



Cuisine anti-âge
Au fil du temps



Natalia Roncari

Hiver

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



Table des matières

Introduction	6
Hiver	6
Décembre	7
Entrées gourmandes.....	8
Soupe de chou kale, brocolis aux graines de lin.....	8
Soupe parfaite après les fêtes.....	10
Velouté d’endives et lentilles corail aux tomates séchées.....	13
Tartinade de lentilles corail aux tomates séchées et épices chaudes.....	16
Tartare d’huîtres aux algues, concombre et citron vert.....	20
Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc	24
Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga.....	26
Soupe paysanne à l’orge perlé et aux cornichons..	28
Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames.....	30
Tartelettes nori-saumon à la japonaise.....	32
Hareng à l’huile, betterave et vermicelle de radis noir.....	34
Plats réconfortants	35
Bar rôti au romarin, oranges et endives.....	35
Cuisses de pintade laquées au miel de thym, pommes, endives.....	37
Poulet à l’orange et aux épices douces	39
Matelote de la mer.....	41
Lapin à l’estragon, sauce crémeuse au cognac.....	42
Moules de Bouchot en court-bouillon vert.....	44
Rognons de veau aux cornichons, spaghettis de courgettes	46
Aile de raie pochée aux deux racines.....	48
Filet de flétan en croute de parmesan persillé, jetée d’épinards au vin blanc	50
Râbles de lapin, mijotés au vin blanc et miel, carottes, champignons et riz rouge complet	52
Idées recettes pour les fêtes.....	55
Langouste sauvage en nage de sabayon de champagne, macédoine revisitée.....	55
Tartare d’huîtres au concombre et kiwi	56
Gravlax de saumon aux baies roses et à l’aneth.....	57
Tartare de St-Jacques aux clémentines	58
Mijoté de cerf, sauce airelles -chocolat	58
Civet de sanglier, sauce veloutée au chocolat	59
Magret de canard à la bourguignonne, sauce chocolat.....	61
Cailles rôties aux myrtilles, grenade et romarin, purée de potimarron épicé.....	61
Noix St-jacques en strates de truffes et foie gras, déclinaison de choux.....	62
Filet de flétan en écaille de courgettes, écrasé de petits pois à la persillade.....	64
Mousse légère façon gin fizz	64
Clémentines givrées	65
Desserts légers	66
Gratin d’oranges au Grand Marnier	66
Gâteau chocolat-myrtilles au son d’avoine.....	68
Verrine gourmande, spéciale digestion	69
Duo festif Carpaccio de St-Jacques et mosaïque de fruits exotiques	71
Poire farcie à la noix de coco et cranberries, miroir de chocolat	73
Strudel pomme-framboise à la feuille de brick	75
Carpaccio d’agrumes, coulis de fruits rouges sans cuisson	77
Gâteau renversé aux clémentines	78

Gâteau moelleux banane-kiwi au son d'avoine et graines de pavot	80	Risotto de céleri-rave, pesto de céleri branche aux noix.....	128
2 œufs, 2 super desserts	81	Parmentier de courge spaghetti au poulet fumé..	130
Janvier	83	Desserts légers	132
Entrées gourmandes.....	84	Gâteau renversé à la clémentine.....	132
Tartare de saumon aux œufs de truite	84	Dôme de kaki chocolaté sans cuisson	133
Carpaccio de St-Jacques et sa crème iodée	86	Fondue de kiwi au chocolat et pistaches	135
Vermicelles de navet blanc, œuf parfait et gomasio maison.....	87	Gratin de poire et pamplemousse au romarin	137
Fine râpée de navet d'hiver, pesto de chou kale et pistaches	90	Crumble de myrtilles aux noix.....	138
Corbeilles de carmines au foie de morue fumé.....	94	Fondant au chocolat et cerises	139
Salade de chou rave cru, pomme, groseille.....	96	Île flottante minute, salsa de fruits rouges.....	140
Minestrone aux légumes d'hiver.....	97	Carpaccio d'agrumes, coulis aux fruits rouges sans cuisson	141
Soupe de poireaux en deux textures	99	Soupe de chocolat aux noix et framboises.....	142
Soupe aux choux, spéciale minceur	102	Poires pochées au porto blanc, cannelle et sauce chocolat minute	143
Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines	104	Février.....	145
Soupe de moules aux légumes et épices paëlla.....	106	Entrées gourmandes	146
Plats réconfortants	108	Corbeilles de sucrites au jambon de Bayonne et sauce crémeuse aux graines moulues	146
Suprêmes de pintade aux poireaux confits et champignons de Paris	108	Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher de Skyr épicé	147
Mijoté de quinoa aux brocolis, carottes, champignons	110	Crème d'endives au cidre et à la pomme, effiloché de bœuf séché	150
Pilons de poulet à l'asiatique, purée de potimarron épicé	112	Fine mousse de saumon sauvage sur carpaccio de radis noir.....	153
Parmentier tricolore de boudin noir à l'origan ..	114	Gâteau salé : biscottes, crème d'avocat, saumon fumé.....	155
Comptée de chou rouge et betterave à la saucisse de Morteau	116	Truite fumée et ses œufs, petits pois, pomelo frais et roquette.....	157
Flétan rôti sur le lit des tomates confites, aux deux origans.....	118	Salade tiède de lentilles Béluga et chou-fleur rôti, vinaigrette aux herbes	158
Carbonara de courge spaghetti.....	122	Pétales de carmines et leurs dips aux sardines et aux anchois.....	160
Magret de canard, vinaigrette aillée.....	125	Canapés de concombre aux rillettes de crevettes.	161
La choucroute pas comme les autres	126	Plats réconfortants.....	162

Pilons de poulet aux fruits secs et vin doux.....	162	Crème aux œufs, caramel au jus d'orange	182
Rouleau de galettes de sarrasin, girolles et jambon de dinde	164	Duo de crumbles poire-chocolat super gourmands	184
Cailles rôties aux pleurotes et risotto de quinoa .	166	Fondant au chocolat minute à la pomme et au lait concentré non sucré	186
Riz complet à l'espagnole	168	Gâteau moelleux aux graines de pavot, crème vanillée aux graines de chia	188
Ragoût de seiche à la sicilienne	170	Gâteau aux pommes, au mascarpone et coulis de framboises sans cuisson	190
Cuisses de canard confites, chou rouge aux myrtilles	171	Crème café super light.....	193
Filet de flétan sur le lit de compotée d'endives et patate douce.....	173	Immunité : comment se compléter en hiver ? ..	195
Endives, jambon, fromage	175	Aliments et nutriments immunostimulants, évalués par la science	196
Comme une paëlla... ..	175	Compléments alimentaires pour l'immunité.....	197
Quenelles de merlan dans une soupe de poisson	177	Conclusion	199
Boulettes de poulet aux spaghettis de courgettes	177	Bibliographie.....	200
Desserts légers	178	Index alphabétique	201
Dôme de crêpe légère aux fruits rouges et son coulis fruité	178		
Salade de fruits façon Sangria	179		

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. Entretienons donc le plaisir de bien manger !



Hiver

Selon la médecine chinoise, l'hiver est la saison la plus « Yin » de l'année. C'est la saison du repos, de rester à l'intérieur, de ralentir. Les animaux hibernent et les arbres ramènent leur énergie dans leurs racines. Durant l'hiver, nous sommes donc invités à rester à l'intérieur de nos maisons, de rester au chaud et de faire nos réserves. C'est aussi la période pour une introspection, d'intégrer avec sagesse les leçons du passé et de regarder avec clarté ce que nous souhaitons au cycle prochain. C'est un peu comme planter des graines qui correspondent à des intentions pour la nouvelle année.

Les chinois associent l'hiver à l'énergie du rein et de la vessie. Il peut apparaître des signes de déséquilibre incluant des problèmes osseux, des douleurs de genoux, de lombaires, de la fatigue, de la dépression, des œdèmes, des pathologies de la thyroïde.

Voici quelques conseils des médecins chinois pour rééquilibrer les énergies durant l'hiver :

- **Dormir davantage**, aller se coucher plus tôt, se lever plus tard, si possible.
- **Protéger le corps du froid**, surtout les voûtes plantaires (origine du méridien du rein), les bas du dos et l'arrière du cou.
- **Manger davantage d'aliments** qui vont aider à **tonifier les reins** : les haricots noirs, les haricots azuki, les légumes verts, les algues, les soupes miso, les champignons, le tofu, les œufs, le canard, les noix, les graines de sésame noir, les mûres, les myrtilles.

Les diététiciens occidentaux conseillent :

- l'alimentation riche en protéines (les viandes protéinées et les abats), qui permettent de réguler notre température tout au long de la journée et donc, de se protéger contre le froid. Les viandes et les abats apportent aussi les vitamines B, le fer et les acides aminés indispensables pour soutenir le système immunitaire

- introduire plus de poisson gras (hareng, saumon, truite, sardine) pour leur richesse en Oméga-3 et en vitamine D
- les fruits et légumes riches en vitamine C : la vitamine C permet de renforcer le système immunitaire en nous protégeant des virus qui courent durant cette période, comme le rhume et la grippe
- les céréales complètes pour apporter suffisamment de fibres
- il est également important de s'hydrater en hiver : les soupes et les bouillons faits maison, les tisanes à base des plantes ou encore le chocolat chaud.¹

Décembre

Aliments anti-âges du mois de décembre

Les légumes :

Le mois de décembre c'est indiscutablement la bonne période de manger **les légumes-racines** : carotte, betterave, céleri-rave, patate douce, radis, navet. Mais aussi les légumes anciens : topinambour, salsifis, rutabaga, cardon...

