

NATALIA RONCARI

Une assiette *pour la TÊTE*



*Bien-être, mémoire,
sommeil...*

Recettes et conseils pour préserver
longtemps votre capital cérébral



Table des matières

Comment fonctionne le cerveau ?	9	Œuf cocotte en nid de jambon cru.....	65
Les lobes du cerveau.....	9	Œuf cocotte au thon.....	65
Les neurones et la matière cérébrale.....	9	Œuf cocotte à la crêpe et au munster	65
Vieillessement et perte de connectivité	9	Galettes aux graines de sarrasin trempé	65
Transmission des informations.....	9	Bol gourmand au lait fermenté, graines de	
Les aliments pour le cerveau performant et pour		chia et fruits rouges	67
longtemps.....	11	Bol petit-déjeuner, spécial confort intestinal	
Les sucres, mais les bons !.....	11		67
10 Règles de l'alimentation à IG bas	11	Pourquoi c'est un super bol :	67
Quelques recettes IG bas de base	14	Soupe de kéfir aux fruits rouges et All-Bran	68
Pains et biscottes	14	Yaourt chocolaté à la banane, « croustillade »	
Confitures, glaces et pâtisseries	19	d'All Bran	68
Les graisses mais les meilleures	23	Pancakes IG bas au kéfir	69
Graisses monoinsaturées : les meilleures amies		Granola maison dans l'Actimel et fruits	
de votre cerveau	28	rouges	69
Graisses saturées : amis ou ennemis ?.....	31	Entrées chaudes ou froides	71
Les antioxydants mais les puissants !	32	Velouté d'asperges blanches aux lentilles	
Polyphénols.....	32	corail, pickles d'asperges vertes.....	71
Catéchines	33	Mouliné poireau-brocoli, à l'origan.....	72
Autres sources intéressantes	33	Granola salé maison	73
Resvératrol	34	Macarons de navets nouveaux aux rillettes de	
Anthocyanes : pigments protecteurs du cerveau		maquereau.....	73
.....	36	Tomates surprises aux rillettes de thon	74
Quercétine.....	39	Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au	
Caroténoïdes	42	sésame noir.....	74
Glutathion	49	Tartare de saumon, avocat, kiwis et œufs de	
Le glutathion : antioxydant clé pour le cerveau		lompe.....	75
.....	49	Tomates farcies au thon à la tomate, mesclun,	
N-acétyl-cystéine (NAC).....	49	radis, câpres.....	75
Les probiotiques mais multiples	51	Tartinade de chèvre frais à l'avocat et citron	
7 règles pour prendre soin de son microbiote.	51	vert.....	76
S'hydrater pour mieux penser.....	58	Mosaïque de tomates au chèvre frais et pesto	
Boisson anti-âge, au thé vert	58	de roquette	76
Nectar matinal	59	Tomato tonnato	77
Smoothie agrumes zeste (orange,		Salade de pomelo, crevettes, épinards,	
pamplemousse, citron).....	59	poivron rouge	77
Smoothie vert booster des neurones.....	59	Mosaïque de tomates, framboises, pomelo,	
Jus de fruits rouges.....	60	anchois et câpres	78
Cocktail de fraises au yaourt multibiotique	60	Salade de betterave rôtie au thym et roquette	
Smoothie à la fraise et au kéfir de lait	60	au chèvre frais	78
Menu gourmand pour le cerveau performant.....	61	Tartare de hareng à la betterave, crème	
1 semaine de menu	62	balsamique	78
« Cerveau performant et pour longtemps ».....	62	Salade de mâche, avocat, truite fumée, œuf	
Recettes petits déjeuner	63	mollet.....	79
Œuf à la coque et ses mouillettes de pain au		Apéros pour le cerveau.....	80
son	63	Variations autour des œufs de caille	80
Œuf cocotte au micro-onde	63	Sucrines aux rillettes de maquereaux fumés	
Les œufs cocotte dans tous leurs états... ..	64		81
		Gravlax de truite sur le pain complet aux	
		graines, salsa d'avocat.....	81
		Gravlax de saumon à la betterave.....	81

