

ANNE DUFOUR

LES SUPERALIMENTS SANTÉ



POMME, CURCUMA, LENTILLES, BAIES DE GOJI...

LES MEILLEURS ALIMENTS AU MONDE

POUR VOTRE SANTÉ

LE DUC. S
EDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, avec Catherine Dupin, 2011.

Ma bible de la santé nature, 2010.

Les meilleurs aliments anticancer, 2008.

Le régime IG antidiabète, avec Héléne Huret, 2007.

Avec Carole Garnier :

Mes recettes magiques au konjac et aux shirataki, 2012.

Brûle-graisses, 2012.

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.

Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.

Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.

Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.

Le régime express IG brûle-graisses, 2007.

Le régime express IG minceur, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-537-3

ANNE DUFOUR

LES
SUPERALIMENTS
SANTÉ

LE DUC.S
EDITIONS



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES 42 SUPERALIMENTS SANTÉ INDISPENSABLES DANS TOUTE CUISINE	27
ANNEXES	200
TABLE DES MATIÈRES	221



INTRODUCTION

Certains fruits, légumes ou épices sont mieux équipés que d'autres pour nous protéger, nous aider à repousser la maladie, renforcer nos défenses, ralentir le vieillissement. On les appelle des superaliments. Il ne s'agit pas ici de produits mis en avant par le marketing, très chers et au goût discutable. En effet, on peut parfaitement se passer de « margarines enrichies en ceci ou en cela », ainsi qu'en « biscuits à teneur garantie en... », tandis que se passer de pomme, de sardine ou de curcuma serait une grave erreur.

Nous avons tous accès à l'ensemble des aliments décrits dans ce livre. Connaissant leurs propriétés, il faudrait être fou pour ne pas en profiter ! Grâce à cet ouvrage, vous allez découvrir pourquoi ils intéressent tant les médecins, quels sont leurs composants santé identifiés à ce jour, et surtout comment en bénéficier au maximum. Si vous êtes en bonne santé, tant mieux pour vous : consommez régulièrement ces superaliments, ils vous aideront à le rester. À chaque repas, de petites quantités de molécules protectrices feront toute la différence (cela s'appelle la chimioprévention). Si votre santé est précaire, ou

que vous souhaitez éviter une récurrence de cystite par exemple, ils seront d'autant plus précieux.

SUPER-HYGIÈNE DE VIE

Avant d'entrer dans le vif du sujet, replaçons-le dans une certaine perspective. Bien choisir ses aliments fait partie d'une bonne hygiène de vie. Or une bonne hygiène de vie... sauve la vie. Cela peut prêter à sourire, on peut se dire « c'est un mythe », ou encore « tout le monde le sait ». Peut-être. Encore fallait-il le prouver. C'est chose faite depuis octobre 2011 : une étude* a démontré qu'une hygiène de vie correcte, notamment en adoptant les bons aliments au quotidien, réduisait de 65 % le risque de mortalité, notamment par accident cardiaque ou cancer. **SOIXANTE-CINQ POUR CENT !** Autre chiffre impressionnant : notre santé dépend à 85 % de notre hygiène de vie. C'est donc vraiment nous qui la construisons, ou la détruisons, à chaque moment et... à chaque repas !

Gardez en tête que rester en bonne santé ou retrouver la forme est un combat de chaque jour. La santé résulte d'une multitude de décisions que nous prenons à chaque instant, et ce, toute notre vie. Sur un plan strictement alimentaire, c'est exactement

* *Am J O Public Health*, oct. 2011.

la même chose : c'est parce que vous consommerez chaque jour un petit peu de curcuma et de salade que vous aiderez vos cellules à se défendre, à chaque instant.

Il ne sert à rien de manger beaucoup de fruits et légumes pendant trois jours, juste pour relever un défi, faire plaisir à votre femme ou votre médecin. Ni de se gaver de baies de goji (hors de prix et aux propriétés, somme toute, bien modestes) ou de boire une ampoule de jus de noni (en se pinçant le nez) de la main gauche tout en allumant une cigarette de la main droite. Il ne s'agit pas non plus de s'interdire les petits plaisirs de la table, comme un bon verre de vin, du fromage ou un dessert au chocolat. Sûrement pas, au contraire ! Le plaisir fait partie intégrante de l'hygiène de vie, c'est une composante essentielle à notre santé. Nous sommes même génétiquement programmés pour ; cela aussi, c'est prouvé ! Il s'agit de renouer avec de bonnes habitudes parfois un peu perdues de vue, et de les garder toute sa vie. Passer un bon moment à table, en bonne compagnie, sans la télé allumée, sans aliments frits ou trop sucrés, à échanger et plaisanter, puis prendre l'air, et aussi bien se reposer... c'est tout cela l'hygiène de vie.

SUPER-MARCHÉ

Dans ce livre, vous croiserez ici et là quelques superaliments étonnants et très exotiques, comme la baie de goji ou l'acérola. Ils méritent leur place dans notre liste, ne serait-ce qu'en raison de leur immense popularité actuelle : autant les connaître, savoir ce que vous achetez exactement et éviter certains pièges, si vous êtes amateur de ces produits « nouveaux ». Cependant, en règle générale, pas besoin de déboursier des fortunes pour protéger sa santé en mangeant. De nombreux superaliments sont aussi cultivés ou produits chez nous ! On les achète au marché, ou au supermarché, voire on les fait pousser dans son potager ou même, dans un simple pot à la maison. À vous de faire le tri, en hiérarchisant vos choix selon vos besoins, votre situation financière, vos goûts et, surtout, la fréquence de consommation. Tous les nutritionnistes sont unanimes : des baies de goji ou des épinards, quel est l'aliment le plus riche en composés santé et le plus intéressant à consommer ? L'épinard ! Pour plusieurs raisons simples :

- on peut le consommer en grande quantité ;
- il pousse chez nous, donc le transport et le stockage réduits n'ont pas le temps d'altérer ses propriétés ;
- il est disponible sous diverses formes simples et accessibles : fraîche, surgelée, en conserve...
- il ne coûte pas cher ;

- on peut le mélanger avec d'autres légumes, le préparer en poêlée, en purée, en tarte...

Bref, nous pourrions continuer la liste longtemps. Pour autant, l'un n'empêche pas l'autre ! Pourquoi ne pas mettre quelques baies de goji dans son muesli du matin, et manger des épinards à midi ?

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

Vous avez déjà sans doute remarqué que certaines associations alimentaires « fonctionnaient » particulièrement bien pour les saveurs. Par exemple les carottes et le cumin, le poulet et le riz, le chocolat et le café : ensemble, ces aliments fournissent un plaisir décuplé. Pour les cellules, c'est la même chose : certains mariages multiplient les bienfaits nutritionnels que les deux aliments pourraient offrir individuellement. C'est ce qu'on appelle l'effet synergique. Ainsi, la curcumine du curcuma est nettement mieux assimilée en présence de la pipérine du poivre : accompagnez systématiquement votre curcuma de poivre dans votre plat. Ou encore, lorsqu'ils sont consommés en même temps, le sulforaphane des brocolis et le sélénium du poisson multiplie par 10 l'accroissement d'une enzyme anticancer dans le corps. Conclusion : construisez vos petits plats du jour avec ces aliments... ils deviendront

des « super-recettes du jour ». Nous vous donnons plusieurs pistes pour chacun, mais faites travailler votre imagination pour en mijoter d'autres.

