

NATALIA RONCARI

Challenge 50+ ARTICULATIONS



10 piliers pour :




-  *Nourrir et protéger le cartilage*
-  *Apaiser l'inflammation*
-  *Prévenir ou ralentir l'arthrose*

Table des matières

Table des matières.....	3	Twist gourmand "cabillaud-brocoli" rôtis au	
Introduction	8	parmesan, sauce tomate épicée	30
Mieux comprendre l'arthrose.....	9	Brocoli façon pizza	30
5 signes que vos cartilages s'amincissent déjà.....	11	Courgette pizza :	31
5 erreurs quotidiennes qui détruisent le cartilage.....	12	Gratin de champignons, brocoli et Kale.....	31
Mon plan d'action « CHALLENGE -		Soupe de shiitake :	32
ARTICULATIONS »	12	Poêlée d'orge perlé, aux choux de Bruxelles et	
1. Je débusque mes ennemis.....	13	blettes	32
2. Je combats la glyco-inflammation.....	14	Raôut d'orge aux cèpes et aux cornichons.....	33
Les 6 règles d'or de la cuisine anti-inflammatoire	16	Soupe paysanne à l'orge perlé :	33
1. Maîtriser les cuissons	16	Salade d'orge aux carottes, chou Kale et brocoli : 33	
2. Miser sur les protéines maigres et les poissons	18	Mijoté de trois choux.....	34
3. Choisir les bonnes graisses	18	Gratin de blettes au quinoa.....	34
4. Opter pour les végétaux riches en antioxydants		Champignons aux côtes de blette :	34
.....	19	ONE pot quinoa blanc aux shiitakes et aux	
1. Adopter l'alimentation IG bas	20	épinards :	35
6. Manger au moins un aliment fermenté par jour		Quinoa rouge aux champignons, carottes, brocoli	
.....	20	et Kale :	35
Les légumes à feuilles vertes et crucifères	22	Quinoa blanc aux deux choux :	35
Entrées	23	Poivrons grillés au quinoa rouge :	35
Velouté de crucifères.....	23	Conclusion du chapitre	36
Crème de brocoli « cru-cuit ».....	23	Feuille de route.....	36
Crème brocoli-cresson aux épices :	24	Les polyphénols protecteurs.....	37
Velouté de brocoli et chou Kale aux graines de lin		Les catéchines du thé vert	38
et fines tranches de filet mignon :	24	Boisson anti-inflammatoire.....	39
Green soupe brocoli	24	Iced latte thé matcha	39
Tartinade de vert de poireau :	24	Boisson "Matcha vert & citron"	40
Soupe complète « multi-fibres »	25	Smoothie de kéfir chia-matcha	40
Soupe de chou de Bruxelles aux œufs de caille et		Crème au the Matcha ultra light	40
aux graines :	25	Glace onctueuse au thé matcha	40
Velouté de chou Kale et poireaux au sarrasin :	25	Les anthocyanes	41
Soupe aux deux choux :	25	Salade « polyphénols + »	41
Salade « Tout brocoli » : 100 % de sulforaphane		Compotée de chou rouge « anti-âge »	42
actif !	26	Chou rouge au chorizo et à la crème balsamique.42	
Fine râpé de navet blanc, pesto de Brocoli- Kale : 26		Boudins noirs et compotée de chou rouge aux	
Méli-mélo de crucifères, sauce verte	27	pommes	42
Salade de chou Kale, radis noir, sauce grenade : ..	27	Soupe de chou rouge, betterave et oignon rouge .43	
Assiette antioxydante :	27	Purée d'oignons rouges aux lentilles Béluga.....	43
Salade de lentilles Béluga au chou Kale et brocoli		Pain noir magique 100 % anthocyanes	43
Tartare de St-Jacques, avocat sur le lit de lentilles		Aubergines farcies au poulet et risotto de riz noir44	
béluga :	28	1 , 2 , 3 : Aubergines pizza.....	45
Salade tiède de lentilles béluga aux allumettes de		Soupe fraîche de fraises au vin épicé de gingembre	
volaille fumées et chou-fleur rôti :	28	45
Salade de lentilles béluga, tomates et truite fumée		Pommes pochées au cidre, gingembre et cannelle46	
(ou saumon fumé ou hareng).....	28	Poires pochées aux épices et aux baies	46
Spaghettis de radis noir, lentilles béluga et saumon		Pommes au four, cœur chocolat, mûres, myrtilles	
fumé :	28	47
Salade tiède de lentilles vertes au haddock	29	Ma confiture « anti-âge »	47
Plats	30	Confiture « circulation + ».....	48

Confiture de fraises-myrtille aux graines de chia et cardamome	48	Riz noir aux carottes et légumes verts	77
Confiture de pruneaux et myrtilles aux épices de Noël et vin rouge	48	Risotto de riz rouge aux cèpes	78
Compotée raisin-myrtilles-cassis à la verveine	48	Cocotte de riz complet au chorizo, poulet et tomates.....	78
La quercétine	49	One pot pasta aux champignons et lardons de canard.....	78
Taboulé anti-inflammatoire.....	50	Pennes aux girolles	79
Salade de sarrasin aux asperges, pissenlits et aux jeunes orties :.....	50	On pot pasta champignon, épinards chorizo	79
Taboulé de sarrasin aux brocolis et tomates.....	50	One pot orge perlé au poulet, shiitake et légumes	80
Salade de chou rouge aux mûres et aux câpres	50	Orge perlé aux petits pois, choux de Bruxelles et pavé de saumon à l'unilatéral	81
Les flavanols du cacao	51	Rognons de veau au vin rouge et à l'orge perlé	81
Crème cacao-café façon La Laitière.....	52	Orge perlé façon risotto	81
Egg pudding ou crème chocolat anti-âge	53	Soupe paysanne à l'orge perlé et aux pleurotes	82
Mousse au chocolat IG bas	53	Gratin d'endives au jambon, la béchamel qui change tout !	82
Crème dessert cacao-chia au lait d'amande	54	Gratin d'endives au jambon et au sarrasin	83
Crème mousse au cacao et au Skyr.....	54	Gratin endives-asperges : béchamel parfumée au sarrasin.....	84
Pudding cacaoté au lait d'amande et sirop de Yacon (plus d'infos sur ce sirop dans le chapitre. 54		Gratin d'endives au saumon, béchamel allégée....	84
Pudding chocolaté aux graines de chia et aux myrtilles.....	54	Quiche sans pâte aux galettes de sarrasin.....	85
Mini gâteaux cacao sans farine et sans beurre.....	55	Invisible de navets nouveaux au sarrasin	85
L'acide chlorogénique du café et des artichauts ...	56	Pains et desserts IG bas	87
Tiramisu café-cacao, hyper healthy.....	58	Alternatives au sucre raffiné.....	88
Épices et plantes anti-inflammatoires	59	Pain au son, « multifarines » et « multigrains »	90
Pâte anti-inflammatoire.....	60	Pain de seigle intégral aux graines et son d'avoine	91
Lait d'or à la pâte anti-inflammatoire	60	Pain anti-inflammatoire au sarrasin.....	91
Conclusions du chapitre.....	61	Muffins aux myrtilles et à l'avoine.....	92
Feuille de route	61	Muffins extra fibres	93
Les fibres utiles	62	Gâteau léger myrtille-pavot	93
Artichaut vapeur et ses condiments	63	Crumble prunes-mûres pâte à l'avoine	94
Salade aux haricots azuki et au thon.....	63	Pomme farcie façon crumble.....	95
Salade de quinoa noir aux crucifères.....	64	Galette de sarrasin à mille trous et sa confiture anti-âge	96
Focaccia aux lentilles corail au chorizo et tomates séchées	65	Skyr protéiné maison, granola IG bas au sirop de Yacon	96
Muffins salés aux lentilles corail	66	Soupe de fruits rouges, granola maison	96
Tomates farcies aux trois viandes, sur le lit des lentilles Béluga	66	Granola petit déjeuner aux avoines et aux noix ...	96
Cuisses de poulet fermier – orge perlé aux shiitakes	67	Gâteau minceur express.....	97
Smoothie bowl aux fruits rouges et granola maison « Fibres+ »	68	Quinoa façon riz au lait et sa compotée fraises-rhubarbe	98
Granola maison « Fibres+ »	68	Orge perlé façon riz au lait.....	99
Overnight porridge chocolaté au son d'avoine et chia.....	69	Conclusion du chapitre.....	99
Mon pain express « ventre plat »	70	3.J'opte pour les bonnes graisses	100
Pain nordique ultra riche.....	71	Les Oméga-3	101
Pain de lentilles corail aux graines noires	72	Entrées	102
Conclusion du chapitre	73	Corbeilles de carmines au foie de morue	102
Feuille de route quotidienne	73	Salade mexicaine aux filets de maquereaux	103
Je cuisine IG bas	74	Rillettes de maquereaux à la provençale	104
Plats IG bas.....	76	Rillettes de maquereaux aux cornichons, aneth et raifort :	104
Riz basmati complet aux légumes façon pilaf.....	76	Rouleau de courgettes aux rillettes de maquereaux	104
Riz complet aux légumes verts.....	77		

