fouetter les œufs rend le gâteau plus aérien. En tout cas, on a adoré sa richesse en fruits.

Cet invisible est déclinable avec les autres fruits : nectarines, pommes, pêches fermes ou encore l'ananas...

Pour 4 personnes :

- 2-3 poires
- 4 gros œufs (ou 5 petits)
- 75 g de farine complète
- 40 g de sucre spécial pâtisserie
- 30 g d'huile de colza
- 150 ml de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de cognac
- 1 pincée de sel
- Fouetter les œufs avec le sucre 2-3, pour qu'ils doublent de volume (4 min au Thermomix, avec le fouet/vit3.5).
- Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger le tout
- Déposer la moitié des fines tranches de nectarines au fond d'un moule huilé
- Verser la moitié de la préparation sur les fruits et répartir l'autre moitié des nectarines dessus
- Enfourner 40 min à four à 200°C en surveillant la coloration
- **Cuisson à l'Omnicuiseur** : 45 min, Haut maxi jusqu'au dorage, puis mini. Bas maxi 20 min, puis mini. 100 ml d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson. Refroidir et retourner le gâteau sur une assiette avant de servir.



Légumineuses

Les légumineuses comme les pois chiches, les haricots ou les lentilles seraient efficaces dans la réduction des taux de cholestérol total et LDL (= « mauvais » cholestérol) dans le sang.

Une synthèse d'études publiée en 2011 met en lumière ses bienfaits grâce à un panel de 268 personnes soumises à une consommation régulière de légumineuses pendant au moins trois semaines. Une diminution de 11,8 mg de cholestérol total et de 8 mg de LDL par décilitre de sang a été observée chez ces mêmes personnes.

Une seconde étude a mis en avant les bienfaits d'une consommation quotidienne de deux portions de 150g de légumineuses pesées crues sur le cholestérol². Cette étude menée sur 108 personnes âgées d'au moins 50 ans a permis d'observer une diminution de 6% du taux de cholestérol total par rapport au groupe témoin. Bien que les légumineuses aient tendance à être délaissées aujourd'hui, elles peuvent se consommer facilement en soupes, en purées, ou en salades. Néanmoins, il est conseillé d'augmenter progressivement les doses de légumineuses pour éviter les problèmes de digestion. Le fait de les tremper permet également de les rendre plus digestes.

26 études impliquant plus de 1 000 personnes ont été passées en revue par une équipe de l'université de Toronto (Canada). Les chercheurs sont parvenus à la conclusion qu'une portion quotidienne de légumineuses réduit de 5 % le taux de « mauvais » cholestérol (LDL).



Entrées

Crème de lentilles en deux textures



Une belle crème onctueuse avec un léger croquant des lentilles grillées et une touche chic avec les œufs de lompe est vraiment délicieuse.

Pour 4 personnes :

150 g de lentilles (lentillons de Champagne pour moi)

400 ml de bouillon de volaille

1 oignon rouge

100 ml de vin blanc

200 ml de crème
légère à 4% de MG

Faire tremper les
lentilles dans un

grand volume d'eau 1 nuit et les faire cuire les lentilles 30 min dans le bouillon de volaille avec les oignons émincés

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

Au bout de la cuisson prélever 3 c. à soupe de lentilles cuites, les sécher et les asperger d'huile d'olive et d'épices de votre choix (curcuma, gingembre, paprika etc...) avant de les faire griller au four sur une plaque

Cuisson à l'Omniscuiseur : sur le couvercle retourné, sur une feuille de papier cuisson Haut maxi 10-15 min en les mélangeant toutes les 4 – 5 minutes.

Mixer les lentilles restantes avec 200 ml de crème et parsemer de lentilles croquantes



chemisée 15 min à 200°C





Green houmous de lentilles vertes aux pistaches

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

Pour 1 bol de houmous

- 200 g de lentilles cuites
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de pistaches
- 2 c. à soupe de persil mixé

- 1 gousse d'ail pressée

Réaliser la poudre de pistaches dans le broyeur à café et la mixer avec les autres ingrédients



Salade tiède de lentilles au Haddock

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

Savez-vous que les lentilles sont dans le TOP 3 des aliments les plus riches en folates ? La vitamine B9 est indispensable aux femmes enceintes, mais pas que !

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

prévenir l'AVC. Un apport adéquat d'acide folique peut améliorer notre humeur et augmenter notre production de sérotonine.

Les études révèlent que l'acide folique peut nous permettre d'atteindre un âge avancé avec une meilleure santé cérébrale.

Tout sur la nutrition du cerveau dans mon livre « [Mon cerveau au TOP](https://www.cuisineantiage.fr/product-page/mon-cerveau-au-top) » disponible sur mon site :

<https://www.cuisineantiage.fr/product-page/mon-cerveau-au-top>

Pour 2 personnes :

- 200 g de lentilles verte (lentillons de champagne pour moi)
- 6 tranches de haddock fumé

- 200 ml de crème à 4% de MG
- 2 c. à café d'œufs de lompe (facultatif)
- 1 c. à café de fumet de poisson
- Bouquet garni
- Faire tremper les lentilles 12 h dans un grand volume d'eau
- Faire dessaler le haddock dans du lait froid au moins 1 h
- Rincer les lentilles et les faire cuire les lentilles dans le bouquet garni et avec 2 tranches de haddock dans 2.5 de volume d'eau

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et bas maxi 15 min, puis mini

- Chauffer la crème et y diluer le fumet de poisson
- Répartir les lentilles dans les assiettes creuses et y verser la crème
- Placer le haddock au milieu et décorer de quelques brins d'aneth et d'1 c. à café d'œufs de lompe.



Salade de chou rouge aux lentilles béluga



La lentille béluga, appelée aussi « le caviar végétal » possède un goût subtil aux notes de noisette et de châtaigne. Elle est ferme et se tient très bien à la cuisson. Elle s'accorde à merveille avec le chou croquant et la vinaigrette à base de jus de myrtilles, acidulé.

Les lentilles Béluga, tout aussi comme le riz noir, les haricots rouges et noirs, en plus de leur forte teneur en fibres et en protéines végétales regorgent d'anthocyanes !

N'hésitez pas à les introduire dans vos menus.

Pour 2 personnes :

- 100 g de lentilles béluga
- Thym, romarin, échalote émincée
- ½ chou rouge
- Sel aux herbes
- Rincer les lentilles, ajouter l'échalote émincée et les herbes et cuire 1 volume de lentilles noires dans **3 volumes d'eau froide non salée** (pour éviter qu'elles ne durcissent) pendant 20 min.

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. Laisser 15 min avant d'ouvrir la cocotte

- Émincer le chou à la mandoline, saler légèrement et le malaxer avec les mains (avec les gants) une minute pour l'attendrir.
- **Vinaigrette :** 2 c. à soupe de jus de myrtilles, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Mélanger les lentilles avec le chou et verser la vinaigrette



Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe



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

Et pour finir une bonne poignée de menthe ciselée.

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

Deux gouttes d'huile essentielle de Menthe poivrée sur un mouchoir à

respirer régulièrement, vous aideront à retrouver vigilance et concentration en cas de coup de fatigue.

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