

Natalia Roncari

Cuisine anti-âge

De la science à l'assiette



Préface

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

Arthur Schopenhauer

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

Pourquoi ce livre ?

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

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

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

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

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

Entretenons donc le plaisir de bien manger !

Avertissement !

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

SOMMAIRE

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|----------------------------------|
| 1. | Introduction | 14. | Alimentons nos rêves |
| 2. | Combattons les radicaux libres | 15. | Combattons la fatigue |
| 3. | Luttons contre la glycation | 16. | Nourrissons nos poumons |
| 4. | Calmons l'inflammation | 17. | Renforçons les os |
| 5. | Cultivons le microbiote | 18. | Préservons nos articulations |
| 6. | Stimulons l'immunité | 19. | Mettons les rides à la diète |
| 7. | Protégeons notre cœur | 20. | Renforçons nos phanères |
| 8. | Contrôlons la glycémie | 21. | Gardons un œil de lynx |
| 9. | Ménageons la digestion | 22. | Equilibrons nos hormones |
| 10. | Choyons notre foie | 23. | Palmarès des nutriments anti-âge |
| 11. | Soulageons nos reins | 24. | Conclusion |
| 12. | Ravitaillons nos neurones | 25. | Bibliographie |
| 13. | Calmons nos émotions | 26. | Annexes |



Table des matières

1. Introduction	2
2. Combattons les radicaux libres	3
Les antioxydants les plus connus	5
Salade super antioxydante	8
Velouté de choux de Bruxelles-épinards et le duo de chips	9
Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises	11
Carpaccio de betteraves, avocat, clémentines et graines de tournesol	12
Tartare de hareng aux carmines et l'huile de colza	13
Soupe froide de tomates confites, pesto de basilic aux pignons de pin	15
Tartare de bœuf sur une fine gelée de pot-au-feu	16
Taboulé de brocoli, bouclier anti-âge !	18
La salade de la forme	19
Gratin d'asperges vertes aux champignons et parmesan	20
Soupe à l'oignon rouge et riz noir et sa tartine aux pickles d'oignons	22
Brochette de rognons de lapin aux courgettes et tombée d'épinards au parmesan	23
Poulet fermier façon coq au vin	25
Cailles aux raisins et au vin rouge	26
Mini potimarrons farcis aux haricots noirs et chorizo	28
Flétan au « vert »	29
Boisson anti-âge	31
Variations autour du chocolat chaud	33
Coupe dessert aux deux kiwis	34
Clafoutis pomme raisin myrtille chocolat, sauce chocolat minute	35
Plan d'action – antioxydante	37
3. Luttons contre la glycation	38
Tartare de bœuf à l'italienne	41
Soupe froide concombre-avocat et graines	42
Turbot en cuisson douce, sa sauce forestière et purée brocoli-pomme de terre	44
Marinades santé	46
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé	47
Ile flottante aux baies rouges en 5 minutes chrono	49
Pudding au thé Matcha, graines de chia et spiruline	50
Plan d'action – anti-glycation	52
4. Calmons l'inflammation	53
Tartare de maquereaux marinés au whisky sur le taboulé de quinoa épicé	55
Rillettes de sardines au curcuma et les pétales d'endives rouges	56
Trio de tomates farcies, sur la gelée d'eau de tomates	58
Escalope de veau aux pruneaux et pistaches, sur le lit du chou rouge	59
Chou vert farci au poulet et sa sauce tomate à l'origan	61
Pomme au four, cannelle, Cranberry, chocolat	62
Crème velours avocat-banane-chocolat sous la gelée fine de myrtilles !	64
Soupe glacée d'abricots, romarin et huile d'olive	65
Plan d'action anti-inflammation	67
5. Cultivons le microbiote	68
Jeunes pousses d'endives au bleu et aux noix	71
Soupe froide au kéfir	72
Millefeuille de poireaux-vapeur aux noix	73
Artichauts violets à la barigoule	75
Cuisse de dinde à la forestière, poireaux confits	76
Kéfir de lait et kéfir de fruit	78
Smoothie de kéfir aux fraises et aux graines de chia	78
Bol petit déjeuner spécial confort intestinal	79
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas	79
Plan d'action – pour la flore intestinale	80
6. Stimulons l'immunité	81
Choucroute crue, miel, groseilles, oignons rouges	83
Salade de butternut épicé, poivrons et haricots noirs	84
Salade spéciale immunité	85
Salade de foies de poulet, champignons et fruits rouges	87

Huîtres à la salsa verte !	88
Velouté de blettes au porto blanc et sa poêlée de champignons de Paris	89
Foie de veau à la tyrolienne	92
Soupe parfumée kiwi, agrumes, myrtilles	94
Plan d'action – immunité	96
7. Protégeons notre cœur	97
Maîtrisons le cholestérol.....	98
Fibres solubles et insolubles	98
Carpaccio de betteraves marinées, aux myrtilles et au chèvre.....	101
Jeunes pousses d'endives, clémentines et graines.....	103
Gravlax de saumon à la betterave, sur une fine gelée d'agrumes	104
Variations autour de la pastèque.....	105
Taboulé de sarrasin aux légumes d'été.....	108
Filet mignon de porc au cœur tendre de St-Jacques et poireaux	109
Cailles rôties aux myrtilles, grenade et romarin, purée de potimarron épicé.....	111
Saumon sauvage aux graines de Nigelle, crème de cresson au Pineau des Charentes	112
Canette aux pommes, au cidre et à la sauge	114
Joues de bœuf de 7 heures aux myrtilles et vin rouge	115
Mi-cuit choco-café, sauce chocolat	117
Panna cotta à la grenade	118
Soupe glacée de fruits rouges spéciale « jambes légères »	119
Plan d'action santé du cœur	122
8. Contrôlons la glycémie	123
Salade de chou rouge aux mûres et au basilic.....	126
Soupe froide à la betterave (à la russe)	127
Aubergines en accordéon, sauce tomate au thym	129
Risotto au riz noir et ses légumes printaniers.....	130
Courgettes farcies aux 3 viandes, sur le lit de lentilles béluga.....	131
Gâteau aux fruits rouges sans cuisson.....	133
Clafoutis aux fruits rouges, à la farine de coco et au son d'avoine	135
Gâteau au chocolat, aux fruits rouges et à l'huile d'olive	136
Plan d'action – glycémie basse	138
Salade spéciale « paresse intestinale »	141
Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre.....	142
Tartare de saumon spécial digestion.....	144
Râbles de lapin farcis aux pruneaux aillés, sauce basilic.....	145
Gratin de poireaux au chou kale et au sarrasin grillé.....	147
Cuisses de dinde confites à l'ail et aux épices douces	148
Crackers multi-grains aux sons et aux herbes	150
Nage parfumée à la verveine et mélisse aux fruits d'hiver et au miel de lavande.....	151
Coupes spéciales digestion	153
Plan d'action pour la digestion	155
10. Choyons notre foie	Erreur ! Signet non défini.
Crème d'artichauts et sa tartine au bleu	Erreur ! Signet non défini.
Velouté kale-poireaux aux graines de sarrasin grillées et œuf mollet	Erreur ! Signet non défini.
Millefeuille de saumon fumé et gelée de pamplemousse à l'aneth.....	Erreur ! Signet non défini.
Variations autour du radis noir	Erreur ! Signet non défini.
Gaspacho de betterave et sa quenelle de hareng fumé.....	Erreur ! Signet non défini.
Carpaccio de champignons et betterave	Erreur ! Signet non défini.
Œuf parfait aux pleurotes, pickles de chou romanesco	Erreur ! Signet non défini.
Rouleaux de sole aux asperges, sauce aux asperges blanches	Erreur ! Signet non défini.
Filet de saumon en écailles dorées	Erreur ! Signet non défini.
Un encas pour le foie.....	Erreur ! Signet non défini.
Fraîcheur d'agrumes et fruits rouges sur fine gelée d'hibiscus	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - bien-être du foie.....	Erreur ! Signet non défini.
11. Protégeons nos reins	Erreur ! Signet non défini.
Salade d'endives, poires, cornichons, épinards !	Erreur ! Signet non défini.
Soupe froide concombre-courgette	Erreur ! Signet non défini.
Salade d'asperges vertes et tapenade d'orties	Erreur ! Signet non défini.
Variations autour du melon	Erreur ! Signet non défini.
Velouté d'asperges blanches au parmesan	Erreur ! Signet non défini.