Les choux sont toujours présents : chou blanc et vert, chou de Bruxelles, brocoli, chou-fleur. 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.

Pour un peu de verdure, **les salades résistantes au froid** : la mâche, les chicorées, quelques laitues pommées, laitues à couper ...

Faites le plein d'antioxydant avec **les épinards, la blette et le cresson**, la pleine saison de ce dernier est le mois de décembre. Anti-cancéreux et anti-diabétique, le cresson est rempli de lutéine, qui protège la vue et les neurones.

En tout début d'hiver, on se fait des cures de **radis noir**, excellent draineur hépatique, pour préparer son foie aux repas de fêtes.

Les fruits

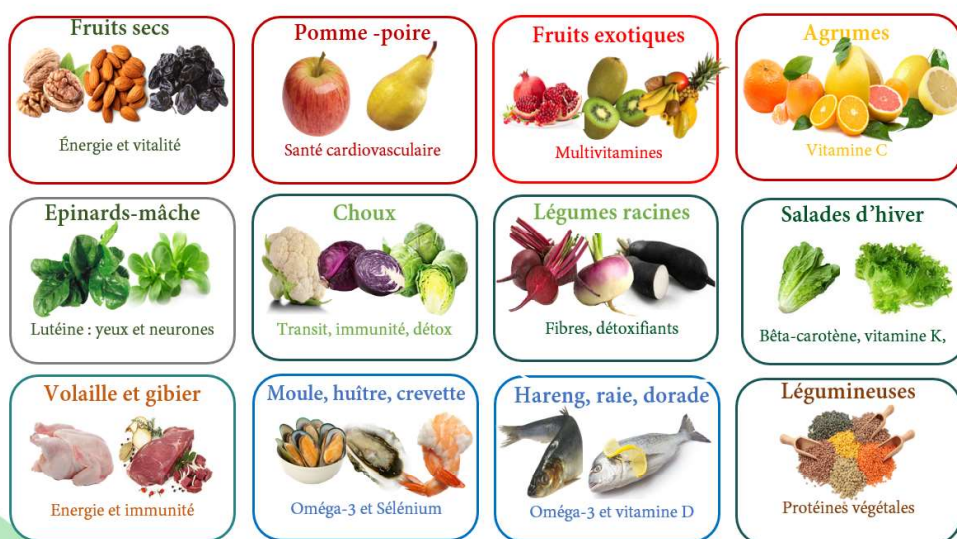
Le décembre c'est le mois **des agrumes** : clémentine, mandarine, orange, pamplemousse, kumquat et autres citrons...riches en vitamine C, LA vitamine de l'hiver.

Les fruits exotiques commencent à remplir les étales : ananas, fruit de la passion, kaki, kiwi français, litchi, mangue, noix de coco, papaye. **Multivitaminés**, ces merveilles venues d'ailleurs aiguaient nos desserts et nos papilles...

On n'oublie pas les pommes, les poires et les fruits secs, tellement bons en cette saison, indissociables des corbeilles de fin d'année : noix, noisette, pruneaux, abricots et raisins secs, dattes et figes...

Côté mer

En décembre, le poisson issu de **la pêche durable** c'est le bar, la dorade Grise, le



¹ <https://acupuncture-esthetique.com/hiver-en-medecine-chinoise/>

hareng, la raie. Les poissons plutôt maigres mais riches en vitamine D, comme le hareng ou en collagène, comme la raie (excellent pour les articulations)

Parmi les crustacés, on privilégie : coquille St-Jacques, crevettes, homard, huître, moule

Et pour la viande, en décembre on se fait plaisir avec les volailles : dinde, poularde, pintade, bécasse, chapon, oie, perdreau ; ou le gibier : chevreuil, lièvre, sanglier, cerf etc... Pauvres en lipides, ils sont une excellente source de protéines et très digestes. Pensez-y pour vos repas de fêtes.²

Entrées gourmandes



Soupe de chou kale, brocolis aux graines de lin

Une belle soupe rassasiant et rassurant, 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 font épaissir la préparation en rendant la texture de la soupe soyeuse.

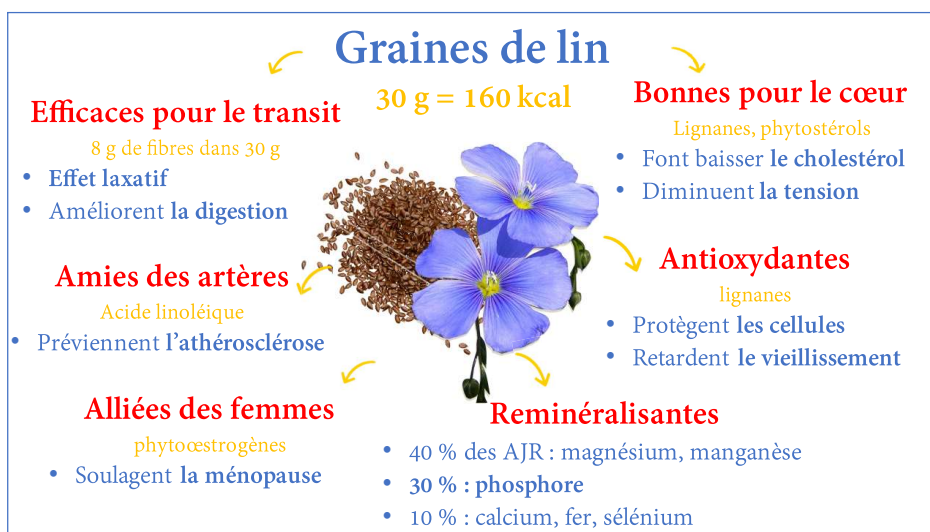
Les chips de chou croustillants au bon goût de verdure, les tranches de filet mignon bien grillées ajoutent de la consistance et un léger goût fumé, les graines de lin

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).

² <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/produit-saison-produits-saison-aliments-consommer-decembre-14820/>
https://www.encyclo-ecolo.com/Calendrier_des_poissons

On recommande un apport quotidien moyen de **2,2 g en acide linoléique, ce qui correspond à une seule cuillère 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 moulin 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.³

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

Riches en fibres (8 g dans 30 g) les graines de lin possèdent aussi des effets laxatifs qui 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.

Soupe brocoli-kale aux graines de lin chips de filet mignon

🍴 4 parts
🕒 50 minutes

INGREDIENTS

- 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

PREPARATION


1. Couper finement le poireau et l'oignon, défaire le brocoli en fleurettes et émincer le tronc
2. Découper les feuilles de chou kale (en gardant quelques-unes pour les chips) et réserver
3. Verser le bouillon de légume et les aromates, ajouter les graines de lin

Cuisson : 40-45 min à feu très doux ou à 95°C³
Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

1. 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 :

1. Asperger les feuilles de chou d'huile d'olive, saler légèrement et passer 10-15 min au four à 150°C
2. Sur la grille position haute de l'Omnisciseur : 5 min Haut et Bas maxi, la cocotte ouverte exceptionnellement



³ <https://observatoireprevention.org/2018/01/25/l'effet-positif-graines-de-lin-sante-cardiovasculaire/#:~:text=Une%20m%C3%A9t%20analyse%20de%202018,qui%20pr%C3%A9sente%20des%20taux%20de>

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 bénéfiques que les graines, elle est largement utilisée dans les soins de la peau, pour ses propriétés adoucissantes, anti-inflammatoires et cicatrisantes.

Soupe parfaite après les fêtes



L'organisme a besoin d'un peu de repos. Voici une recette spéciale après les fêtes. Le chou-fleur entier, les verts des poireaux, du persil et les aromates vont rapidement soulager le foie engorgé et le système digestif, rétablir l'équilibre hydrique et éliminer quelques toxines accumulées pendant les repas de fêtes. Chaque ingrédient de la soupe va jouer son rôle bien défini :

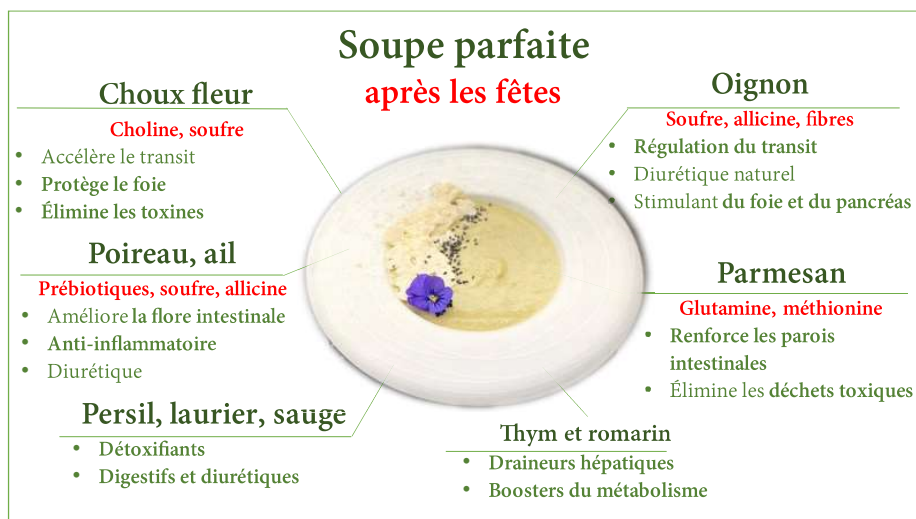
Le **chou-fleur** est un des rares légumes qui renferme une quantité non négligeable de **choline**. Cette « vitamine » est une substance lipotrope, qui favorise la **détoxification en augmentant l'activité de certaines enzymes hépatiques spécifiques**. La choline permet de maintenir un **fonctionnement hépatique optimal**. On trouve la choline dans le jaune d'œuf, les abats, les fruits de mer, les sons de blé ou d'avoine etc... En complément alimentaire la choline est conseillée pour protéger le foie ou soulager les troubles hépatiques, améliorer la mémoire ou encore combattre l'anxiété.⁴

Par ailleurs, le chou-fleur est une source de **soufre végétal** permet d'éliminer les toxines par deux effets principaux :

- il solubilise les déchets circulant dans la lymphe et le système cardiovasculaire
- il aide le foie les éliminer.

