Cuisine anti-âge

Natalia Roncari

Au fil du temps

Printemps

Le guide du savoir manger, pour bien vivre et mieux vieillir

Table des matières

Introduction 5
Printemps 5
Mars 6
Entrées gourmandes 7
Salade de mâche aux foies de volaille et aux fraises : 100 % vitalité 7
Pain au son, aux graines, farines de seigle et de sarrasin 10
Mousse de foies de volaille au Porto blanc 11
Soupe légère « intersaison » aux navets et radis nouveaux 14
Soupe de chou kale, brocolis aux graines de lin 17
Soupe de côtes de blettes aux petits pois et ses garnitures 19
Nous sommes fans des fanes… 21
Tarte tatin à l'échalote, pâte brisée IG bas, à l'huile d'olive et aux graines de pavot 24
Crème d'endives au Monbazillac et au foie gras 26
Méli-mélo d'endives et poires, sauce multibiotiques 29
Crème d'endives au cidre et mimolette vieille 31
Carpaccio de navets nouveaux au citron vert, ciboulette et groseille 33
Salade détox et anti-âge, 100% sulforaphane 35
Salade minceur aux deux choux et aux framboises 36
Asperges vapeur sur le lit de coulis d'épinards, chips de bœuf séché 38
Tartare de saumon aux asperges en deux textures 40
Plats réconfortants 42
Flan de brocoli, anti-gaspi 42
Croustillant d'asperges vertes à l'emmental et au jambon fumé 44
Foies de lapin en habit printanier 45
Chou-fleur gourmand : ZÉRO DÉCHET 47
Pavé de saumon mi-cuit et son flan d'épinards à la ricotta 49
Endives au jambon, béchamel parfumée 51
Potée de cuisses de pintade aux choux de Bruxelles et petits lardons 53
Tripes à la mode de Caen au thym et aux légumes racines 55
Foies de volaille, mousseline de chou-fleur aux baies roses 57
Émincé de veau aux légumes et aux champignons 59
Saumon mi-cuit en croute de graines de pavot 60
Queue de lotte lardée, lentilles, épinards 62
Cabillaud poché au lait doré 64
Desserts légers 66
Pommes au four aux baies séchées, noix et fruits rouges 66
Compotée de clémentines au sirop d'agave 68
Sabayon au cidre et fruits rouges 69
Crème dessert au citron vert et à la menthe 70
Douceur crémeuse à la banane, fine couche de chocolat noir 71
Carpaccio de fruits « intersaison » 73
Forêt noire déstructurée 74
2 œufs, 2 super desserts 77
Mousse au chocolat « pur bonheur »… 79
Variations autour du porridge ! 81
Avril 84
Entrées gourmandes 85
« Macarons » de navets nouveau aux rillettes de maquereaux 85
Salade complète aux sprats de Riga 87
Brunoise concombre-fraise-basilic, au vinaigre de framboise maison 89
Soupe légère printanière super détox 91
Poireau en habit iodé 93
Asperges vapeur, sauce ciboulette et raifort 95
Carpaccio de saumon au kiwi et citron vert, pointe de caviar 97
Carpaccios de fraises en deux saveurs… 99
Tartare de thon rouge aux fraises, ketchup épicé à la fraise 102
Terrine d'asperges au chèvre frais 104
Crème d'endives, clémentines saveur Paëlla et ses barquettes de rillettes de crevettes au paprika fumé 106
Millefeuille de navet nouveau aux rillettes de thon épicées 109
Rémoulade revisitée -microbiote en santé 112
Plats réconfortants 114
Quiche aux asperges blanches, pâte brisée IG bas aux herbes fraîches 114
Dos de cabillaud en habit vert, côtes de blettes à la provençale 116
Queue de lotte piquée au chorizo, pâtes à l'encre de seiche 119
Gambas « 0 gaspi » 121
Cocotte printanière cabillaud-fruits de mer aux petits légumes et à l'aneth 123
Souris d'agneau confite, oignons rouges et pruneaux 125
Côtes d'agneau, asperges, brocolis… à l'Omnicuiseur 128
Lentillons de Champagne aux herbes, hadock fumé, poché au lait 129
Risotto printanier aux légumes croquants 131
Joues de bœuf confites à la tomate 134
La carotte et ses fanes : 2-en-1 136
Découpé de dinde aux abricots séchés et au potimarron 138
Desserts légers 141
Gâteau léger pomme-myrtilles à la compote de pomme, coulis parfumé 141
Gâteau fondant au chocolat et à l'indétectable courgette... 143

Invisible moelleux pomme-poire 144
Soupe pétillante de fraises, jus d'orange, basilic et sirop d'Agave 148
Crêpes IG bas, fourrées au chocolat noir 150
Mousse de fraises à la vanille 152
Sabayons au cidre 153
Crème glacée aux fraises et au Skyr 154
Pudding gourmand aux graines de chia, fine râpée de chocolat noir 155
Bol spécial calcium gourmand 157
Mai 159
Entrées gourmandes 161
Bortsch « brûle-graisse » 161
Assiette printanière aux carrés frais de chèvre maison 163
Carpaccio de navets nouveaux et de radis, au pesto de fanes de radis 165
Variations autour du carpaccio de St-jacques 167
Asperges à la vapeur de thym, sauce à l'orange et au miso blanc 169
Salade croquante d'asperges vertes, œuf parfait, sauce iodée 171
Velouté d'asperges ultra crémeux et ses garnitures . 174
Carbonara d'asperges blanches au magret de canard fumé 176
Tartare d'asperges vertes aux olives et kiwis 178
Crème de betterave au hareng fumé, pointe de raifort 181
La carotte en deux textures, huile aux paprikas 183
Fraîcheur de concombre et œuf mollet, sauce yaourt au miso blanc 186
Salade de crevettes, haricots mungo-carotte à la japonaise 188
Terrine de lotte aux légumes verts, sauce au raifort 190
Artichaut – déclinaison de sauces 192
Plats réconfortants 193
Filet de flétan en écaille de courgettes, crème de petits pois 193
Quiche printanière sans pâte, sarrasin-fanes-asperges 195
Saumon en croute de parmesan 198
Carottes nouvelles caramélisées au sirop d'agave 200
Cailles fourrées à la sauge et le quinoa rouge aux shiitakes et aux carottes 202
Brochettes de poulet en deux marinades, asperges rôties 205
Navarin de veau printanier 208
Poêlée d'épinards à la provençale 210
Variations autour de chou-fleur 214
Pilons de poulet à la crème parfumée, riz rouge complet 218
Gratin de Pak choy au jambon de poulet fumé 220
Tomates farcies aux trois viandes, sur le lit des lentilles Béluga 222
Coq au cidre et aux pommes 224
Boulettes de viande aux herbes, ketchup maison à la fraise 227
Desserts légers 230
Fondant au chocolat au mascarpone et sa compotée de cerises au kirsch 230
Smoothie bowls – concentré santé ! 233
Clafoutis banane chocolat aux noix de pékan 236
Sabayon au chocolat et mousse de yaourt aux fruits rouges 238
Gâteau léger sans cuisson 241
Marbré parfait, sans complexe 244
Gratin de kiwi aux clémentines et myrtilles 246
Gâteau léger aux cerises et au kirsch 248
Ile flottante au coulis de fraises et hibiscus 250
Bol petit-déjeuner, spécial confort intestinal 253
Yaourt « multibiotique » maison 254
Aspic de cerises à l'infusion d'hibiscus parfumée 257
Fraîcheur de fruits rouges en gelée de cranberry 259
Confitures de fraises « pure santé 259
Conclusion 262
Index alphabétique 262
Bibliographie 266

Introduction

Manger de saison c'est indiscutablement bon pour la santé et pour la planète. Plus de vitamines et plus de goût, moins de transport et de produits chimiques. Les saisons rythment notre vie et les besoins de notre organisme évoluent au fil des saisons mais aussi au fil des années...