Poulet fermier aux 3 poivrons et à la sauge, spaghettis à l'encre de seiche.....	Erreur ! Signet non défini.
Roulés de veau aux pruneaux et au chou-fleur épicé	Erreur ! Signet non défini.
Fraîcheur de pastèque-fraises, granité d'hibiscus	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - Santé des reins.....	Erreur ! Signet non défini.
12. Ravitaillons nos neurones	Erreur ! Signet non défini.
Salade tiède de girolles et son œuf parfait.....	Erreur ! Signet non défini.
Millefeuille de maquereaux, betterave et pain de seigle	Erreur ! Signet non défini.
Poulet mariné aux aromates, ketchup express maison et son flan vert	Erreur ! Signet non défini.
Flan vert et ketchup express maison	Erreur ! Signet non défini.
Saumon mi-cuit en croûte de graines de pavot et son risotto noir	Erreur ! Signet non défini.
Une coupe pour le cerveau	Erreur ! Signet non défini.
Délice crémeux au chocolat, Skyr et fruits rouges	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - jeunesse cérébrale.....	Erreur ! Signet non défini.
13. Calmons nos émotions	Erreur ! Signet non défini.
Soupe de sarrasin, poireaux-épinards et magret fumé	Erreur ! Signet non défini.
Salade d'épinards et moules-calamars marinés.....	Erreur ! Signet non défini.
Macarons de champignons aux rillettes de la mer !	Erreur ! Signet non défini.
Variations autour du bulot	Erreur ! Signet non défini.
Carpaccio de St-Jacques aux 2 radis, émulsion d'herbes	Erreur ! Signet non défini.
Ragoût de choux de Bruxelles, saucisse de Morteau et orge perlé.....	Erreur ! Signet non défini.
Risotto crémeux aux deux choux, ciboulette et parmesan	Erreur ! Signet non défini.
Cuisse de dinde confite à l'ail et aux épices douces	Erreur ! Signet non défini.
Pavé de saumon en croûte de pistaches, tagliatelle de courgettes au quinoa rouge.....	Erreur ! Signet non défini.
Cake renversé chocolat-ramboise.....	Erreur ! Signet non défini.
Un petit bol de bonheur	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - anti-stress	Erreur ! Signet non défini.
14. Alimentons nos rêves	Erreur ! Signet non défini.
Duo d'endives, Saint-Agur, poires, cornichons, noix	Erreur ! Signet non défini.
Hareng - pomme de terre revisitée.....	Erreur ! Signet non défini.
Salade composée 100 % mélatonine.....	Erreur ! Signet non défini.
Pintade en pot-au-feu en cuisson lente.....	Erreur ! Signet non défini.
Crème banane cacao et noix.....	Erreur ! Signet non défini.
Gâteau moelleux banane-kiwi au son d'avoine et graines de pavot	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - sommeil profond	Erreur ! Signet non défini.
15. Combattons la fatigue	Erreur ! Signet non défini.
Tartare de St-Jacques aux 3 agrumes.....	Erreur ! Signet non défini.
Salade de lentilles corail épicées, aux cranberry et aux noix	Erreur ! Signet non défini.
Chaud-froid de bœuf 100 % carnosine	Erreur ! Signet non défini.
Carpaccio kiwi pamplemousse et myrtilles aux graines de chia	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - anti-fatigue.....	Erreur ! Signet non défini.
16. Nourrissons nos poumons	Erreur ! Signet non défini.
Taboulé de chou-fleur, poivrons et cranberries	Erreur ! Signet non défini.
Tartare d'avocat, tomates et poivron aux câpres et pignons.....	Erreur ! Signet non défini.
Velouté de patates douces, tomates et poivrons.....	Erreur ! Signet non défini.
Tartare de truite, pomme, kiwi	Erreur ! Signet non défini.
Bouillon de poulet version ayurvédique.....	Erreur ! Signet non défini.
Rouleau de dinde, pané aux noix, au cœur tendre de poireau.....	Erreur ! Signet non défini.
Rognons de veau aux champignons et baies de genièvre, mousseline de chou-fleur.....	Erreur ! Signet non défini.
Rosaces aux pommes en feuille de brick	Erreur ! Signet non défini.
Porridge de chia au yaourt probiotique et salade de fruits	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - santé des poumons	Erreur ! Signet non défini.
17. Renforçons nos os	Erreur ! Signet non défini.
Carpaccio de tomates aux fraises et pistaches, vinaigrette parfumée au basilic	Erreur ! Signet non défini.
Crémeux de mozzarella di Bufala aux petites tomates colorées.....	Erreur ! Signet non défini.
Club sandwich aux rillettes de sardines, aux radis et au Skyr.....	Erreur ! Signet non défini.
Velouté de lentilles de champagne, mâche et poireaux	Erreur ! Signet non défini.
Pintade lardée aux fruits d'automne	Erreur ! Signet non défini.
Rôti de porc farci aux fruits secs.....	Erreur ! Signet non défini.
Panna cotta au kéfir et son coulis d'abricot	Erreur ! Signet non défini.
Gâteau minute yaourt et fruits secs, sans cuisson	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action - capital osseux.....	Erreur ! Signet non défini.