COMMENT AVONS-NOUS ÉLU CES SUPERALIMENTS ?

Accéder au titre de superaliment n'est pas donné à tout le monde. Il convient de réunir un certain nombre d'atouts, comme de renfermer une teneur exceptionnelle en tel ou tel nutriment (exemple : l'açaï), d'avoir un impact extraordinaire sur un certain organe ou un système (exemple : le konjac/shirataki) ou de posséder gagné un « prix de nutrition » (exemple : la pomme). Mais ce n'est pas tout ! En plus, il faut être facile à trouver (en grandes surfaces ou boutiques diététiques), rapide à préparer et à cuire, et, bien sûr, très digeste. Car si l'on digère mal, comment profiter des bienfaits d'un aliment ? Ainsi, nous avons par exemple élu les lentilles plutôt que les haricots rouges, pourtant proches en termes d'avantages nutritionnels, et les amandes plutôt que les noix, pour leur digestibilité. Cela ne signifie pas que les autres aliments « ne servent à rien », simplement, à ce jour, ils ne remplissent pas toutes les conditions pour obtenir le prix d'excellence et le droit de s'appeler un superaliment.

Voici les principales raisons qui ont guidé notre choix :

PARCE QUE CE SONT DES SUPERALIMENTS !

Un superaliment est un aliment renfermant davantage de nutriments et de substances santé que les autres ou qui, pour une raison ou une autre, est supérieur. Cette supériorité lui permet de revendiquer de véritables vertus santé. Peut-être, demain, d'autres aliments viendront grossir la liste, mais pour l'instant, ils ne sont pas si nombreux à faire partie de l'élite. Alors profitons-en !

PARCE QU'ILS SONT BONS

Tout supérieur qu'il est en terme de nutriments ou d'avantage quelconque, si un superaliment est mauvais au goût, personne n'aura envie d'en manger, et encore moins régulièrement. Ainsi, certains fruits ou certains légumes sont suréquipés en molécules santé, mais tellement que cela peut les rendre trop amers, trop acides voire pour parler clairement, immangeables. Ceux-là ne figurent pas dans la liste des « 42 superaliments » ou, lorsque leur saveur n'est pas un point fort, nous indiquons clairement qu'ils sont soit insipides (konjac), soit franchement peu appétissants (noni).

PARCE QU'ILS SONT SAINS ET NATURELS

Un superaliment est par définition un aliment 100 % naturel, c'est-à-dire non « tripoté » par les industriels. En ce sens, il n'a donc strictement aucun rapport avec un aliment dit « enrichi » (en oméga 3, en fibres, en calcium...), un « extrait de » (voir le cas de la « stévia ») et encore moins avec un complément alimentaire (gélule, ampoule, comprimé...). C'est juste un aliment, façonné par la nature, tout simplement. Un fruit, un légume, un poisson... Par définition aussi, il ne peut renfermer aucun « mauvais sucre » ou « mauvais gras », aucune graisse hydrogénée, bien sûr aucun additif (colorant, conservateur...). Nature !

PARCE QU'ILS SONT UTILES À LA SANTÉ

Un superaliment est dit « super » parce que les experts ont estimé qu'il apportait un « plus » à la santé. Ainsi, un aliment très riche en calcium (bien assimilé) est forcément bénéfique à notre squelette ; un autre très riche en fibres, à notre transit intestinal ; un autre encore, bien fourni en oméga 3, anti-inflammatoire et bon pour le cœur. Tous les superaliments détaillés dans ce livre ont leur « spécialité santé » due à leur composition. Mais puisqu'ils renferment de très nombreuses molécules, ils possèdent en réalité plusieurs propriétés bénéfiques. C'est une excellente nouvelle, car un aliment peut prendre soin en même temps du cœur

et être anticancer ! Par ailleurs, si vous n'appréciez pas le goût de l'un d'entre eux, aucune importance : vous en trouverez un autre aux propriétés proches, que vous aimez davantage.

PARCE QU'ILS SONT RICHES EN ANTIOXYDANTS

Sauf exception, un superaliment est, dans son « cahier des charges », riche en substances anti-vieillesse, notamment riche en antioxydants. On dit ces derniers « antirouille » car en s'attaquant aux « oxydants » (les radicaux libres), ils empêchent nos cellules – et donc notre corps – de vieillir trop vite. La plupart des molécules antioxydantes les plus puissantes étudiées à ce jour sont présentes dans les végétaux. C'est logique, car ces êtres vivants ne pouvant se déplacer, les voilà contraints de développer tout un arsenal de substances protectrices polyvalentes, pour se protéger autant des microbes que des aléas climatiques, des morsures animales que des champignons microscopiques. De fait, elles nous procurent une réelle protection, y compris contre les troubles cardiaques et le cancer.

PARCE QU'ILS NE FONT PAS PRENDRE DE POIDS

Un superaliment qui ferait prendre du poids ne serait pas du tout super, finalement... Alors évidemment, certains d'entre eux sont caloriques, comme l'huile d'olive ou les amandes. Mais les consommer en quantité maîtrisée ne fait pas prendre 1 gramme. Mieux,

les études montrent qu'ils aident à réduire l'appétit (c'est le cas des amandes, certes grasses mais aussi très riches en protéines et en fibres) et peuvent au contraire faciliter la perte de poids en rééquilibrant l'alimentation et en évitant les fringales !

PARCE QU'ILS SONT FACILES À TROUVER

Dans ce livre, nos superaliments ne sont pas disponibles dans une seule boutique « fashion » dans un quartier chic de Paris, ou sur certains sites Internet fréquentés exclusivement par les foodistas. Non, ils sont en vente chez Leader Price, chez Shopi, chez Carrefour, chez Monoprix, chez Auchan... bref, partout ! Cette disponibilité ne fait pas d'eux pour autant de simples denrées lambda, c'est au contraire la preuve qu'il est facile de manger sain aujourd'hui. Seuls certains superaliments particuliers, comme l'aloë, par exemple, seront plutôt distribués en boutiques diététiques (il y en a de plus en plus) ou éventuellement sur Internet pour ceux qui habitent vraiment loin de toute civilisation.

PARCE QU'ILS NE COÛTENT PAS CHER

C'était une condition *sine qua non* : pour figurer dans la liste de « l'élite des superaliments », tout candidat se devait d'avoir l'élégance d'être accessible à toutes les bourses. Les bons élèves un peu trop aristocratiques ont été recalés d'office. Parce que quand un superaliment « n'est pas donné », ce n'est plus un

superaliment, tout simplement. Il doit avoir toutes les qualités, même celle-là ! Ici encore, l'exception réside dans certains petits fruits séchés exotiques, qu'il est amusant d'acheter pour goûter mais dont vous n'aurez pas besoin au quotidien. Et, en plus, vous en utiliserez si peu à chaque fois... Nous vous le signalons dans le petit tableau récapitulatif à chaque aliment.