En se fixant à diverses molécules,

le soufre végétal rend les déchets solubles et éliminables. C'est en partie grâce au soufre que le foie élimine toutes les substances chimiques, médicaments, drogues et produits de synthèse qui peuvent être contenus dans l'alimentation. Le soufre est présent sous forme de composés soufrés dans les alliées : ail, oignon, échalote, ciboulette, poireau et en tant que les glucosinolates dans les crucifères : choux, navets, radis.



⁴ https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=phosphatidylcholine_ps

En compléments alimentaires, le soufre végétal (sous forme de sulforaphane) est indiqué pour épurer, détoxifier ou pour augmenter l'énergie de l'organisme. Mais certains médecins le recommandent également dans certaines pathologies comme l'acné, les allergies, la migraine hépatique.

Le chou-fleur est parmi les crucifères qui contient le plus de vitamine C et du **glutathion**. Ce puissant antioxydant dont la synthèse diminue avec l'âge, est présent dans toutes les cellules de l'organisme, mais en concentration de sept à dix fois supérieure dans le foie.

- ✓ Le glutathion joue en effet un rôle primordial dans les processus de détoxification dans cet organe.
- ✓ Le glutathion contribue à éliminer des substances chimiques qui ne sont pas produites dans l'organisme (médicaments, polluants environnementaux et bon nombre d'autres substances).
- ✓ Il intervient pour rendre les toxines hydrosolubles et aider ainsi à leur évacuation de l'organisme.

On le retrouve surtout dans les aliments protéinés d'origine animale, soit dans le poisson, la volaille ou encore le bœuf. Mais on peut également le retrouver dans certains légumes, comme les crucifères (tous les choux, brocoli, cresson, ...) ou encore les oignons, l'ail et les échalotes.

Attention : les composés soufrés sont très sensibles à la chaleur. Il est donc préférable de ne pas faire bouillir les légumes, les faire cuire à basse température ou à la vapeur, ou encore les manger crus. Voilà pourquoi je conseille de presser l'ail à la fin de la cuisson, pour profiter de ses bienfaits santé.

L'oignon est bien connu comme stimulant de l'appareil digestif, notamment du foie et du pancréas, un régulateur de l'intestin, un protecteur de la perméabilité rénale. L'oignon est en effet un diurétique puissant.

Soupe parfaite après les fêtes

 4 parts 50 minutes

INGREDIENTS

- 1 petit chou-fleur bio
- 2 verts de poireaux
- 1 oignon
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 branches de romarin frais ou 1 c. à café de romarin séché
- 4 feuilles de laurier
- 1 poignée de feuilles de sauge
- 1 c. à café de thym séché
- 1 poignée de persil frais
- 2 gousses d'ail
- Parmesan râpé (facultatif)
- 1 cube de bouillon de légumes sans sel

PREPARATION

1. Détailler le chou-fleur fleurettes (en garder quelques-unes pour la décoration), découper finement le tronc et les feuilles,
2. Ajouter les poireaux et l'oignon coupés finement
3. Verser dessus 500 ml de bouillon de légumes
4. Ajouter les aromates

Cuisson : 40-45 min à feu très doux ou à 95°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

1. À la fin de la cuisson, presser l'ail, fermer la cocotte et laisser infuser quelques minutes avant de mixer
2. Trancher les fleurettes de chou-fleur cru à la mandoline en fines lamelles
3. Parsemer de parmesan râpé



Le parmesan qu'on peut mettre un peu sur les fines tranches de chou-fleur cru est le fromage le plus riche en glutamine et en méthionine. Ces acides aminés ont chacun un rôle primordial dans la santé digestive et dans le processus d'épuration.

La glutamine améliore la perméabilité intestinale ou la flore intestinale. Cela protège contre les toxines indésirables entrant dans le système digestif.

La méthionine : cet acide stimule la production de glutathion pour booster la détoxification des médicaments et de certains métaux lourds tels que le fer, le plomb et le mercure. Elle protège également les reins, la vessie en régulant la formation d'ammoniac dans l'urine. La méthionine aide également le corps à éliminer les déchets par voie naturelle.

Attention ne pas en abuser : le parmesan est un fromage très riche en matières grasses et très acidifiant.

Le vert du poireau est plus riche en fibres et en antioxydants que le blanc. Les poireaux sont une source de fibres prébiotiques, qui favorisent la multiplication des bonnes bactéries intestinales et améliorent la flore intestinale.

Quant aux plantes et aux herbes aromatiques, n'hésitez pas en mettre davantage dans cette soupe.

Le persil est un excellent diurétique, utile pour lutter contre la rétention d'eau et les œdèmes.

Le romarin est un puissant **draineur hépatique et aussi un hépato protecteur**. C'est un désintoxiquant général qui abaisse le taux des triglycérides, de l'urée, de l'acide urique et du cholestérol.

Le thym, en plus d'améliorer la digestion, serait aussi un allié minceur. C'est un phénomène encore assez peu étudié mais l'un des principaux constituants du thym, **le thymol**, aurait la capacité de combattre l'obésité due aux régimes alimentaires riches en gras. Une étude sur certains animaux a en effet prouvé que ce composé pouvait réduire l'accumulation des graisses, diminuer l'action des lipides mais aussi améliorer la sensibilité à l'insuline et à la leptine. Boire des infusions de thym dans lesquels ce thymol se diffuse pourrait donc nous aussi nous aider à optimiser le fonctionnement de notre métabolisme pour brûler nos graisses et donc maigrir.

Le laurier : ses feuilles facilitent la digestion et l'assimilation des aliments en réduisant les flatulences. Elles ont la même action bénéfique que le romarin. Elles aident la détoxification du foie, ce qui en fait un parfait remède pour la « gueule de bois ».

Les feuilles de sauge exercent un effet tonique qui facilite la digestion, aide à soulager les crampes, les brûlures d'estomac et les ballonnements. Cette action digestive serait en partie liée aux flavonoïdes et aux essences contenues dans les feuilles.⁵ La molécule active de la sauge est l'acide carnosique : il agit sur la diminution du LDL cholestérol (le « mauvais ») des triglycérides sanguins et du cholestérol total. En plus, la sauge pourrait être efficace pour les personnes diabétiques et pré-diabétiques, en régulant la glycémie à jeun.

Voilà ce qu'une bonne soupe peut faire pour vous !

⁵ <https://www.nutrimea.com/fr/92-sauge>
<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/troubles-de-la-memoire/comment-faire-le-plein-dacetylcholine-messager-de-la-memoire->



Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées

Rien de plus réconfortant en hiver qu'une bonne soupe bien chaude. Bien mixé, ce velouté onctueux a une texture soyeuse et fondante. Les tomates séchées amènent une note acidulée et les épices du soleil parfument et colorent l'ensemble.

Le froid s'installe et le corps a besoin d'ajuster la température pour lutter contre le froid. Pour résister au froid sans pour autant faire du gras, l'organisme a besoin d'être bien nourri. Quels aliments inviter dans l'assiette pour faire d'une pierre deux coups ?

Des protéines pour stimuler la chaleur musculaire : les muscles produisent de la chaleur, plus on est musclé, plus le métabolisme de base (faculté à brûler des calories même au repos) augmente... ce qui évite aussi de prendre du poids ! Une alimentation riche en protéines booste donc la thermogenèse, supprime l'appétit et brûle les graisses. Si vous voulez sécher, consommez 2 grammes de protéines par kilo de poids de corps. Les légumineuses sont une excellente source de protéines maigres (1/2 tasse de lentilles en apporte 10g).

Les aliments riches en sélénium et en zinc (légumineuses surtout, pois chiche, lentilles, haricots blancs, huîtres, foie de veau, thon, céréales comme le riz brun ou l'avoine...) contribuent au bon fonctionnement de la thyroïde et aident ainsi le corps à mieux supporter le froid.

Ail et oignon : outre leurs effets antiseptiques, anti-infectieux, protecteurs pour le système cardio-vasculaire, ils renferment des propriétés contre le froid.

Ils stimulent et activent le plasma, ce qui va favoriser un drainage des toxines. Ce processus accumule de l'énergie dans les cellules, réchauffe le sang et permet donc de lutter contre le refroidissement du corps. L'effet est décuplé lorsque l'ail et l'oignon sont consommés crus et en petites quantités, idéalement accompagnés de pain complet.

Du bon gras pour chasser le mauvais : si le muscle réchauffe plus que le gras, les lipides ne doivent pas pour autant être chassés de l'alimentation. Consommer de l'huile d'olive permettrait de conserver un niveau optimal d'insuline, l'hormone qui contrôle le taux de sucre dans le sang et dont un déséquilibre favorise la prise de poids. Les graisses ont un effet rassasiant qui diminue les pulsions de grignotage. Il faut limiter viandes grasses, charcuteries, mais augmenter la consommation des oméga-3 : poissons gras (400g/sem.), huile de colza (2càs /j), oléagineux (une poignée/j de noix, amandes ou graines de lin, de chia...).