Vous allez retrouver les saveurs authentiques des produits de saison et en tirer le meilleur profit pour votre santé, grâce à des centaines de conseils et informations sur les bienfaits des aliments. Fruits, légumes, viandes, poissons, fromages des produits de saison sont ici présentés en détail et déclinés en 100 recettes originales et savoureuses, respectant les vertus de chaque aliment. Chaque saison, comme chaque âge a ses points positifs et ses inconvénients.

Manger de saison ce n'est pas seulement cuisiner les légumes oubliés. Manger de saison c'est aussi un art de choisir et de marier les aliments qui soutiennent notre santé au cours des saisons et nous protègent des aléas que les années nous préparent.

À travers les plats savoureux, adaptés à chaque changement de saison, 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....

Chaque recette contient une fiche ludique qui synthétise les valeurs nutritionnelles des aliments et les vertus des nutriments qu'ils renferment. A l'appui, le décryptage des résultats des recherches qui valident les bienfaits des ingrédients de ces plats. Ce livre vous aidera à mieux comprendre leur mode de fonctionnement et à savoir les utiliser pour préserver notre capital santé.

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 !

Printemps

Alors que le 20 mars marque le début du printemps en Occident, en énergétique chinoise, le printemps débute plus tôt, aux alentours du 4 février. L'arrivée de cette saison renvoie à l'éveil de la nature, elle est associée au renouveau et à la croissance.

Les organes associés à cette saison seront **le foie et la vésicule biliaire, eux-mêmes reliés aux yeux et à la vue.** On observe d'ailleurs régulièrement des réactions à ce niveau avec les allergies printanières (les yeux qui pleurent et qui démangent). Le foie est également relié à la colère, l'émotion du printemps. Cette énergie de la colère aura plusieurs influences sur nos émotions. Si elle est en faiblesse, elle va générer de l'impatience et des peurs, si au contraire elle est en excès, elle va générer de l'agressivité. L'intérêt sera donc de trouver le bon équilibre.

Malgré les recommandations de la diététique occidentale, imposer à son foie une cure détox drastique et épuisante est une erreur. On évitera les excès (graisses, alcool, sucres), car le foie et la rate y seront particulièrement sensibles. On privilégiera les aliments verts (couleur de la saison) comme les légumes verts et le thé vert. Au menu donc, choux, poireaux, navets, radis, oseille ou encore pissenlits. D'autant que, dans la symbolique chinoise des couleurs, le vert adoucit le foie et le blanc stimule le poumon.

Des aliments de saveur acide sont aussi à ne pas négliger : orange, citron, pamplemousse, ciboule, vinaigre, fraise (acide et sucrée), lait fermenté...

Le printemps est la saison au cours de laquelle l'air se radoucit, cette transition doit se sentir aussi dans l'alimentation. Entre les plats mijotés de l'hiver et les salades de crudités estivales, les modes de cuisson « tiède » comme au wok, à la vapeur ou à l'étouffée sont donc à privilégier.

La diététique traditionnelle occidentale conseille de profiter des premiers rayons du soleil pour renouveler ses stocks de la vitamine D et de privilégier les aliments riches en bêtacarotène pour préparer sa peau au soleil. La sortie de l'hiver demande une adaptation particulière. Une cure de vitamine C permettra de stimuler l'organisme, de lutter contre la fatigue et d'être plus performant.[1]

[1] https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=se-remettre-de-hiver

Mars

Aliments anti-âges du mois de MARS

Les légumes :

Dès la mi-mars, c'est le **radis** **et le** **navet nouveau** qui fait son apparition et se prête, avec sa chair fondante, à plus de fantaisie, plus de recettes. Ce crucifère est un excellent détoxifiant, et surtout, ne jetez pas ses fanes contiennent plus de fer, de cuivre et deux fois plus de calcium que la racine (100 mg au 100 g contre 32 mg au 100 g pour la racine). Et surtout, de la chlorophylle, dont on a tant besoin pour booster l'énergie.

Le mois de mars c'est l'arrivée des **premières asperges** : blanches, elles sont hypotenseurs, diurétiques et détox, riches en fibres prébiotiques, les vertes sont pleines d'antioxydants, dotées de pouvoirs anti-inflammatoire et anti-âge.

Le mois de mars c'est la bonne période de foncer sur **les légumes verts** : les salades résistantes au froid (le cresson, la mâche, les chicorées), les derniers choux (chou vert, frisé, kale, choux de Bruxelles). Riches en vitamines et en antioxydants, elles veillent à la bonne santé des yeux et des neurones.

Les crucifères, les protecteurs contre les cancers, riches en antioxydants et en fibres, sont des alliés indiscutables de la santé cardiovasculaire et de l'immunité.

Et on continue à profiter des **légumes-racines,** surtout la carotte et la patate douce, riches en bêtacarotène pour préparer la peau au soleil !

Les fruits

Une belle arrivée parmi les fruits : **les fraises** (les premières variétés de fraise de printemps débarquent à partir de la fin mars : les gariguettes !) LA reine des baies, la plus riche en polyphénols, elle n'arrête pas de surprendre les scientifiques ! Ses pouvoirs protecteurs des neurones et des cellules de la peau sont bien connus.

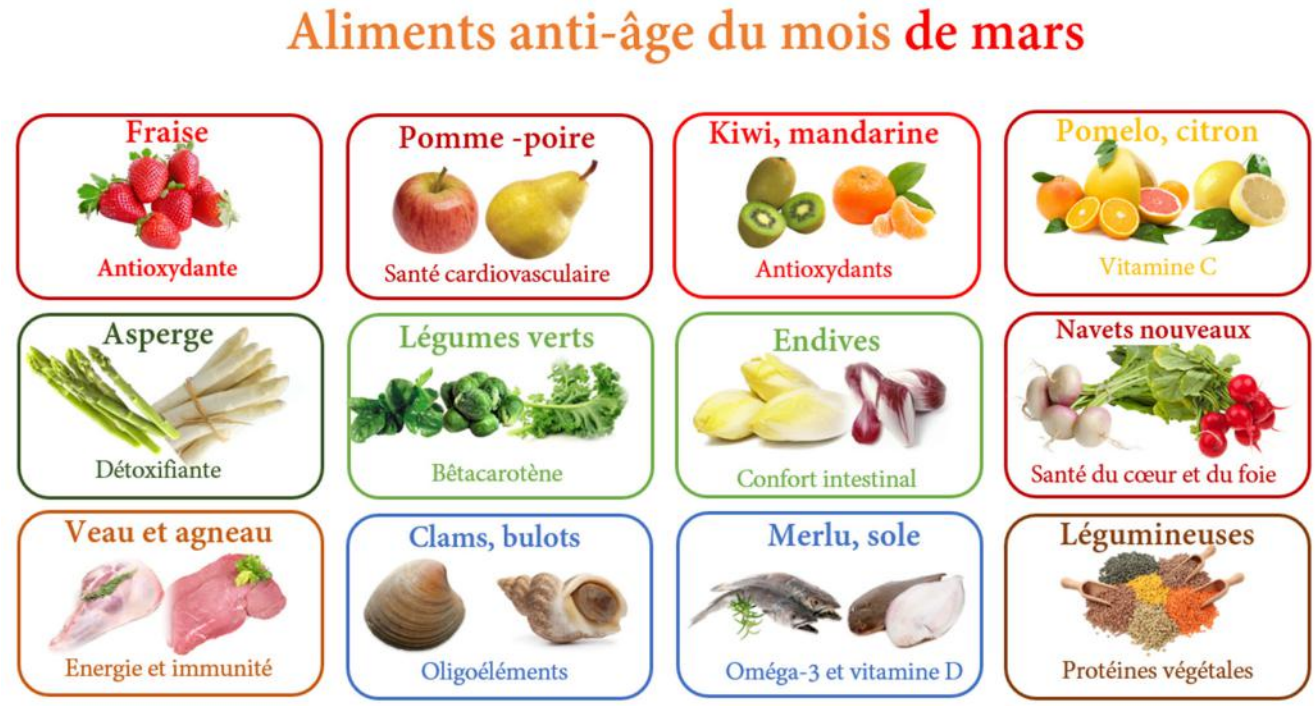
On profite encore **des agrumes** : clémentine, mandarine, orange, pamplemousse, kumquat et autres citrons… La vitamine C c'est LA vitamine anti-âge !