€	Bon marché
€ €	Prix moyen
€ € €	Cher

CE LIVRE, MODE D'EMPLOI

Ce livre est né d'un constat. Les discours marketing prennent souvent le pas sur le simple bon sens. Si, dans l'idéal, les spécialistes recommandent de manger un très large éventail d'aliments, dans la réalité, pour diverses raisons, nous consommons généralement plus ou moins les mêmes. Alors autant choisir les « bons », c'est-à-dire ceux spécialement riches en nutriments. Ce livre vous donne les clés pour bien acheter et bien préparer ces superaliments qui nous veulent du bien. Vous avez plusieurs façons de le consulter.

- Soit vous choisissez un des aliments proposés et le testez par curiosité.

- Soit vous entrez dans le livre par un problème de santé (exemple : « Mal de tête ») pour voir quels aliments vous sont les plus recommandés.
- Soit, enfin, vous souhaitez faire de la prévention santé et augmenter votre consommation de composés protecteurs. Dans ce cas, vous allez remplir vos placards avec le maximum d'aliments détaillés dans ce livre et vous habituer à en manger au moins un, deux ou trois par repas. Une belle « garantie santé » !

Pour chaque superaliment, vous trouverez :

- *Son nom et sa qualification principale*
Souvent, il est utile pour plusieurs choses à la fois !
- *Son nom originel (latin, grec...)*
Cette précision signifie qu'il existe depuis longtemps, qu'il a été répertorié et est considéré comme un aliment « naturel » (il n'existe pas de nom latin pour désigner un Bounty ou un poulet Cordon bleu), et qu'il est utilisé depuis parfois plusieurs siècles pour nourrir et soigner les hommes.
- *Son origine*
Aujourd'hui, on a l'habitude de manger des poivrons ou des carottes, rien ne nous paraît plus franchouillard. Et pourtant il n'en fut pas toujours ainsi ! Aussi, les nouveaux aliments que nous apprenons à découvrir, comme la cranberry ou la baie de goji, pousseront peut-être un jour dans votre potager.

- *Tableau récapitulatif*
Un mini-CV pour savoir d'un seul coup d'œil comment le consommer, s'il coûte cher, etc.
- *Super-riche en...*
Ses principales vertus nutritionnelles.
- *Ses principales vertus santé*
Par exemple « antidouleur », « bon pour l'immunité », « équilibre de la flore intestinale » ou « coupe-faim ».
- *Acheter et conserver*
Des conseils tout simples pour ne pas se tromper, faire des économies et se faciliter la vie !
- *Et en cuisine ?*
Des recommandations de base pour utiliser au mieux ce superaliment et en tirer le meilleur parti gustatif et nutritionnel.
- *3 idées recettes santé*
3 suggestions de préparation, super-faciles et super-rapides. De super-plats renfermant un ou plusieurs superaliments listés dans ce livre.
- *Quantité recommandée*
Un superaliment reste un aliment, ce n'est pas un médicament. Il n'y a donc pas de « posologie ». En revanche, une quantité minimale de consommation est requise pour profiter de leurs composés utiles. Une baie de goji ou un cube de mangue ne suffiront pas à vous procurer les bienfaits escomptés !

- *Attention au piège !*

Certains superaliments sont victimes de leur succès. Comme les super-héros, ils ont de pâles copies à leurs trousses, ou font l'objet de convoitises commerciales en tout genre. Mais vous, vous êtes armé et ne tomberez pas dans le panneau. Non aux baies de goji bourrées de pesticides ! Non à l'extrait de stévia trafiqué qui n'a plus rien à voir avec la stévia naturelle !

23 SUPER-MENUS SANTÉ

Un superaliment, c'est bien. Un super-plat, c'est encore mieux. Mais un super-menu, c'est l'idéal ! Car à quoi servirait un superaliment si le reste du repas n'est pas à la hauteur ? Tous nos menus sont conçus avec des recettes de ce livre (*en italique*).

L'expert en protection des yeux

- ☉ *Salade d'avocat à la betterave et aux baies de goji*
- ☉ *Dwich tricolore*
- ☉ *Brocoli vapeur très bon + Purée de carotte super-bunny*
- ☉ *Mulberry mouss*

La meilleure assiette anticystite

- ☉ *Jus de cranberry chaud épicé*

- ï | *Carpaccio de saumon aux cranberries*
- ï | *Gâto aguaymanto, groseilles fraîches*

Estomac zen

- ï | *Vinaigre Saint-Yorre (estomac en paix)*
- ï | *Salade de mâche aux Bonbons à l'ail*
- ï | *Couscous cannelle*
- ï | *Salade de fruits à l'aloë vera*

Le super-brûle-graisses

- ï | *Ma Thermos brûle-graisses (à boire dans la matinée)*
- ï | *Colin froid made in Japan*
- ï | *Aspic magic*

Top tonus !

- ï | *Smoothie super-vitaminé à l'acérola*
- ï | *Spaghettis méditerranéens*
- ï | *Fruits secs café gourmand*

Le super-antioxydant super-complet

- ï | *Mon cocktail ultra-drainant*
- ï | *Tartine de la chèvre de Monsieur Seguin*
- ï | *Banane chaude au chocolat et graines*

Spécial flore intestinale

- ï | *Rillettes de maquereau en 2 minutes*
- ï | *Poêlée de légumes au miso + Vinaigrette prébiotique au sirop d'agave*

🕒 *Yaourt à la cerise dopante*

Menu master détox

🕒 *Jus détox pomme carotte*

🕒 *Colin froid made in Japan + Pap de pomme*

🕒 *Bubble tea pétillant*

La paix du ventre

🕒 *Soupe de carotte express*

🕒 *Poulet au gingembre*

🕒 *Mon yaourt super-flore intestinale*

Le super-protecteur cardiaque

🕒 *Fruits secs apéro au curcuma + jus de grenade*

🕒 *Sardines à l'huile d'olive (égouttées) + Brocoli aux amandes*

🕒 *Couscous cannelle*

TGV circulation super-rapide

🕒 *Mon green smoothie au wasabi*

🕒 *Pizzocheris aux blettes*

🕒 *Bubble tea pétillant*

Transit intestinal fluide

🕒 *Soupe miso au K*

🕒 *Tartine o'poivron*

🕒 *Les galettes magiques au son d'avoine et aux graines avec un peu de miel*

Coupe-faim

- ï | *La master limonade Cleanse*
- ï | *Poêlée K aux champignons*
- ï | *Mes petites galettes au son d'avoine et à la vanille*

Le passeport anticancer

- ï | *Soupe de broco*
- ï | *Mon premier dîner végétarien*
- ï | *Thé vert*

Antistress

- ï | *Soupe de lentilles au cumin*
- ï | *Poisson d'avril tout simplement au four*
- ï | *Banane bounty zéro kilo*

No diabète

- ï | *Petits chèvres marinés comme en Provence*
- ï | *Salade de fruits à l'aloë vera*
- ï | *Infusion à la stévia + La chips de pomme qui a tout compris*

Rien que pour les femmes

- ï | *Chips 0 % de MG au curcuma*
- ï | *Pommes de terre de la mer + un peu de Presque comme à Florence*
- ï | *Smoothie thé super-vitaminé*

Rien que pour les hommes

- ï❍ *Dip aux graines* (avec graines de courges)
- ï❍ *Petit canard au café*
- ï❍ *Mon aspic superantioxydant*

Faire du muscle

- ï❍ *Super-jus de gingembre*
- ï❍ *Une salade Popeye & Olive + Pain au petit-lait*
- ï❍ *Smoothie au petit-lait*