Tomates farcies aux rillettes de maquereaux :	104
Gravlax de maquereaux au whisky	104
Pétales d'endives aux rillettes de saumon	105
Tartare de saumon aux concombres et à l'estragon	105
Tartare d'avocat au saumon et kiwi	105
Gravlax de saumon à la fleur de sel	106
Gravelax de saumon au jus de betterave.	106
Salade de quinoa, tomates et gravlax de saumon	107
Tartare de hareng patate douce.....	107
Salade de chou-fleur et hareng fumé à l'oignon rouge	107
Carpaccio de betterave au hareng fumé, sauce verte	107
Carpaccio de betterave, radis noir et hareng fumé	107
Millefeuille de betterave aux rillettes de hareng.	108
Salade d'épinards aux moules marinées et crevettes	108
Tartare de légumes aux moules marinées.....	109
Nage de moules aux petits légumes	109
Rouleaux de concombre-Nori crevettes-sésame	109
Crudi-nori au thon	109
Rouleau de printemps crevettes.....	110
Rouleaux de nori, saumon fumé, riz complet, salade romaine :	110
Maquis de poireaux à la japonaise :	110
Makis de crêpes d'épinards au saumon	110
Plats	111
Papillote de saumon aux épinards.....	112
Saumon pané aux graines de chia et sa crème de cresson	112
Bars en papillotes à la livèche et duo d'asperges	113
Bar sauvage aux tomates et à l'estragon :	113
Truite aux herbes, purée de potimarron et riz complet	113
Rôti de lotte lardée à la sauge	113
Rôti de lotte à la tomate, riz noir sauvage	114
Blanquette de lotte à la sauge et aux pleurotes ...	115
Flétan au pesto vert	115
Flétan en écaille de courgette	115
Marmite de la mer à la bisque de homard	115
Nage marine à la soupe de poisson, pastis et estragon	116
Navarin de la mer aux tomates séchées et au safran	117
Les oléagineux et les graines	118
Les oléagineux, alliés des os et des articulations	118
6 encas aux noix multibienfaits.....	118
Bouchées de poireaux au chèvre frais.....	119
Carpaccio de betteraves rôties, aux noix et carrés frais.....	119
Poireaux aux noix, vinaigrette aux herbes	120
Duo d'endives au bleu, aux poires et aux noix... ..	120
Financiers aux noix et au café.....	120
Petits gâteaux aux noix.....	121
Moelleux fondant au chocolat et aux noix.....	121
Lait d'amande grillée « Magnésium + »	122
Croquants d'amandes au blanc d'œuf.....	123
Beurre de pomme à la purée d'amande.....	123
Les graines qui apaisent l'inflammation articulaire	124
Pesto de roquette et noix de Grenoble.....	126
Pesto de brocolis, kale et pignons de pin.....	126
Pesto épinards-lin-sésame	127
Pesto de feuilles de céleri à la sauge et aux noix .	127
6 encas à la noix pour les articulations	127
Pancakes aux deux avoines et graines de chia	128
Crackers multigrains	128
Crackers de quinoa aux graines de pavot.....	129
Cookies aux graines de chia.....	130
6 encas reminéralisants pour les articulations....	130
Conclusion du chapitre.....	131
Feuille de route.....	131
4. Je nourris mes cartilages	132
Les ennemis du collagène	132
Le collagène alimentaire	132
Bouillon d'os maison (version simple et économique)	134
Os à moelle et joues de bœuf façon pot-au-feu	134
Pieds de porc à ma façon.....	135
Tripes à la mode de Caen aux patates douces.....	135
Joues de bœuf façon « pot-au feu »	135
Osso buco façon chef étoilé – version maison à l'Omnicuiseur	136
Jarrets de dinde aux agrumes	137
Langue de bœuf façon blanquette.....	137
Terrine printanière « stop arthrose »	138
Poulet en gelée.....	139
Terrine d'asperges aux petits pois et blanc de poulet	139
Terrine de cabillaud en gelée à l'aneth, sauce raifort	139
Langue en gelée, œuf dur, petits pois	139
Tartare de saumon sur une gelée d'agrumes	140
Tartare de bœuf aux petits pois, sur une gelée de bouillon d'os.....	140
Huitres en gelée d'herbes.....	140
Aile de raie aux agrumes et riz noir sauvage.....	141
Aile de raie aux brocolis, vinaigrette à la grenade	141
Aile de raie kiwi et patates douces	141
Raie moutardée au concombre et tomates, sauce au cresson	142
Aile de raie au pesto de basilic.....	142
Aile de raie aux patates douces et aux navets nouveaux	142
Saumonette à la bisque de homard	143

Saumonette au thym citron et à la sauge, purée de choux de Bruxelles.....	143	Soupe froide au kéfir	173
Saumonette à la provençale.....	143	Gaspacho concombre avocat graines de lin au yaourt multibiotique et son d'avoine	174
Œuf à la coque version « Palace »	144	Soupe froide désaltérante, vasodilatatrice et super digeste !.....	174
Œuf parfait : gourmandise et nutrition au sommet	145	Salade de choucroute crue aux oignons marinés	174
Nuage Gourmand sans cuisson	145	Soupe de champignons en deux versions	174
Panna cotta « microbiote » à la confiture magique sans cuisson.....	146	Quelques desserts pour le microbiote	176
Confiture de fraise magique, sans cuisson.....	146	Panna cotta de kéfir à la confiture de pruneaux-myrtilles aux épices de Noël	176
Mousse de fraises au Skyr	147	Pudding santé « mon super microbiote » !.....	177
Dessert chocolaté ultra protéiné et ultra gourmand	147	Conclusion du chapitre.....	178
Mousse-crème café-cacao.....	148	6. Je renforce mes os.....	179
Aspic de fruits rouges en gelée d'hibiscus	148	L'alimentation méditerranéenne : un modèle protecteur	180
Aspic d'agrumes et de fruits rouges en gelée d'hibiscus	149	Calcium : disponibilité, absorption et apports recommandés.....	180
Les 6 piliers du collagène	149	Quelques assiettes pour les os	184
Pesto aux orties et aux graines	156	Salade gourmande 100 % calcium	185
Macarons de champignons au pesto d'ortie.....	156	Salade composée aux sardines.....	185
Orgeotto au pesto d'ortie.....	156	Salade de mâche et kiwi aux sardines	186
Foies de veau au Porto et aux myrtilles et écrasé de chou-fleur.....	157	Rillettes de sardines aux câpres et œuf mollet	186
Rognons de veau au cognac et au porto.....	158	Tartinade de sardines aux algues	186
Terrine de foies de volaille au Porto	159	Club sandwich aux rillettes de sardines	187
Salade de mâche aux foies de volaille et aux fraises	160	Salade de hareng fumé, betterave, oignon rouge mariné	187
Rôti de poulet ultra fondant et savoureux	161	Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir.....	188
Blanquette de poulet aux shiitakes et son riz rouge complet	161	Tartare de truite saumonée, pomme, kiwi citron vert.....	189
Rôti de dinde ultra moelleux et sa fondue de poireaux safranée.....	162	Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc.....	190
Cuisse de dinde piquée à l'ail confite, marinade parfumée.....	163	Fraîcheur de concombre et œuf mollet, sauce yaourt au miso blanc	190
Émincé de dinde façon Stroganoff.....	163	Soupe aux orties et aux navets nouveaux	191
Brochettes de blanc de dinde en deux marinades	163	Crème de choux de Bruxelles aux graines.....	192
Brochettes poulet, courgettes, champignons.....	164	Smoothie bowl, les os sous contrôle	192
Brochettes de gambas et de crevettes	165	Foie de veau, sauce aux fruits rouges et sa garniture croquante.....	193
Brochettes d'aiguillettes de canard façon canard laqué.....	165	Foies de volaille aux cerises et au porto rouge....	193
Rouleaux de dinde surprise et poêlée de blettes .	165	Lasagne de courgettes express au parmesan	194
Rouleau de blanc de poulet.....	166	Bol spécial calcium gourmand	195
Mon pain express : Silicium+	166	Smoothie vert, 100% calcium	195
Potion magique « Collagène+ »	167	Conclusion du chapitre.....	196
Smoothie « Silicium+ »	167	7. Je tonifie mes muscles	197
Conclusion du chapitre	168	Les protéines : un levier stratégique après 50 ans....	197
5. Je chouchoute mon microbiote	169	Le renforcement musculaire au service de nos articulations.....	198
<i>Le lactose = ennemi de l'arthrose, vrai ou faux ?</i>	169	Protocole renforcement musculaire : 12 semaines progressives	199
Yaourt « méga-biotique » anti-arthrose	171	6 exercices japonais pour rester actif après 80 ans	200
Bol petit déjeuner « microbiote au TOP »	171	4 exercices pour renforcer le dos après 50 ans....	201
Yaourt au lait d'amande multibiotique.....	171	Assouplir ses hanches après 50 ans.....	202
Skyr maison multibiotique à moindre frais.....	172		
Kéfir maison : « multibienfaits »	172		

Renforcement musculaire avec les élastiques.....	202	Renforcement du genou : 8 minutes.....	216
Bras et jambes avec les altères	202	Mobilité de la hanche	216
9 minutes bras : alternance élastique et altères... 202		Arthrose lombaire.....	216
Quels aliments consommer avant et après la séance de renforcement musculaire	203	Mobilité articulaire tout le corps.....	216
8. Je relance ma circulation	204	Yoga pour soulager l'arthrose	217
Ma routine de 10 minutes : articulations, muscles, circulation	205	Marche à pied	217
Automassage : drainage lymphatique	206	Les 7 erreurs qui sabotent vos articulations. 217	
Ma routine lymphatique matinale express	206	La marche idéale : votre rituel articulaire bienveillant.....	218
Hydratation : un pilier essentiel pour la circulation et la santé des articulations.....	206	4 exercices plus efficaces qu'une heure de marche, pour renforcer les jambes	218
Nectar matinal	206	10. Je bichonne mes articulations	220
Chia fresca à la boisson anti-inflammatoire.....	207	Le nerf vague et l'arthrose : comment le système nerveux influence l'inflammation et la douleur.....	220
Smoothie « stop arthrose »	207	Stimulation du nerf vague : protocole simple et efficace	221
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas.....	208	Les respirations thérapeutiques	223
9. Je libère mes mouvements.....	209	Le cortisol et l'arthrose : lien direct	226
Comment le cartilage se nourrit-il... alors qu'il n'a pas de vaisseaux ?	209	Réduire le cortisol : priorité n°1	226
Les 5 erreurs quotidiennes qui abîment le cartilage	209	Cohérence cardiaque : 5 min pour faire baisser le cortisol	226
Le mouvement : l'engrais naturel du cartilage.....	210	Yoga pour calmer les esprits.....	226
Raideurs, tensions, douleurs... et si c'était le fascia ?	211	Sommeil et réparation des cartilages : optimisez la nuit pour l'arthrose et l'inflammation	227
8 minutes pour « réveiller » les muscles, hydrater les fascias et lubrifier les articulations	212	Quelques astuces pour améliorer la qualité du sommeil	228
Cervicales Bloquées ? La méthode pour soulager les Fascias.....	214	Les bienfaits de l'acupression pour soulager l'arthrose	229
Qi Gong pour déverrouiller les articulations.....	215	11. Je choisis mes alliés naturels contre l'arthrose ...	231
Gym Taï chi anti-arthrose 65+	215	12. Cahier des charges « Articulations au TOP»	233
Exercices isométriques.....	215	13. Index alphabétique	237
Adieu tensions cervicales en 5 minutes	216	Bibliographie.....	241
Exercices isométriques pour les épaules	216		

Introduction

À l'approche de mes 60 ans, j'ai commencé à ressentir des douleurs dans les articulations.

Le diagnostic est tombé : tout début d'arthrose. Comme beaucoup, on m'a dit que c'était une fatalité liée à l'âge. Mais au lieu de subir, j'ai décidé d'agir.

En m'appuyant sur les dernières recherches et les conseils de nutritionnistes, j'ai repensé mon alimentation, intégré des routines spécifiques pour mes articulations et mis en place un programme naturel avec des compléments alimentaires ciblés.

En seulement trois mois, les résultats ont été spectaculaires : plus de douleurs, une mobilité retrouvée et une forme physique au top. Et tout cela sans aucun médicament !

Ce livre est le fruit de cette expérience. Une méthode simple, efficace et gourmande pour prévenir, ralentir ou soulager l'arthrose, et surtout, reprendre le contrôle de sa santé articulaire.

Prêts à bouger sans douleur ? C'est parti !

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.

Dans mon bagage actuellement des dizaines de livres de recettes et de conseils nutritionnels : « Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette », « Bye-bye, cholestérol », « Cuisine au fil du temps. 4 saisons », « Une journée pour soir », « Ma méthode « ventre plat » etc...



Mieux comprendre l'arthrose


Bien qu'associée à l'âge, l'arthrose n'est pas une conséquence directe du vieillissement. C'est une maladie à part entière, une maladie des articulations qui s'apparente à un vieillissement accéléré du cartilage. Le cartilage permet un glissement parfait entre les os et absorbe les chocs.

Grâce à lui, nous nous déplaçons, nous courons, nous sautons sans effort apparent et sans douleur. C'est aussi un tissu vivant qui est en perpétuel renouvellement, même chez les personnes les plus âgées. Ce sont des cellules spécialisées appelées chondrocytes qui permettent cela : elles détruisent et construisent la matrice en permanence.