18. Préservons nos articulations	Erreur ! Signet non défini.
Terrine de lotte aux légumes verts, sauce au raifort	Erreur ! Signet non défini.
Huitres en gelée d'herbes et écume iodée	Erreur ! Signet non défini.
Tartine de tzatziki de radis à la truite fumée	Erreur ! Signet non défini.
Potage de quenelles de poulet aux orties et romarin	Erreur ! Signet non défini.
Cake à la tapenade d'orties, aux pistaches et aux shiitakes	Erreur ! Signet non défini.
Aile de raie au concombre et sa sauce au cresson	Erreur ! Signet non défini.
Tête de veau aux carottes et navets nouveaux	Erreur ! Signet non défini.
Os à moelle, joues de bœuf en pot-au-feu	Erreur ! Signet non défini.
Mijoté de pintade épicée, mandarines et fruits secs	Erreur ! Signet non défini.
Salade d'ananas aux fruits d'hiver, perles de fruits rouges	Erreur ! Signet non défini.
Coupe fraîcheur myrtilles-framboises sur la gelée de Schweppes	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action – articulations	Erreur ! Signet non défini.
19. La diététique anti-rides	Erreur ! Signet non défini.
Délicieux détox aux orties, au chou frisé et à la spiruline	Erreur ! Signet non défini.
Soupe légère printanière 5-en-1	Erreur ! Signet non défini.
Sucrines au foie de morue et à l'avocat	Erreur ! Signet non défini.
Julienne de patate douce, kiwi, crevettes et champignons aux deux graines	Erreur ! Signet non défini.
Aspic de bouillon de poulet petits pois, asperges	Erreur ! Signet non défini.
Navarin de la mer aux tomates séchées et au safran	Erreur ! Signet non défini.
Emincé de dinde façon Stroganoff	Erreur ! Signet non défini.
Aile de raie pochée aux deux racines	Erreur ! Signet non défini.
Carpaccio fraises-pamplemousse à l'infusion de thym citronné et aux graines de Nigelle	Erreur ! Signet non défini.
Aspic de fruits rouges à l'infusion d'hibiscus	Erreur ! Signet non défini.
Variations autour du porridge	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action – anti-rides	Erreur ! Signet non défini.
20. Préservons nos phanères	Erreur ! Signet non défini.
Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines	Erreur ! Signet non défini.
Tartare de thon rouge aux fraises, ketchup épicé à la fraise	Erreur ! Signet non défini.
Huitres à la salsa verde : des cheveux et des ongles au TOP !	Erreur ! Signet non défini.
Œuf mollet dans son nid de légumes printaniers	Erreur ! Signet non défini.
Aspic de dinde aux légumes d'été	Erreur ! Signet non défini.
Foies de lapin en habit printanier	Erreur ! Signet non défini.
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakés et deux sésames, purée de patate douce	Erreur ! Signet non défini.
Nage printanière de crustacés au safran	Erreur ! Signet non défini.
Rognons de veau au vin rouge et son risotto d'orge perlé	Erreur ! Signet non défini.
Dos de cabillaud rôti aux shiitakes et son risotto de sarrasin aux oignons nouveaux	Erreur ! Signet non défini.
Granola maison au lassi de fruits rouges	Erreur ! Signet non défini.
Kiwi, pamplemousse, myrtilles les cheveux qui poussent et qui brillent	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action – santé des cheveux et ongles	Erreur ! Signet non défini.
21. Gardons un œil de lynx	Erreur ! Signet non défini.
Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison	Erreur ! Signet non défini.
Soupe de fanes et de jeunes pousses d'épinards	Erreur ! Signet non défini.
Rouleau de courgette aux rillettes de sardines	Erreur ! Signet non défini.
Salade de quinoa rouge, pickles de patate douce et brocoli	Erreur ! Signet non défini.
La chaudière de la mer	Erreur ! Signet non défini.
Carpaccio de melon et kiwi jaune aux deux menthes	Erreur ! Signet non défini.
Variations autour des myrtilles	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action – œil de lynx	Erreur ! Signet non défini.
22. Equilibrons nos hormones	Erreur ! Signet non défini.
Tartare d'huitres à la spiruline et œufs de saumon	Erreur ! Signet non défini.
Tartare de saumon aux asperges en deux textures	Erreur ! Signet non défini.
Salade de pousses de soja et graines à la japonaise	Erreur ! Signet non défini.
Pintade à l'orange et à la sauge	Erreur ! Signet non défini.
Civet de lapin basse température, à l'ail nouveau et aux pruneaux	Erreur ! Signet non défini.
Tomato-burger et œuf sur le plat	Erreur ! Signet non défini.
Pudding au yaourt de soja, au son d'avoine et aux graines	Erreur ! Signet non défini.
Plan d'action – équilibre hormonal	Erreur ! Signet non défini.
23. Le palmarès des nutriments anti-âge	Erreur ! Signet non défini.
Avocat farci au foie de morue sur son lit de chou kale	Erreur ! Signet non défini.
« Tagliatelle » de concombre-kiwi et leur pesto aux 4 huiles	Erreur ! Signet non défini.

Tartare de saumon fumé aux deux « caviars »	Erreur ! Signet non défini.
« Spaghetti » courgette-concombre façon carbonara	Erreur ! Signet non défini.
Tarte légère sardines-tomates-basilic	Erreur ! Signet non défini.
Mousse de foies de volaille à la forestière	Erreur ! Signet non défini.
Dubarry de chou-fleur et sa mousse de truite fumée	Erreur ! Signet non défini.
Pintade laquée au miel épicé	Erreur ! Signet non défini.
Queue de lotte pochée aux aromates et sa ratatouille parfumée	Erreur ! Signet non défini.
Cantaloup aux fruits rouges et sa crème parfumée	Erreur ! Signet non défini.
Pêche pochée au thé vert et farcie aux fruits secs	Erreur ! Signet non défini.
8 piliers de l'alimentation anti-âge	Erreur ! Signet non défini.
Conclusion	Erreur ! Signet non défini.
Annexe 1	Erreur ! Signet non défini.
Annexe 2	Erreur ! Signet non défini.

1. Introduction

A quel âge commence-t-on à vieillir ?

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

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

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



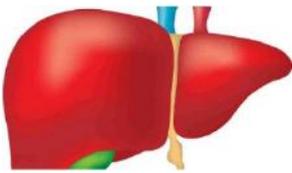
Le métabolisme basal, la quantité d'énergie nécessaire pour assurer le fonctionnement de l'organisme, commence à se ralentir à partir de 30 ans et baisse de 2 à 3% tous les 10 ans.

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

Le système nerveux et le cerveau

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

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



L'appareil digestif

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

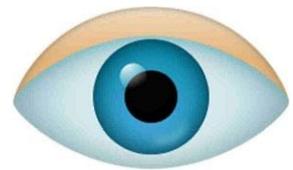
La capacité détoxifiante et métabolique du foie diminue et la synthèse de la bile décroît. La régulation de la glycémie par le pancréas est perturbée.

Les intestins

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

L'œil et la vision

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



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

Le système immunitaire

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

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



Mais le vieillissement ce n'est pas un fléau !

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

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

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

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

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

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

À travers les plats savoureux, ce livre de cuisine vous fait découvrir des dizaines de « superaliments », dont les teneurs élevées en nutriments, vitamines, minéraux, leur confèrent des vertus nutritionnelles hors normes avec un véritable impact sur la santé. Si l'alimentation est notre première médecine, force est de constater qu'avec l'âge l'organisme assimile moins bien les nutriments que les aliments nous procurent, l'alimentation même saine est moins efficace pour combler nos besoins en nutriments. Les compléments alimentaires peuvent alors représenter le deuxième pilier de notre santé : combler nos carences, prévenir les maladies, optimiser notre santé physique et psychique. Ce livre décrypte les risques des pathologies que l'âge ou notre mode de vie peuvent engendrer et propose des conseils concrets, validés scientifiquement, qui vous aideront à préserver votre santé. Et si vous voulez aller plus loin, des centaines de références et une belle bibliographie est à votre disposition.

Bonne lecture, bon appétit et bonne santé !

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

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

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

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

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

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

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

2. Combattons les radicaux libres

¹<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1875717011000785#:~:text=La%20th%C3%A9orie%20q%C3%A9n%C3%A9tigue.%C3%A2ge%20maximum%20que%20nous%20atteindrons.>

3 principaux facteurs du vieillissement



Oxydation



Glycation



Inflammation



Les radicaux libres sont des substances nocives inévitables dans notre organisme, générées par l’oxygène que nous respirons. Ils endommagent nos cellules et accélèrent le vieillissement et les pathologies diverses.

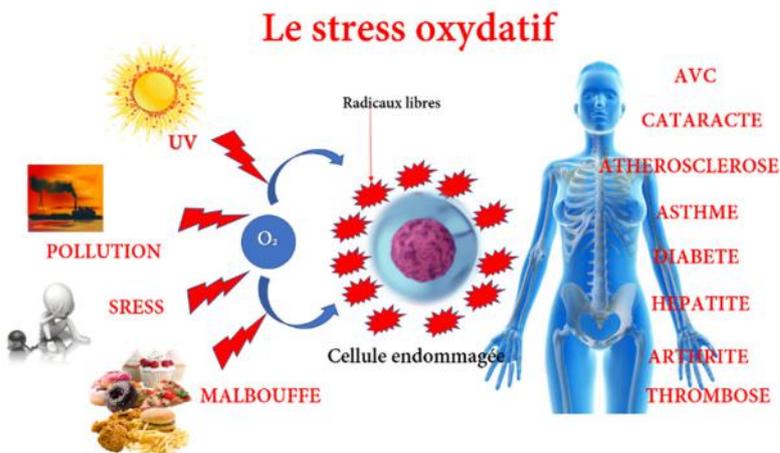
Pour protéger notre organisme contre les agressions, notre système immunitaire fait appel à un antioxydant qui, à son tour, enclenche la production des radicaux libres.

Les sources externes des radicaux libres :

- la pollution de l’air, la consommation d’alcool et le tabac
- un taux de sucre élevé dans le sang
- l’exercice intense et prolongé
- une consommation excessive ou un déficit prouvé en antioxydants

Pour neutraliser ces radicaux, notre corps utilise les antioxydants (la vitamine C, le glutathion ou la coenzyme Q10 par exemple).