Côté mer

C'est le début de la saison du merlu et de la sole. Délicieux et pauvres en graisses, ces deux poissons à chair blanche et tendre apportent de la vitamine D, de l'iode et du phosphore et surtout des Oméga-3 dont on a besoin pour la santé cardiaque et le bon fonctionnement du cerveau.

Parmi les crustacés, on privilégie : les bulots, les clams, les crevettes grises ou encore les huîtres

Côté viande, c'est la saison de **l'agneau et du veau :** riches en protéines et en bonnes graisses, ils vont nous donner de l'énergie et des acides aminés nécessaires.



Entrées gourmandes

Salade de mâche aux foies de volaille et aux fraises : 100 % vitalité

Tout est là : couleurs, textures, saveurs, fraîcheur et surtout tout ce qu'il faut pour booster votre énergie !

L'hiver se termine et c'est souvent une période où on se sent fatigué, en manque de tonus. C'est normal, le printemps est la saison durant laquelle notre corps a le plus besoin de vitamines et minéraux, dont la carence s'est installée durant les mois d'hiver.

Pour combattre la fatigue et combler les carences de façon naturelle et très gourmande, les foies de volaille sont le meilleur choix.

J'ai pris le temps de comparer la composition d'un complément alimentaire anti-fatigue de base, vendu en

pharmacie et voici le résultat par rapport à la composition de cette assiette. Ne serait-ce que 100 g de foies de volaille couvrent la totalité des nutriments indispensables pour combattre la fatigue. Et ce n'est pas seulement la vitamine C et le magnésium.

Les acides aminés comme la tyrosine et la taurine que renferment les abats jouent un rôle primordial dans la production d'énergie.

La taurine est connue pour ses effets énergisants et aide à lutter contre la fatigue. Il s'agit également d'un puissant anti-stress.

La tyrosine, surtout associée à :

- ✓ la vitamine B6 : soutient le fonctionnement normal du système nerveux,
- ✓ la vitamine B9 : aide à réduire la fatigue,

- ✓ la vitamine B12 : participe aussi à la réduction de la fatigue et au maintien du bon fonctionnement du système nerveux,

est **un anti fatigue et anti-stress,** la tyrosine améliore la synthèse de la dopamine, un neuro-transmetteur primordial pour l**a motivation, les fonctions motrices et cognitives.**

	1 gélule (complément alimentaire anti-fatigue)	**Assiette vitalité**	**Foie de volaille (100g)**	**Fraise, mâche, oignon**
L-tyrosine	248 mg	800	800 mg	
Taurine	175 mg	110	110 mg	
Vitamine B6	2 mg	1,23	0,9 mg	0,3 mg
Dont Vitamine B9	49.2 µg	1600	1600 µg	
Dont Vitamine B8 (biotine)	12 µg	200	200 µg	
Dont Vitamine B3	3.9 mg	10	9,54 mg	0,6 mg
Dont Vitamine B5	1.5 mg	7	6,41 mg	0,3 mg
Dont Vitamine B12	2 µg	19	19 µg	
Dont Vitamine B1	0.3 mg	0,35	0,35 µg	
Dont Vitamine B2	0.3 mg	2,36	2,36 µg	
Zinc	2,5 mg	2,8	2,8 mg	0,5 mg
Manganèse	0,3 mg	0,64	0,24 mg	0,3 mg
Vitamine C	250 mg	110	20 mg	90 mg
Magnésium	193 mg	49	19 mg	30 mg
Fer	14 mg	8	8 mg	

Si on accompagne cette salade d'une bonne tranche de pain complet aux graines et d'un pamplemousse en dessert, on fournit à notre corps tous les vitamines, minéraux et acides aminés recommandés pour rester en pleine forme physique et mentale.

En revanche, on ne peut pas manger tous les jours les abats. Si vous ne consommez pas suffisamment de viande et de poisson, de graines, de légumineuses ou de pain complet, il est plus prudent de faire une cure de vitamines et minéraux spécial anti-fatigue. Essayez juste de trouver une composition similaire

Attention, trop riche en fer et très acidifiant, le foie est à consommer avec modération et accompagné de beaucoup de légumes verts.

La recette est très simple : on réunit les ingrédients dans une assiette et on ajoute les foies de volaille poêlés quelques minutes. Pour l'assaisonnement, vous pouvez ajouter un filet de jus de citron et 2 c. à soupe d'huile de colza, riche en Oméga-3. Vous pouvez aussi réaliser le vinaigre aux fraises maison. Très parfumé il boostera les saveurs de cette salade.

Pour cela, faire macérer 10-14 jours quelques fraises dans 1 verre de vinaigre de cidre non pasteurisé.

Pain au son, aux graines, farines de seigle et de sarrasin

Rien de plus appétissant qu'une odeur de pain chaud dans la cuisine. Et en plus si ce pain est le pain à index glycémique bas, c'est encore meilleur !

Le pain tranché se garde au frigo dans un sachet, les crackers, dans une boite hermétique. Les crackers, croustillants et parfumés, sont addictifs.

On peut les réaliser en quelques minutes seulement et conserver dans une boite hermétique.

A base de farine de seigle et de son d'avoine, avec les graines et les aromates (thym, basilic ou herbes de Provence), ils sont excellents en apéritif, en encas salé ou encore au petit déjeuner.

En gros, une petite tranche de 20 g de ce pain au son pèsera 60 kcal et ajoutera 8 g de glucides, 4 g de protéines et 3 g de fibres à notre apport quotidien.