Petits farcis au brebis frais	81	Tarte chocolat-cannelle et fruits rouges ..	101
Tomates cerises farcies aux rillettes de thon et concombre	81	Ile flottante légère aux fraises.....	102
Fonds d'artichauts vapeur, crème d'anchois, tomates	82	Far breton aux poires et au lait ribot	102
Tartinade de thon aux câpres et aux anchois marinés.....	82	Super compléments pour le cerveau jeune et performant	104
Tartinade de lentilles corail aux épices.....	82	Synergie de compléments pour nourrir les neurones et prévenir leur dégénérescence.	104
Brochettes apéro aux moules marinées et aux tomates cerises	82	Nutrition optimale pour garder le moral	107
Pesto de feuilles de céleri et de sauge, avec les pistaches et l'huile d'olive	83	Alimentation de l'énergie et de motivation	108
Plats principaux	84	La dopamine : le carburant de la motivation et de l'énergie	108
Cailles rôties aux cèpes et aux petits légumes	84	Quelle dose de tyrosine pour l'énergie & la motivation ?.....	108
Pintade au cidre et aux aromates	84	Petit déjeuner « vitalité »	109
Cuisses de poulet aux endives et échalotes caramélisées	85	Smoothie anti-fatigue : orties, kiwi, citron vert.....	110
Roulés de bœuf farcis au pesto de chou kale, panure IG bas	85	Smoothie bowl « énergie »	111
Foies de lapin aux carottes rôties au romarin	86	Bowlcake aux sons, cranberries, cœur chocolat coulant	111
Foie de veau rosé, sauce fruits rouges	87	Tisane « énergie ».....	112
Rognons de veau au porto blanc et fines herbes	88	Café glacé.....	113
Poêlée asiatique aux shiitakes, haricots mungo et konjac	88	The matcha	113
Nage de légumes aux shiitakes et au konjac	89	Jus betterave, pomme et gingembre	113
Saumonette au vert sur la purée de chou de Bruxelles et ses chips.....	90	Déjeuner « énergie »	114
Rôti de cabillaud au bresola sur le lit de courgettes et brocolis	90	Salade de pousses de soja, saumon fumé, graines et sauce soja	114
Dos de cabillaud en écaille de chorizo, spaghetti au blé complet	91	Salade de courgettes, brocolis, tomates aux moules marinées	115
Filet de flétan et sa compotée d'endives et patates douces	92	Gaspacho de tomates aux moules marinées	115
Marmite de la mer, riz noir de Camargue....	92	Salade mesclun, avocat, magret de canard, fraises.....	116
Lapin aux poires et aux cranberries	93	Chaud-froid 100 % énergie !!!.....	116
Pavé de saumon pané aux graines de chia et de sésame.....	94	Tartare terre-mer : bœuf, hareng fumé, œufs de truite	117
Côtes d'agneau à la ratatouille	95	Tartare de bœuf façon tartine suédoise, pickles de champignons	118
Boulettes de poulet aux spaghetti quinoa- tomate.....	96	Mousse de foies de volaille au Porto et à la sauge	119
One pot pasta fusilli sarrasin	97	Tartare de saumon, concombre et huile d'aneth	120
Desserts	98	Tartare de bulots aux anchois et aux câpres	121
Assiette gourmande pur chocolat	98	Diner « la force tranquille »	123
Crème dessert façon Danette café, crumble chocolat	99	Carpaccio de saumon aux kiwis.....	123
Crème-dessert au café super light.....	99	Ceviche de noix St-Jacques aux fraises, quenelles de crème d'avocat.....	124
Sorbet maison cassis-myrtilles	100	Soupe de moules aux légumes et au cidre	124
Sorbet de fraises, coulis des fruits noirs....	100	Chili con cabillaud	124
		Poulpe à la tomate	126

Rognons de veau aux shiitake, spaghettis de courgettes.....	126		
Lentilles vertes aux légumes nouveaux et saucisse de Morteau	127		
Sauté de veau à la tomate, aux olives et au thym	128		
Dos de cabillaud sur le lit d'épinard et sont gratin antigaspi	128		
Cuisses de pintade laquées aux pommes et au thym	129		
Dorade aux tomates et à l'origan, rosace de courgette au poivron rouge	130		
Desserts ou en-cas énergisants	131		
Gratin de kiwi et fruits rouges, sabayon au Grand Marnier.....	131		
Fondant au chocolat à sa crème probiotique vanillée	131		
Crème yaourt fraise, crumble chocolat	132		
Crème banane-cacao et noix de Grenoble	132		
Pêche pochée au jus de myrtille, crème glacée vanillée	132		
Crumble « énergie ».....	133		
Tarte fine fraises-myrtilles et son crémeux glacé.....	133		
Conseils utiles pour retrouver la motivation et la joie de vivre.....	135		
Compléments utiles pour retrouver la vitalité et l'entrain	135		
Nutrition de la réflexion	137		
Petit déjeuner : mémoire sans faille	138		
Quinoa façon riz au lait, compotée fraise-rhubarbe.....	139		
Tartines aux 2 œufs	139		
Œuf mollet quinoa, petits pois et haricots verts	140		
Salade composée aux œufs de caille pochés	140		
Pain de quinoa aux graines	140		
Infusion "spéciale concentration"	141		
Infusion de romarin (Salvia rosmarinus)..	141		
Infusion de sauge (Salvia officinalis)	141		
Entrées « mémorables ».....	142		
Crème aux deux choux.....	142		
Gaspacho de concombre, fanes de navet et brocoli	142		
Tartare de saumon concombre, estragon ..	143		
Tartare de bœuf à la japonaise. Œuf confit à la sauce de soja	143		
Museau de porc vinaigrette, sur le lit de roquette	144		
Crème de chou-fleur épicée, aux deux œufs...			144
			145
			145
			145
			146
			146
			146
			147
			147
			148
			148
			148
			148
			149
			149
			151
			151
			152
			152
			153
			153
			154
			155
			155
			156
			156
			156
			157
			157
			158
			158
			159