1 QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

L'arthrose n'est pas une conséquence directe du vieillissement. C'est une maladie à part entière : une maladie des articulations qui s'apparente à un vieillissement accéléré du cartilage.

ARTICULATION SAIN

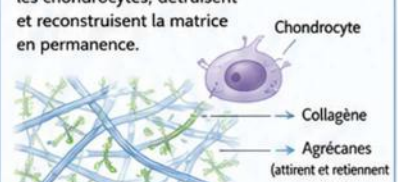


Os
Cartilage
Liquide synovial

Le cartilage permet un glissement parfait entre les os et absorbe les chocs. Grâce à lui, nous nous déplaçons, courons, sautons sans effort apparent et sans douleur.

LE CARTILAGE : UN TISSU VIVANT

Il est en perpétuel renouvellement, même chez les personnes âgées. Des cellules spécialisées, les chondrocytes, détruisent et reconstruisent la matrice en permanence.



Chondrocyte
Collagène
Agrécane (attirent et retiennent l'eau)

On a longtemps pensé que l'arthrose, contrairement à l'arthrite rhumatoïde, n'était pas une maladie inflammatoire. En fait, la destruction progressive du cartilage s'accompagne d'inflammation.

L'inflammation est la réponse normale de l'organisme à une agression. Elle vise le plus souvent à éliminer un virus ou une bactérie en fabriquant une grande variété de substances qu'on appelle médiateurs de l'inflammation (cytokines, prostaglandines). Dans l'arthrose, l'inflammation ne vise à éliminer aucune bactérie, aucun virus. Elle est la conséquence accidentelle d'une surexcitation des cellules spécialisées du cartilage, **les chondrocytes**.

Les chondrocytes reposent sur une matrice extracellulaire qui est principalement constituée **de collagène et d'agrécane** (de grosses molécules qui attirent et retiennent l'eau). C'est le collagène qui donne au cartilage sa résistance et sa capacité d'absorber les chocs. Sans un collagène en bonne santé, notre cartilage serait bien moins résistant aux contraintes mécaniques du quotidien.



L'inflammation a une conséquence dramatique pour l'articulation : **elle engendre un déséquilibre entre la formation et la destruction du cartilage**. Cette dernière devient prépondérante ce qui fait que le cartilage n'est pas remplacé et qu'il est très mal réparé.

Les radicaux libres sont des particules instables, réactives et indésirables que l'on fabrique sans le vouloir, lorsqu'on respire, qu'on s'alimente, mais aussi lorsqu'on subit une inflammation. Si les radicaux libres ne sont pas neutralisés par des substances appelées **antioxydants**, les radicaux libres peuvent endommager cellules et tissus.

Dans l'arthrose, **les chondrocytes suractivées fabriquent des radicaux libres** en grande quantité qui vont renforcer l'inflammation articulaire (en libérant des prostaglandines). Résultat : le cartilage est détruit peu à peu. Sous l'effet conjugué de l'inflammation et des radicaux libres, le cartilage s'amincit.

Voyage au cœur du cartilage

Le cartilage est composé d'eau pour 70 à 80 % et d'un maillage de fibres et protéines :

- ✦ Les fibres de collagène donnant au cartilage sa solidité et sa résistance.
- ✦ L'acide hyaluronique qui assure l'élasticité.
- ✦ Les protéoglycane composés de glucosamine et chondroïtine, véritables éponges retenant l'eau, permettent à l'articulation d'amortir les chocs.

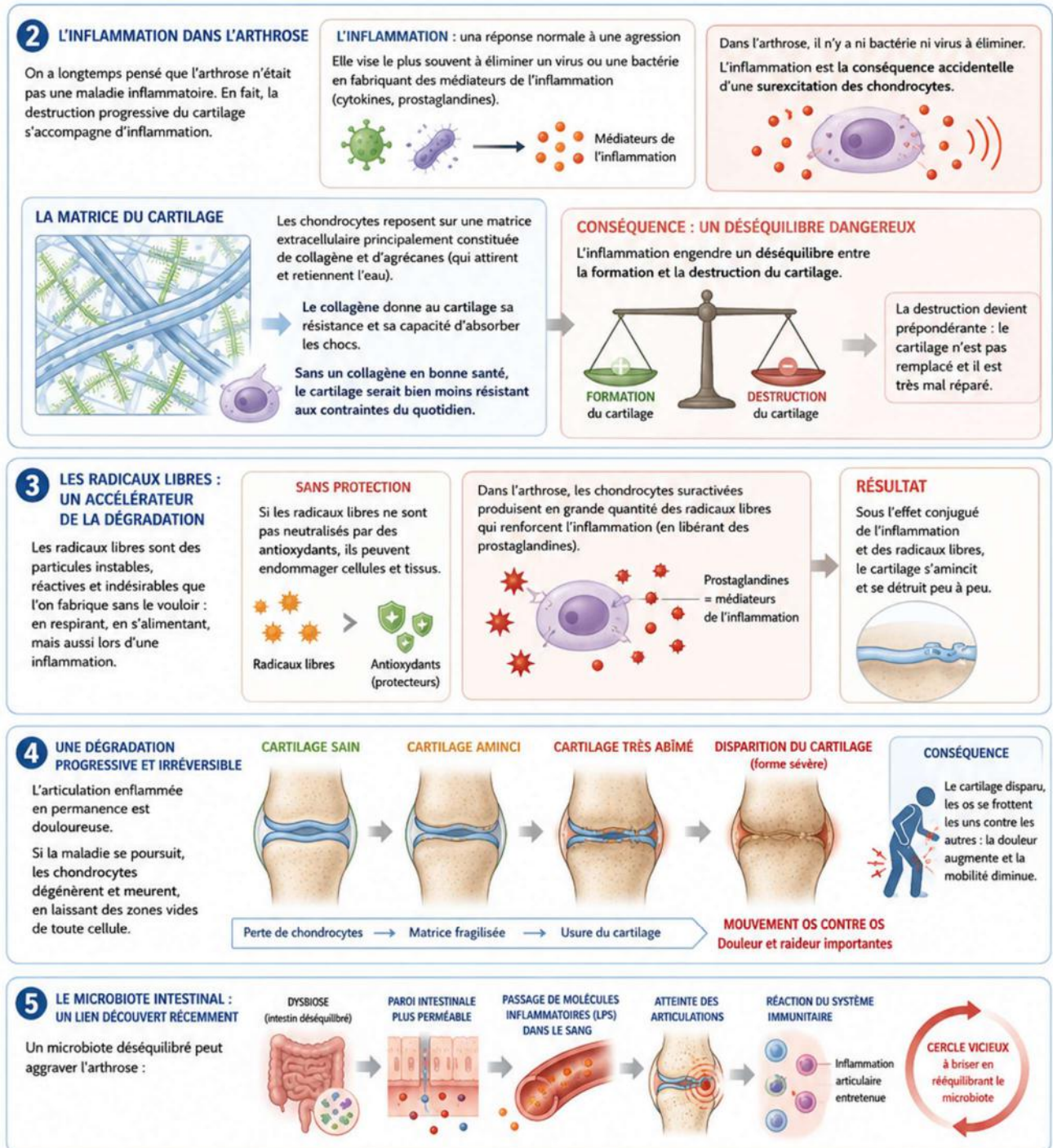
Ce sont des cellules spécialisées, **les chondrocytes**, qui renouvellent le cartilage en produisant ces fibres de collagène et la chondroïtine.

Une articulation enflammée en permanence est douloureuse. Si la maladie se poursuit, les chondrocytes finissent par dégénérer et mourir, en laissant des zones vides de toute cellule ce qui fragilise la matrice du cartilage et contribue à la détruire un peu plus avec chaque mouvement. Dans les formes sévères, le cartilage a disparu, le mouvement articulaire se fait os contre os.

Par ailleurs, les toutes récentes recherches ont trouvé un lien entre le **microbiote déséquilibré et l'aggravation de l'arthrose** :

En rendant la paroi intestinale plus perméable, il laisse passer des **molécules inflammatoires (LPS)** dans le sang, qui atteignent les articulations et déclenchent une réaction du système immunitaire, entretenant ainsi l'inflammation – un cercle vicieux que l'on peut briser en rééquilibrant le microbiote.

Il est primordial d'agir au plus tôt sur ces processus de destruction afin de préserver le cartilage restant.



5 signes que vos cartilages s'amincissent déjà

Si au moins deux signes vous parlent, soyez attentif. Chaque semaine sans agir rend la récupération plus difficile. Paradoxalement, le repos excessif et les antidouleurs qui masquent la douleur peuvent **freiner la nutrition du cartilage** et accélérer sa dégradation.

Signe 1 : Craquements lors des mouvements

Quand vous bougez une articulation (genou, hanche, épaule, doigts...), vous ressentez de petits crépitements.

Un cartilage sain est lisse et silencieux.

Un cartilage abîmé devient irrégulier et peut produire des bruits répétés, parfois avec un léger inconfort.

Signe 2 : Raideur au réveil

Au lever, vos articulations sont **raides pendant quelques minutes**, puis se "déroillent" en bougeant.

Cela signifie que le cartilage a manqué de mouvement et donc de nutrition pendant la nuit.

Signe 3 : Gonflement après un effort modéré

Après une activité normale (marche, escaliers, port de charges), une articulation peut sembler **un peu gonflée ou tendue**.

C'est souvent un signe d'**inflammation liée à un cartilage fragilisé**.

Signe 4 : Douleur lors de certains mouvements

Certaines actions spécifiques deviennent douloureuses (descendre les escaliers, porter, lever le bras...).

Cela vient d'une **pression mal répartie sur un cartilage aminci**, qui ne protège plus correctement l'os.

Signe 5 : Sensation de blocage ou d'accrochage

L'articulation semble parfois **se bloquer ou accrocher**, puis se débloque avec un petit "clac". Cela indique une surface articulaire devenue **irrégulière**.

Comment se « nourrit » une articulation ?

Une articulation a besoin pour bien fonctionner de recevoir des nutriments, en somme de manger elle aussi !

Pour ce faire, chaque tissu a sa méthode.

Les vaisseaux sanguins « nourrissent » l'os et la membrane synoviale avec les substances indispensables au bon fonctionnement des cellules (ostéoblastes, ostéocytes, ostéoclastes etc).

Le cartilage n'a pas de vaisseaux pour lui apporter « de quoi manger ». Alors, comment se nourrit-il ? Grâce au liquide synovial ! Ce liquide, fabriqué par la membrane qui entoure l'articulation, contient des nutriments issus du sang. Il permet non seulement de lubrifier les articulations pour qu'elles bougent sans frottement, mais aussi de nourrir le cartilage au passage.

Vous comprenez que, quel que soit le tissu, vos articulations « se nourrissent » plus ou moins directement de ce qui circule dans votre sang. Si votre corps a besoin d'une alimentation équilibrée qui lui apporte toutes les variétés de nutriments, sachez qu'il en est de même pour vos articulations !

Elles n'ont pas besoin d'un nutriment, d'un oligo-élément, d'un acide aminé ou encore d'une vitamine en particulier, mais d'un peu de tout.