Supermétabolique

- ï❍ *C'est râpé !*
- ï❍ *Poisson & olive*
- ï❍ *Pomme cuite aux zestes de citron et à la cannelle + L'infusion zéro*

SOS infection

- ï❍ *Tapenade amandelail*
- ï❍ *Salade super-immunité + Ma petite sauce antirhume*
- ï❍ *Thé spicy au citron*
- ï❍ (si mal à la gorge, terminer par un *Gargarisme SOS mal de gorge*)

Antidouleur

- ï❍ *Potion magique antidouleur*
- ï❍ *Carpaccio de saumon aux cranberries + Purée de gingembre*

- ☒ Smoothie yaourt au soja + graines de lin moulues

Le petit génie acido-basique

- ☒ *Ma petite soupe magique poireau-pommes de terre miso*
- ☒ *Omelette aux poivrons*
- ☒ *Une salade de fruits super-antirouille*



LES 42 SUPERALIMENTS SANTÉ INDISPENSABLES DANS TOUTE CUISINE

Ils méritent de figurer à votre table quotidienne ou presque, d'investir vos placards, de coloniser votre réfrigérateur. À chaque bouchée, ils prennent soin de votre santé. Grâce à eux, votre assiette se transforme en outil de médecine préventive ! Vous pouvez être surpris de voir la carotte côtoyer la baie de goji. On ne pourrait imaginer écart plus grand entre deux aliments : l'un est bien de chez nous, l'autre vient du bout du monde, l'un est bon marché, l'autre cher, l'un est considéré comme faisant partie de nos traditions immémoriales, l'autre est une curiosité comme, en leur temps, les épices, venues sur le Vieux Continent par voie maritime, au péril de la vie des marins. Eh oui, la route des épices continue, aujourd'hui encore nous découvrons d'autres cultures aussi par leurs aliments. Et lorsqu'ils en valent vraiment la

peine, pourquoi ne pas en parler ? Les superaliments exotiques ne sont pas que des « *it food* » pour bobos fortunés et naïfs, comme voudraient le faire croire certains grincheux.

Nous mangeons bien des mangues, des ananas, des bananes, alors pourquoi pas des baies d'acaï ou d'aguaymanto ? C'est toujours, amusant de découvrir un univers gustatif. De plus, rappelez-vous que plus on diversifie son alimentation, plus on multiplie les expériences culinaires et sensorielles, plus on a de chances de couvrir nos besoins nutritionnels ainsi que notre soif de nouvelles textures et sensations, de nouveaux goûts, et parfums. Et puis la route des épices a été ouverte il y a des centaines d'années (en 1498 par Vasco de Gama pour être précis), pourquoi faudrait-il brusquement la couper, sous prétexte que nous aussi, nous avons des fruits « très bons », des pommes, du raisin, des pêches. Et alors ? Les échanges entre les peuples et nous passent aussi par ces superaliments, pourquoi se recroqueviller sur nos petites habitudes et nos vergers ? Vive les artichauts de Bretagne, l'ail de Lautrec, l'acérola amazonien et le wasabi japonais !

AÇAÏ : LE CHAMPION DU MONDE ANTIOXYDANT !

Euterpe Oleracea

ORIGINE : AMAZONE/BRÉSIL

Cette baie sombre ressemble vaguement à du raisin, sauf qu'elle ne pousse pas sur un pied de vigne mais sur un palmier très très haut.



Autre différence, sa pulpe est bien plus épaisse que notre bon vieux jus de raisin. Chez nous, on la trouve principalement sous forme de jus, notamment multifruits, riches en antioxydants. Sinon, il est possible d'acheter de la poudre d'açaï. En Amazonie, on surnomme ce fruit « le Viagra de la forêt amazonienne » ; voilà qui ouvre des horizons...

AÇAÏ

Calories	75 cal/100 g
Coût	€€€
Meilleur choix	Fruits frais, mais introuvables ou presque. Alors en jus ou en poudre !
Il adore	Le sucré et le sucré-salé
Cru	Oui
Cuit	Oui (mais sans abuser pour préserver ses qualités)
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À la poêle (sauce)
On l'adore comme ça	En confiture (gelée)

SUPER-RICHE EN...

- Antioxydants ! dont anthocyanines (10 fois plus que dans le vin rouge).

- Bons gras : acide oléique (oméga 9), acide palmitique, phytostérols.
- Calcium, fer.
- Fibres.

AÇAÏ

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Gonfle à bloc notre stock d'antioxydants (à refaire chaque jour).
- Aide-minceur, l'açaï calmerait la faim. Peut-être. Dans le doute, associez-le au citron (voir Thermos brûle-graisses p. 31) pour un effet minceur maximum.
- Bon complément en fer et calcium pour les femmes, qui en manquent souvent – surtout celles qui sont au régime.
- Protection anticancer de la prostate – recommandé en cas d'hypertrophie bénigne.
- Anticholestérol.
- Soutient l'immunité.
- Booste la libido (réalité ou légende ? à vous de juger).
- Peut-être anticancer (leucémie).

ACHETER ET CONSERVER

Vous le trouverez principalement en poudre (boutiques bio) ainsi qu'en jus dans de nombreux supermarchés.

ET EN CUISINE ?

L'açaï possède une petite pointe d'amertume façon cacao. À vous les sauces, mousses, glaces

brésiliennes ! À condition de trouver la baie fraîche. Pas gagné. Heureusement, avec le jus ou la poudre, on peut s'amuser aussi.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Mon aspic super-antioxydant.** Facile ! Versez dans une petite casserole 50 cl de jus d'açai (ou de jus multifruits incluant du jus d'açai), ajoutez 1 sachet de 2 g d'agar-agar. Faites chauffer sans cesser de remuer, laissez frémir 2 minutes, coupez le feu et versez immédiatement dans des petits ramequins. Laissez refroidir (sans toucher aux récipients), puis mettez au frigo pour 2 à 4 heures ou, mieux, pour une nuit. Dégustez à la petite cuillère. Les plus forts en cuisine ajouteront quelques cubes de fruits (pomme, poire...) dans les ramequins avant de verser la préparation dessus.

☀️ **Mon cocktail ultra-drainant.** Mixez 1 poignée de cassis surgelés, 1 poire épépinée, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 250 ml de jus de grenade et 1 cuillère à soupe de poudre d'açai.

☀️ **Ma Thermos brûle-graisses.** Versez directement dans votre Thermos une tasse d'eau chaude. Faites-y infuser 1 sachet de thé vert pendant 4 minutes. Retirez le sachet. Ajoutez dans la Thermos 3 cuillères à soupe de jus de citron et 1 cuillère à soupe de poudre d'açai. Secouez bien. Buvez dans la matinée. Refaites-en une

dans l'après-midi (c'est mieux que d'en préparer trop d'avance). Si l'acidité vous arrache une grimace, versez une larme de sirop d'érable dans la Thermos et secouez à nouveau.

AÇAÏ

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

En cure anti-âge : 1 cocktail drainant par jour pendant 3 semaines.

En cure minceur : 2 Thermos brûle-graisses par jour pendant 4 semaines.

ATTENTION AU PIÈGE !