De bons glucides pour optimiser la digestion : pour réchauffer sans élever le poids ni la glycémie, il faut miser sur les aliments à Indice Glycémique bas. On évite les pommes de terre et les navets (cuits ils ont un IG jusqu'à 90), on privilégie les légumes à IG bas comme courgettes, endives, carottes, choux, les légumineuses (IG des lentilles est 30), le pain complet, les pâtes semi-complètes ou complètes, les flocons ou son d'avoine...

D'après la médecine traditionnelle chinoise et la médecine indienne, certaines épices ont des propriétés réchauffantes.

Gingembre : le gingérol qu'elle contient a la propriété de stimuler la circulation sanguine, provoquant un afflux de sang vers les organes. Rien de tel pour provoquer une sensation de chaleur salvatrice !

Une étude japonaise a examiné cet effet en 2018. Elle portait sur 6 femmes qui souffraient de pieds particulièrement sensibles au froid. Les sujets testés ont reçu une boisson qui contenait soit un extrait de gingembre, soit un placebo. Leur température corporelle a ensuite été mesurée. Les deux boissons ont provoqué une augmentation initiale cette température.

Piment : déjà populaire du temps des Aztèques et des Incas, le piment a différents degrés de piquant en fonction de sa teneur en capsaïcine. Ce composé chimique naturel détermine dans quelle mesure l'ingrédient actif irrite les muqueuses et déclenche une sensation de piquant, laquelle active la circulation sanguine dans les muqueuses et peut aussi provoquer un réchauffement. La capsaïcine, une substance à l'origine du goût piquant du piment a une double efficacité : elle active la circulation sanguine et, selon une étude américaine publiée en 2011, elle **stimule le récepteur thermique VR1** situé dans le cerveau.

Poivre : d'après les médecines traditionnelles, le poivre a un effet réchauffant similaire à celui du piment. Cette épice classique est sans doute présente dans toutes les cuisines. En fonction de leur maturité, les baies de poivre peuvent être noires, vertes, rouges ou blanches. Le poivre doit son piquant aromatique à la pipérine, le principe actif qui lui donne toute sa saveur et ses vertus pour la santé. D'après certaines études, la pipérine aurait un effet positif sur le métabolisme de la glycémie, ainsi qu'un effet anti-inflammatoire.

L'avantage, c'est que le poivre se marie avec n'importe quel plat.



Moutarde : si la moutarde monte facilement au nez, elle est capable de réchauffer l'organisme tout entier.

L'huile de graines de moutarde active la circulation sanguine et entraîne un afflux de chaleur dans tout le corps. Cet afflux de chaleur, qui favorise la décongestion des voies aériennes, s'avère d'ailleurs bien utile en cas de rhume.

Cannelle : si les extrémités du corps se refroidissent (doigts de mains, orteils), l'organisme doit dépenser davantage d'énergie pour se réchauffer. La cannelle combat activement la sensation de froid en stimulant la circulation sanguine, notamment au niveau des extrémités de l'organisme. C'est aussi un remède en cas de troubles digestifs avec douleur et sensation de froid dans l'estomac ou l'abdomen.

Champignons : agissent sur la thermogénèse (mécanisme de production et de régulation de chaleur de l'organisme). Ils provoquent des sécrétions enzymatiques qui facilitent la digestion des protéines et assurent une régulation de la glycémie.

Ginseng : dans la médecine chinoise traditionnelle, le ginseng est un aliment ayant la vertu de réchauffer. Il est capable de réchauffer les organes atteints par le froid et d'augmenter les sécrétions de l'estomac pour favoriser la digestion. Cela a pour effet d'augmenter la température corporelle. Ayant des vertus adaptogènes, il est toutefois tout aussi efficace lorsqu'il s'agit de rafraîchir l'organisme.⁶

Les poissons gras, une flambée d'énergie : leurs acides gras favorisent la combustion des graisses de l'organisme : cette lipolyse apporte de l'énergie au corps et, par ricochet, devient source de chaleur. Une étude, publiée en janvier 2011 dans le Journal of Nutrition, a mis en évidence les vertus protectrices des oméga 3 contre les frimas hivernaux sur des rats.

Misez sur les épices !

Trop souvent délaissées par la cuisine occidentale et utilisées depuis des siècles en médecine et en cuisine orientale, les épices sont les meilleures alliées pour contrecarrer le froid. Elles favorisent la thermogénèse et augmentent la température du corps.

Le curcuma, comme la cannelle, est riche en tanins astringents qui aident à serrer les tissus et absorbe l'excès d'eau du corps. Ceci augmente notre température corporelle globale. De plus, le curcuma est riche en curcumine,

un composé actif efficace pour normaliser la circulation sanguine et améliorer la santé des vaisseaux sanguins.

Le gingembre est très connu pour traiter la nausée et les estomacs perturbés. La racine du gingembre peut augmenter les dépenses énergétiques de 10%. C'est

Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées

 4 parts

 45 minutes

INGREDIENTS

- 4 jeunes pousses d'endives (ou 2 grosses endives)
- 1 oignon
- 1 carotte
- 150 g de lentilles corail
- 5-6 pétales de tomates séchées à l'huile d'olive
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 cm de gingembre frais
- Une pincée de chaque épice : curcuma, poivre, paprika, gingembre, piment de cayenne

PREPARATION

1. Couper l'oignon, la carotte et les endives en petits morceaux
2. Ajouter les lentilles, les pétales de tomates et 2 c. à soupe d'huile des tomates et verser le bouillon de légumes
3. Terminer par le gingembre râpé et les épices

Cuisson au Thermomix : 35-40 min à feu très doux (ou 45 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 et décorer avec des bouts de tomates séchées, des graines de sésame et de quelques pétales de carmines.



⁶ <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-aliments-rechauffent>
<https://www.notretemps.com/sante-bien-etre/nutrition/ces-aliments-qui-rechauffent-21702>

en augmentant la température corporelle que le gingembre aide à stimuler le métabolisme. En plus de ça c'est un excellent coupe-faim grâce à son pouvoir de satiété. Comme la cannelle et le curcuma, le gingembre améliore la circulation sanguine dans toutes les parties du corps.⁷

Les antioxydants : alliés minceur. Quelques études ont démontré que l'alimentation riche en antioxydants (bêta-carotène, lycopène, anthocyanes) pourrait diminuer le risque d'obésité et du syndrome métabolique.

Une idée recette avec les lentilles corail :



Tartinade de lentilles corail aux tomates séchées et épices chaudes

Les légumineuses, et plus précisément les lentilles, représentent une excellente alternative à la viande, avec quelques atouts santé incontestables :

- riches en antioxydants : 100 g de lentilles apportent jusqu'à 7000 unités ORAC (150% des AJR)
- riches en fibres : 8 g de fibres par portion (sur 30 g journaliers recommandées)

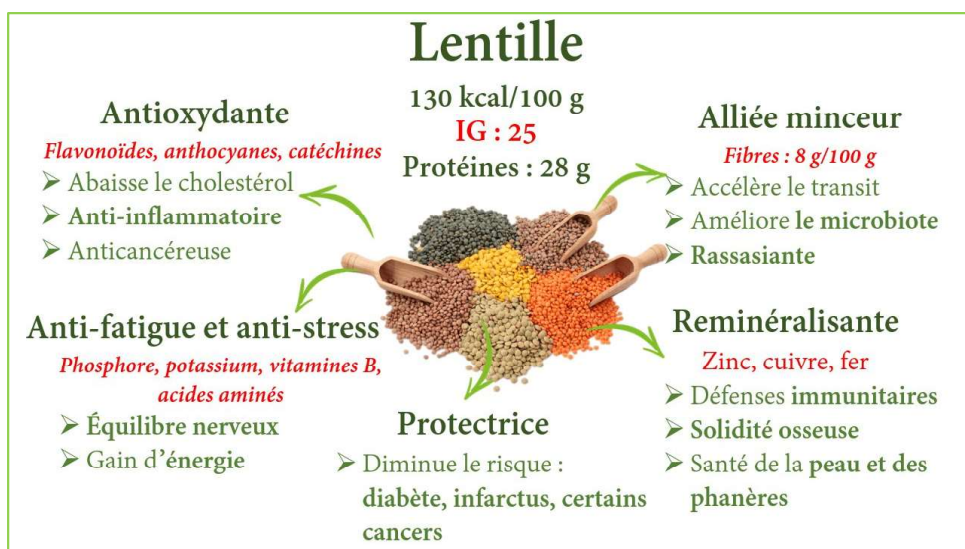
· riches en protéines, qui représentent plus de 25% du poids sec des lentilles. C'est plus que la viande, qui en contient en moyenne 20%, et que l'œuf (12%). Une portion, environ 60 grammes avant cuisson, apporte ainsi 15 grammes de protéines.

· Index glycémique bas : 25 pour 100g

Leur richesse en antioxydants en fait un aliment super protecteur :

Les lentilles vertes et les lentilles corail regorgent de flavonoïdes (catéchines, procyanidines, saponines).