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



Fruits	Unités ORAC (100 g)	Légumes	Unités ORAC (100 g)
Cassis, açaï	8 000	Artichaut bouilli	7 000 - 9 000
Jus de grenade	6 000	Haricots rouges	8 000
Pruneaux	8 000	Lentilles	7 000
Canneberges	8 000	Chou rouge	3 200
Cassis	6 000 - 8 000	Asperges vertes	2 200
Pomme gala	5 000	Patate douce	2 100
Framboises	5 000	Betterave - Radis	1 800
Mures - Myrtilles	5 000 - 6 000	Brocolis - épinards	1 600
Dattes	4 000	Oignon rouge	1 500
Figues	4 000	Choux	1 400
Cerises	3 800	Carottes	1 200
Baies de goji	3 300	Salade romaine	1 000
Abricots secs	3 200	Champignons	950
Abricots secs	3 200	Poivrons	900

Ce phénomène accélère le vieillissement de nos cellules et cause des dommages irréversibles à nos organes et à notre ADN. Les radicaux libres seraient présents dans l’origine de plus de 200 maladies dont les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, certaines maladies neurodégénératives (maladie d’Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaque), certaines maladies des yeux (cataracte, dégénérescence de la rétine), l’asthme, l’ostéoporose et tant d’autres.

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

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

Les antioxydants : l’antidote contre les radicaux libres.

Ils réduisent, voire empêchent, le processus d’oxydation et neutralisent les radicaux libres, les rendant inoffensifs. Certains

aliments ont une capacité antioxydante plus forte que les autres... la teneur des aliments en antioxydants est évaluée par l'indice ORAC. Plus il est élevé, plus l'aliment est antioxydant.

En France, **l'apport journalier recommandé est de 3000 à 5000 unités ORAC**. Cet apport doit être augmenté chez les personnes pratiquant un sport régulièrement ou qui sont particulièrement exposées (stress, tabac, pollution, etc.).

Voici le palmarès des aliments les plus riches en antioxydants.

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

Attention !

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

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

Les antioxydants les plus connus

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

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



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

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

Les caroténoïdes :

- Bêta-carotène, le précurseur de la vitamine A, présent dans les végétaux (carottes, courges etc...) est indispensable à la vision et à la croissance des bronches, des intestins ou encore de la peau.
- Lycopène : tomate, pamplemousse



² <https://doctonat.com/indice-orac-tableaux-aliments/> USDA Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods – 2007. www.ars.usda.gov [Consulté le 23 novembre 2009]. Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2, mai 2010.

- Lutéine : jaune d'œuf
- Carotène : courge, carotte
- Zéaxanthine : maïs
- Astaxanthine : saumon et crustacés (donne la couleur rose aux crevettes et au saumon).



Les Polyphénols, parmi lesquels on distingue :

Les flavonoïdes :

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



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

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

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

D'autres antioxydants importants :

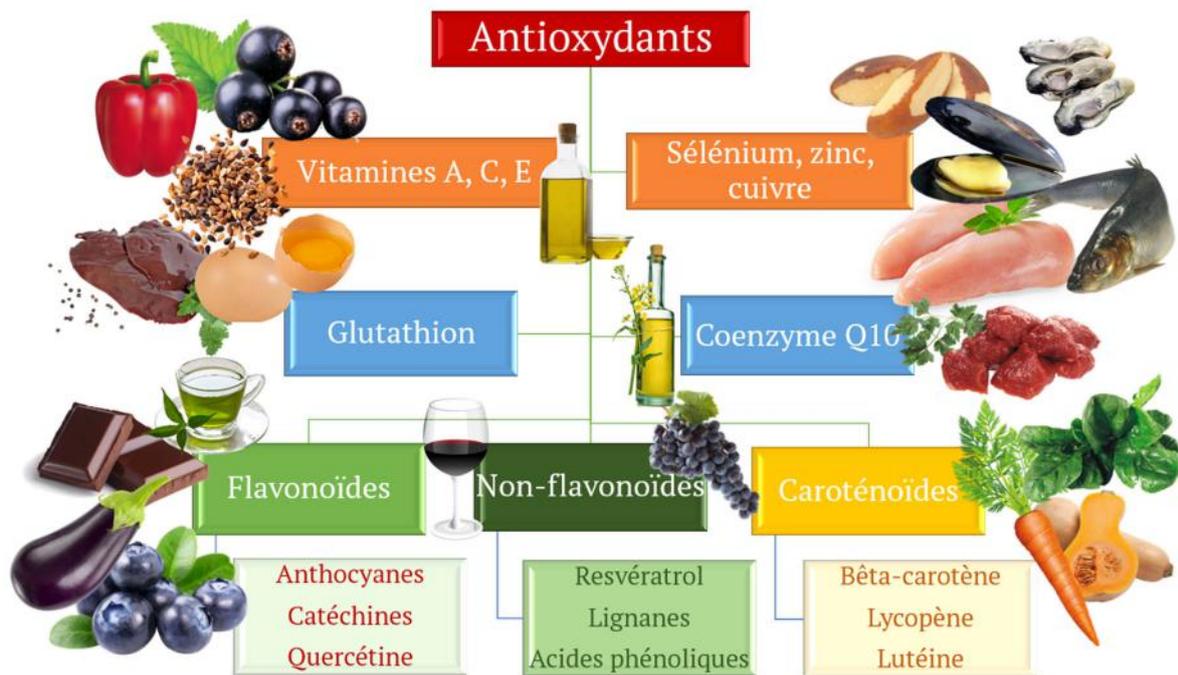
La coenzyme Q10 est une substance naturellement présente dans l'organisme, similaire à une vitamine. C'est un puissant antioxydant qui est aussi nécessaire à la production d'énergie par le corps humain, mais dont la production chute avec l'âge.

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

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

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

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



Quelques conseils pour préserver les antioxydants :

- Préférez les aliments de saison, bio et locaux.
- N'épluchez pas ! Les antioxydants se concentrent en majorité dans la peau des fruits et des légumes.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur, au four ou à basse température ! Les antioxydants ne supportent pas la cuisson à l'eau...
- Ajoutez un filet d'huile d'olive ou un jus de citron. Ils favorisent l'absorption des antioxydants.³

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

Salade super antioxydante

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

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

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

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

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

Les **pruneaux** et les **cranberries** ont une capacité antioxydante très forte : 6 000 µmol/100g.

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

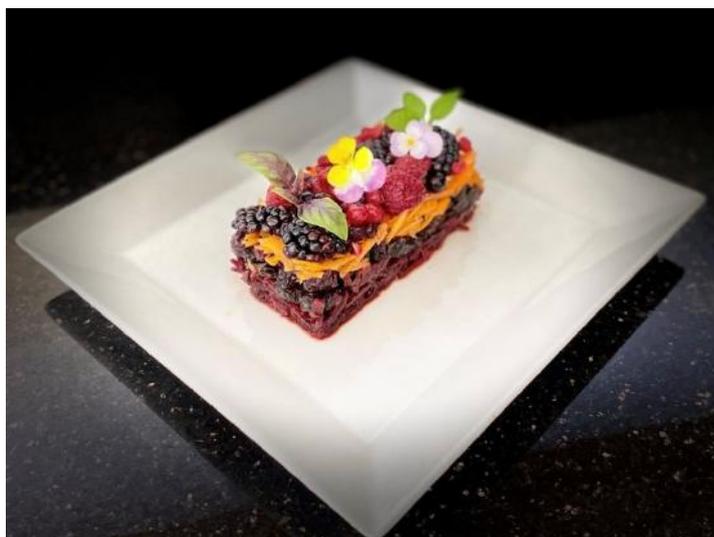
Les **fruits rouges**, comme le cassis, les myrtilles, les mûres et les framboises ont une capacité antioxydante de 500 à 8000 unités ORAC (le cassis est le numéro 1). Gorgés de vitamine C et de flavonoïdes, ils ont des vertus veinotoniques, anti-âge et anti-rides.

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

antibactériennes et digestives.

100 g de miel nous apportent 300 unités ORAC.