Pour 1 pain de 10 tranches :

- 150g de lait écrémé
- 1 sachet de levure de boulangerie
- 150 g de son d'avoine, 50 g de son de blé
- 100 g de farine de seigle complète
- 100 g de farine de sarrasin
- 5g de sel, 1 c. à café de sucre Stévia
- 2 c. à soupe de mélange de graines

- Verser le lait, l'eau et la levure dans le bol Thermomix et mixer 2 minutes température 37° vitesse 1.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 2 minutes température 37° vitesse 3.
- Pétrir 4 minutes fonction pétrin et laisser reposer dans le bol pendant 30 minutes.
- Pétrir de nouveau 4 minutes et laisser reposer 10 minutes dans le bol.

- Si pas de Thermomix, essayer avec un autre appareil muni d'un bol en essayant d'avoir la même température (en tiédissant le lait et l'eau pour la levure de boulanger).
- Cuisson au four : 40 min à 200°C, placer un ramequin d'eau en dessous pour la jolie croute
- Préchauffez l'Omnicuiseur 5 min Mini haut et Maxi bas pour créer une ambiance vapeur.
- Une fois la vapeur formée, déposez votre boule de pâte dans le panier vapeur sur du papier cuisson et déposez-le dans la cocotte, fermez et laissez lever la pâte 20 à 30 min (Omnicuiseur éteint).

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

Cuisson au four : placer un récipient rempli d'eau en bas du four et faire cuire à 180°C 45 min.

Mousse de foies de volaille au Porto blanc

Voici la recette d'une petite mousse douce et savoureuse. Marinés au Porto blanc et aux 5 poivres, les foies sont délicatement parfumés et très tendres. Sur une tartine de pain complet, c'est un pur délice en apéro ou en entrée avec une bonne salade verte.

Il n'y a pas beaucoup d'aliments qui méritent le titre de "superaliment" Cependant, le foie en fait partie.

Son profil nutritionnel est exceptionnel (pour 100 g) :

Plus de 1 000 % des apports journaliers en vitamine A, plus de 100% des apports recommandés en sélénium et en vitamines B2, B3, B5, B6 et B12.

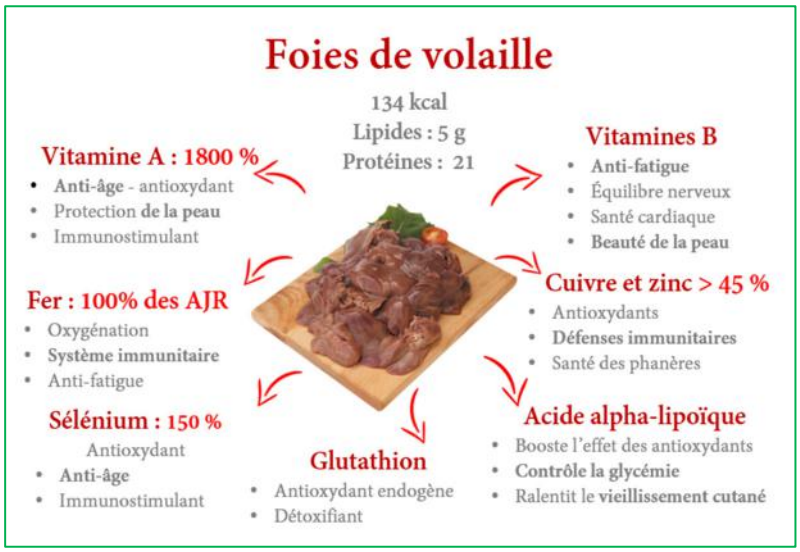
Une très bonne teneur en cuivre, en zinc et en phosphore et en manganèse. Et tout ça dans seulement 150 kcal et 6 g de lipides !

Mieux que ça !

Savez-vous que les abats sont les meilleures source de glutathion ?

Appelé « le roi des antioxydants », sa production faiblit avec l'âge, surtout à partir de la cinquantaine.

Selon les scientifiques, le glutathion, assure non seulement sa fonction détox de l'organisme (contre les métaux lourds et autres polluants), mais il joue un rôle essentiel dans le contrôle de la réponse immunitaire (les abats sont les meilleures sources de glutathion).



Les foies c'est aussi un excellent moyen d'augmenter votre immunité.

Les abats fournissent une bonne quantité d'acide alpha-lipoïque, cet antioxydant est utilisé en compléments alimentaires pour ses effets antioxydants et antidiabète.

Mais il est aussi étudié contre le cancer, dans la sclérose en plaques, le surpoids, certains cas d'infertilité, les maladies cardiovasculaires (hypertension, infarctus ischémique) ou encore la cataracte.

Avec tout ça, pas la peine de se priver d'une bonne mousse de foies de volaille.

Les foies de volaille, avec leurs protéines maigres et leur richesse exceptionnelle en oligoéléments et en vitamines vont booster notre corps et vous donner de l'énergie.

Superaliment, les foies font du bien là, où on a besoin :

Immunité : une véritable bombe nutritionnelle, les foies ont tout ce qu'il faut : du zinc, du cuivre et du fer, mais aussi du sélénium et de la vitamine A.

Anti-âge : le sélénium, le zinc et les vitamines B en quantité suffisante pour augmenter le niveau de glutathion dans l'organisme. Cet antioxydant et détoxifiant s'affaiblit avec l'âge. Le glutathion stimule les défenses naturelles du corps et intervient dans l'élimination des substances toxiques.

Cerveau : un des aliments les plus riches en choline, les foies sont aussi bonne source de la vitamine K2. Les deux protégeraient le cerveau du vieillissement et amélioreraient les capacités cognitives.

Des travaux antérieurs ont établi un lien entre la vitamine K et les processus impliqués dans le fonctionnement du cerveau, ou encore associé des carences en ce nutriment à la maladie d'Alzheimer et à la démence.

Os et muscles : une bonne quantité de phosphore, de vitamine K2 et de potassium, avec un peu de vitamine D assurent la solidité osseuse et l'absorption de calcium. Les protéines maigres et leur acides aminés sont nécessaires pour renforcer les muscles et prévenir les chutes.

Peau, cheveux, ongles : les foies sont **les aliments les plus riches en biotine**, qui assure les ongles solides et freine la chute des cheveux. Leur teneur en vitamines B est exceptionnelle, en particulier les B2, B3 et B5, responsables de la production de la kératine et du collagène, de la croissance des cheveux et des ongles, mais aussi du renouvellement cellulaire.

Et enfin, les foies participent à booster notre énergie. Ce sont les aliments les mieux pourvus en **taurine**. Cet acide aminé est le N° 1 anti-fatigue. [2]

Pour 4 personnes :

- 250 g de foie de volailles
- 150 g de Porto blanc + 1 c. à soupe
- 1/2 cuillère à café de fleur de sel
- Une pincée de poivre 5 baies moulus
- 25 g de beurre

- Faire mariner les foies dans le Porto et les épices 30 min
- Cuire les foies à la poêle dans la marinade 5 min à feu moyen
- Retirer la marinade et ajouter le beurre légèrement fondu et mixer

Cuisson au Thermomix : mettre le tout dans le bol et régler 8 min à 80°/ Vit 1

- Bien égoutter les foies et ajouter le beurre coupé en morceaux et 1 c. à soupe de Porto, mixer 40 à 50 s à vit 9.
- Laisser au réfrigérateur au moins 2 heures

[2] *https://aliments.monalimentation.org/foie-veau.html*
https://www.santemagazine.fr/alimentation/nutriments/guide-des-calories/viandes/foie-de-poulet-918571
https://sante.journaldesfemmes.fr/calories/fraise/aliment-13014https://alimentation-et-nutrition.fr/foie-poulet-cru-valeurs-nutritionnelles/

Soupe légère « intersaison » aux navets et radis nouveaux

Cette soupe assemble le maximum de légumes à feuilles vertes de fin de saison : vert de poireau, chou kale, cresson, vert de blettes et les nouvelles arrivées : navets nouveaux et radis avec leurs fanes, tous frais, croquants et juteux !