Comme pour le goji, une folie frénétique s'est emparée du public (et donc des vendeurs aux dents longues) pour ce petit fruit sympathique mais pas non plus si incroyablement magique. Toujours est-il que les arnaques pullulent : méfiez-vous tout particulièrement des offres d'essai pour recevoir des gélules à base d'açaï, il y a des chances pour que : 1) elles ne contiennent pas un atome de fruit (ou alors qui ne date pas d'hier) et 2) vous soyez embarqué dans un envoi systématique, onéreux et régulier de produits que vous vouliez seulement tester au départ. Cela ne veut pas dire que tous les revendeurs sont malhonnêtes mais qu'il faut rester prudent, surtout quand on a affaire à ce type de produit dit « à forte valeur ajoutée », c'est-à-dire pour lesquels certaines personnes sont prêtes à payer des sommes folles. Ce n'est pas justifié : même si l'açaï fait partie des

superfruits, c'est juste un fruit, souvenez-vous-en avant de payer 39 € une bouteille de jus. Et faites comme ma grand-mère : n'achetez que ce que vous voyez, sur un marché ou en boutique, payez, et revenez en chercher si vous aimez. Non, mais !

ACÉROLA : LA PETITE CHERRY**SUPER-VITAMINÉE***Malpighia glabra/punicifolia***ORIGINE** : AMÉRIQUE CENTRALE/BRÉSIL

ACÉROLA

Voici une petite cerise qui cumule les avantages : rafraîchissante, vitaminée, colorée, antioxydante, amusante... Fraîche, elle est très bonne ; sa saveur associe celle classique de la cerise à la pirouette acidulée du citron vert. Une pure merveille. Malheureusement, vous n'en trouverez probablement pas sous sa forme originelle sur les marchés, hélas. À moins d'aller au Brésil, en Amérique centrale ou dans les Caraïbes.



Calories	30 cal/100 g (baies fraîches)
Coût	€€€
Meilleur choix	Fruits frais, mais quasi introuvables. Alors en poudre !
Elle adore	Le sucré et le sucré-salé
Crue	Oui (mais...)
Cuite	Non
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Non
On l'adore comme ça	En comprimé à croquer (faute avouée...)

SUPER-RICHE EN...

- Vitamine C. En comparaison, l'orange peut aller se « rhabiller », elle en renferme 30 fois moins !

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Soutient l'immunité et stimule le tonus, notamment en hiver.
- Renforce les vaisseaux sanguins.
- Améliore la circulation.
- Détox (la vitamine C est une experte antipollution de première catégorie).
- Aide à mieux respirer.

ACHETER ET CONSERVER

Elle est disponible principalement en poudre, en comprimés à sucer ou en jus (boutiques bio). Même comme ça, c'est bon ! Vous la trouverez aussi en petites briquettes dans de nombreux supermarchés. Faut-il le préciser, les Tic Tac goût acérola n'ont évidemment aucun rapport avec notre noble superfruit...

ET EN CUISINE ?

Puisque vous avez peu de chance de la croiser fraîche, cette petite chérie, rabattez-vous sur la poudre, ou ce que vous trouverez (jus, fruits séchés...).

3 IDÉES DE RECETTES SANTÉ

🍷 *Smoothie super-vitaminé à l'acérola.* Jetez dans le blender une banane, 6 fraises, 10 framboises, et 1 cuillère à café de poudre d'acérola. Mixez, dégustez !

🍷 *Une salade de fruits toute simple.* Si vous avez la chance de trouver des cerises acérola séchées (ou,

mieux encore, surgelées), utilisez-les en salade de fruits avec n'importe quel fruit frais.

☀️ **Yaourt à la cerise dopante.** Parfumez et tonifiez votre yaourt ou votre fromage blanc nature avec 1 cuillère à café de poudre d'acérola.

ACÉROLA

MASQUE BELLE PEAU À L'ACÉROLA

Un usage méconnu et amusant : la poudre d'acérola est un ingrédient de choix si vous faites vos cosmétiques vous-même... ou simplement pour essayer une fois ! Mélangez intimement 1 cuillère à café de poudre d'acérola avec 3 cuillères à café d'eau de rose. Ajoutez un peu de poudre d'argile (blanche ou verte) pour atteindre la consistance d'un masque. Appliquez sur le visage. Laissez agir 10 à 15 minutes, le temps que la préparation commence à sécher. Rincez abondamment à l'eau bien fraîche. Appliquez votre crème hydratante habituelle.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

En cas de fatigue, de petite infection (rhume...) ou pour éviter de tomber malade, faites une cure de 500 à 1 500 mg par jour (1 à 3 comprimés ou l'équivalent en poudre) pendant 2 à 3 semaines. Un coup de fatigue au lendemain d'une nuit courte ? Versez 4 cuillères à café de poudre d'acérola dans une bouteille d'eau, secouez bien et buvez dans la journée.

AGAVE : LE SEUL SUCRE BON POUR LA FLORE INTESTINALE

Agavaceae

ORIGINE : MEXIQUE

Un peu plus liquide que du miel mais comparable en de nombreux points, le sirop d'agave est extrait d'une plante appelée Agave bleue (tequilana). Voilà 2 000 ans, les Aztèques se régalaient déjà de sa sève sucrée. On l'utilise comme du sucre en cuisine. Non seulement il est plus sucré en bouche (on en met moins) et moins calorique que du sucre, mais en plus il élève moins la glycémie donc freine le stockage et la prise de kilos. Ce sirop se rapproche du miel d'acacia, tant par sa couleur que par sa saveur et même par sa composition nutritionnelle : il est presque exclusivement constitué de fructose, ce « sucre des fruits », dont une partie est de l'inuline. Cette dernière est la nourriture favorite de certaines bactéries amies qui vivent dans notre flore intestinale, lesquelles rejettent des gaz anticancer du côlon pendant leur digestion.



AGAVE

Calories	15 cal/1 cuillère à café (5 g)
Coût	€€
Meilleur choix	Si vous en trouvez, du non chauffé (maxi 45 °C), mais ça va être difficile !
Il adore	Tout ce qu'aiment le sucre et le miel
Cru	Oui
Cuit	Oui

→

Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Toutes
On l'adore comme ça	En filet sur du fromage blanc, avec quelques cranberries

SUPER-RICHE EN...

- Fructose.
- Inuline (= prébiotique).
- Sapogénines.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Index glycémique super-bas (intéressant en cas de fringales, de surpoids).
- Participe à l'équilibre de la flore intestinale.
- Anti-inflammatoire.
- Anticancer (notamment du côlon).
- Antibactérien.

ACHETER ET CONSERVER

Boutique diététique et grande surface (rayon diététique) en proposent, souvent dans un flacon souple en plastique. Facile à utiliser et à ranger dans un placard.

ET EN CUISINE ?

Si vous l'utilisez sur du yaourt ou du fromage blanc, mettez-en ¼ voire ½ de moins que du sucre. Si vous le faites chauffer (fruits poêlés ou gratin au four par exemple), pensez, en plus, à baisser un peu le thermostat par rapport à la température préconisée pour

la recette. Songez à lui pour vos recettes sucrées-salées type magret de canard, poulet et autres viandes qui se préparent facilement avec des fruits ou du miel.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Mon yaourt super-flore intestinale.** Versez un filet de sirop d'agave sur 1 yaourt nature, ajoutez 5 cerneaux de noix concassés. Mélangez bien. Mmmmm !