Ces antioxydants se trouvent dans l'enveloppe des lentilles et leur quantité augmenterait après trompage ou à la cuisson. Les catéchines sont réputées pour leurs pouvoirs anticancéreux, hypocholestérolémiant et même brûleurs de graisses... (pour les catéchines du thé vert)



⁷ <https://www.santeplusmag.com/4-epices-qui-augmentent-naturellement-la-chaaleur-du-corps/>
<https://www.nutraneews.org/fr-minceur-obesite-syndrome-metabolique-beta-cryptoxanthine-revele-resultats-positifs-1354>

Les lentilles **béluga**, en plus des catéchines, apportent une quantité très appréciable d'**anthocyanes** : ces antioxydants ont fait leur preuve dans la lutte contre la dégénérescence maculaire, dans la prévention du diabète du type 2 et des maladies cardiovasculaires.

Toutes les lentilles renferment les **saponines** : des travaux chez l'animal, ont démontré que ces composés pouvaient diminuer certains **paramètres du cholestérol sanguin**, notamment les **triglycérides**. Des études cliniques chez l'humain sont toutefois nécessaires afin d'évaluer cette propriété de manière plus approfondie.

La lentille est **dans le TOP 5** parmi les légumineuses pour leur teneur en : **zinc, manganèse, cuivre et magnésium**.

Avec un peu de potassium, de calcium et beaucoup de phosphore, les lentilles assurent **une bonne densité minérale osseuse et la solidité des os et des dents**.

Préserver son capital osseux : "Une assiette pour les os", le livre de 200 pages, plein de conseils et de recettes, est disponible sur mon site : <https://www.cuisineantiage.fr/>

Les lentilles fournissent une belle palette de vitamines B : B1, B3, B5, B6 - jusqu'à 30% des AJR pour une portion de 250 g

95% des apports recommandés en folate ou vitamine B9, elle est essentielle à tout âge :

- Est indispensable pour les femmes enceintes
- Réduit les fréquences d'infections
- Assure la bonne synthèse d'acides aminés et au métabolisme normal de l'homocystéine
- Lutte contre l'anxiété et la dépression : joue un rôle dans la synthèse de la dopamine et de la sérotonine
- Possède un effet stimulant sur les récepteurs de la sérotonine du cerveau
- Réduit la tension artérielle et améliore la santé des vaisseaux sanguins
- Réduit le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge
- Favorise la santé des cheveux

Tartinade de lentilles corail

aux tomates séchées

 4 parts

 35 minutes

INGREDIENTS

- 150 g de lentilles corail
- 4 pétales de tomates séchées à l'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olives
- 2 cuillères à soupe de crème de soja
- 1 petite gousse d'ail
- Une pincée de chaque épice : paprika, gingembre, curcuma, poivre blanc

PREPARATION

1. Faire cuire les lentilles corail 15 min
2. Mixer tous les ingrédients
3. Parsemer de quelques graines

Cuisson à l'Omnicuiseur : 20 min, Haut et Bas maxi 10 min, puis mini, dans 2 fois de volume d'eau salée.



- Favorise les fonctions cognitives : de faibles niveaux de folates sont associés aux symptômes de déclin cognitif
- Contribue à réduire la fatigue : produit l'énergie nécessaire à la cellule

Rien que ça !!!

Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir



Le thon albacore, à la chair tendre et d'une couleur rosé-pâle. Mixé avec l'échalote et du fromage frais, le thon est excellent en rillettes sur un morceau de pain ou encore sur le lit de fines lamelles de radis noir, croquant et légèrement piquant. Les œufs de lompe, aux notes iodées, et le sésame noir, aux saveurs prononcées de noisette, créent un joli contraste chromatique et relèvent l'ensemble. Une très belle entrée légère et saine.

Le thon est l'un des poissons les plus riches en protéines : 29 g dans 100 g et aussi un des plus maigres : 0,5 g de lipides. Excellent pour les repas légers et les régimes minceurs.

Une portion de 55 g de thon au naturel assure :

71% des AJR en **sélénium** :

- indispensable pour préserver la jeunesse des cellules du corps,
- important pour soutenir le système immunitaire : le déficit favorise les infections, notamment virales
- **précieux pour les personnes âgées** : lors du vieillissement, on observe une diminution de l'hormone thyroïdienne active ; on veillera donc avec l'âge à conserver un apport optimal en sélénium pour assurer un « bon » fonctionnement de la thyroïde.
- garant de la bonne santé des phanères : le sélénium permet de maintenir des cheveux et des ongles en bonne santé.

En termes de quantité, un apport de 60-70 microgrammes de sélénium par jour est nécessaire au bon fonctionnement de

notre organisme. Ce besoin peut être accru en cas de grossesse, d'hygiène alimentaire peu équilibrée, d'alcoolisme, de tabagisme ou encore en cas de maladie (cancer, insuffisance rénale, problèmes cardiaques, thyroïdite, lymphoedèmes, etc.).

Jusqu'à 50 % des apports recommandés en vitamines B3 et B12 : les deux vitamines participent, entre autres, à la réduction de la fatigue, au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et à l'équilibre nerveux.

Thon au naturel

Oméga-3
15% des apports recommandés

- ✓ Santé cardiovasculaire
- ✓ Immunité optimisée

Sélénium
65 % des apports recommandés

- ✓ Antioxydant, Anti-âge

Vitamines B 12 et B3

- ✓ Réduction de la fatigue
- ✓ Fonctions mentales
- ✓ Équilibre nerveux

Vitamine D
3 µg/50 g

- ✓ Fortifiant osseux
- ✓ Immunoprotecteur

40 kcal/50 g
Protéines : 10 g
Lipides : 0,5 g



40% de nos besoins quotidiens en oméga-3 : les acides gras dont 90 % de la population européenne est en déficit.
Or, un déficit en oméga-3 :

- joue un rôle dans les maladies inflammatoires telles que les allergies, l'arthrose, la maladie de Crohn ou encore l'eczéma
- représente un facteur de risque pour les maladies cardiaques (fibrillation artérielle, l'insuffisance cardiaque, troubles du rythme cardiaque ou encore AVC...)
- favorise les risques de développer des troubles du comportement, comme la dépression, la perte de mémoire, l'hyperactivité...

Voilà ce qu'une petite boîte de thon peu faire pour vous.⁸

Carpaccio de radis noir et ses rillettes de thon au sésame noir



2 parts



15 minutes

INGREDIENTS

- 1 boîte de thon albacore au naturel de 150g
- ½ radis noir
- 2 carrés frais
- 1 œuf dur
- 1 échalote
- 1 petite poignée de persil
- 1 jus de citron
- Une pincée de poivre blanc
- 1 c à café de sésame noir
- 2 c. à café d'œufs de lompe

PRÉPARATION

- Couper le radis à la mandoline, saler légèrement les lamelles, arroser-les du jus de citron et laisser reposer 5-10 minutes
- Mixer le thon égoutté avec l'échalote, le jus de citron, l'œuf et le persil, passer 2-3 tours de poivre blanc
- Ajouter le sésame noir et mélanger
- Disposer la moitié de radis au fond de l'assiette en forme de fleur
- Mettre l'emporte-pièce dessus
- Tasser les rillettes dans l'emporte-pièce, posée sur les radis
- Disposer le restant des radis dessus
- Déposer une cuillère d'œufs de lompe dessus et décorer avec les graines de sésame noir



⁸ <https://www.dynapharm.lu/blog/actualites/selenium-indispensable-dans-notre-vie>

Rapport de l'ANSES, Apports en acides gras de la population vivant en France et comparaison aux apports nutritionnels conseillés définis en 2010, Septembre 2015

<https://aliments.monalimentation.org/thon-naturel-conserve.html>

<https://www.nutrimea.com/article/fr/quelle-quantite-domega-3-prendre-quotidiennement/>

Tartare d'huîtres aux algues, concombre et citron vert



Les fêtes approchent et on cherche une entrée festive et élégante pour surprendre nos proches.

Voici une idée de recette qui va réconcilier certains avec les huîtres. Un voyage gustatif inégalé dans ce petit tartare : une belle touche d'air marin des algues réhydratées, un peu d'exotisme du citron vert, une pointe d'amertume acidulée des câpres et un léger croquant très agréable du concombre. Bref, un véritable régal, sain et léger.

En plus d'un plaisir gourmand, offrez-vous un véritable cadeau

pour la santé.

L'huître est un trésor de bienfaits nutritionnels.

Avec 42 kcal par 100 grammes, l'huître est une gourmandise pauvre en calories, mais très nourrissante ! 3 huîtres ne « pèsent » que 64 kcal, 7 g de protéines et seulement 2 g de lipides !

Voici 8 bonnes raisons de manger régulièrement les huîtres, appuyées par les études

1/ Un plus pour l'immunité :

- L'huître est l'aliment le plus riche en zinc (200 % des AJR dans 3 huîtres), l'oligoélément clé de l'immunité !
- 3 huîtres renferment 100 % des apports recommandés **en vitamine D**, dont on a tant besoin en hiver, 100 % en sélénium l'antioxydant connu pour son rôle **immunomodulateur**.
- 3 huîtres couvriraient l'ensemble des besoin journaliers d'un humain **en cuivre, anti-infectieux et anti-inflammatoire**. Il a notamment été prouvé que, chez les personnes âgées, une supplémentation en huîtres améliorerait la multiplication des globules blancs face à une infection.
- 6 mg de fer, contenus dans les huîtres suffisent pour assurer la réponse immunitaire de l'organisme face aux virus

2/ Un puissant anti-inflammatoire : les oméga 3 présents dans les huîtres (jusqu'à 1g dans 3 huîtres) seraient dotés d'effets anti-inflammatoires utiles contre l'asthme, l'arthrite rhumatoïde, le psoriasis et les maladies inflammatoires de l'intestin. L'activité anti-inflammatoire du zinc est connue depuis l'Antiquité. A ceci s'ajoutent le sélénium, le cuivre et le manganèse, bien connus en oligothérapie pour la prise en charge des articulations douloureuses.