Et retenir une chose : vos articulations sont comme des capteurs et perçoivent ce que vous mangez grâce à ce contact permanent avec les vaisseaux sanguins. On comprend donc mieux pourquoi avoir une inflammation dans le sang à cause de son alimentation et de son microbiote peut avoir des répercussions sur les articulations. ¹

¹ <https://www.arthelio.fr/pour-la-premiere-fois-on-etablit-un-lien-entre-microbiote-et-arthrose/>

5 erreurs quotidiennes qui détruisent le cartilage

Erreur 1 : Antidouleurs quotidiens

- ❖ Suppriment dans le cartilage la synthèse des substances qui retiennent l'eau.
- ❖ Conséquence : cartilage sèche et s'use plus vite.
- ❖ Alternative : froid local 10-15 min (sachet légumes surgelés dans serviette).

Erreur 2 : Repos total

- ❖ Pas de mouvement = cartilage jeûne.
- ❖ Les muscles autour du genou s'affaiblissent → moins de protection.

Erreur 3 : Charges inadaptées

- ❖ Courses sur bitume, squats profonds → pression excessive sur cartilage usé.
- ❖ Mieux : mouvements doux, cycliques, sans angles extrêmes.

Erreur 4 : Surpoids

- ❖ Chaque kg = 3-5x pression en marche, 7-8x en descente.
- ❖ Perte de 5 kg = diminution significative du risque d'arthrose.

Erreur 5 : Processus interne (glycation + inflammation)

Sucre + gras trans + aliments ultra transformés = inflammation chronique qui ronge le cartilage de l'intérieur.

Mon plan d'action « CHALLENGE -ARTICULATIONS »

1. **Je débúsque mes ennemis** : aliments inflammatoires, sédentarité, stress... ❌
2. **Je combats l'inflammation** : cuisson adaptée, aliments anti-inflammatoires, Oméga-3, bonnes graisses, polyphénols
3. **J'opte pour les bonnes graisses** : un équilibre essentiel entre oméga-3 et oméga-6
4. **Je nourris mes cartilages** : collagène, soufre & nutriments essentiels
5. **Je chouchoute mon microbiote** : l'équilibre intestinal, clé d'une bonne santé articulaire
6. **Je renforce mes os** : calcium, vitamine D et l'équilibre acido-basique
7. **Je tonifie mes muscles** : protéines maigres, renforcement musculaire
8. **Je relance ma circulation** : drainage & hydratation
9. **Je libère mes mouvements** : « réveil » articulaire, hydratation des fascias, relaxation post-isométrique, mobilité active
10. **Je bichonne mes articulations** : massages, huiles essentielles & bains relaxants
11. **Je choisis mes alliés naturels** contre l'arthrose



1. Je débusque mes ennemis

Nos articulations sont constamment menacées par des facteurs invisibles qui, jour après jour, peuvent accélérer la dégradation du cartilage et provoquer douleurs et raideurs. Pour les préserver, il faut **identifier les ennemis** et apprendre à les éviter ou les limiter.

1. L'inflammation chronique et la glycation

Ce sont les principales causes de destruction du cartilage. Elles sont alimentées par le stress, le manque de sommeil, certaines infections, mais surtout par une alimentation pro-inflammatoire.

2. La surcharge et le surpoids

- Chaque kilo en trop augmente la pression sur les genoux, hanches et chevilles.
- L'usure du cartilage s'accélère et la douleur s'installe.

3. Les muscles faibles et la mauvaise posture

- Les muscles fragiles laissent les articulations mal protégées.
- Une mauvaise posture ou un déséquilibre musculaire provoque tensions et douleurs.

4. La circulation et le microbiote perturbé

- Une mauvaise circulation limite l'oxygénation et la nutrition du cartilage.
- Un microbiote déséquilibré augmente l'inflammation systémique.

7. Les ennemis alimentaires

Certains aliments favorisent l'inflammation et l'usure des articulations :

- **Le sucre blanc** : provoque la libération de cytokines, qui agissent comme des messagers inflammatoires dans l'organisme. Les sucres que les fabricants ajoutent aux boissons sucrées, notamment les sodas, le thé sucré, les cafés aromatisés et certains jus de fruits, sont les plus susceptibles d'aggraver les états inflammatoires.
- **Les graisses saturées** : Les aliments riches en graisses saturées, comme la pizza et la viande rouge, peuvent provoquer une inflammation des tissus adipeux. En plus de contribuer au risque de développer l'obésité, les maladies cardiaques et d'autres affections, cela peut aggraver l'inflammation de l'arthrite.
- **Les glucides raffinés** à Index glycémique élevé : Les glucides raffinés, tels que le pain blanc, le riz blanc et les chips, favorisent la production d'oxydants AGE (advanced glycation end). Ceux-ci peuvent stimuler l'inflammation dans l'organisme.
- **Viande rouge et charcuterie en excès** : riches en acides gras saturés et produits de glycation avancée (AGEs).
- **Graisses trans et huiles industrielles** : margarine, frites, snacks industriels. Stimulent l'inflammation et ralentissent la réparation du cartilage.
- **Produits laitiers riches en lactose (pour certains)** : certaines personnes y sont sensibles, ce qui peut **favoriser l'inflammation**.
- **Excès de sel** : retient l'eau et augmente la pression sur les articulations.
- **Alcool en excès** : augmente les marqueurs inflammatoires et ralentit la récupération du cartilage.

LES ALIMENTS INFLAMMATOIRES

Une alimentation riche en certains aliments favorise l'inflammation chronique dans l'organisme et peut aggraver l'arthrose et les douleurs articulaires.

<p>PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS</p> <p>Contiennent de nombreux additifs, conservateurs, colorants, arômes artificiels, émulsifiants qui perturbent le microbiote et favorisent l'inflammation.</p>	<p>SUCRES ET PRODUITS À BASE DE SUCRE BLANC</p> <p>Pics de glycémie, production de molécules inflammatoires, favorisant le surpoids et le stress oxydatif.</p>	<p>VIENNOISERIES ET PÂTISSERIES</p> <p>Riches en farine raffinée, sucre et matières grasses : favorisent l'inflammation et le stockage des graisses.</p>	<p>CHARCUTERIES ET VIANDES TRANSFORMÉES</p> <p>Riches en sel, nitrites et conservateurs qui favorisent le stress oxydatif et l'inflammation.</p>	<p>GRAISSES DE MAUVAISE QUALITÉ ET HUILES RAFFINÉES</p> <p>Favorisent l'inflammation (oméga-6 en excès), le stress oxydatif et les déséquilibres cellulaires.</p>
<p>PRODUITS LAITIERS EN EXCÈS (surtout industriels)</p> <p>Peuvent favoriser l'inflammation chez les personnes sensibles (protéines de lait, caséine) et perturber le microbiote.</p>	<p>ALCOOL</p> <p>En excès, il augmente l'inflammation, le stress oxydatif et altère la barrière intestinale.</p>	<p>EXCÈS DE SEL</p> <p>Favorise la rétention d'eau, augmente la pression artérielle et stimule l'inflammation.</p>	<p>EXCÈS DE CAFÉINE ET BOISSONS ÉNERGISANTES</p> <p>En excès, elles stimulent le cortisol (hormone du stress) et augmentent l'inflammation.</p>	<p>AUTRES FACTEURS ALIMENTAIRES AGGRAVANTS</p> <p>Farines raffinées, riz blanc, snacks salés, pop-corn micro-ondes : paucités en nutriments, provoquent des pics glycémiques et entretiennent l'inflammation.</p>
<p>CES ALIMENTS FAVORISENT :</p> <p>L'INFLAMMATION CHRONIQUE LE STRESS OXYDATIF LE DÉSÉQUILIBRE DU MICROBIOTE LA PRISE DE POIDS ET LA RÉSISTANCE À L'INSULINE</p>				
<p>CONSEQUENCES SUR LES ARTICULATIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dégradation du cartilage accélérée • Douleurs et raideurs articulaires • Inflammation persistante • Aggravation de l'arthrose 				
<p>À LIMITER AU QUOTIDIEN POUR PROTÉGER VOS ARTICULATIONS !</p>				

5. La sédentarité

Les articulations ont besoin de mouvement pour rester nourries et souples. Le manque d'activité affaiblit le cartilage et les muscles, augmente la raideur et accélère la progression de l'arthrose.

6. Les microtraumatismes répétés : gestes répétitifs (port de charges, talons hauts, sports asymétriques) qui usent mécaniquement.

En pratique : préserver ses articulations repose sur un équilibre global : **bouger régulièrement, renforcer les muscles, limiter l'inflammation et adopter une alimentation adaptée** .

2. Je combats la glyco-inflammation

La glyco-inflammation : quand inflammation et glycation s'allient contre vos cartilages.

1. L'inflammation : l'ennemi brûlant

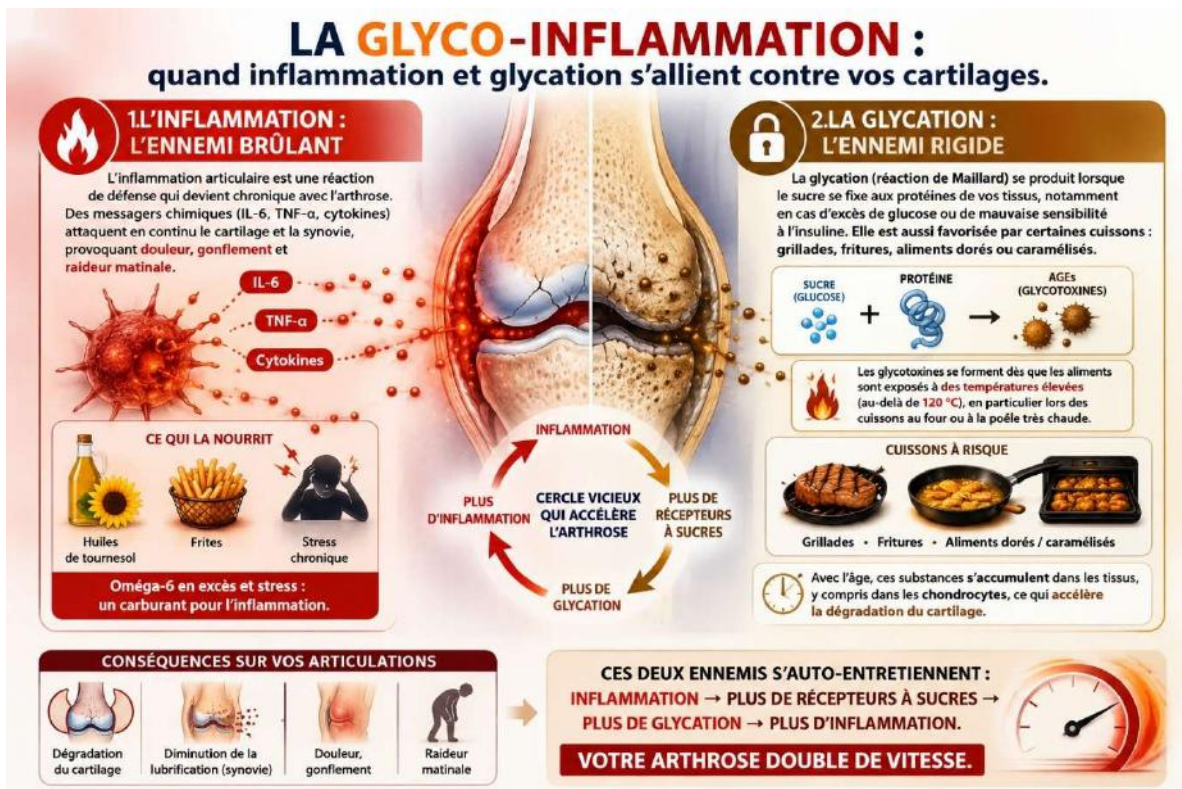
L'inflammation articulaire est une réaction de défense qui devient chronique avec l'arthrose. Des messagers chimiques (IL-6, TNF- α , cytokines) attaquent en continu le cartilage et la synovie, provoquant douleur, gonflement et raideur matinale. Votre alimentation riche en oméga-6 (huiles de tournesol, frites) et stress la nourrissent sans relâche.