☀️ **Vinaigrette prébiotique au sirop d'agave.** Ajoutez un petit peu de sirop d'agave dans votre vinaigrette pour une délicieuse sauce sucrée-salée. Elle s'accorde tout particulièrement avec les salades de carottes râpées ou de chou rouge, le poisson fumé... Mais à vous d'inventer la vie qui va avec !

☀️ **La Master Limonade Cleanse.** Bien mieux que l'antique Lemon Detox car elle est 100 % alcalinisante, pour retrouver le précieux équilibre acido-basique... et toute votre énergie ! Dans une Thermos de 2 litres, versez 1,5 litre d'eau pétillante, de préférence alcalinisante (Arvie, Quézac), 12 cuillères à soupe de jus de citron, 7 cuillères à soupe de sirop d'agave, 1 pincée de poivre ou de piment de Cayenne. Secouez. Buvez par petites gorgées, tout au long de la journée. Une journée maximum, pas plus !

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

En remplacement du sucre au quotidien. Quantités mesurées svp, le sirop d'agave reste avant tout du sucre ! En plus, l'abus de fructose pose problème car il augmente les triglycérides, menaçant le pancréas. C'est pourquoi les diabétiques peuvent l'utiliser (index glycémique bas) mais avec parcimonie (Master Limonade Cleanse déconseillée !).

AGAVE

AGUAYMANTO : LE GOJI PÉROUVIEN

Physalis peruviana

ORIGINE : PÉROU



AGUAYMANTO

On l'appelle aussi coqueret du Pérou, physalis ou baie des Incas. Ou encore, tellement romantique, l'amour-en-cage, allusion à sa surprenante anatomie : une petite baie orange protégée par des « feuilles » (les sépales), comme un petit paquet cadeau ! Ce physalis, qui pousse désormais partout sur la planète ou presque, fait un come-back remarqué sur ses terres natales, les vallées andines. On le pare de mille vertus, il serait fortifiant, protégerait les yeux, la prostate, purifierait le sang... Un peu exagéré sans doute, mais rien ne vous empêche d'en consommer ne serait-ce que pour le plaisir, surtout avec d'autres fruits secs, et c'est toujours un plus pour renforcer vos apports en antioxydants et en fibres. Et puis, ça change des raisins et des cranberries !

Calories	140 cal/50 g
Coût	€€€
Meilleur choix	Physalis frais/séché
Il adore	Tout ce que pourrait aimer un abricot, notamment les recettes sucrées-salées
Cru	Oui
Cuit	Oui
Enfant	Oui



Meilleure cuisson	Poêlé
On l'adore comme ça	À la croque, nature

SUPER-RICHE EN...

- Antioxydants, notamment bêta-carotènes, flavonoïdes.
- Phosphore.
- Phytostérols.
- Pectines.
- Vitamines C et PP.
- Physalines.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Renforce les défenses antioxydantes (« anti-âge »).
- Soulage les troubles du foie et des reins (surtout sous sa forme fraîche).
- Détox.
- Antibactérien, anticancer.

ET EN CUISINE ?

Travaillez-le surtout en dessert comme vous le feriez avec des abricots (secs) ou des raisins (secs).

3 IDÉES DE RECETTES SANTÉ

👉 *Gâteau aguaymanto.* Plongez vos aguaymantos séchés dans une pâte à cake, à clafoutis...

👉 *Comme un abricot sec !* Découpez-les avant de les jeter dans un riz au lait en fin de cuisson, préparez-les en crumble...

🌞 **Salade péruvienne.** Répartissez-en une poignée dans une salade salée à base de riz et de poulet... Si vous avez très très faim, servez avec un Especial, boisson à base de jus de fruits divers (frais), d'œuf et de bière. Typiquement péruvien !

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Une dizaine de baies par jour ; quand vous aurez ouvert le sachet ça va filer vite...

AIL : LE SUPER-ANTIMICROBES *Allium sativum***ORIGINE :** KAZAKHSTAN OU OUZBÉKISTAN

AIL

L'ail a de tout temps combattu les « méchants microbes »... en plus des vampires ! Tout ce qui essaie de coloniser notre corps pour nous faire du mal passe impitoyablement sous ses fourches caudines pour en sortir vaincu ou, en tout cas, humilié. De nombreux villages célèbrent chaque année l'ail, notamment en Bretagne (Cherrueix) et dans le Sud (Lautrec) de la France. Mais le plus connu et réputé est sans doute le festival de Gilroy (Californie/USA), créé il y a trente ans. Concerts, animations, dégustations déplacent chaque année 100 000 personnes. Cela fait du monde, pour tester les champignons farcis, crevettes sautées, poulet gingembre/ail et autres curiosités comme la confiture ou la glace à l'ail. Impressionnant !



Calories	4 cal/1 gousse
Coût	€
Meilleur choix	Ail nouveau (mai/juin), ail rose, ail blanc français
Il adore	Huile d'olive, basilic et autres aromates, olive
Cru	Oui
Cuit	Oui
Enfant	Oui (cuit)
Meilleure cuisson	Poêlé (avec légumes), en soupe (15 minutes de cuisson)

→

On l'adore comme ça Rôti : coupez horizontalement 5 mm d'une tête d'ail pour mettre à nu les gousses. N'épluchez pas. Posez la tête sur du papier-alu, puis dans un plat à four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de sel. Enfouissez à four chaud pour 50 minutes. Récupérez la crème d'ail en la pressant entre vos doigts. Mangez tel quel ou tartinez sur du pain.

SUPER-RICHE EN...

- Substances soufrées.
- Ajoène.
- Trisulfure d'allyle.
- Saponine.
- Acide coumarique.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Antibactérien, antifongique, antiviral, c'est le « nettoyeur » immunitaire en chef.
- Lutte contre les entérocoques et les staphylocoques, des microbes aux conséquences graves et qui désespèrent les médecins car ils sont devenus résistants aux antibiotiques.
- Protège des maladies cardiaques (infarctus, attaque cérébrale...).
- Anticholestérol, fluidifiant sanguin.
- Prévient les maladies neurologiques (Alzheimer...).
- Anticancer (estomac, côlon, prostate).
- Antibronchite (protège les voies respiratoires).
- Femmes enceintes : prévient la pré-éclampsie et augmente le poids du bébé à la naissance.

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

AIL

SOUPE DE POIS CHICHES À L'AIL ET À LA BADIANE

Super-haleine fraîche et anticancer

Dans une petite casserole, versez un filet d'huile d'olive, 1 étoile de badiane, 1 gousse d'ail pressée et 25 cl de bouillon. Laissez frémir ½ heure. Videz une boîte de pois chiches égouttés dedans. Laissez encore cuire 5 minutes.

Pourquoi ?

L'ail et les épices renferment des propriétés anticancer complémentaires. Dans la badiane, en outre, il y a de l'anéthol (goût anisé, comme dans le fenouil) qui neutralise la mauvaise haleine due à l'ail.

ACHETER ET CONSERVER

- Achetez-le frais (une tête d'ail par semaine, grosso modo) ou, à défaut, surgelé, épluché et en petits morceaux.
- S'il est frais, ne le mettez pas au frigo, mais dans un placard, à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur (pas au-dessus de la cuisinière).

ET EN CUISINE ?