3/ Un anti-âge reconnu : les huîtres ont un fort pouvoir antioxydant

Riches en cystéine, un acide aminé soufré qui donne naissance dans nos cellules au **glutathion**. Ce puissant antioxydant aide à neutraliser les radicaux libres à l'origine du vieillissement. Les huîtres renferment aussi deux autres antioxydants : la taurine et surtout le zinc, qui active une enzyme détoxifiante, la superoxyde dismutase (SOD).

CUISINE ANTI-ÂGE
PAR SCIENCE & CULTURE

HUÎTRE : santé iodée

Oméga-3
800 mg pour 3 huîtres
✓ Santé cardiovasculaire
✓ Immunité optimisée

Zinc
300% des apports journaliers
✓ Immunostimulant
✓ Santé de la peau et des phanères

Cuivre
200% des apports journaliers
✓ Puissant antiviral
✓ Soutient les cartilages

Fer, manganèse, phosphore
✓ Énergie et vitalité
✓ Solidité osseuse
✓ Bon fonctionnement cérébral

Sélénium
80% des AJR
✓ Antivieillessement
✓ Immunité

3 huîtres
64 kcal
Protéines : 7 g
Lipides : 2 g

Une étude française a d'ailleurs montré qu'un extrait d'huîtres augmente les capacités antioxydantes du sérum de 7 volontaires en **élevant d'environ 50 % le niveau de glutathion**. Plusieurs études chinoises ont aussi confirmé les vertus antioxydantes d'un extrait d'oligosaccharides issu des huîtres.

4/ Un antidépresseur naturel et booster d'énergie

Les huîtres sont notamment composées de **taurine**, un acide aminé qui agit sur la dépression et l'anxiété. Qui plus est, la présence du sélénium aide également à lutter contre le stress. Enfin, **le fer** permet de contrer la fatigue, souvent à l'origine d'états dépressifs. Consommées régulièrement, les huîtres peuvent donc apporter un regain d'énergie bienvenu. Les vitamines B3 et B12, en plus de participer à l'équilibre nerveux, ces vitamines sont de véritables boosters d'énergie.

5/ Un bon soutien du système cardiovasculaire

L'huître est très riche EPA et DHA, deux acides gras de la famille des oméga-3 réputés pour protéger le système cardiovasculaire. Les huîtres permettraient donc de **réduire la tension artérielle, les triglycérides sanguins et de prévenir la formation de caillots sanguins**. Une étude réalisée auprès de Chinois a par ailleurs démontré que la consommation hebdomadaire d'au moins un repas de poissons ou de fruits de mer serait associée à un risque moindre d'infarctus fatal du myocarde. Aussi, vous l'aurez compris, consommer régulièrement des huîtres, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, est associé à un moindre risque de décès lié aux maladies cardiovasculaires.

6/ Un booster pour le cerveau

L'acide docosahexaénoïque contenu dans l'huître participe au développement et au fonctionnement du cerveau,

Tartare d'huîtres aux algues

concombre et citron vert

2 parts

15 minutes

INGREDIENTS	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none">• 6 huîtres• ½ concombre• 6 – 8 câpres• 1 c. à café de ciboulette ciselée• 1 c. à soupe de mélange d'algues déshydratées• 1/2 échalote• Jus d'1 citron vert (ou jaune)• Zeste d'1/2 citron vert• Quelques brins d'aneth	<ol style="list-style-type: none">1. Ouvrir et décoquiller les huîtres et laisser rendre leur eau dans une passoire très fine2. Ajouter dans l'eau d'huîtres les algues, la ciboulette et l'échalote finement ciselées et laisser 5-10 minutes3. Découper les huîtres au couteau et le concombre en fine macédoine et mélanger4. Mélanger les deux préparations, ajouter le jus de citron5. Servir dans les coquilles posées sur une couche de sel fin ou dans les verrines6. Décorer avec le zeste de citron vert et quelques brins d'aneth



et à l'entretien des fonctions cognitives et de la vision.

7/ Un stimulateur hormonal

Malgré les croyances, l'huître n'est pas aphrodisiaque. En revanche, le zinc, contenu en grande quantité dans l'huître permet de maintenir un niveau plus élevé de testostérone dans le sang. De plus, un apport suffisant en zinc augmente la quantité de spermatozoïdes et les aide à rester plus vigoureux. Par ailleurs, les huîtres possèdent deux types d'acides aminés spécifiques, dont l'acide D-aspartique qui stimule la production de testostérone chez l'homme.

Comment améliorer la santé hormonale "fatiguée" avec l'âge ? La réponse dans de mon livre "[Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette](#)"

8/ Réduit les risques de cancer colorectal

Tout comme c'est le cas des poissons et des fruits de mer, l'huître contribue à réduire le risque de cancer colorectal, approuvé par une étude réalisée sur un échantillon de 16 000 femmes.⁹

Malgré tous les bienfaits cités ci-dessus, les huîtres sont toutefois à éviter pour les personnes souffrant d'hyperthyroïdie et d'hypertension artérielle en raison de leur richesse en sodium. Les malades de l'arthrite devraient également s'en tenir éloignés à cause de leur teneur en purine. Enfin, les personnes allergiques aux acariens et les femmes enceintes risquent les infections alimentaires.



Huîtres gratinées au sabayon de champagne

Les huitres chaudes sont délicieusement tendres et le sabayon au champagne est d'une finesse incomparable !

Tout droit venu de l'Italie, le sabayon est une préparation culinaire légère et onctueuse à base d'œufs et d'alcool (champagne, vin blanc, Grand Marnier...). Si le commun des mortels le connaît en

version sucrée, d'autres préfèrent le préparer dans des recettes salées, dans des huîtres ou avec du fromage. La cuisson des jaunes d'œufs préalablement battus doit être réalisée au bain-marie, en l'absence de toute ébullition. Pour réussir cette étape technique, pensez à choisir des ustensiles de cuisine (saladier, cuillère...) qui résistent à la chaleur. Sous l'action lente de l'eau chaude, le mélange s'épaissira progressivement. Pendant toute l'opération, il est essentiel de fouetter la préparation sans discontinuer afin d'obtenir un sabayon mousseux et homogène. Une fois ce résultat obtenu, vous pouvez laisser votre inspiration parler en ajoutant l'alcool de votre choix (amaretto, marsala, vin blanc ou encore le champagne...).

Différentes études de laboratoire ont décrit les nombreuses propriétés des peptides de l'huître, notamment les suivantes : antioxydantes, immunomodulatrices, antimicrobiennes, antivirales, antihypertenseuses, anti-inflammatoires, antifongiques, anti-rides, anti-fatigue, anticoagulantes, antithrombotiques, ostéogéniques.

L'huître est un des aliments les plus riches en protéines.

⁹ <https://docteurbonnebouffe.com/huîtres-vertible-tresor-sante/> <https://www.pourquoidocteur.fr/Articles/Question-d-actu/34920-Cinq-bonnes-raisons-continuer-manger-huîtres> <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/poissons-et-produits-de-la-mer/les-benefices-et-les-risques-des-huîtres> <https://aliments.monalimentation.org/huître.html>

C'est un aliment light. Pour une douzaine, vous aurez environ 15 g de protéines mais moins de 100 Kcal et seulement 3 g de lipides (graisses). Mais ces lipides sont principalement des acides gras insaturés (oméga-3) qui sont des « bonnes graisses » permettant de réduire le taux de mauvais cholestérol et vous protégeant ainsi des maladies cardiovasculaires.

Saviez-vous que de nombreuses études classent l'huître parmi les aliments les moins riches en cholestérol (4 fois moins que la viande par exemple) ?

L'huître a des pouvoirs antioxydants hors norme !

L'huître contient un antioxydant unique : en plus d'être remplies de nutriments

bénéfiques comme les vitamines, les huîtres contiennent également un antioxydant unique récemment découvert, le 3,5-dihydroxy-4-méthoxybenzyl alcool (DHMBA), ce composé phénolique qui présente de puissants effets antioxydants.

En fait, une étude en éprouvette a montré qu'elle était **15 fois plus puissante dans la lutte contre le stress oxydatif que Trolox**, une forme synthétique de vitamine E couramment utilisée pour prévenir les dommages causés par le stress oxydatif.

Une recherche a révélé que **le DHMBA et le zinc** dans les huîtres améliorent le fonctionnement approprié de l'activité des neurones glutamatergiques, ce qui **améliore les fonctions cérébrales d'apprentissage et de mémoire**. De plus, il combat le stress oxydatif, qui affecte le foie. De plus, les huîtres contiennent du sélénium qui fait défaut dans de nombreux régimes alimentaires. Une carence en sélénium augmente les risques de problèmes de santé chroniques tels que les maladies cardiaques. Les experts ont révélé que ce nutriment empêche le VIH de se transformer en SIDA.

Certaines études en éprouvette indiquent que le DHMBA provenant d'huîtres peut être particulièrement bénéfique pour la santé du foie. Par exemple, une étude en éprouvette a démontré qu'elle protégeait les cellules hépatiques humaines des dommages et de la mort cellulaire causés par le stress oxydatif induit.