J'ai ajouté dans le bouillon les herbes le jardin : thym, romarin, sauge, origan, laurier… Excellente combinaison pour se faire une belle journée détox et anti-âge.

Les légumes à feuilles vertes présentent des **taux très élevés** en composés phytochimiques comme : la vitamine C, les caroténoïdes, la lutéine (antioxydant), l'acide folique, la vitamine K.

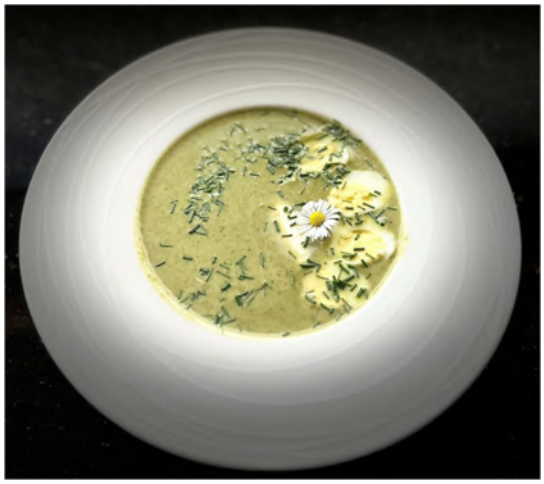
De plus en plus d'études confirment les vertus indiscutables des légumes à feuilles vert foncé pour la santé. [3]

Voici quelques bienfaits, approuvés par les études :

- une réduction du risque de maladies cardiaques,
- améliorer la vision et réduire de 26% le risque de développer la DMLA,

[3] https://www.aprifel.com/fr/actualites/2018/01/16/un-legume-a-feuilles-vertes-par-jour-pour-un-cerveau-plus-jeune/ https://www.rtbf.be/article/certains-legumes-verts-doperaient-la-sante-intestinale-9218327

- une diminution significative de 14% du risque de diabète
- assainir le microbiote : les scientifiques ont trouvé dans les légumes-feuilles un sucre spécifique (sulfoquinovose, SQ), qui encourage le développeemnt de « bonnes » bactéries de l'intestin
- protéger les neurones : une étude de l'université Rush (États-Unis) en 2017 a révélé que consommer les légumes à feuilles vert foncé une fois par jour permettait de réduire le déclin cognitif et améliorer les capacités de mémorisation et de réflexion. Selon les estimations des chercheurs, le cerveau des amateurs de légumes à feuilles vertes était environ 11 ans plus jeune.



Et voici le TOP 5 des légumes-feuilles vert à consommer régulièrement :

1. **Les feuilles de pissenlit** aident à augmenter le flux de bile, à décomposer les graisses, à faciliter la digestion et à aider le foie, en le protégeant et en l'aidant à filtrer les produits chimiques potentiellement nocifs de votre nourriture". Ces feuilles sont également bonnes pour les intestins.

2. N° 1 parmi les légumes le plus riches en nutriments c'est **le cresson**. Il contient entre autres de grandes quantités de fibres favorisant la digestion, de vitamine C qui soutient le système immunitaire ou encore de glucosinates qui préviennent les maladies.
3. **Feuilles de blette** : après le pissenlit, c'est le légume le plus riche en polyphénols, en vitamine K1 et en acide alpha-lipoïque (puissant antioxydant)
4. **Épinards** : les propriétés anticancer des épinards ont été prouvées par de nombreuses études, spécifiquement sur les cancers digestifs, de la prostate ou encore du poumon. Les épinards aident à lutter contre la fameuse cataracte, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la rétinite pigmentaire.

5. **Chou kale ou chou vert frisé** : est une source importante de vitamine C, de bêta-carotène (provitamine A), mais aussi de flavonoïdes et de polyphénols comme l'acide chlorogénique. Cependant la cuisson **réduit beaucoup le potentiel antioxydant du chou kale** comme le montre une étude de 2012 ; seuls les bêta-carotènes résistent assez bien. C'est pour cette raison il est plus prudent d'ajouter les feuilles de chou kale et des verts de blette à la dernière minute et ne pas trop les faire cuire.

Pour 4 personnes :

- 4 navets nouveaux
- 10 radis + fanes d'1/2 botte de radis
- Verts d'1 poireau et de 2 cotes de blette
- 2 branches de chou kale
- 1 poignée de cresson
- 1 oignon + 2 gousses d'ail
- Thym, romarin, sauge, laurier

➢ Couper les radis, les navet, les côtes de blette, le vert de poireau, l'oignon et l'ail et faire cuire le tout avec les aromates 30 min à feu très doux dans 500 ml d'eau avec 1 cube de bouillon de légumes

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

➢ À la fin de la cuisson, ajouter les verts de blette, de chou kale et le cresson, mélanger et laisser la cocotte fermée au moins 15 minutes

➢ Servir avec une c. à soupe de crème fraîche ou mixer et ajouter 1-2 œufs de caille cuits et de la ciboulette ciselée

Soupe de chou kale, brocolis aux graines de lin

Une belle soupe rassasiante et rassurante, riche en textures et en saveurs, tout ce qu'il faut pour une soirée d'hiver… La sauge offre à cette soupe quelques notes camphrées, bien agréables et les graines de lin, cuits font épaissir la préparation en rendant la texture de la soupe soyeuse.

Les chips de chou croustillants au bon goût de verdure, les tranches de filet mignon bien grillées ajoutent de la consistance et un léger goût fumé, les graines de lin croquent sous la dent et amènent un léger goût de noisette… Bref, un régal !

Les graines de lin, objet de nombreuses études sont remplies de bienfaits !

En premier lieu c'est un trésor pour la santé cardiovasculaire :

- Une méta-analyse de 28 études a montré que les graines de lin provoquaient une diminution moyenne de 0.10 mmol/L et de 0.08 mmol/L du cholestérol total et du cholestérol-LDL
- L'ajout de 30 g de graines de lin moulues à l'alimentation provoquait une baisse significative de la pression systolique (10 mm Hg) et diastolique (7 mm Hg).

On recommande un apport quotidien moyen de **2,2 g en acide linolénique, ce qui correspond à une seule cuillérée à table (15 ml) de graines de lin.** Il faut absolument broyer les graines pour augmenter l'absorption des acides gras oméga-3 et permettre la transformation des lignanes en phytoestrogènes actifs par les bactéries intestinales.

Par contre, les oméga-3 étant très fragiles et sensibles à la dégradation, achetez des graines entières que vous pourrez moudre au fur et à mesure dans un simple moulin à café et conservez la mouture au maximum de deux

semaines au frigo dans un contenant hermétique. Les graines moulues possèdent un léger goût de noisette qui se marie très bien aux céréales, yogourts, smoothies et même comme accompagnement aux salades.[4]

Le deuxième grand bénéfice des graines de lin, c'est leur pouvoir « déconstipant » et digestif.