Une fois que vous l'avez épluché ou pressé, consommez-le cru, ou cuit. Cru, il donne le meilleur de ses vertus santé, mais sa puissante saveur empêche finalement d'en consommer beaucoup. Alors que cuit, on peut en avaler bien plus, ce qui contrebalance la petite « perte » due à la cuisson. Cependant, patientez 15 minutes entre l'épluchage et la cuisson de l'ail, le temps que l'allinase (enzyme) ait eu le temps de convertir un composé inactif en diallyl disulfide, bénéfique.

Attention ! Ne le laissez jamais brûler, et cela arrive vite !

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- 👉 **Pain à l'ail express.** Frottez une gousse d'ail sur du pain, éventuellement imbibé d'huile d'olive, et passez le pain aillé tout autour du saladier, à l'intérieur. Ainsi votre salade aura goût d'ail sans que vous « tombiez » sur un morceau.
- 👉 **Tapenade amande-ail.** Mixez ensemble des gousses d'ail, des amandes, des olives noires dénoyautées, un peu de jus de citron, 1 pincée de poivre, et de l'huile d'olive en quantité suffisante pour une texture agréable.
- 👉 **Bonbon à l'ail.** Détachez les gousses d'ail et mettez-les dans un pot à confiture ou un bocal (impeccable, évidemment). Surtout ne les épluchez pas. Recouvrez-les entièrement d'huile

d'olive. Fermez bien le bocal et laissez dans un endroit sombre pendant 3 mois. Ouvrez-le : la peau de l'ail s'est détachée, reste la chair, toute douce et très facile à digérer. Utilisez votre ail comme si c'était une gousse fraîche : en lamelles dans une salade, pressé dans des pâtes, en minicubes dans une poêlée, etc. Filtrez l'huile dans une passoire très fine (chinois) et récupérez-la : elle est doucement parfumée, c'est une merveille.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

3 à 4 gousses par semaine.

ALOE VERA : LE PANSEMENT

DIGESTIF

Aloe vera barbadensis

ORIGINE : PROBABLEMENT L'ÉGYPTE, MAIS AUJOURD'HUI, RÉPANDU PARTOUT DANS LE MONDE. LES VARIÉTÉS PEUVENT LÉGÈREMENT DIFFÉRER SELON LE PAYS (JAPON, PORTUGAL...) MAIS LES PROPRIÉTÉS SONT COMPARABLES.



ALOE VERA

L'aloë vera fait partie de la même famille alimentaire que l'ail, l'oignon ou l'asperge. Ce qui fait de lui un superaliment, c'est principalement son « gel », sorte de gelée transparente qui donne un aspect « matelassée », « rembourré » aux feuilles. Ce gel est utilisé en application externe pour soulager nos petites misères cutanées : lichen plan, eczéma, herpès (surtout génital), engelure, brûlure (feu, soleil, radiothérapie...)... On passe simplement une feuille coupée sur la zone à traiter, l'effet apaisant est instantané. Mais on l'emploie aussi en interne, pour apaiser les douleurs digestives. On le trouve en boutique diététique ainsi que dans les magasins exotiques (Asie) sous forme de bloc, qu'il suffit de sortir du paquet et de découper en morceaux à répartir dans une salade de fruits ou une boisson. Sa saveur est alors plutôt neutre, tirant vers la rose, comme des litchis au sirop très léger.

LA PARENTHÈSE « JE SAIS TOUT »

L'aloès est le nom commun de la plante, *aloe vera* étant son nom botanique. C'est le même végétal.

Calories	12 cal/1 petit verre
Coût	€€ (ou 0 € si vous avez un aloe à la maison)
Meilleur choix	À récolter soi-même dans les feuilles (rien de plus simple)
Il adore	Se fondre dans une sauce pour l'épaissir
Cru	Oui
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Peu importe, selon la sauce où l'aloë est incorporé
On l'adore comme ça	En minuscules cubes dans du thé au jasmin, comme un bubble tea

SUPER-RICHE EN...

- Eau (99 % !).

Et aussi :

- Gel mucilage (gonflé d'eau !).
- Vitamines (surtout les B), minéraux (presque tous : calcium, magnésium...).
- Enzymes « spécial digestion », (amylase, catalase, cellulase...).
- Acide aloétique (antibiotique).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Soulage les petits troubles digestifs, notamment des brûlures d'estomac, grâce à son restandol et autres douleurs de type colite, constipation.
- En médecine indienne (ayurvéda), recommandé aux diabétiques pour aider à équilibrer la glycémie. De fait, les études montrent que ses effets hypoglycémians s'ajoutent à ceux des médica-

ments. Adaptez les doses, parlez-en avec votre médecin et restez prudent !

- Antiseptique (barbaloïne, isobarbaloïne, émodine).
- Anesthésique (acide chrysophanique, acide salicylique).

Attention ! Si vous prélevez le gel vous-même dans une feuille, faites-le correctement et ne vous trompez pas. En dehors du gel, les feuilles d'aloë renferment aussi une sève jaune, laxative, dans l'écorce cette fois-ci (et non au cœur, contrairement au gel) : le latex. Méfiez-vous car non seulement ce latex est irritant et allergisant pour la peau, mais en plus, il est vraiment très décapant pour les intestins. Veillez à ce qu'il n'y ait pas du tout de latex dans votre gel.

ET EN CUISINE ?

L'aloë vera est couramment utilisé dans les boissons asiatiques, sous forme de cubes de « gelée » au fond des cannettes de type soda. Le premier contact surprend généralement, entre le gélatineux et le fondant. Une fois l'étonnement passé, réitérez. On finit par s'habituer, puis par aimer, voire à en raffoler. Mais c'est vrai que ce n'est pas une texture habituelle pour nos palais français.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

Aloe vera en sauce ou autre préparation liquide.

De saveur parfaitement neutre, le gel d'aloë vera s'incorpore facilement dans une sauce vinaigrette, un jus, un smoothie... Ajoutez-le simplement à la petite cuillère au milieu des autres ingrédients (huile d'olive, vinaigre de cidre, jus d'orange...). Mixez bien : il va donner une texture un peu plus dense à la préparation.

Salade de fruits à l'aloë vera. Découpez vos fruits (kiwi, pomme, poire...), préparez votre salade, ajoutez-y des cubes d'aloë vera tout juste sortis du paquet et détaillés. Mélangez bien. Petit conseil d'amie : coupez l'aloë en tout petits dés, sinon vous aurez l'impression de croquer dans une méduse ou un pneu de vélo.

Superdrink à l'aloë vera. Comme les Asiatiques, buvez des boissons sucrées avec des cubes ou des tranches fines d'aloë. Il suffit d'en déposer 5 ou 6 au fond du verre et de verser dessus du jus de cranberry, du jus d'orange, un thé bien chaud, ou tout ce que vous voulez. Les cubes restent plutôt au fond, alors servez avec une « touillette ».

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

En cas de douleurs digestives ou de diabète, 1 cuillère à café avant le déjeuner et le dîner.