Compléments pour booster la mémoire	162	Panna cotta banane kiwi, chocolat noir ...	182
La phosphatidylsérine (PS)	162	Muffins aux myrtilles et mascarpone	183
La phosphatidylcholine (PC).....	162	Mousse au chocolat IG bas	184
La carnitine ou la L-acétyl-carnitine	163	Aspic de cerises à l'infusion d'hibiscus.....	184
La Tyrosine	163	Nage de verveine-mélisse aux fruits d'hiver et au miel de lavande	185
Bacopa monnieri	164	Complément idéal pour garder le moral.....	187
Délicatesses pour combattre le stress	165	Aliments pour le sommeil clément.....	189
Petit déjeuner « sérénité »	166	Petit déjeuner protéiné	190
Soupe froide kéfir-banane au son d'avoine et fruits rouges	167	Yaourt à All-Bran chocolaté, kiwi, groseille	191
« Overnight » graines de chia pudding au cacao maigre et lait d'amande	167	Skyr au crumble chocolat et sa confipote de myrtilles.....	192
Tartine de petits pois à la ricotta, œuf mollet	168	Lait safrané aux amandes	192
Omelette japonaise aux algues	168	Tisane « Sommeil »	192
Lait d'or.....	168	Tisane « sommeil et relaxation ».....	192
Thé GABA	169	Le jus de cerise	193
Tisanes de plantes pour rééquilibrer les émotions	169	Déjeuners « sérénité ».....	194
Entrées « tranquillité »	170	Velouté de champignons et asperges blanches aux lentilles béluga	194
Salade de maquereaux fumés, épinards, roquette, pickles de chou-fleur épicés	170	Soupe de légumes au quinoa rouge.....	194
Salade de haricots rouges, maïs, tomates et chorizo	170	« Green » soupe : blette, cresson, épinards et son œuf mollet.....	195
Chaud-froid de tartare de saumon, sabayon safrané	171	Carpaccio de concombres sur le lit d'épinards	195
Tartare d'huîtres aux algues.....	171	Asperges, œuf en deux textures, ciboulette	196
Taboulé de couscous complet aux fraises et pistaches grillées	172	Carpaccio de champignons de Paris, pesto de persil et noix	197
Taboulé de millet aux asperges vertes.....	173	Salade de poires, au chèvre et aux noix	197
Velouté pois cassés-brocoli, graines.....	173	Spaghetti de concombre à la menthe, sauce miso-amandes	198
Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille	174	Dîners « tryptophanés ».....	199
Bouillon de poule : un anti-stress naturel.	175	Roulés de carrelet aux courgettes et velouté vert de navets nouveaux	200
Assiettes du bien-être.....	176	Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur.....	201
Risotto noir de St-Jacques, sauce bisque safranée	176	Noix-St-Jacques, purée d'épinards, riz noir complet, chips de chorizo	201
Gâteau de chou blanc à la farine complète	176	Sot-l'y-laisse de dinde, carottes, shiitake..	202
Saumon en croute de graines de pavot, purée de chou-fleur muscadé.....	177	Gratin de dinde à la ricotta, courgette et vert de blette	203
Cabillaud terre-mer	178	Émincé de dinde à l'italienne	204
Quiche aux asperges, pâte brisée IG bas aux herbes fraîches	178	Dos de cabillaud pané sur le lit de légumes	204
Mijoté de veau aux olives, câpres et anchois	179	One pot pasta aux champignons et aux lardons de canard	205
Foie de bœuf à la tyrolienne.....	180	Terrine de poisson safranée	206
Filet de flétan au pesto de brocoli, risotto de sarrasin au brocoli.....	180	Ragout de sèche à la sicilienne	206
One pot pasta aux crevettes et épinards....	181	Calamars farcis au quinoa et aux crevettes	207
Super desserts pour calmer les nerfs	182		
Tartelettes aux flocons d'avoine	182		

Desserts de vos rêves	208	Pâte à tartiner noix-chocolat	212
Fondant chocolat-myrtilles à la compote de pomme.....	208	Crêpes de quinoa, banane et pâte à tartiner noix-chocolat.....	213
Cheese cake sans cuisson base chocolatée	209	Gâteau sans cuisson, aux kiwis et au Skyr	213
Cake banane chocolat	209	Moelleux banane-kiwi	214
Gâteau aux noix.....	210	Les actifs naturels de la détente et du bon sommeil	216
Compote de poire parfumée, noix au miel et cannelle	211	Un cerveau au top au cas par cas.....	220
Tiramisu aux fraises	211	Plan d'action « Mon cerveau au TOP »	220
Gratin de mandarine au Grand Marnier...	212	Index alphabétique des recettes	223
Carpaccio de kiwis aux fruits rouges et à la menthe.....	212	Bibliographie.....	226