Le **vinaigre de cidre** contient environ 600 mg de composés phénoliques par litre. Riche en minéraux et acides aminés, c'est un excellent stimulant. Il fait baisser le taux du mauvais cholestérol et régule les troubles digestifs. En plus, c'est un allié- minceur,



Salade super antioxydante



grâce à l'acide acétique qui agit comme un coupe-faim et diminue la rétention d'eau.⁴

Bref, voici une belle assiette, riche en antioxydants, pour aider notre corps à lutter contre le stress oxydatif.

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

Pour deux personnes :

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



la moitié de
pruneaux
coupés en
petits dés

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

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

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

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

Ces choux verts sont parmi les rares légumes qui contiennent de l'acide alpha-lipoïque (AAL), aussi appelé « antioxydant universel ». Il est produit naturellement par l'organisme, mais l'âge ou certaines pathologies réduisent sa production et le stress chronique augmente le besoin de l'organisme en AAL. Et pourtant, c'est un antioxydant réputé pour :

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

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

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

- la prévention du déclin cognitif
- le traitement de l'ulcère d'estomac, du glaucome, de la migraine



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

- la réduction du vieillissement de la peau
- l'atténuation des effets secondaires du diabète de type 2

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

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



Pour 4 personnes :

- 400g de chou de Bruxelles
- 100g de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de thym séché
- 8 tranches de viande de grison
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de parmesan râpé



- Couper l'oignon en petits dés et le faire revenir avec un peu d'huile d'olive
- Ajouter les choux nettoyés (garder quelques feuilles pour faire les chips) et mouiller le tout avec le bouillon de légumes chaud
- Soupoudrer du thym, mettre le laurier et faire cuire à feu très doux 20 – 30 minutes (ou 45 min à 85°C)
- A la fin de la cuisson ajouter les épinards et la crème fraîche et continuer encore 5-8 min à feu très doux (de préférence 80°C)
- Mettre sur la grille les pétales de chou de Bruxelles arrosées avec le spray de l'huile d'olive et les tranches de la viande de grison taillées en deux et faire griller quelques minutes
- Servir avec les chips et le parmesan râpé.

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

Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises



Ce mélange surprenant est pour les amateurs de crudités. N'oubliez pas les gants pour pétrir le chou, car son pigment violet, anthocyane, est assez persistant... Cet antioxydant puissant est censé protéger la plante, mais aussi la santé humaine.

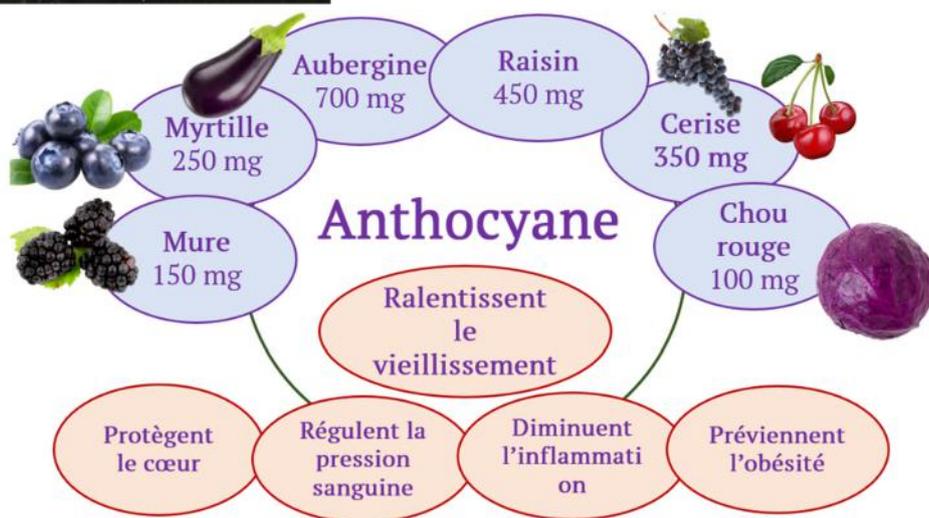
Le chou rouge est le deuxième légume, après l'aubergine, qui contient le plus d'anthocyanes. Les myrtilles sont en quatrième position !

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

En médecine traditionnelle, les anthocyanes sont utilisées pour traiter la fièvre, les troubles hépatiques et l'hypertension artérielle.

Selon les études, la supplémentation en anthocyanes pourrait prévenir ou traiter l'athérosclérose, le mauvais cholestérol et diminuer l'inflammation.⁷

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



Pour deux personnes

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

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre



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

- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
- 1 c. à soupe de miel
- Couper le chou rouge finement à la mandoline et malaxer avec un peu de sel
- Retirer les nervures du chou kale, couper le vert en tout petit morceaux
- Râper la betterave et disposer tous les légumes sur l'assiette creuse
- Ajouter les baies, les graines de sésame et la sauce.

Carpaccio de betteraves, avocat, clémentines et graines de tournesol

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

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

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

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

- améliorer significativement la réponse immunitaire incluant la réponse à la vaccination, surtout des personnes âgées, car le taux de cette vitamine décroît avec l'âge
- protéger le cœur des personnes à haut risque de maladie des artères coronaires ou pour celles atteintes d'une maladie des artères coronaires (propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices)
- diminuer le risque de diabète
- prévenir les maladies neurodégénératives



- prévenir le risque de cataracte liée à l'âge et de DMLA
- protéger, hydrater et tonifier la peau
- soulager les personnes asthmatiques, car un lien a été trouvé entre la vitamine E et les maladies allergiques ou asthmatiques
- prévenir et ralentir la détérioration mentale des personnes âgées (la maladie d'Alzheimer).
- Voilà une salade froide qui fait chaud au cœur, nous protège des virus, booste les neurones et prend soin de nos yeux.

Pour 2 personnes

- 1 grosse betterave rouge
- 1 avocat

- 2 clémentines
- 2 c. à soupe de graines de tournesol
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Mâche et cresson
- Sel aux herbes, poivre
- Couper la betterave à la mandoline et l'avocat en fines lamelles
- Lever les quartiers des clémentines
- Mélanger le vinaigre de cidre et l'huile de tournesol
- Disposer les betteraves et les lamelles d'avocat au fond de l'assiette
- Ajouter les morceaux de clémentines, saler et poivrer
- Parsemer des graines de tournesol légèrement torréfiées
- Verser le mélange d'huile et vinaigre et décorer avec les feuilles de mâche et de cresson.



Tartare de hareng aux carmines et l'huile de colza

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

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

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

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

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

En complément alimentaire la coenzyme Q10 est utilisée pour :

- traiter l'insuffisance cardiaque et l'hypertension
- soulager les douleurs musculaires des



personnes soignées par les statines ou les bêtabloquants

- lutter contre les effets du **vieillessement cutané** : rides et fragilité de la peau
- prévenir les **maladies neurodégénératives** : la maladie d'Alzheimer (fonction cognitive)
- améliorer les performances physiques et la récupération après l'effort.

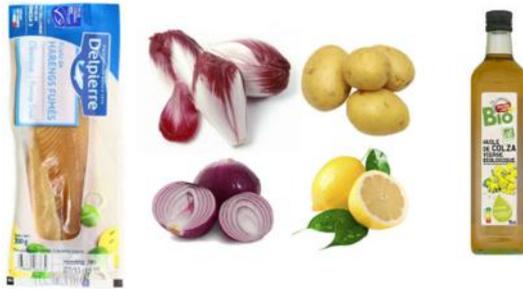
À partir de 45 ans chez l'homme et de la ménopause chez la femme, les nutritionnistes conseillent de prendre 1 complément de 30 mg de CoQ10 au milieu d'un repas gras (mieux absorbée) chaque jour pour prévenir la baisse d'énergie liée au vieillissement.