Huîtres gratinées au sabayon de champagne

🍴 2 parts 🕒 30 minutes

INGREDIENTS	PREPARATION
<ul style="list-style-type: none"> • 6 huîtres (N° 2 ou 3) • 3 jaunes d'œufs • 100 ml de champagne • 1 pincée de fleur de sel, poivre blanc • 1 c. à café de beurre (facultatif) • 1 c. à soupe d'œufs de lompe rouges 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ouvrir et décoquiller les huîtres et les replacer dans leurs coquilles 2. Fouetter les jaunes d'œufs vigoureusement dans un saladier 3. Verser le champagne et placer le saladier au bain-marie 4. Faire les 8 avec le fouet pour que le mélange soit aérien 5. Fouettez vigoureusement jusqu'à ce que le sabayon devienne mousseux et consistant. Il ne doit jamais bouillir. (8 min à 70°C, vitesse 4 au Thermomix) 6. Ajouter le beurre hors feu et mélanger 7. Verser 1 c. à soupe de sabayon sur chaque huître et les placer sous la grille 8. Placer les huîtres sous le grill du four pendant quelques minutes afin de faire gratiner le sabayon <p><i>Cuisson à l'Omnicuiseur : grille position haute, 8 - 10 minutes Haut maxi (inversion à 5 minutes). Sans couvercle, à surveiller le dorage.</i></p> <p>Décorer avec les œufs de saumon</p>



Une autre étude en éprouvette a révélé que le DHMBA réduisait l'oxydation du LDL (mauvais cholestérol). L'oxydation du cholestérol est une réaction chimique liée à l'athérosclérose (accumulation de plaque dans vos artères), un facteur de risque majeur de maladie cardiaque.

Bien que ces résultats soient prometteurs, d'autres recherches sont nécessaires pour déterminer si le DHMBA serait efficace pour combattre le stress oxydatif chez les humains.¹⁰



Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc

Une belle salade hivernale, toute en finesse, séduira plus d'un. Le radis blanc ou daïkon est croquant et doux, le jaune d'œuf est crémeux à souhait. Quelques « perles » d'œufs de saumon, d'une belle couleur orange vif, roulent sur la langue et éclatent en laissant une belle saveur iodée à la bouche, bref très bon. Pas besoin de trop saler, les œufs de saumon et quelques graines de sésame remplacent facilement le sel.

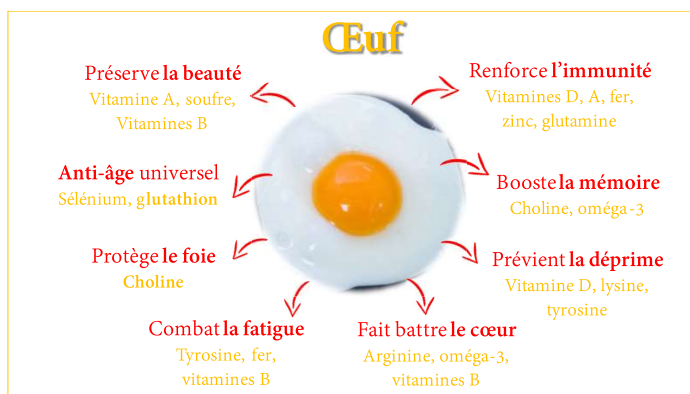
L'œuf, cette petite merveille de la nature est aussi un trésor nutritionnel.

En dépit des croyances, il n'existe actuellement pas de preuve

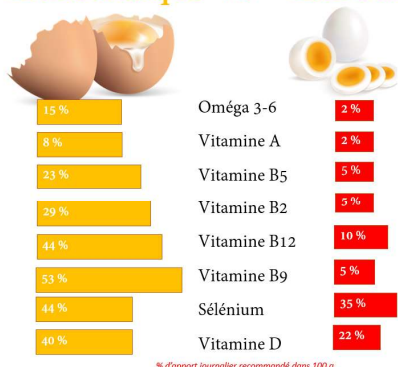
scientifique confirmant que la consommation quotidienne d'œuf(s) augmente les risques cardiovasculaires par élévation du taux de cholestérol sanguin, ni le risque de diabète. Au contraire, l'œuf est une combinaison parfaite de vitamines et acides aminés anti-âge.

Un jaune d'œuf fournit jusqu'à :

- 20 % des AJR en vitamines D et A : pour renforcer l'immunité et pour la beauté de la peau
- 20 % des AJR en sélénium : un antioxydant et anti-âge de référence



Œuf à la coque VS Œuf dur



- 15 % en vitamines B (B2, B5 et B12) : pour la santé cardiovasculaire et l'équilibre nerveux
- 5-10 % en fer et en iode pour combattre la fatigue
- 7% d'oméga-3, bons pour le cœur et le moral.

Le jaune d'œuf est une excellente source de **choline**, cette « vitamine » prévient et traite les maladies du foie, diminue l'anxiété et améliore l'humeur. Un gros œuf en contient 147 mg, soit environ 25 % de l'apport quotidien recommandé.

¹⁰ <https://genialsante.com/huitres-la-nutrition-les-risques-et-le-facon-de-les-cuire/>
<https://manufactured1987.com/fr/health-benefits-and-risks-of-oysters/>

Les acides aminés, comme la lysine et la tyrosine aident à renforcer l'immunité, assurent le bon fonctionnement des intestins, luttent contre la fatigue, équilibrent le système nerveux et protègent nos neurones.

Le blanc d'œuf contient de la glutamine, permettant un meilleur fonctionnement du système immunitaire. Elle aide aussi à réduire la fatigue musculaire.

- Ils sont beaucoup plus riches en oméga-3, en sélénium et en vitamine A.
- Le jaune coulant renferme deux fois plus de vitamine D que l'œuf dur.
- Les œufs à la coque sont surtout plus dotés de vitamines B qui sont très sensibles à la chaleur.

Bref,

Œuf mollet aux perles de saumon vermicelles de radis blanc

🍴 2 parts 🕒 15 minutes

INGREDIENTS

- 2 œufs
- 1 radis blanc (daïkon)
- 2 c. à café d'œufs de saumon
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à café de ciboulette ciselée
- 1 c. à café de sésame noir

PREPARATION

1. Plonger les œufs délicatement dans l'eau bouillante et faire cuire 6 minutes dès la reprise de l'ébullition
2. Laisser refroidir dans l'eau glacée
3. Râper le radis en julienne avec une râpe très fine
4. Mélanger avec la crème fraîche et disposer au fond de l'assiette creuse
5. Écailler les œufs, ôter 1 – 2 cm de la pointe pour faire apparaître le jaune et déposer 1 c. à café d'œufs de saumon
6. Décorer avec les graines de sésame et la ciboulette



n'hésitez pas à manger les œufs avec le jaune coulant et le blanc juste coagulé, pour profiter de tous leurs bienfaits !!!¹¹

¹¹ <https://aliments.monalimentation.org/oeuf-poche.html>
<https://sante.bumoidesfemmes.fr/calories/oeuf-dur/aliment-22010>
<https://aliments.monalimentation.org/oeuf-caille.html>
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oeuf_nu#:~:text=Un%20profil%20prot%C3%A9ique%20parfait,enzymes%20digestives%20et%20des%20hormones.



Idée recette avec le radis blanc :

Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga

Beau trio dans cette assiette :

Le saumon fumé, fondant et gourmand, le radis noir finement râpé, croquant et légèrement piquant et les lentilles béluga, cuites juste al dente, avec leur belle couleur noire grisâtre et leur saveur délicate proche de noisette. Le tout, arrosé de jus de citron est juste sublime aussi bien sur le plan visuel que gustatif. Ce « caviar végétal » est un excellent moyen de se faire la santé en fer !

Peu calorique (130 kcal/100 g de lentilles cuites), elle est riche en protéines (23 g) et en fibres : jusqu'à 10 g de fibres dans 100 g de lentilles cuites. Comme toutes les lentilles, la Béluga a un index glycémique bas (25). Ce qui la distingue de ses confrères, c'est sa **capacité antioxydante** : son **Indice ORAC est 7 000 unités** (120% des apports en antioxydants recommandés). Le flavonoïde le plus présent de ces lentilles c'est l'**anthocyanine**. Ce flavonoïde se trouve aussi dans les mûres, myrtilles, aubergines, riz rouge, hibiscus et raisin.



Selon les études, une consommation régulière d'anthocyanes est associée à :

- la protection contre les radicaux libres
- la réduction du risque des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des crises cardiaques
- la prévention du diabète du type 2
- la prévention du déclin cognitif
- l'amélioration de la vision nocturne et à soulager la fatigue oculaire.

Quant à la tomate : plus la tomate est cuite, plus elle a de lycopène. N'hésitez pas à les arroser d'huile d'olive, pour mieux absorber ce caroténoïde. Le lycopène fait l'objet de plus de **5624 publications scientifiques**.

Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga

Vermicelles de radis blanc

2 parts

30 minutes

INGREDIENTS

- 1 radis blanc
- 100 g de lentilles Béluga
- 1 citron vert
- sel aux herbes
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à café d'œufs de lompe

PRÉPARATION

- Râper le radis en fines vermicelles, saler légèrement
- Faire cuire les lentilles Béluga 35-40 min dans l'eau salé
- Disposer le radis dans l'assiette creuse
- Ajouter 2 bonne cuillère à soupe de lentilles au milieu et placer une tranche de saumon
- Arroser le tout de jus de citron et d'huile d'olive
- Décorer avec les œufs de lompe



Le lycopène contenu dans les tomates

- ✓ **ferait baisser le taux de « mauvais » cholestérol** aussi efficacement que des médicaments
- ✓ **prévient l'ostéoporose** : la consommation de lycopène augmente les capacités antioxydantes, diminue le stress oxydatif et la résorption osseuse, réduisant ainsi le risque d'ostéoporose
- ✓ **protège le foie** : prévient l'accumulation excessive de graisses dans le foie, la stéatose hépatique non alcoolique
- ✓ **s'oppose au vieillissement cérébral** : les niveaux faibles de lycopène et de zéaxanthine sont associés à de moindres performances cognitives
- ✓ diminue les signes de **vieillesse de la peau** : les rides, l'apparence globale de la peau, son hydratation, sa densité, sa douceur et son éclat.
- ✓ **protège la peau contre les effets du soleil**. Plusieurs études ont ainsi montré soit une amélioration de l'érythème induit, soit une diminution des rougeurs.