Riches en fibres (8 g dans 30 g) les graines de lin possèdent aussi des effets laxatifs et permettent de lutter efficacement contre la constipation. En plus, il semblerait que la graine de lin améliore les symptômes du syndrome du côlon irritable chez les personnes qui en sont atteintes.

Elles protègent les artères : il a été permis de démontrer l'efficacité des graines de lin sur **l'athérosclérose.** Cette maladie se caractérise par l'accumulation de plaques graisseuses à l'intérieur des artères. Les acides gras contenus dans les graines seraient capables de réduire ces plaques (5). Selon les chercheurs, ces effets seraient liés aux actions antioxydantes des graines de lin sur l'organisme.

Alliées des femmes ménopausées : les graines de lin contiennent des lignanes. Il s'agit de phytoestrogènes qui participent au soulagement des symptômes liés à la ménopause tels que l'absence d'hormonothérapie. Il semblerait que la consommation de graines de lin aide à réduire l'intensité et la fréquence des bouffées de chaleur en cas de ménopause.

Antioxydantes, les graines de lin protègent les cellules du vieillissement prématuré.

Reminéralisantes, 30 g de graines de lin renferment :

- jusqu'à 40% des apports recommandés en cuivre, manganèse et magnésium !
- 30 % des AJR en phosphore (pour assurer la solidité des os et des dents)
- 10 % en calcium, en fer et en sélénium. Ce dernier est un antioxydant et anti-âge bien connu.

Quant à l'huile de lin, en plus des mêmes bénéfices que les graines, elle est largement utilisée dans les soins de la peau, pour ses propriétés adoucissantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Pour 4 personnes :

- 1 brocoli
- 1 poireau
- 4 branches de chou kale
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à soupe de feuilles de sauge séchées
- 2 gousses d'ail
- 3 tranches de filet mignon fumé par personne
- 1 c. à soupe de graines de lin broyées
- 2 c. à soupe d'huile de lin

➢ Couper finement le poireau et l'oignon, défaire le brocoli en fleurettes et émincer le tronc

➢ Découper les feuilles de chou kale (en garder quelques-unes pour les chips) et réserver

➢ Verser le bouillon de légume et les aromates, ajouter les graines de lin

[4] https://observatoireprevention.org/2018/01/25/leffet-positif-graines-de-lin-sante-cardiovasculaire/#:~:text=Une%20m%C3%A9ta%2Danalyse%20de%2028,qui%20pr%C3%A9sentaient%20des%20taux%20de

Cuisson : 40-45 min à feu très doux ou à 95C°
Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

- À la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de chou kale, fermer le couvercle et attendre 10-15 minutes avant de mixer le tout

Pour les chips :

- Asperger les feuilles de chou d'huile d'olive, saler légèrement et passer 10-15 min au four à 150°C

Ou 5 min sous la résistance de l'Omnicusieur, à surveiller

Soupe de côtes de blettes aux petits pois et ses garnitures

Une soupe par jour – santé pour toujours !
D'habitude, je fait une grande casserole de soupe pour 2-3 jours, que j'agrémente différemment selon ce que je trouve dans le frigo.
Cette soupe aux blettes est très légère et peut se décliner à l'infini.
Il me restait une peu de blanc de poulet fumé que j'ai ajouté directement dans l'assiette, juste en le coupant en petits bouts.
Le lendemain, j'ai ajouté les petits pois surgelés et une quenelle de rillettes de poulet, qu'on a mangés aussi sur les petites tartines croquantes.

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

On les a mangés en entrée et j'en ai ajouté quelques-uns pour agrémenter ma petite soupe de côtes de blettes aux saveurs marines. Comme variante, quelques crevettes ou du saumon fumé seront aussi délicieux.

La blette est un légume à bénéfice double :

La partie blanche ou la côte :

· fournit une bonne dose de fibres : en plus ce sont les fibres prébiotiques qui améliorent la flore intestinale

· abaisse la tension artérielle : grâce à ses teneurs intéressantes en calcium, magnésium, potassium et nitrates.

· bonne pour la glycémie et le foie : la blette contient un antioxydant nommé acide alpha-lipoïque aux effets bénéfiques sur la glycémie (prévention du diabète) et sur la santé hépatique.

Le vert de blette :

· est une excellente source d'antioxydants : polyphénols, chlorophylle, bêta-carotène : aux effets anti-âges et protecteurs cellulaires

· est dans le TOP 5 des aliments les plus riches en lutéine : ce caroténoïde est excellent pour la protection contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et la cataracte. Elle préserve aussi la jeunesse du cerveau et ralentit le déclin cognitif. 100 g de vert de blette fournissent jusuqu'à 50% des apports recommandés en lutéine.

· renferme 8 µg de vitamine K1 : bonne pour la coagulation sanguine. Avec le calcium cette vitamine maintient la solidité osseuse.

Pour 4 personnes :

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

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

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

Garniture :

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

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

Nous sommes fans des fanes…

Les premiers légumes nouveaux arrivent sur les étals… avec leurs fanes, d'un vert éclatant et plein de fraicheur. C'est dommage de ne pas en profiter.

Voici quelques recettes toutes simples mais originales pour profiter pleinement des fanes des légumes.

1. Crème de fanes et sa fraîcheur des fanes marinées
2. Carpaccio de navets nouveaux aux radis et aux fanes marinées
3. Tagliatelle de concombre au pesto de fanes de radis
4. Carpaccio de navets nouveaux, sauce verte aux fanes

Savez-vous que les fanes en règle générale contiennent beaucoup plus de nutriments que les légumes mêmes.

C'est dans les fanes que se concentre la chlorophylle, antioxydante, elle donne de l'énergie et aide au renouvellement du sang. Toutes les fanes sont riches en antioxydants, en vitamine B9 et en vitamine C, comme la chlorophylle ils sont sensibles à la chaleur. Privilégiez-les en pesto ou en sauces, sans cuisson, pour profiter de leurs bienfaits :

Les fanes des radis sont riches en vitamine C, en vitamine B9 et en fer : excellente synergie anti-fatigue et anti-âge (renouvellement cellulaire). Elles sont parmi les plus riches enlutéine, le caroténoïde indispensable pour la santé oculaire. Il semble que toutes les parties du radis possèdent des propriétés antidiabétiques. Quant aux fanes, elles pourraient réduire l'absorption du glucose dans l'intestin. Cependant, il manque davantage d'études cliniques sur ces effets.

Les fanes de navet apportent :

- 2 fois plus de calcium que la racine (plus de 100 mg aux 100 g), elles sont très intéressantes pour les personnes allergiques au lactose ou souffrant d'ostéoporose
- 2-3 fois plus de flavonoïdes, en particulier l'isorhamnétine (trouvé dans les feuilles de moutarde et de Ginkgo biloba) et les glucosinolates, qui assurent une protection antioxydante des tissus et freinent le développement des cellules cancéreuses.