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

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

Pour 2 personnes :

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



⁸ <https://www.lanutrition.fr/les-aliments-riches-en-coenzyme-q10#:~:text=100%20q%20de%20b%C5%93uf%20apportent,seulement%20%3A%200%2C1%20mg.>
CoQ10 la vitamine du cœur et de l'énergie, Brigitte Karleskind, Thierry Souccar Editions 2015
<https://www.thierrysouccar.com/sante/info/la-coenzyme-q10-quest-ce-que-cest-2397>

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

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

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

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

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

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

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



Astuce en +



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

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

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

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

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

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



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

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

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

Pour 4 personnes

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

Pesto de basilic :

- ½ bouquet de basilic
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de parmesan
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- Couper les tomates en 4, ajouter l'huile, les herbes, le sucre et le sel
- Faire cuire au four à 120°C 1,5 h

- Ajouter la pulpe de tomate, 1 échalote coupée et le bouillon de légumes et faire cuire 20 min à feu doux
- Mixer le tout et refroidir
- Décorer l'assiette avec les pignons dorés et le pesto de basilic



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



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

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

du stress oxydant et du vieillissement cellulaire.

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

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

Un antioxydant universel :

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

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

- Il piège les métaux toxiques comme l'arsenic, le cadmium et le mercure

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

¹¹ <https://www.nutranews.org/fr-phytonutriments-a%E2%80%B9a%E2%80%B9acide-alpha-lipoique-le-roi-soleil-antioxydants-le-nouveau-cauchemar-vieillessement--1562>
<https://doctonot.com/acide-alpha-lipoique-bienfaits-utilisations/>
<https://www.santelog.com/actualites/anti-vieillessement-lacide-alpha-lipoique-rallonge-les-telomeres>

- Il répare certains des dommages oxydatifs infligés aux protéines.

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

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

Des études sur les animaux ont montré

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

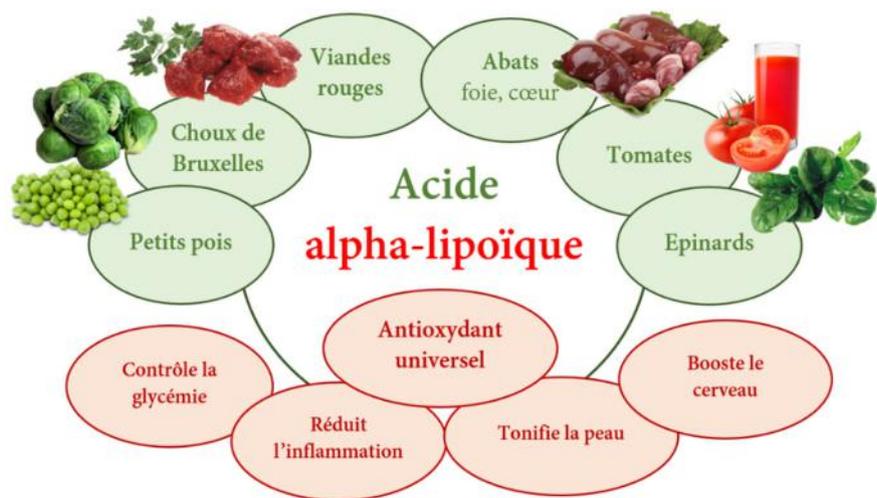
Attention, manger trop de viande rouge accroît le risque de maladies cardiovasculaires et de cancers. Il est préférable de ne pas en consommer plus d'une fois par semaine.¹²

Pour 2 personnes

- 2 faux filets de bœuf de 100 g
- 2 c. à soupe de petits pois cuits
- 6 œufs de caille
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de sauce Worcester
- 1 échalote
- 4 cornichons
- 6 fleurs de câpres (ou 1 c à soupe de câpres)
- Ciboulette, persil, Tabasco
- 1 c. à soupe de d'œufs de lompe
- 1 cube de pot-au-feu
- 1 c. à soupe de gélatine ou 1,2 feuilles de gélatine



- Diluer la gélatine dans 300 ml de bouillon de bœuf ou de pot-au-feu bouillant, verser au fond des assiettes creuses et laisser prendre au frigo 2 heures
- Découper finement la viande au couteau, ajouter 4 jaunes d'œufs de caille, les cornichons, les câpres, la ciboulette et les herbes finement coupés
- Assaisonner avec la sauce soja, Worcester et le tabasco à votre goût
- Déposer le tout dans l'emporte-pièce sur la gelée de pot-au-feu, décorer avec les fleurs de câpres, les œufs de cailles et les œufs de lompe.



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

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

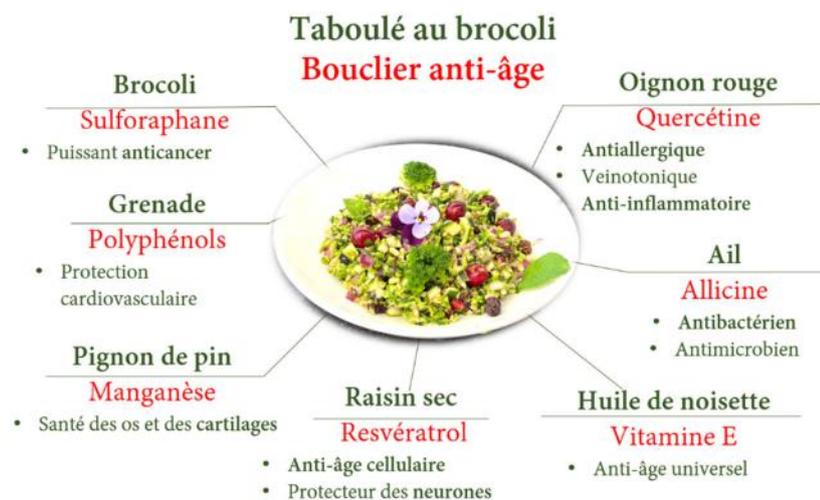


Taboulé de brocoli, bouclier anti-âge !

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

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

En plus, le brocoli :



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

L'**oignon cru** (surtout le rouge) est un

concentré de quercétine :

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

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

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

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

Pour 2 personnes :

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



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

La salade de la forme



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

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

une protéine naturellement produite par l'organisme qui représente le principal détoxifiant cellulaire.

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

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

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

Les graines :

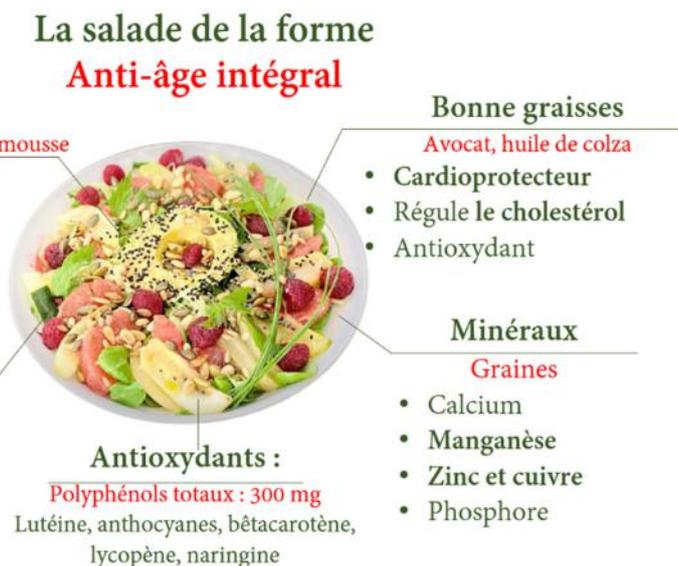
- Les **graines de tournesol** représentent une source importante d'antioxydants et de vitamine E.
- Les **graines de sésame** sont dotées d'un grand pouvoir antioxydant et sont particulièrement riches en calcium. L'élément indispensable pour la solidité osseuse.
- Les **pignons de pin** regorgent de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

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

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

Pour 2 personnes

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



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

Gratin d'asperges vertes aux champignons et parmesan

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

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



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

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

sclérose en plaques, certaines maladies hépatiques chroniques...