Soupe paysanne à l'orge perlé et aux cornichons



Rien de plus réconfortant en hiver qu'une soupe bien chaude ! Un vrai régal pour les papilles : la viande tendre, l'orge perlé moelleux, les choux de Bruxelles fondants et les cornichons croquants aux notes acidulées. Le plat parfait pour le début de l'hiver :

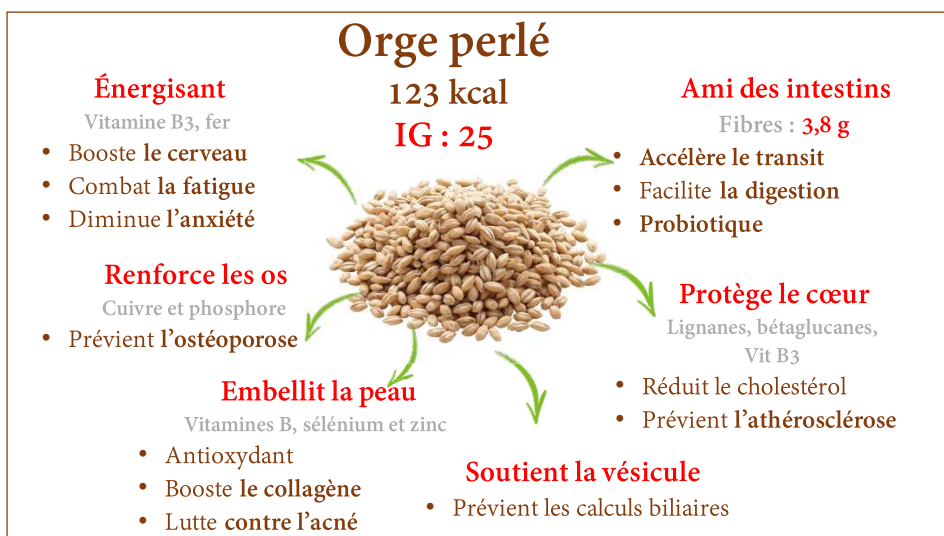
- **Les fibres prébiotiques** de l'oignon, du poireau et de l'orge perlé stimulent la croissance de bonnes bactéries de notre flore intestinale pour renforcer l'immunité, améliorer la digestion et lutter contre

les pathogènes.

- **Les fibres solubles** de l'orge freinent l'absorption des graisses et font baisser le « mauvais cholestérol » et les insolubles des choux et des poireaux favorisent la satiété et améliorent le transit.
- **La dinde** est l'une des viandes les plus riches en glutamine : cet acide aminé améliore les troubles digestifs, car elle réduit l'inflammation intestinale. En complément alimentaire, la glutamine est notamment indiquée chez les patients qui souffrent du syndrome du côlon irritable, de fuites intestinales, de la maladie de Crohn, de la rectocolite hémorragique, de la diverticulose et de la diverticulite.
- **Le cornichon**, grâce à sa forte teneur en acidité est un excellent dynamisant du système digestif. Il stimule les sécrétions gastriques et digestives tout en aiguisant l'appétit, mais il facilite aussi la digestion des systèmes digestifs paresseux.



L'orge perlé, quant à lui est une céréale millénaire aux vertus santé indiscutables.



Une portion d'1/2 tasse d'orge cuit (environ 85 grammes) vaut 100 calories, dont 6 g de fibres et presque 4 g de protéines.

De faible index glycémique (25) il réduit le risque de diabète et freine la prise de poids. La fibre soluble bêta-glucane de l'orge ralentit l'absorption du sucre et réduit la glycémie.

Allié des intestins : il contient aussi les fibres insolubles pour soulager la constipation. En plus, il a été démontré que l'orge améliore les symptômes de la colite ulcéreuse, une maladie intestinale inflammatoire. **Gardien de la santé cardiovasculaire** : riche en lignanes, présents dans les grains entiers, sont réputés pour abaisser le taux du « mauvais » cholestérol et prévenir l'athérosclérose.

Régulateur nerveux : 140 g d'orge cuit renferme 25 % des AJR en magnésium, 12 % en vitamine B6 et 530 mg de tryptophane. Avec les 40 g de glucides, c'est un cocktail idéal pour la production de la sérotonine, l'hormone du bonheur, pour **équilibrer les émotions, gérer le stress et favoriser le bon sommeil**.

Anti-fatigue naturel : 100 g d'orge renferment 27 % des AJR en **vitamine B3** pour, presque 2 mg de fer et 31 mg de magnésium. Les 3 nutriments sont réputés pour réduire la fatigue, combattre l'anémie et booster l'énergie.

La bonne teneur en phosphore et en cuivre assure une **santé osseuse globale et prévient l'ostéoporose**.

Il soutient le foie et la vésicule biliaire : les grains entiers, d'après les scientifiques, préviennent le risque d'apparition des calculs biliaires et soutiennent le foie.

C'est un allié de la beauté : l'orge est riche en vitamines B, en zinc et en sélénium, indispensables pour assurer la peau nette et tonifiée, les cheveux et les ongles solides.

Soupe paysanne à l'orge perlé et cornichons

🍴 4 parts

🕒 50 minutes

INGREDIENTS

- 400 g d'émincé de dinde
- 100 g d'orge perlé
- 15-20 choux de Bruxelles
- 1 belle carotte
- 1 oignon
- Thym, laurier
- 20 cornichons
- 1 poignée de persil plat
- 1 cube de bouillon de volaille

PRÉPARATION

- Couper les morceaux de dinde en files lamelles
- Couper les poireaux et la carotte en tranches de 2 cm, émincer l'oignon et couper les cornichons en petites rondelles
- Rincer l'orge perlé
- Disposer le tout dans la cocotte et verser 1,5 l de bouillon de volaille bien chaud et 2 c. à soupe de saumure des cornichons
- Faire cuire le tout à feu très doux (ou à 85°C-90°C) pendant 45-50 min
- A la fin de la cuisson ajouter le persil

Cuisson à l'Omnicuiseur : 45 min, Haut maxi, Bas maxi 20 min, puis mini



Voilà, ce qu'une petite soupe paysanne peut faire pour vous !¹²



Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames

Il est vraiment dommage de jeter les épluchures des légumes bio par les temps qui courent. Voici une bonne recette de soupe de légumes que j'ai faite avec les restes de ma recette de Soupe paysanne à l'orge perlé.

La petite boulette de maquereau fumé aux graines de sésames ajoute une touche élégante et une belle saveur

marine à cette soupe toute simple.

Savez-vous que les vitamines et les antioxydants des légumes et des fruits se trouvent en grande majorité dans leur peau ?

- La **peau de carotte** est plus riche en bêta-carotène que le cœur
- La **pelure de la betterave** contiendrait au moins 3 fois plus de composés phénoliques que la chair, ses **fanes** sont plus riches en fer et en magnésium que la racine.

- Le **tronc des choux** (brocoli, chou blanc, chou-fleur, Bruxelles) renferme autant de sulforaphane (molécule anticancer) que le reste du légume.

- La **peau des pommes de terre** est riche en vitamine B et C, fer, calcium et potassium, etc.

Pelure, peau, feuilles, tiges, fanes...et autres « zestes » pour la santé		
<p>Fanes de carotte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vitamine C et B9 ➤ Chlorophylle 		<p>Peau de carotte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bêta-carotène ➤ Fibres
<p>Fanes de navet</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ X 2 de calcium que le navet 		<p>Peau de tomate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 fois plus de lycopène
<p>Feuilles de blette</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Glutamine : Santé intestinale 		<p>Feuille de céleri</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ X 11 fois de polyphénols
<p>Fanes de betterave</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fer : Anti-fatigue 		<p>Pelure de betterave</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 3 x plus de polyphénols que la chair
		<p>Pelure de pomme, poire</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ X 4 fois d'antioxydants que la chair
		<p>Peau d'agrumes</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Flavonoïdes cardioprotecteurs
		<p>Épluchure d'aubergine</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 700 mg d'anthocyanes dans 100g
		<p>Troncs des choux</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sulforaphane : anticancéreux

La **peau des pommes de terre** est riche en vitamine B et C, fer, calcium et potassium, etc.

- Les **feuilles du céleri-rave** renferment une quantité de polyphénols 11 fois plus élevée que la teneur présente dans sa racine Parmi eux, l'acide chlorogénique, la quercétine, la rutine et le resvératrol, les puissants antioxydants qui luttent contre l'inflammation et le vieillissement prématuré des cellules.
- La **peau de la pomme, de poire et de pêche** concentre de quatre à six fois plus de polyphénols antioxydants et de vitamines que la chair.

¹² <https://alimentation-et-nutrition.fr/orge-perlee-bouilli-cuite-a-leau-non-salee-valeurs-nutritionnelles/>
<https://genialsante.com/9-les-bienfaits-impressionnants-de-lorge-pour-la-sante/>
<https://infosante24.com/9-avantages-impressionnants-pour-la-sante-de-lorge/>