2. La glycation : l'ennemi rigide

La glycation (réaction de Maillard) se produit lorsque le sucre se fixe aux protéines de vos tissus, notamment en cas d'excès de glucose ou de mauvaise sensibilité à l'insuline. Elle est aussi favorisée par certaines cuissons : grillades, fritures, aliments dorés ou caramélisés.

Ces réactions donnent naissance à des composés **pro-inflammatoires (AGEs ou glycotoxines)** qui abîment le cartilage, augmentent la raideur articulaire et dégradent les éléments essentiels à la lubrification des articulations.

Les glycotoxines se forment dès que les aliments sont exposés à des températures élevées (au-delà de 120 °C), en particulier lors des cuissons au four ou à la poêle très chaude.



Avec l'âge, ces substances s'accumulent dans les tissus, y compris dans les chondrocytes, ce qui accélère la dégradation du cartilage.

Ces deux ennemis s'auto-entretiennent : inflammation → plus de récepteurs à sucres → plus de glycation → plus d'inflammation.

Votre arthrose double de vitesse.

Les régimes « miracles »

(Seignalet, Kousmine, paléo)

Ces régimes sont souvent présentés comme des solutions « miracles » contre les rhumatismes et l'arthrose, mais **aucune preuve scientifique solide ne confirme leur efficacité**.

Régime Seignalet (ou hypotoxique) : basé sur l'exclusion de gluten, produits laitiers et cuisson des aliments, avec l'idée que notre alimentation moderne favorise l'inflammation. Certaines bases sont intéressantes (plus de légumes, cuisson douce), mais l'exclusion stricte du lait ou du gluten sans raison médicale peut provoquer des carences. La seule étude disponible est **insuffisante et non fiable**.

Régime Kousmine : propose des lavements coliques et des détox pour équilibrer l'intestin. Aucune preuve scientifique et des risques réels pour la santé.

Régime paléo : rejette céréales et produits laitiers, favorise le cru, comme Seignalet. Même constat : absence de preuves cliniques.

💡 **En résumé** : **on peut tester ces régimes**, car certaines personnes rapportent un effet positif. **Mais attention** : ils sont restrictifs et peuvent provoquer des **carences**, notamment en calcium ou en vitamine D. Mieux vaut rester prudent et privilégier une alimentation **équilibrée et anti-inflammatoire** pour protéger ses articulations.

Mon assiette anti-inflammatoire

La cuisine anti-inflammatoire est un pilier essentiel pour soulager l'arthrose et préserver la santé des articulations, en limitant les toxines issues des cuissons agressives et en favorisant les nutriments protecteurs. Ce chapitre vous révèle les 6 règles d'or, inspirées des principes hypotoxiques validés scientifiquement, pour transformer vos repas en alliés contre l'inflammation chronique.

Pourquoi ces règles changent tout

L'inflammation articulaire, souvent exacerbée par les AGEs (produits de glycation avancée) formés lors de cuissons à haute température, peut être fortement réduite par des méthodes douces comme la vapeur ou l'Omnisciseur, qui conservent jusqu'à 98-99% des vitamines et antioxydants tout en produisant moins de glycotoxines.

Ces pratiques préservent les oméga-3 des poissons, les polyphénols des végétaux et limitent les pics glycémiques, favorisant un microbiote anti-inflammatoire et une meilleure régénération du cartilage.

Les 6 règles d'or de la cuisine anti-inflammatoire

1. Maîtriser les cuissons

Adopter une cuisson hypotoxique est primordial.

Éviter : grillades, fritures, aliments brûlés

Privilégier : vapeur, mijoté, cuisson douce à l'Omnisciseur
→ Limiter glycation et inflammation

Cuisson hypotoxique et réduction de la glycation

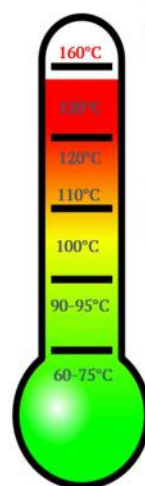
La cuisson hypotoxique consiste à limiter les températures extrêmes et les cuissons prolongées, afin de réduire la formation des produits de glycation avancée (AGEs), qui endommagent le cartilage et favorisent l'inflammation.

Avantages : moins de composés toxiques, préservation des vitamines et antioxydants, meilleure digestibilité des aliments.

Méthodes recommandées : vapeur douce, cuisson à l'étouffée, basse température, mijoté, poêlée rapide avec peu de matière grasse.

Destruction des nutriments

selon le degré de cuisson



Formation des glycotoxines (AGE)



Les sels minéraux ne sont plus assimilables

Destruction des vitamines B3, B6, B12

Dégradation des caroténoïdes



Les Oméga-3 sont affectés



Les vitamines A, D, E sont détruites



Les produits fermentés sont dénaturés

Vitamines B1 et B9 disparaissent



Perte sensible de polyphénols



Destruction de la vitamine C

🔥 Pourquoi choisir une cuisson rapide et douce ?

✅ Préserver les nutriments fragiles

– Une cuisson courte limite la perte des vitamines sensibles à la chaleur

1. Vitamines B sont thermosensibles :

Jusqu'à 50% de perte des vitamines B1 et B9 à la cuisson à l'eau et la disparition progressive au-delà de 95°C

2. Vitamine C (acide ascorbique)

Commence à se dégrader dès 60-70 °C

À 100 °C, 50 % à 90 % peuvent être perdus selon la durée et le mode de cuisson (bouillie vs vapeur, etc.)



C'est l'antioxydant le plus fragile. Préfère les cuissons très douces ou à la vapeur courte.

Jusqu'à 50 % de perte à la cuisson à l'eau ou longue

🍎 3. Polyphénols (flavonoïdes, anthocyanes, tanins...)

Résistance variable selon le type :

Flavonoïdes (ex. quercétine, catéchines) : modérément sensibles, pertes de 20 à 40 % au-delà de 90 °C

Anthocyanes (pigments violets/rouges, ex. chou rouge, myrtilles) : très sensibles à la chaleur, dégradés dès 70–80 °C

🥕 4. Caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène, lutéine)

Moins sensibles à la chaleur, relativement stables

Peu de perte jusqu'à 100–120 °C, et même meilleure biodisponibilité après cuisson douce

Mais : dégradation accélérée si cuisson longue ou friture

🍽️ Cuisson douce = mieux absorbés, sans trop les dégrader.

Voici le tableau comparatif des différents modes de cuisson.

Méthode	Vitamines (C,B)	Minéraux (Ca,Mg,K)	Antioxydants	Oméga-3	Glycotoxines (AGEs)	Commentaire & Conseil
Vapeur	85-95%	95-98%	90-95%	85-95%	Très faible (1-5 kU/100g)	Excellente pour tout. Cuire 10-15 min max , panier vapeur, pas d'eau en contact direct.
Omnicuisneur	90-98%	98-99%	95-99%	90-98%	Très faible (<1-3 kU/100g)	Champion absolu. Autocuisson basse température (90-100°C), nutriments préservés à 98%+.
Four <160°C	75-90%	90-95%	80-90%	75-90%	Faible-moderée (5-20 kU/100g)	Cuisson à couvert/papillote , 20-25 min max
Four 180°C+	40-60%	85-95%	60-80%	60-80%	Élevée (50-200 kU/100g)	Vitamines détruites , antioxydants et oméga-3 oxydés. À éviter ou limiter à 15 min couvert.
Poêle forte chaleur	50-70%	85-95%	60-80%	50-70%	Modérée-élevée (20-100 kU/100g)	Oxydation lipidique . Cuire sauté rapide <5 min , huile vierge (colza/olive), feu moyen.
À l'eau	40-60%	70-90%	50-75%	80-90%	Très faible (1-5 kU/100g)	Pires pertes vitamines . Eau minime , 5-7 min. recupérer le jus pour soupes/sauces.

✅ Les cuissons humides douces (vapeur, Omnicuisneur) sont les grandes gagnantes : elles préservent 90-99% des nutriments tout en produisant très peu de glycotoxines (<5 kU/100g). L'Omnicuisneur est particulièrement remarquable avec ses 98-99% de conservation et moins de 3 kU – idéal pour les articulations et la santé osseuse.

⚠️ Le four >180°C est à éviter : même si les minéraux résistent bien (85-95%), les vitamines s'effondrent (40-60%) et les AGEs explosent (50-200 kU/100g), favorisant l'inflammation articulaire chronique.

💡 Mes conseils de cuisson pratiques :

Omnicuisneur ou vapeur pour légumes verts (calcium, vitamine K) et poissons (oméga-3)

Four : toujours couvert, 140-160°C maximum, 20-25 minutes

Poêle : feu moyen, huile vierge de colza/olive, sauté rapide <5 minutes

Eau : très peu d'eau, récupérer le jus pour les soupes

Aliments qui limitent la glycation et protègent les articulations :

- 🌿 Légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur)
- 🌿 Fruits rouges riches en polyphénols (myrtilles, framboises)
- 🌿 Épices et herbes anti-inflammatoires (curcuma, romarin, cannelle)
- 🌿 Thé vert et cacao non sucré

Les aliments les plus riches en Oméga-3 (EPA-DHA)

 Foie de morue 10 g/100 g	 Œufs de poisson 4 g/100 g	 Sardine 2,9 g/100 g	 Maquereau 2,8 g/100 g	 Saumon 1,7 g/100 g
 Truite 1,3 g/100 g	 Hareng 1,2 g/100 g	 Dorade 0,7 g/100 g	 Thon 0,5 g/100 g	 Crustacés 0,4 g/100 g

Apport journalier recommandé : 2 grammes

2. Miser sur les protéines maigres et les poissons

Privilégiez : volaille, viandes maigres, poissons gras et crustacés.

Poissons gras (saumon, sardines, maquereaux) → riches en EPA/DHA, oméga-3 puissants qui calment l'inflammation et protègent le cartilage.

Crustacés et fruits de mer → sources de zinc et sélénium, qui régulent l'inflammation et contribuent à la santé des articulations.

Viandes maigres et volaille → apportent des acides aminés essentiels pour maintenir le tissu musculaire et soutenir la structure du cartilage.

3. Choisir les bonnes graisses

Huiles recommandées

Huile d'olive extra-vierge : Polyphénols (oléocanthal) imitent l'ibuprofène, idéale pour salades ou légumes crus ; privilégiez bio pressée à froid.

Huile de noix ou cameline : Oméga-3/6 équilibrés, antioxydants pour protéger le cartilage ; en vinaigrette ou sur poissons.

Huile de colza ou lin : très riches en ALA (oméga-3 végétaux), réduisent l'inflammation systémique ; 1-2 c. à s. par jour en assaisonnement froid.