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

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

- ✓ ralentir le vieillissement cellulaire
- ✓ atténuer l'inflammation
- ✓ faciliter la circulation sanguine, au niveau des

artères, des yeux, du cerveau

- ✓ stimuler l'immunité innée et adaptative (acquise)
- ✓ améliorer la santé cardiaque : l'augmentation du taux de glutathion peut réduire le risque de crise cardiaque et d'autres maladies cardiovasculaires car l'antioxydant protège le tissu cardiaque du stress oxydatif.
- ✓ améliorer la santé de la peau : réduire les rides et à améliorer l'élasticité de la peau
- ✓ réguler le taux du bon cholestérol.

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

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

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



Pour deux personnes

- 12 asperges vertes
 - 10 champignons
 - 2 œufs
 - 1 c. à soupe de crème fraîche
 - 1 c. à soupe de parmesan
 - Persil plat, ciboulette, sel, poivre
 - Découper les champignons et répartir une partie au fond du plat
 - Verser le mélange œufs et crème fraîche, saler, poivrer et ajouter le persil
 - Déposer les asperges sur les champignons et ajouter les autres champignons sur la partie gauche des asperges, parsemer de parmesan
- Cuisson : 25 min à 180°C



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



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

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

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

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

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

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

- est une alliée de la santé cardiovasculaire, grâce à son fort effet anti-inflammatoire
- fait baisser la tension artérielle (200 mg par jour)

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

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

¹⁶ <https://www.santescience.fr/quercetine/>

Vivre jeune plus longtemps, Éric Simard, 2016.

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



Pour 4 personnes :

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



Cuisson : 45 min à feu très doux (ou 60 min à 80°C)

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

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

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

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

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

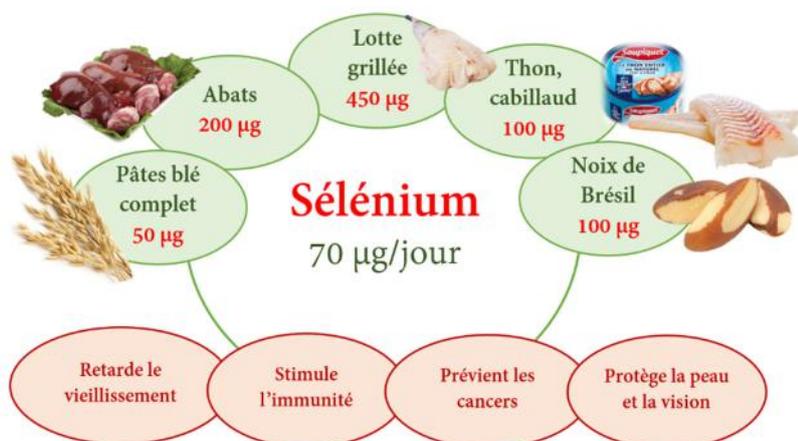
Selon les recherches, le sélénium s'oppose aux méfaits des radicaux libres et à la toxicité des métaux lourds et participe à la synthèse du glutathion peroxydase qui contribue à préserver les cellules de l'oxydation par les radicaux libres

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



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

- 50 % des AJR en **cuivre, zinc et vitamine A**, nécessaires pour renforcer l'immunité et protéger la peau et les cartilages.



- plus de 100% des apports recommandés en **vitamines B2 et B12** et environ la moitié des vitamines B3, B5, B6 et B9.

- 40% en **phosphore**, indispensable pour préserver la santé des os et des dents, mais aussi l'équilibre acido-basique.

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

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

souffrant de cholestérol et de crises de goutte.¹⁹

Pour 3-4 personnes :

- 400 g de rognons de lapin
- 2 courgettes
- 1 c à soupe de persillade
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 300g d'épinards
- 1 échalote
- 2 c à soupe de parmesan râpé
- Composer les brochettes avec les rognons et les morceaux de courgettes
- Parsemer de persillade et arroser d'huile d'Olive



Cuisson : 4-5 minutes à la poêle

- Faire suer l'échalote dans un peu d'huile d'olive, ajouter les épinards et faire cuire 2-3 minutes

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

¹⁹ <https://ciquial.anses.fr/>
<https://doctonat.com/glutathion-aliments/> <https://www.julienvenesson.fr/soufre-bienfaits/>

- Ajouter le parmesan et mélanger
- Servir les brochettes avec les pâtes au blé complet



Poulet fermier façon coq au vin

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

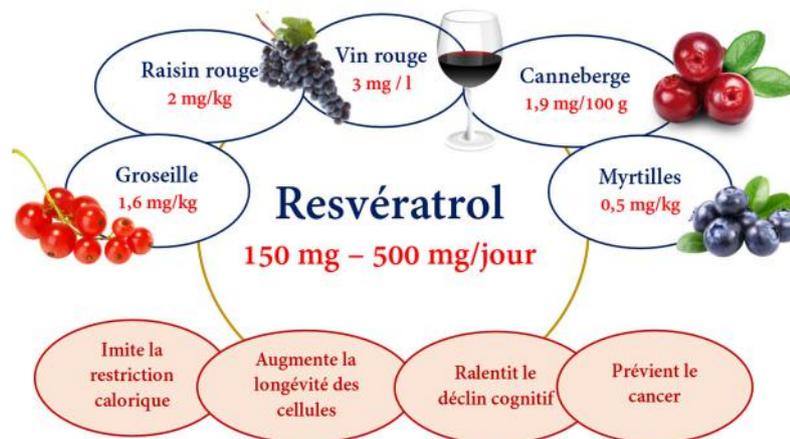
Les tanins du vin rouge vont adoucir la chair du poulet et lui donner du « caractère ». Les herbes aromatiques parfumeront à leur tour la sauce et on obtient au final une belle synergie de saveurs et d'arômes...

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

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

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

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



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

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

Le resvératrol, par ailleurs, joue un rôle important dans la prévention et même le

traitement du diabète : il améliore la sensibilité à l'insuline et a une influence positive sur le métabolisme du glucose au niveau cellulaire.²¹

²⁰ <https://www.santelq.com/actualites/resveratrol-et-longevite-la-voie-des-activateurs-de-situations-nouveau-confirmation> Karleskind, Brigitte; Veroli, Philippe; Mercier, Bruno dr. Guide pratique des compléments alimentaires (Guides pratiques) (French Edition) (p. 161). AxisMediasciences T. Souccar. Édition du Kindle.

<https://renaissances.com/fr/blog/resveratrol-cure-de-jeunesse-p134>
²¹ <https://www.mesbienfaits.com/resveratrol/>

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

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

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

Pour 4 personnes :

- 1 poulet fermier
- 3 carottes
- 200 g de champignons de Paris
- 150 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 3-4 gousses d'ail entières
- 1 bouteille de Bourgogne
- 1 c à soupe de fond de volaille



• Thym, romarin, laurier, sel aux herbes, poivre 5 baies

- Découper le poulet, les carottes, l'oignon et l'ail et laisser mariner une nuit au frais dans le vin rouge, thym et romarin
- Le lendemain, retirer la marinade, la faire chauffer avec le fond de volaille et verser le tout sur le poulet
- Avant de mettre au four, ajouter les lardons et quelques brins de romarin
- 30 minutes avant la fin de la cuisson ajouter les champignons

Cuisson : au four 2 h à 150°C



Cailles aux raisins et au vin rouge

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

Le raisin est une baie très intéressante sur le plan nutritionnel, réputée pour sa richesse en flavonoïdes, parmi lesquels les flavonols (kaempférol, myricétol, quercétol), flavanols (catéchines) mais

également anthocyanes et proanthocyanidines reconnus comme étant de puissants antioxydants.