Les fanes de carotte contiennent des puissantes molécules anticancer - polyacétylènes qui auraient la capacité d'empêcher la prolifération de cellules cancéreuses, notamment au niveau intestinal. Les fanes de carottes, grâce à leur teneur en fibres, constituent aussi un allié de taille pour les personnes

sujettes aux problèmes intestinaux. Elles détiennent également de la chlorophylle, qui accroît la production de globules rouges et booste les défenses immunitaires.
Les fanes de betterave ont une teneur en composés phénoliques plus élevée que les épinards et le brocoli. Riches en fer, elles luttent contre la fatigue et renforcent l'immunité.
Les feuilles de blettes sont riches en glutamine : cet acide aminé joue un rôle dans la synthèse des protéines, la protection immunitaire, le maintien de l'intégrité de la paroi intestinale et l'équilibre acido-basique.
De plus, toutes les fanes comptent parmi les meilleures sources de lutéine : un puissant antioxydant indispensable à la santé de l'œil mais aussi au bon fonctionnement de nos neurones. La lutéine est mieux absorbée en présence de matières grasses, car elle est liposoluble
Attention, certaines fanes renferment beaucoup d'acide oxalique et sont donc déconseillées aux personnes atteintes de calculs rénaux, de goutte ou d'arthrite.

Crème de fanes pour 4 personnes :

- 1 botte de navets nouveaux bio (ou non traités)
- 1 botte de radis bio (ou non traités)
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon
- Thym, laurier
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Bouillon de légumes bio

Fanes marinées :

- 1 grosse poignée de fanes (navet, radis)
- 1 c. à soupe de vinaigre de framboise (maison)
- 1 c. à soupe d'huile de noisettes grillées
- 1 pincée de fleur de sel

Mixer le tout et conserver dans un pot au frigo.

- ➢ Porter à l'ébullition 700 ml de bouillon de légumes
- ➢ Couper les fanes, l'oignon et quelques petits navets et ajouter le tout dans le bouillon
- ➢ Faire cuire à feu très doux ou à 95°C 35-40 min

Cuisson : 40 min Haut et bas maxi 20 min, puis mini

- ➢ À la fin de la cuisson retirer les aromates et mixer le tout avec les jeunes pousses d'épinards
- ➢ Servir avec quelques fines tranches de radis et 1 c. à café de fanes marinées. Décorer avec les graines de sésame.

Tagliatelle de concombre au pesto de fanes de radis :

- fanes d'1/2 botte de radis + 1 concombre
- 2 c. à soupe d'huile Oméga-3
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail pressée

- ➢ Mixer les fanes de navet avec l'ail et les pignons de pin
- ➢ Ajouter le vinaigre, le parmesan et l'huile

Trancher le concombre à la mandoline dans la longueur, saler légèrement et laisser assouplir quelques minutes. Servir avec 1 c. à soupe de pesto de fanes de radis.
Procéder ainsi avec les navets nouveaux.

Tarte tatin à l'échalote, pâte brisée IG bas, à l'huile d'olive et aux graines de pavot

Gourmande et parfumée cette tarte est une véritable explosion de saveurs sucrées et salées dans une tarte croustillante à souhait. L'odeur des échalotes caramélisées embaume merveilleusement la cuisine et promet un plat riche en goûts et en textures.

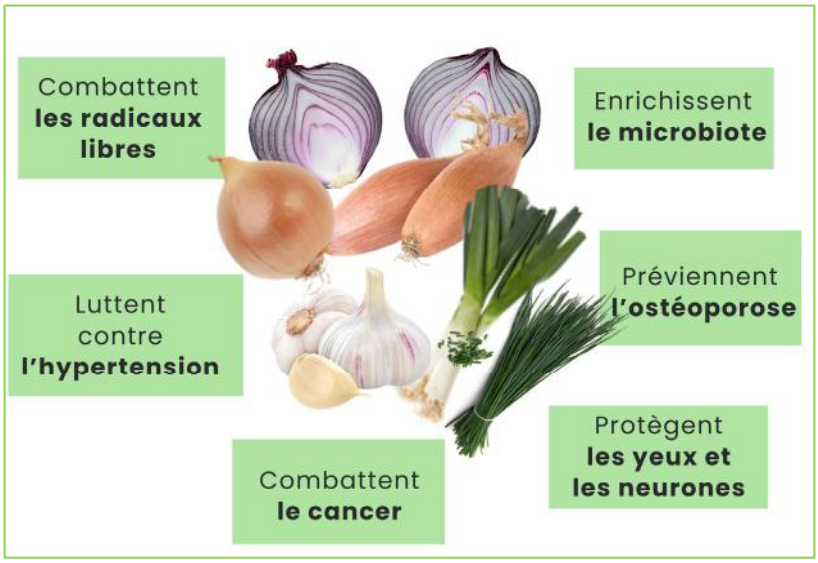
Les alliacées (ail, échalote, oignons, poireaux, ciboulette, etc.), qui sont aujourd'hui des aliments de consommation courante, sont encore **vantés pour leur propriétés médicinales**.

Des études récentes révèlent qu'au-delà de leurs propriétés antimicrobiennes, **les alliacés pourraient optimiser notre santé et nous protéger contre de nombreuses pathologies :**

Les oignons :

- une étude a démontré que 150g d'oignons rouges par jour font baisser la tension artérielle de personnes hypertendues.
- les oignon rouges peuvent avoir une **activité antioxydante jusqu'à huit fois supérieure** à celle d'autres variétés

- **il s'avère que les oignons** seraient beaucoup plus efficaces que l'ail dans la prévention de l'infarctus du myocarde
- **les oignons rouges** sont plus efficaces pour **inhiber les cellules cancéreuses** que les autres variétés d'oignons.



L'ail :

améliore la composition de la flore intestinale : dans le TOP 5 des aliments les plus riches en inuline, l'ail participe à diversifier notre microbiote, stabiliser la glycémie et aider à perdre du poids

les composés soufrés allyles font **baisser la tension artérielle** (1 gousse d'ail frais ou 900 mg d'extrait d'ail par jour) et pourrait représenter une alternative aux médicaments ou un traitement complémentaire efficace contre l'hypertension

Échalote :

- selon les résultats d'une étude in vitro, les extraits d'échalote ont une activité antioxydante similaire à celle d'extraits d'ail : n'hésitez pas à en ajouter crue dans vos salades
- l'échalote contiendrait des composés sulfurés spécifiques (différents de l'ail) qui protègent mieux contre les **cancers du système digestif**
- l'échalote se retrouve au quatrième rang quant à son **contenu en flavonoïdes**, parmi dix variétés d'oignons.

Poireau :

Les propriétés du blanc des poireaux sont similaires à celles des autres alliacés. En revanche, le vert des poireaux renferme une quantité non négligeable **de lutéine**. Ce caroténoïde protège les yeux et les neurones contre la dégénérescence et retarde leur vieillissement prématuré.

Ciboulette :

Sa teneur en vitamine K est exceptionnelle : cette vitamine est très utile pour la coagulation du sang et maintien de la densité minérale osseuse.