Huiles à limiter/supprimer

- ☞ Huile de tournesol, maïs, soja : très riches en oméga-6 (acide linoléique), favorisent les prostaglandines inflammatoires ; remplacez-les complètement par des oméga-3.
- ☞ Huile de pépins de raisin, germe de blé, arachide : Excès d'oméga-6, courantes en cuisine industrielle ; à éviter en assaisonnement ou friture.
- ☞ Huiles raffinées/ chauffées : Perdent leurs qualités, produisent composés oxydants toxiques pour le cartilage.

Alternatives pour cuisson

- ☞ Huile d'olive vierge extra : meilleure pour la cuisson douce (sautés légers, cuisson à feu moyen)
- ☞ Beurre clarifié (ghee), huile de coco ou graisse d'oie : stables à la chaleur, neutres ou anti-inflammatoires en modération.

ASSAISONNEZ MALIN !

Voici quelques idées de sauces et mayonnaises qui nous font du bien :

🥒 Mayonnaise santé cardiaque

☞ Riche en bons gras (avocat + huile d'olive) qui protègent le cœur, aident à réguler le cholestérol et l'inflammation. L'ail

Les bonnes graisses

pour la santé et la beauté

Huile d'olive

Oméga-9

- Cardioprotectrice
- Anti-diabétique
- Anti-cancéreuse

Huile de colza

Bon ratio Oméga6/3

- Coenzyme Q10
- Phytostérols
- Vitamines E et K

Huile de lin

Oméga-3 : 5 g

- Protège les neurones
- Soutient la ménopause
- Accélère le transit

Huile de noisette

Vitamine E : 4 mg

- Anti-âge
- Immunité
- Beauté de la peau

Huile de sésame

Oméga-6 : 3,8 g

- Régule la glycémie
- Soulage l'arthrite

Huile de noix

Oméga-3/6

- Santé cardiovasculaire
- Bonne pour la peau

soutient la circulation, et le sel aux herbes est une alternative intéressante pour limiter le sel classique.

💡 *Idées d'utilisation : parfait avec des crudités, en sandwich sain ou avec du poisson grillé.*

🌱 Sauce microbiote au top

👉 Les ferments (yaourt, miso) nourrissent la flore intestinale, tandis que le son d'avoine apporte des fibres prébiotiques qui soutiennent les bonnes bactéries. Résultat : digestion et immunité renforcées.

💡 *Idées d'utilisation : idéale avec des légumes vapeur, des bowls ou des pommes de terre froides.*

🌿 Sauce anti-inflammatoire

👉 Le duo curcuma + poivre est reconnu pour ses effets anti-inflammatoires puissants. La purée d'amande apporte de bons lipides qui améliorent l'absorption du curcuma, ainsi que des fibres et de la vitamine E protectrice.

💡 *Idées d'utilisation : parfaite avec du riz, des légumes rôtis ou des légumineuses.*

⚖️ Mayonnaise minceur protéinée

👉 Riche en protéines maigres, elle favorise la satiété tout en restant légère → idéale pour la perte de poids et le contrôle des fringales.

💡 *Idées d'utilisation : top dans les wraps, les œufs, ou en dip pour légumes crus.*

4. Opter pour les végétaux riches en antioxydants

Légumes verts, crucifères, fruits rouges, agrumes, herbes et épices

1 Brocoli et autres crucifères (*chou-fleur, chou, chou kale, choux de Bruxelles*)

Effet clé : riches en sulforaphane, puissant anti-inflammatoire et antioxydant.

Action sur l'arthrose : bloque la production de radicaux libres, réduit l'inflammation et ralentit la dégradation du cartilage.

Astuce : consommer **cru** ou **légèrement cuit à la vapeur** pour préserver la myrosinase, enzyme nécessaire à l'activation du sulforaphane.

2 Légumes verts feuillus (*épinards, blettes, chou frisé, roquette*)

Effet clé : riches en **vitamine K**, caroténoïdes et polyphénols.

Action sur l'arthrose : la vitamine K contribue à maintenir la **matrice du cartilage** et la santé osseuse, tandis que les antioxydants réduisent l'inflammation.

3 Épices et aromates anti-inflammatoires (*curcuma, gingembre, cannelle, romarin, thym*)

Action :

- 🌿 Réduisent la production de cytokines pro-inflammatoires dans les articulations.

4 alternatives à la mayonnaise

TOP pour la santé

Mayonnaise : santé cardiaque

- ½ avocat mur, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 pincée de sel aux herbes



Sauce : microbiote au TOP

- 1 yaourt, 1 œuf dur, 1 gousse d'ail pressée, 1 c. à café de son d'avoine mixé, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de miso



Sauce anti-inflammatoire

- 1 c. à soupe de purée d'amandes, avec un peu d'eau, ½ c. à c. de curcuma, poivre 5 baies, 1 c. à café de miel, jus de citron, 1 c. à café de moutarde



Mayonnaise minceur

- 1 œuf dur, 1 c. à soupe de Skyr (ou fromage blanc 0%), 1 c. à café de moutarde, 1 c. à café de jus de citron, sel, poivre



Palmarès des végétaux ANTI-ARTHROSE



- ❖ Limitent le stress oxydatif et la **dégénérescence du cartilage** .
- ❖ Protègent contre la glycation et la formation de radicaux libres.
- ❖ Soulagent la **douleur et la raideur articulaires** de manière naturelle.

4 Fruits rouges et agrumes

Fruits rouges : myrtilles, mûres, cassis, fraises, framboises

Riches en **anthocyanes et acide ellagique** , puissants antioxydants qui réduisent l'inflammation et protègent le cartilage.

Agrumes : oranges, pamplemousses, citrons

Riches en **vitamine C** et flavonoïdes (hespéridine), nécessaires à la synthèse du collagène et à la santé des articulations.

5 Boissons riches en polyphénols

Thé vert : catéchines (EGCG), anti-inflammatoires et protecteurs du cartilage.

Cacao/chocolat noir ≥70 % : flavanols, limitent l'oxydation et la glycation des protéines, soulagent la raideur articulaire.

6 Légumes alliacés (*ail, oignon, poireau*)

Effet clé : riches en composés soufrés anti-inflammatoires.

Action : réduisent la production de cytokines pro-inflammatoires et soutiennent la **santé articulaire** .

1. Adopter l'alimentation IG bas

Index glycémique (IG) : c'est une mesure de la vitesse à laquelle un aliment augmente le taux de sucre dans le sang après sa consommation.

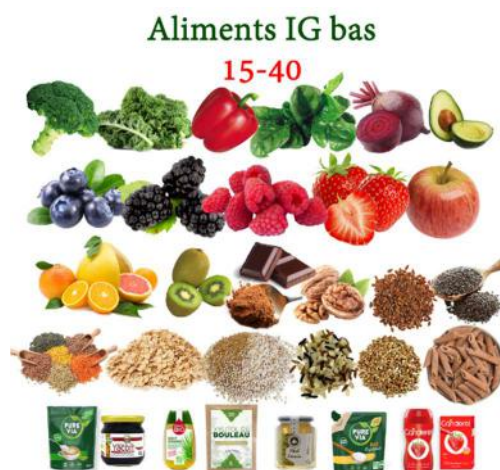
- ➔ IG élevé : le sucre monte rapidement → pics glycémiques → inflammation et formation de radicaux libres.
- ➔ IG bas : le sucre monte lentement → énergie stable, moins de stress oxydatif, moins d'inflammation.

Les pics de glucose sanguin favorisent la formation de **radicaux libres** et de **produits de glycation avancée (AGEs)** qui endommagent le cartilage et stimulent l'inflammation.

Une alimentation IG bas limite ces pics, donc diminue la production de **cytokines pro-inflammatoires** impliquées dans la douleur et la raideur.

Limiter ou stopper : sucre blanc, farines blanches, céréales raffinées, produits industriels

→ Moins de pics de glycémie et de glycation



6. Manger au moins un aliment fermenté par jour

Les aliments fermentés (yaourt avec probiotiques, kéfir, miso, choucroute crue, tempeh) **favorisent la diversité bactérienne**, réduisent l'inflammation intestinale et améliorent la barrière intestinale.

Un microbiote équilibré produit moins de cytokines pro-inflammatoires, ce qui peut **réduire l'inflammation articulaire** secondaire.

On abordera le sujet des probiotiques et des prébiotiques dans le chapitre 4 « Je chouchoute mon microbiote ».

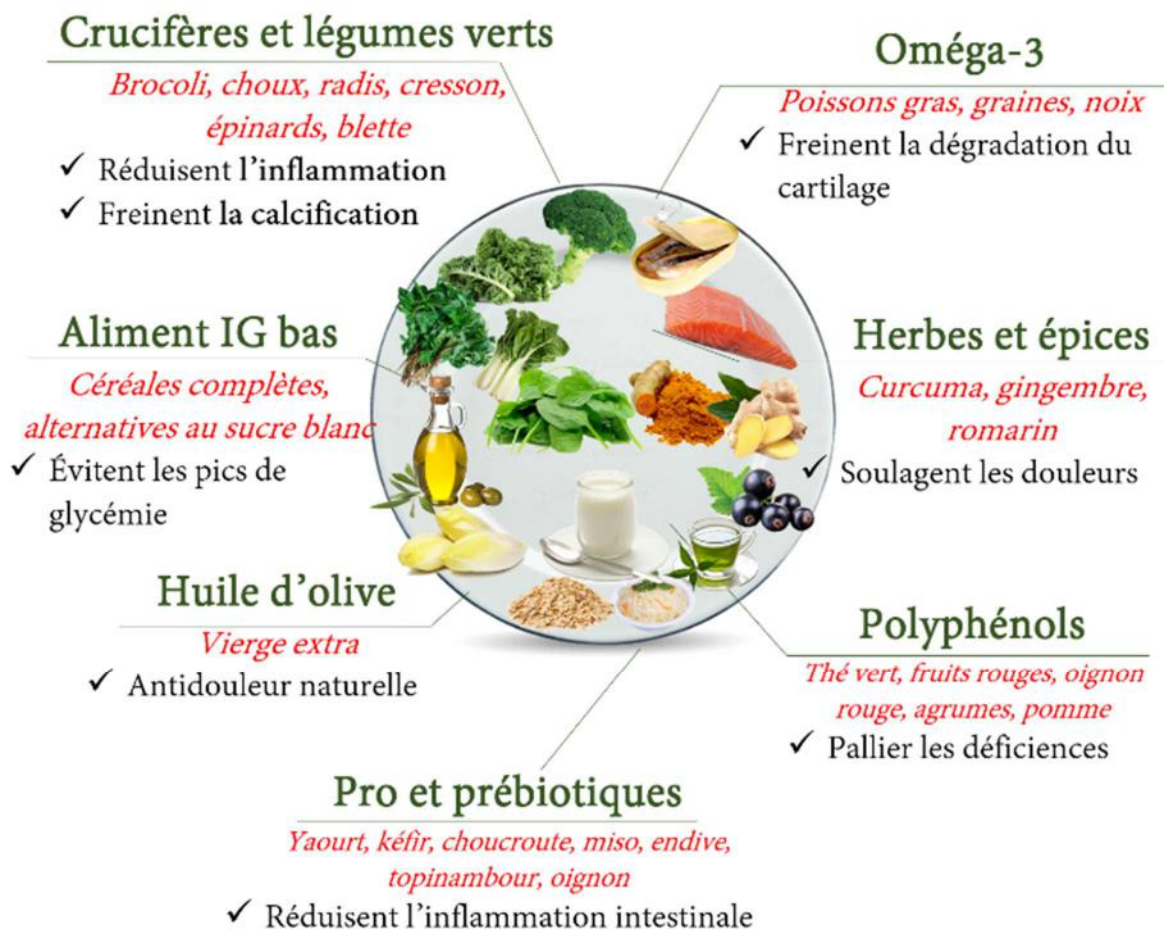
Pour résumer ce chapitre, l'assiette idéale anti-arthrose c'est :

- ➔ maximum de légumes verts dont brocoli, chou et épinards pour réduire l'inflammation et freiner la calcification ;
- ➔ les oméga-3 des poissons gras, graines et noix indispensables pour prévenir la dégradation du cartilage ;
- ➔ aliments IG bas et céréales complètes qui limitent les pics de glycémie et l'inflammation ;

- les bonnes graisses surtout l'huile d'olive vierge extra pour réduire la glycation et l'inflammation ;
- épices comme curcuma, gingembre et romarin, polyphénols du thé vert, fruits rouges et agrumes pour protéger les cellules du stress oxydatif ;
- Pro et prébiotiques (yaourt, kéfir, choucroute) pour réduire l'inflammation intestinale.