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

- réduirait de 40 % le risque cardio-vasculaire

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

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

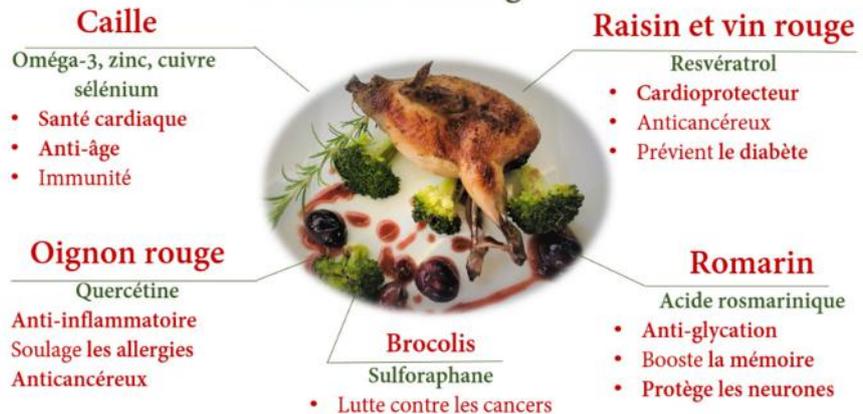
La viande de caille contient pas mal d'oligo-éléments antioxydants : du zinc, du sélénium et du cuivre.

L'acide rosmarinique du romarin possède des propriétés pharmacologiques remarquables, notamment anti-inflammatoires, antioxydantes, antivirales, anticarcinogènes. Il a été prouvé que l'acide rosmarinique est efficace contre la glycation, à l'origine du vieillissement prématuré des vaisseaux sanguins et de la peau.

Le brocoli, outre sa richesse en vitamines C et A, contient du sulforaphane, aux importantes propriétés antioxydantes, il renforce le système immunitaire (des personnes âgées) et a des vertus anticancer.²³

Cailles aux raisins et romarin

Assiette de longévité



6 cailles

- 200 g de raisin noir
- 200 ml de vin rouge
- 1 c. à soupe de fond de volaille
- 2 c. à soupe de cognac
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, piment d'Espelette
- Quelques branches de romarin



- Faire mariner les raisins coupés en deux dans le cognac 15-20 min
- Saler et poivrer les cailles, mettre quelques raisins à l'intérieur
- Placer les cailles dans la cocotte, ajouter les échalotes coupées et les raisins, verser le vin rouge et le fond de volaille dilué dans 100 ml d'eau bouillante, ajouter le piment d'Espelette et un filet d'huile d'olive

CUISSON : 45 min à 180°C

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

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

<https://www.nutrimea.com/fr/358-resveratrol>

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

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



Mini potimarrons farcis aux haricots noirs et chorizo

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

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

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

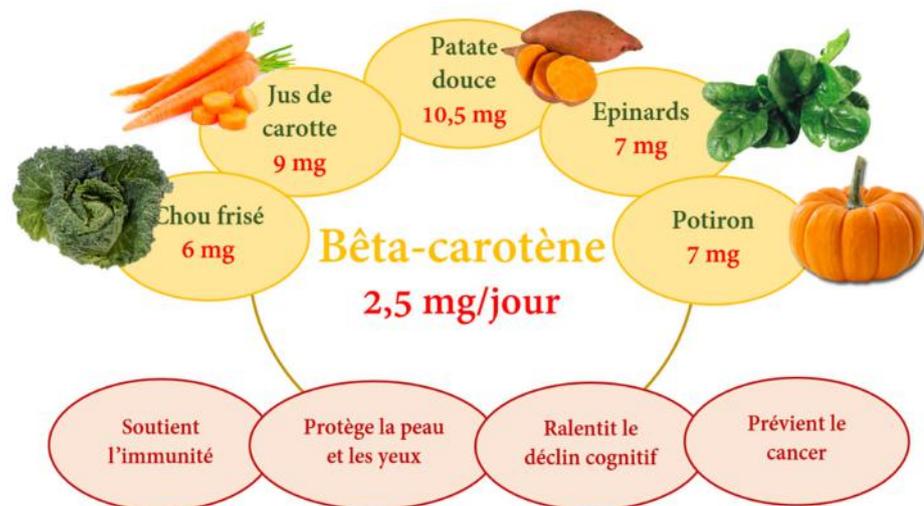
Ce pigment végétal est le deuxième caroténoïde le plus présent dans l'alimentation aux bienfaits prouvés par la science :

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

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

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

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



²⁴ <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-capsaicine-16625/>
https://www.biolineaires.com/le_beta_carotene/
[https://ciqual.anses.fr/#/constituants/51330/beta-carotene-\(%C2%B5g-100-g\)](https://ciqual.anses.fr/#/constituants/51330/beta-carotene-(%C2%B5g-100-g))

Pour 4 personnes :

- 4 mini potimarrons
- 300 g de haricots noirs en conserve
- 150 g de chorizo
- 1 échalote, persil
- Paprika, piment d'Espelette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Couper le chapeau des potimarrons
- Creuser l'intérieur pour retirer les graines.
- Mélanger la moitié de haricots noirs, le chorizo, l'échalote et le persil coupés en petits dés et assaisonner avec du paprika et le piment d'Espelette
- Farcir les potimarrons et fermer les « chapeaux »
- Arroser d'un peu d'huile d'olive et verser un peu d'eau au fond du plat
- Cuisson au four 25 min à 180°C



Servir avec le reste des haricots réchauffé à la casserole.



Flétan au « vert »

La chair blanche et délicate du flétan se marie parfaitement avec presque tous les accompagnements. Pourquoi pas les légumes verts en deux textures ? Le flan d'épinards et de cresson léger et moelleux accompagne bien le flétan et les légumes verts cuits juste al dente « ravivent » dans notre mémoire le vrai bon goût des haricots verts.

Les légumes verts, un trésor pour notre santé. Riches en acide folique, en magnésium et en chlorophylle, ils sont indispensables pour le bon fonctionnement du foie et la digestion en général, ils préviennent la constipation et les maladies cardiovasculaires, ils détoxifient l'organisme, ils améliorent la vue, ils garantissent la

bonne santé du fœtus durant la grossesse et ils maintiennent les os, les muscles et les dents en bonne santé.

Les épinards et les petits pois (avec le chou frisé) ont une teneur exceptionnelle en caroténoïdes, dont la lutéine : un pigment qui se trouve en très forte concentration dans la rétine de l'œil.

La lutéine se retrouve essentiellement dans les légumes de couleur vert foncé : les haricots verts, les épinards, les choux, les brocolis, les petits pois et la laitue.

On en retrouve également dans quelques fruits : l'orange, la pêche et la mangue et dans le jaune d'œuf puisque la nourriture végétale ingérée par la poule est riche de cette substance (maïs entre autres).



La **lutéine**, inséparable de la zéaxanthine (son cousin) grâce à ses propriétés antioxydantes :

- protège l'œil de la lumière bleue et prévient la dégénérescence de la rétine et la cataracte
- renforce les capacités cognitives du cerveau en protégeant les neurones

- réduit le risque du cancer du sein et du colon
- prévient la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la cataracte
- protège la peau des dommages du soleil

Les femmes enceintes et allaitantes doivent privilégier la prise d'aliments riches en lutéine en consommant plus de cinq portions de fruits et légumes par jour.

Le jaune d'œuf contient aussi une petite quantité de lutéine (0,6 mg/100 g).²⁵

Il est recommandé de consommer au moins 6 mg de lutéine par jour, de préférence sous forme alimentaire, car les suppléments n'ont pas encore fait leurs preuves.

Pour 2 personnes

- 2 filets de flétan
- 100 g de petits pois surgelés
- 150 g de haricots verts surgelés
- 150 ml de vin blanc
- 300 ml de fumet de poisson
- Persil

Flan d'épinards

- 1 c. à soupe de crème fraîche
 - 2 œufs
 - 150 g d'épinards hachés surgelés
 - 1 poignée de cresson (facultatif)
 - Sel, poivre
- Mixer le cresson ébouillanté avec les épinards, les œufs et la crème, assaisonner et verser le tout dans un plat à gratin



- Découper le filet de flétan en morceaux et les disposer dans la cocotte
- Ajouter les autres légumes surgelés, le persil et verser le mélange du vin blanc et du fumet de poisson bouillant
- Mettre les deux plats au four

Cuisson : 25-30 min à 150°C

- 30 minutes avant la fin de la cuisson ajouter les champignons

²⁵ USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Département de l'agriculture des États-Unis).

<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-complements-alimentaires/les-complements-alimentaires-de-a-a-z/la-luteine>