La ciboulette est riche en caroténoïdes protecteurs : lutéine, bêta-carotène… pour le maintien d'une bonne immunocompétence et pour améliorer les fonctions cérébrales pourraient avoir de vastes implications dans le domaine de la santé

Pâte brisée pour 3-4 personnes

•100 g de farine complète, •35 g d'huile d'olive
•40 g d'eau (à ajuster), •Sel , •1 c. à café de graines de pavot

Mélanger les ingrédients de la pâte dans un saladier et pétrir jusqu'à pouvoir la mettre en boule et laisser au frais 1 h

Pour la garniture :

- 6-8 échalotes longues
- 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de thym séché

Cuisson au four :

- Faire revenir les demi échalotes à la poêle à l'huile d'olive 5 minutes
- Ajouter les autres ingrédients mélangés et laisser mijoter encore 15-20 min et verser le tout dans un moule
- Étalier la pâte dessus en renfermant les bords
- Cuisson : 30 min à 180°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : répartir les échalotes dans le plat intermédiaire et verser les autres ingrédients et étaler la pâte dessus, mettre 3 c. à soupe au fond de la cocotte

Cuisson : 50 min, Haut maxi 20 min, puis mini, Bas maxi 30 min, puis mini, Inverser à 25 min

- À la fin de la cuisson : démouler sur le plat de service
- Servir avec une boule de Skyr et quelques gouttes de crème balsamique

Crème d'endives au Monbazillac et au foie gras

Une entrée de Noël économique, légère et surtout raffinée. On peut la servir chaude ou froide, en verrines pour l'apéro ou dans les petits bols en entrée. J'ai fait deux variantes : avec les noisettes grillées et concassées et le piment d'Espelette et avec les pétales de carmines, avec les baies roses.

Les deux sont extra ! La base de la crème est bien soyeuse et pas bourrative, avec des notes sucrées du Monbazillac (ou autre vin doux) et de la pomme.

Les lentilles bien cuites épaississent la soupe sans l'alourdir et le Skyr 0% amène une belle onctuosité sans ajouter de matière grasse. Le foie gras, fondue dans la soupe donne une belle note festive à cette crème.

Les repas de fêtes sont souvent plus gras et plus lourds à digérer, n'hésitez pas à ajouter les épices à vos plat pour soulager le travail du foie, éviter les digestions lourdes et désagréables et surtout limiter les effets négatifs des graisses

Une étude américaine, parue en 2011 dans « The journal of Nutrition », qui démontre qu'épicer ses repas avec certaines épices (parmi lesquelles le curcuma, le poivre, la cannelle, le paprika, les clous de girofle, le piment, etc.), diminue significativement les effets négatifs des repas très riches en graisses.

L'expérience menée par les chercheurs de l'université de Pennsylvanie a montré que la consommation d'épices a permis aux patients de réduire leur taux de triglycérides de 30 % par rapport à ceux qui n'en avaient pas consommées.

Voici le TOP 6 des épices pour limiter l'effet néfaste du gras sur notre santé :

La cardamome

– C'est un bruleur naturel de graisse.

– C'est une des championnes de la digestion, qui permet d'apaiser le système digestif et d'assimiler plus facilement les aliments, surtout les aliments gras.

– Elle permet de lutter contre les ballonnements, idéal pour garder un ventre plat.

– Elle possède de véritables propriétés diurétiques.

Le curcuma : de nombreuses études ont montré que le curcuma aide à mieux assimiler les aliments gras qui seront mieux digérés et moins néfastes. En plus, le curcuma permet une meilleure digestion et il est aussi efficace contre les ballonnements.

Le piment et le poivre qui soit blanc, noir, rouge ou vert : excellentes épices pour éliminer le gras

La capsaïcine est un accélérateur du métabolisme qui permet à l'organisme de "brûler" des calories. Elle va accélérer le flux sanguin, notamment vers le système digestif, ce qui va contribuer à l'amélioration de l'oxygénation des cellules, ainsi qu'à l'augmentation de l'activité des cellules, ce qui nécessite de l'énergie et donc des calories.

Le cumin

Riche en phytostérols, des lipides végétaux qui permettent de bloquer l'absorption et d'augmenter l'élimination du cholestérol de l'organisme, le cumin a également un effet rassasiant.

Il inhibe la formation de nouveaux dépôts de graisse, en particulier dans la région abdominale, selon une étude sud-coréenne publiée dans la revue scientifique Journal of Agricultural and Food Chemistry.

Le gingembre

Une étude de 2012 réalisée à l'Université Columbia a montré que les sujets qui consommaient 2 g de gingembre en poudre dans une tasse d'eau chaude se sentaient plus rassasiés que ceux qui n'en consommaient pas le matin. Le gingembre permet une amélioration de l'efficacité de la leptine, aussi appelée « hormone de la satiété », qui est une hormone digestive qui régule les réserves de graisse dans l'organisme, ainsi que l'appétit, en contrôlant la sensation de faim.

La cannelle

Des études ont démontré que le cinnamaldéhyde, principal composé actif de la Cannelle pourrait stimuler l'oxydation des acides gras, entraînant une diminution de la masse grasse. La cannelle accélère le métabolisme et la combustion des graisses.

Pour 4 personnes :

- 4 jeunes pousses d'endives (ou 2 grosses endives)
- 1 pomme rouge avec la peau
- 100 g de lentilles corail
- 200 ml de Monbazillac + 300 ml de bouillon de poule
- 2 c. à soupe de Skyr 0%
- 150-200 g de foie gras
- Une pincée de chaque épice : curcuma, poivre, paprika, gingembre, piment de cayenne

➢ Couper les endives et la pomme en petits morceaux
➢ Ajouter les lentilles et verser le bouillon de légumes et le vin
➢ Terminer par les épices

Cuisson : 30 min à feu très doux (ou 35 min à 95°C)
Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

➢ À la fin de la cuisson, mixer le tout avec le Skyr et 100 g du foie gras
➢ Étaler une fine couche de foie gras sur les pétales d'endives ou de carmines et parsemer de baies roses concassées

Variante : pétales d'endives + foie gras + noisettes grillées concassées + un peu de piment d'Espelette

Méli-mélo d’endives et poires, sauce multibiotiques

Méli-mélo d’endives et poires, sauce au bleu

🥣Une délicieuse synergie d’aliments et de textures : du croquant des endives, du moelleux de la poire et d'une onctuosité de la sauce "persillée", mise en valeur avec une pointe de cumin...

🥣Le yaourt, riche en probiotiques est un véritable alicament pour notre microbiote, et donc pour notre santé !

Faire ses propres yaourts maison, riches en différentes souches de probiotiques est très simple et plus économique que d’acheter les probiotiques et plus efficace que les yaourts du commerce.

Savez-vous qu'1 yaourt industriel (fermenté 4 heures) renferme en moyenne 1.25 milliards de bactéries et 2 souches de bactéries (lactobacillus bulgaricus et streptococcus thermophilus).

Pour que les « bonnes » bactéries passent « vivantes » par le tube digestif et fassent leur effet bénéfique, il faut ingérer entre 5 et 10 milliards de de bactéries ou d'UFC (unités formatrices de colonie).

Dans la nouvelle édition du livre « Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette » vous apprendrez comment profiter des « bonnes » bactéries en faisant ses yaourts maison.

Le livre est disponible sur mon site en versions papier et eBook :

https://www.cuisineantiage.fr/.../cuisine-anti-%C3%A2ge...

Par ailleurs, vous pouvez consulter un livret « Mon microbiote, ma santé », 28 pages de conseils et de recettes, disponible ici :

https://www.cuisineantiage.fr/.../mon-microbiote-ma-sant...

Pour 2 personnes :

- 4 jeunes pousses d'endives (ou 2 grosses endives)
- 1 poire
- 1 yaourt "multibiotique" maison ou 1 Activia au Bifidus
- 50 g de Saint-Agur ou autre fromage bleu, une pincée de cumin moulu

➢ Émincer les endives et couper la poire en cubes
➢ Mixer le yaourt avec le fromage, ajouter le cumin et napper généreusement les endives avec cette sauce
➢ Parsemer de sésame noir avant de servir