Mon assiette anti-arthrose

prévenir et soulager



Les légumes à feuilles vertes et crucifères

Une étude américaine a démontré les bénéfices des crucifères (navet, brocoli, chou-fleur, chou rouge, etc.) dans la prévention de cette maladie car ils renferment des antioxydants et des glucosinolates qui empêchent la destruction des cellules du cartilage en bloquant les processus inflammatoires dans l'articulation.

Détails importants : le **sulforaphane** est une molécule protectrice des crucifères, comme les choux ou le radis noir.

Cette molécule n'existe pas directement dans la plante ; elle se forme seulement quand une enzyme appelée **myrosinase** transforme des composés appelés **glucosinolates**.

Pour que la myrosinase fonctionne, il faut **casser les cellules de la plante** : c'est pourquoi il est important de **mâcher, mixer ou hacher finement** le brocoli.

Une cuisson trop longue ou trop chaude peut **détruire la myrosinase**, donc pour profiter du sulforaphane, il vaut mieux **cuire légèrement à la vapeur** ou consommer cru.

Ainsi, les crucifères crus, **finement coupés ou légèrement cuits à la vapeur ou ajoutés en fin de cuisson**, permettent de maximiser la formation de sulforaphane et ses bénéfices pour la santé.

Pour profiter des effets thérapeutiques du sulforaphane, les études scientifiques suggèrent 50 mg de sulforaphane par jour, pour assurer efficacement :

- ☛ Détox/antioxydant/cancer : 100-200 g/jour (20-40 mg sulforaphane)
- ☛ Anti-inflammatoire/articulations : 150 g/jour inhibe enzymes cartilagineuses.

Cela représente environ :

- ☛ 100 g de brocoli râpé cru ou rapidement cuit à la vapeur
- ☛ 200 g de chou Kale ébouillanté en salade
- ☛ 300 g de chou-fleur cuit à la vapeur
- ☛ Une salade composée de 200 g de radis noir et roquette

En dehors du sulforaphane, les **légumes à feuilles vertes** (épinards, chou frisé, blettes...) et les **crucifères** (brocoli, chou, roquette...) apportent plusieurs nutriments intéressants pour les articulations et l'arthrose :

- ☛ Vitamine C : Indispensable à la **synthèse du collagène**, elle soutient la structure du cartilage et aide à limiter sa dégradation.
- ☛ Vitamine K : Très présente dans ces légumes, elle participe à la **santé osseuse** et pourrait jouer un rôle dans la **protection du cartilage**.
- ☛ Caroténoïdes (lutéine, bêta-carotène) : Puissants **antioxydants**, ils aident à réduire le stress oxydatif impliqué dans l'arthrose.
- ☛ Flavonoïdes (quercétine, kaempférol...) : Connus pour leurs effets **anti-inflammatoires**, ils contribuent à moduler les processus inflammatoires articulaires.
- ☛ Calcium et magnésium : Importants pour la **solidité osseuse** et le bon fonctionnement musculaire autour des articulations.
- ☛ Fibres : Elles soutiennent le **microbiote intestinal**, ce qui influence indirectement l'inflammation chronique.

Les aliments les plus riches en sulforaphane



Sulforaphane et ses bienfaits

- ✓ Protection du foie
- ✓ Détoxification des métaux lourds et des polluants
- ✓ Anticancéreux
- ✓ Immunostimulant
- ✓ Anticholestérol
- ✓ Neuroprotecteur

Apport journalier recommandé : 50 mg
Aliments crus ou cuits rapidement

Entrées

Velouté de crucifères



Parts : 4-6



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min



Ingrédients

- 1 radis noir en mini dés
- 5-6 champignons de Paris
- 1 grosse poignée de cresson
- Quelques fleurettes de brocoli émincées
- Feuilles de deux branches de chou kale
- 1 oignon rouge émincé
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym, romarin

Préparation

Cuisson au Thermomix : faire revenir 5 min l'oignon émincé dans l'huile d'olive

Ajouter 500 ml de bouillon de légumes, le radis émincé, les champignons,

Faire cuire 20 min à 95°C/sens inverse

Ajouter les brocolis, les fleurettes de chou Kale et le cresson, laisser mijoter encore 5 min, puis mixer.

Cuisson à l'Omnicuiseur : mettre l'oignon, le radis et les champignons dans la cocotte avec 500 ml de bouillon de légume et faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

À la fin de la cuisson ajouter les brocolis, les fleurettes de chou Kale et le cresson, fermer la cocotte et attendre 15 min avant de mixer

Ajouter la crème fraîche avant de servir



Astuces nutrition

Pas besoin de mettre les pommes de terre pour épaissir la soupe.

D'autres aliments à IG bas et plus riches en micronutriments peuvent très bien donner une belle texture : lentilles, sarrasin, champignons, carottes, navets...

Crème de brocoli « cru-cuit »



Parts : 4-6



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min



Ingrédients

- 1 petit brocoli en fleurettes + quelques fleurettes pour la décoration
- Tronc de brocoli en cubes
- 1 beau poireau en fines rondelles
- 1 carotte émincée
- 1 oignon émincé

Thym, laurier

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de volaille sans sel

Préparation

Disposer le tout dans la cocotte et verser 1 l de bouillon de légumes bouillant
Faire cuire le tout à feu très doux (ou à 95°C°C) pendant 30-35 min

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini



Atouts anti-arthrose

- Les brocolis, le cresson et le chou Kale émincés et ajoutés à la dernière minute subissent le minimum de cuisson pour préserver leurs principes actifs
- L'huile d'olive améliore l'absorption des caroténoïdes et des flavonoïdes des crucifères

Astuce saveur-nutrition : ajoutez quelques fleurettes de brocoli émincées ou râpées dans la soupe avant de servir

*A la fin de la cuisson mixer le tout avec l'ail pressé et un peu de crème (facultatif)
 Découper les fleurettes restantes en deux ou trois et verser dessus de l'eau bouillante pour 1 minute
 Passer immédiatement sous l'eau glacée pour garder la couleur et stopper la cuisson
 Verser la soupe dans l'assiette, disposer les fleurettes de brocoli et ajouter quelques gouttes de crème.*



Idées recettes :

Crème brocoli-cresson aux épices :

Une petite variante de cette soupe, qu'on a beaucoup appréciée : brocoli, poireaux, oignon et cresson (ajouté au dernier moment, pour conserver ses pouvoirs anticancer, détoxifiants et cardioprotecteurs. Une petite touche piquante avec

le piment de Cayenne ajoute du « peps » à cette soupe, tout en augmentant notre métabolisme.

*On peut accompagner cette soupe d'un **pesto de cresson aux graines** sur les fines tranches de pain de seigle.*

Pour le pesto : *mixer 2 belles poignées de cresson avec 1 gousse d'ail, 2 c. à soupe de mélange de graines, 1 c. à soupe de parmesan et 2 c. à soupe d'huile d'olive.*

Velouté de brocoli et chou Kale aux graines de lin et fines tranches de filet mignon :

ajouter les tranches de filet mignons grillées sans huile et 1 c. à soupe de graines de lin moulues avant de servir.



Green soupe brocoli-Kale-

cresson-champignons et son condiment au vert de poireau.

Faire cuire les champignons émincés avec le blanc de poireau et l'oignon dans un bouillon parfumé au thym, romarin. À la fin de la cuisson ajouter les fleurettes de brocoli, de Kale et le cresson, laisser infuser 15 min puis mixer le tout avec une belle poignée d'épinards.

Tartinade de vert de poireau :


ultra riche en caroténoïdes et en fibres, ce condiment constitue un excellent accompagnement pour la soupe verte. Pour le préparer, mixer le vert de poireau cru avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une pincée de gomasio maison.


🍄 Soupe poireau-patate douce, *sauce probiotique au raifort : faire cuire les poireaux avec 1 belle patate douce dans un grand volume d'eau. Mixer le tout et servir avec une tartine de vert de poireau et un mélange de yaourt, miso et raifort râpé (en vente dans les grandes surfaces).*



Soupe complète « multi-fibres »

 Parts : 4-6

 Préparation : 10 min

 Cuisson : 35 min



Ingrédients

- 200 g de choux de Bruxelles coupés en 2
- 1 poireau émincé
- 1 oignon émincé
- 1 côte de blette blanc et vert
- 1 bol d'épinards surgelés
- 2-3 cœurs d'artichaut surgelés
- 150 g de lentilles vertes rincées
- 600 ml d'eau
- Thym, romarin, laurier
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de crème de votre choix



Préparation

Verser l'eau très chaude sur les légumes émincés et les aromates (réserver le vert de blette et les épinards pour les ajouter en fin de cuisson)

Faire cuire à feu très doux 25 min (20 min à 95°C/sens inverse au Thermomix)

Ajouter le vert de blette et les épinards, laisser 10 min hors feu et mixer le tout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de crème de votre choix.

Cuisson à l'Omnisciseur : faire cuire les légumes 35 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. À la fin de la cuisson ajouter les verts de blette et les épinards et fermer la cocotte pour 15 min avant de mixer le tout avec l'huile ou la crème.

Servir avec 1 c. à soupe de graines de sésame, de graines de lin broyées, l'huile d'olive ou la crème de votre choix.



Détails intéressants

Les fibres aident à réduire l'inflammation via la régulation du transit et du microbiote.

Elles aident à réguler le poids et gérer la glycémie.

Optez pour les fibres utiles : prébiotiques (poireau, artichaut, ail, oignon), insolubles (choux) ; solubles (orge, avoine, lentilles, graines, noix)

Idées recettes :



Soupe de chou de Bruxelles aux œufs de caille et aux graines : un mélange de choux de Bruxelles, d'oignon et de poireau, cuit 35-40 min à l'Omnisciseur ou à feu très doux.

Avant de servir, parsemer de graines et ajouter 2-3 œufs de caille cuits.

Velouté de chou Kale et poireaux au sarrasin :

faire cuire le poireau découpé avec 2 c. à soupe de graines de sarrasin grillé dans un bouillon de légumes. Ajouter à la fin les fleurettes de chou Kale. Laisser 10-15 min et mixer le tout.



Soupe aux deux choux :

rouge et Kalé. Ultra riche en anthocyanes du chou rouge et en vitamine K1 du chou Kale. Si on ajoute l'oignon rouge émincé et l'ail pressé, cette soupe devient une potion magique anti-arthrose.



Salade « Tout brocoli » : 100 % de sulforaphane actif !



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 0 min



L'idée derrière cette recette, c'est d'activer au maximum la myrosinase, l'enzyme qui transforme la glucoraphanine du brocoli en sulforaphane.

3 gestes qui maximisent la formation de sulforaphane :

- 1** Râper finement le tronc cru → Le cru apporte naturellement la myrosinase, indispensable pour activer le sulforaphane. → Le râpage augmente la surface de contact enzyme + précurseur.
- 2** Blanchir rapidement les fleurettes puis les refroidir → Une cuisson très courte préserve la glucoraphanine.
→ Le refroidissement stoppe la chaleur pour ne pas détruire les enzymes restantes.

3 Émincer finement ou mixer grossièrement → Plus les tissus sont cassés, plus la myrosinase peut agir.
→ Le mélange avec le brocoli cru du tronc permet de « réensemencer » l'enzyme sur les fleurettes cuites.

4 Mariner 30 min → Temps idéal pour laisser la réaction enzymatique se faire : c'est là que le sulforaphane se forme vraiment.



Ingrédients

- 1 brocoli moyen : fleurettes et tronc
- 2 champignons de Paris émincés (facultatif)
- Vinaigrette : 1 gousse d'ail pressée, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de miel, 1 c. à café de moutarde à l'ancienne

Préparation

Éplucher le tronc du brocoli et le râper finement

Ébouillanter les fleurettes et les passer à l'eau froide pour stopper la

cuisson

Émincer les fleurettes au couteau ou mixer grossièrement

Mélanger le tout avec la vinaigrette et laisser mariner 30 min avant de consommer avec quelques lamelles de champignons émincés.

Pour booster encore plus le sulforaphane, vous pouvez ajouter des ingrédients riches en myrosinase (l'enzyme qui active le sulforaphane) ou riches en précurseurs de type glucosinolates.

- ← Ajouter de la myrosinase (le plus efficace) : Graines de moutarde (1/2 c. à café écrasée : top du top), un peu de radis noir ou rose râpé, roquette hachée, cresson

Idées recettes :



Fine râpé de navet blanc, pesto de Brocoli- Kale :

râper le navet ou radis noir cru en fine julienne. Mixer 1 poignée de fleurettes de chou Kale et 100 g de fleurettes de brocoli avec

- 1 gousse d'ail,
- 1 c. à soupe de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de câpres marinées
- 1 c. à soupe de pignons de pin ou de noix ou de pistaches.

Napper les navets râpés de ce pesto avant de servir



Méli-mélo de crucifères, sauce verte



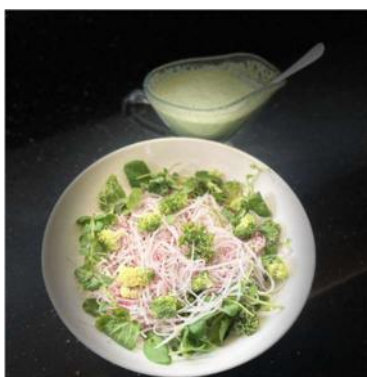
Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 0 min



Une salade croquante, colorée et pleine de vitalité, où chaque bouchée apporte un bienfait unique pour la santé ! ❤️

Ingrédients

- ❖ 1 radis noir râpé
- ❖ ½ radis blanc râpé
- ❖ Quelques radis roses râpés
- ❖ 1 poignée de feuilles de chou kale
- ❖ Fleurettes d'1/2 brocoli
- ❖ 1 poignée de cresson



Préparation

Râper finement les radis, les saler un peu et les malaxer avec les mains pour les attendrir

Ébouillanter les brocolis et les feuilles de chou kale 1 minute et les passer à l'eau glaciale rapidement pour stopper la cuisson.

Pour la sauce, mixer : 1 yaourt (multibiotique, recette dans le chapitre N°4), 1 c. à café de raifort à la crème, 1 gousse d'ail, 1 c. à café de miso ou sel aux herbes, 2 fleurettes de brocoli, un peu de cresson, quelques feuilles de chou kale.



Idées recettes :

Salade de chou Kale, radis noir, sauce grenade :

râper le radis en fines spaghettis. Ébouillanter les fleurettes de chou Kale émincées et les passer rapidement à l'eau glacée.

Sauce grenade : 2 c. à soupe de jus de grenade, 1 c. à soupe d'huile de colza, 1 c ; à café de moutarde fine et 1 c. à café de miel.

Napper la salade de cette sauce et laisser mariner 30 min.



Comme variante : ajoutez quelques noix de Grenoble pour leur richesse en Oméga-3 et fibres prébiotiques et ½ oignon rouge cru qui regorge de quercétine (puissant anti-inflammatoire).

Assiette antioxydante :

chou-Kale, chou-rouge, betterave crue, framboise et vinaigre de framboise.

Une assiette fruitée et pleine de vie, riche en polyphénols et nutriments protecteurs :

Chou kale → top 3 des sources de lutéine (protection cellulaire)

Chou rouge → bourré d'anthocyanes, de puissants antioxydants qui protègent les vaisseaux et le cœur.

Betterave crue → riche en nitrates et bêtaïnes, qui favorisent la vasodilatation et la circulation. **Pour le vinaigre de framboise** : laisser macérer 2-3 semaines 1 poignée de framboises dans 250 ml de vinaigre de cidre.



Bon à savoir

Des études cliniques montrent que la consommation régulière de **jus de grenade** diminue la douleur articulaire et améliore la mobilité chez les personnes avec arthrose du genou.

Les polyphénols de grenade peuvent ralentir la dégradation du cartilage en inhibant certaines enzymes pro-inflammatoires.

Salade de lentilles Béluga au chou Kale et brocoli



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Ingrédients

- 150 g de lentilles Béluga cuites
- 200 g de fleurettes de brocoli et de chou Kale, ébouillantées et passées à l'eau froide
- 10-12 tomates cerises coupées en deux
- 1 c. à soupe d'huile d'olive mélangé avec 1 jus de citron, 1 gousse d'ail pressée et 1 c. à soupe de persil ciselé

Préparation

Cuisson des lentilles Béluga (trempées 1 nuit) : dans 2 fois volume d'eau, 35-40 min à feu très doux ou 30 min à l'Omnicuiseur (Haut et Bas maxi 20 min, puis mini)



Mélanger les lentilles avec les brocolis, tomates cerises et le persil
Assaisonner avec l'huile d'olive, ail, persil et le jus de citron.

Idées recettes :

Tartare de St-Jacques, avocat sur le lit de lentilles béluga :

émincer les St-Jacques (3 noix par personne) et 1 avocat, arroser le tout de jus de citron, un peu de sel aux herbes et poser l'emporte-pièce sur les lentilles Béluga cuites (ou autres lentilles).



Zoom sur les lentilles

Lentilles Béluga

- ont une capacité antioxydante supérieure aux autres lentilles.
- regorgent d'anthocyanes (vasodilatateurs)
- renferment 2 fois plus de zinc, de phosphore et de magnésium que les lentilles vertes
- beaucoup plus riche en fibres et en protéines



maxi 20 min, puis mini.

Salade tiède de lentilles béluga aux allumettes de volaille fumées et chou-fleur rôti :

mélanger le chou-fleur cuit à la vapeur al dente et les lentilles. Assaisonnement : huile d'olive, fines herbes, vinaigre de cidre.

Cuisson à l'Omnicuiseur : mettre les lentilles dans la cocotte avec 1 carotte et ½ oignon rouge émincés et 150 g d'allumettes de volaille. Ajouter 2 fois volume d'eau et bouquet garni. Placer un plat avec les fleurettes de chou-fleur, aspergées d'huile et faire cuire 40 min, Haut et Bas



tranche de saumon fumé.

Salade de lentilles béluga, tomates et truite fumée (ou saumon fumé ou hareng).

La truite a une bonne teneur en Oméga-3, en vitamine D et en potassium.

Spaghettis de radis noir, lentilles béluga et saumon fumé :

émincer le radis en fine julienne, placer au centre 2 c. à soupe de lentilles et 1 petite



Salade tiède de lentilles vertes au haddock



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min



Ingrédients

- * 200 g de lentilles verte
- * 50 g de haddock fumé dessalé
- * 200 ml de crème à 4% de MG
- * 1 c. à café de fumet de poisson
- * Bouquet garni

Préparation

Faire tremper les lentilles 12 h dans un grand volume d'eau

Faire dessaler le haddock dans du lait chaud au moins 1 h

Rincer les lentilles et les faire cuire 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

Finition :

Chauffer la crème quelques minutes avec un peu de sel et 1 c. à café de Maïzena pour l'épaissir

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 (facultatif).



Variantes possibles

On peut remplacer le haddock par :

- * Saumon fumé ou nature cuit
- * Hareng ou saumon fumé
- * Œuf poché
- * Tofu fumé

Versions fibres + : pois chiches, haricots blancs, sarrazin...

Plats

Twist gourmand "cabillaud-brocoli" rôtis au parmesan, sauce tomate épicée



Parts : 2



Préparation : 5 min



Cuisson : 30 min



Un délice, vite fait, sans huile :

Battre 2 œufs et y rouler les morceaux de cabillaud et les fleurettes de brocoli

Mélanger la chapelure IG bas et le parmesan à parts égales et mettre le mélange dans un sachet ou une boîte

Ajouter le poisson et le brocoli et secouer le tout pour bien mélanger le tout

Cuisson à l'Omnicuiseur : dans le panier vapeur (légèrement huilé) 25 min, Haut et Bas maxi

Cuisson au four sur le papier sulfurisé :

20 min à 220°C

Sauce tomate maison : 200 g de dés de tomates en conserve, 1 c. à café de miel, 1 pincée de piment d'Espelette

Chapelure maison IG bas : 3 biscottes Wasa au seigle ou complète, sel aux herbes

Brocoli façon pizza



Parts : 2-3



Préparation : 5 min



Cuisson : 30 min



Ingrédients

- ✦ ½ brocoli (300 g environ)
- ✦ 1 œuf
- ✦ 2 c. à soupe de fromage râpé
- ✦ 1 c. à soupe de son d'avoine ou de flocons d'avoine
- ✦ Basilic séché ou frais
- ✦ Pour la garniture :
- ✦ 1 c. à soupe de concentré de tomate
- ✦ 2 tranches de jambon
- ✦ 4-5 champignons de Paris
- ✦ Quelques tomates cerise
- ✦ 2 c. à soupe de fromage râpé

Préparation

Râper le brocoli et le mixer avec l'œuf, le fromage et l'avoine

Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson

Cuisson à l'Omnicuiseur : étaler la pâte sur le papier cuisson dans un plat et lancer la cuisson 20 min, Haut et Bas maxi (3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte)

Cuisson au four : 20 min à 160°C



Variantes de garniture

- ✦ Poulet + mozzarella + oignon + herbes
- ✦ Saumon fumé + épinards + fromage frais
- ✦ Légumes grillés + feta + olives + origan
- ✦ Bacon + oignons + fromage + miel