AMANDE : L'EXPERT ANTICHOLESTÉROL

Prunus amygdalus

ORIGINE : ASIE CENTRALE (PLATEAU IRANO-AFGHAN)

Ses propriétés anticholestérol sont désormais si indiscutables qu'à elle seule, consommée à raison d'une petite poignée chaque jour et sans autre modification de l'alimentation, elle abaisserait le mauvais cholestérol jusqu'à 10 %. Vous comprenez pourquoi on la surnomme le « mini-Portfolio* » ! Contrairement aux idées reçues, elle ne présente aucun danger pour la ligne, surtout si on la consomme entière, c'est-à-dire avec sa petite peau brune et pas sous forme de poudre. Non seulement elle renferme des protéines hautement rassasiantes, bienvenues pour contrôler son poids, mais en plus ses fibres abondantes captent en partie ses propres graisses, formant un gel pour éliminer l'ensemble. Au total, elle rassasie sainement, aide à réguler l'appétit et à éviter le grignotage.



AMANDE

Calories	115 cal/20 g (une poignée)
Coût	€€
Meilleur choix	Amande encore en coque, amande fraîche (juin/juillet)
Elle adore	Chocolat (cacao), miel, figue, pomme, poire, prune, ail, tomate (= panure), brocoli
Crue	Oui
Cuite	Oui



* Le régime Portfolio est le seul régime anticholestérol validé scientifiquement.

Enfant	Oui (en poudre si jeune enfant)
Meilleure cuisson	Effilée, chauffée à sec à la poêle
On l'adore comme ça	Amande apéro au curcuma (voir p. 97)

AMANDE

SUPER-RICHE EN...

- Bons gras (comme ceux de l'huile d'olive).
- Phytostérols.
- Fibres.
- Protéines végétales.
- Magnésium, calcium.
- Vitamine E.
- Quercétine, kaempférol.

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

**SOUPE AU POTIRON,
AUX AMANDES ET NOISETTES**

Super-anticholestérol

Réchauffez une soupe au potiron du commerce (ou mieux faites-la vous-même). Dans une poêle, chauffez à sec quelques noisettes et amandes concassées (sans les griller). Installez-les sur le bol de soupe au moment de servir.

Pourquoi ?

La réunion de 3 aliments aux vertus anticholestérol donne une soupe... super-anticholestérol. Les



bons gras des amandes et noisettes favorisent, de plus, l'absorption des carotènes du potiron, grands protecteurs cardiaques.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Anticholestérol.
- Contrecarre la « malbouffe » : super-dense en nutriments (minéraux, protéines...), l'amande procure au corps de précieuses munitions pour sa maintenance et sa santé au quotidien. Dans la catégorie des noix, c'est la championne de la calorie pleine (l'inverse des calories vides, ces aliments qui n'apportent que des calories pour zéro nutriment intéressant). Aucun aliment ne renferme autant de composés bénéfiques sous un aussi petit volume.
- Lutte contre les fringales, le grignotage, et leur corollaire de kilos en trop.
- Prévient les problèmes cardiaques.
- Anticancer (poumon, prostate, côlon).
- Prévient la maladie d'Alzheimer.
- Antioxydante, antistress.

ACHETER ET CONSERVER

- Achetez de préférence des amandes entières (à casser au casse-noix). Sinon, décortiquées mais encore avec leur peau riche en fibres et en polyphénols précieux. Sinon, effilées !

- À l'apéritif, proposez-les nature, plutôt que grillées/salées. Et mélangez-les avec des pistaches (record absolu de phytostérols et de resvératrol, juste après le vin rouge) et des noix (pleines d'oméga 3). D'accord, ces dames sont caloriques, mais au moins, elles nous veulent le plus grand bien !
- Le bon plan pour les tartines : la purée d'amande. On la trouve principalement en boutique diététique, sous forme entière (couleur marron : les amandes ont été réduites en purée avec leur peau) ou raffinée (purée blanche). Nettement meilleure et probablement aussi efficace contre le cholestérol que les margarines sophistiquées « anticholestérol », sujettes à polémiques.

ET EN CUISINE ?


Pour ne pas détruire leurs acides gras lors de la cuisson, faites-les chauffer doucement pendant 2 minutes à la poêle, sans matière grasse. Pas plus longtemps !

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

👉 **Made in fruits.** Fruits secs et fruits frais vont admirablement ensemble. Répartissez quelques amandes concassées dans une salade de fruits ou sur une compote.

👉 **Brocoli aux amandes.** Une fois votre tête de brocoli cuite (eau ou vapeur), arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez une pincée de muscade

et d'amandes effilées, éventuellement chauffées quelques instants à sec dans une poêle sans les laisser noircir.

 **Tartine anticholestérol.** Chauffez votre pain préféré (complet, intégral, aux céréales...) au grille-pain. Tartinez de purée d'amande. Ajoutez une fine couche de miel ou de confiture (super avec la fraise et l'abricot, mais goûtez avec d'autres !). Faites glisser avec une bonne gorgée de thé Earl Grey sans sucre.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

En cuisine ou simplement à croquer, une petite dizaine par jour.

ATTENTION AU PIÈGE !

Les amandes de Californie squattent le marché de l'amande. Ça ne veut pas dire qu'elles sont toutes de super-qualité. Si vous en trouvez d'autre provenance (en cherchant bien on y arrive, principalement dans certaines épiceries ou sur les salons et marchés gourmands), goûtez et faites-vous votre propre idée. Certaines variétés, certes un peu plus chères parfois, sont franchement meilleures.

AVOINE : LA CÉRÉALE SUPER-NUTRITIVE

Avena sativa

ORIGINE : EUROPE DU NORD

AVOINE

L'avoine est une céréale particulièrement nutritive, riche en minéraux, protéines, fibres. Elle est de plus spécialement digeste, et son gluten possède une particularité : il est toléré par les intolérants... au gluten ! En France, la situation est un peu délicate sur ce plan car l'avoine risque d'être « contaminée » par le blé. Mais en Europe du Nord (Irlande, pays nordiques...) où l'on mange beaucoup d'avoine ET où l'on trouve de nombreux intolérants au gluten, cette céréale est non seulement autorisée mais, mieux, recommandée !



À propos du son d'avoine

Le son d'avoine est une partie spéciale de l'avoine, habituellement réservée aux chevaux. Certes, ce son est ultra-riche en fibres anticholestérol et coupe-faim. Mais il est peu digeste et relativement peu plaisant en bouche (comme du plâtre). Il constitue un coup de pouce pour les personnes au régime qui ont peur d'avoir faim mais il n'a rien d'indispensable, et les flocons d'avoine rempliront tout aussi bien cette tâche, avec le gros avantage d'être très digestes et d'apporter beaucoup d'autres nutriments que ces fameuses fibres coupe-faim.

Calories	72 cal/20 g (une poignée)
Coût	€
Meilleur choix	En porridge avec un peu de cannelle
Elle adore	Cannelle, pomme, soupe ou bouillon de légumes, gratins (courgette, brocoli...)
Crue	Oui, mais laissez gonfler quelques minutes dans un liquide
Cuite	Oui
Enfant	Oui (cuite)
Meilleure cuisson	Dans du lait d'amande
On l'adore comme ça	Flocons mélangés à du fromage blanc et des baies (cranberries, açai, goji...)

SUPER-RICHE EN...

- Bêta-glucanes.
- Minéraux (fer, manganèse, silice, zinc).
- Saponosides triterpéniques (avénacosides).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Anticholestérol, antitriglycérides.
- Corrige certains déséquilibres de l'alimentation. Comme l'amande, elle est concentrée en nutriments bénéfiques : fibres, protéines, minéraux.
- Ultra-nourrissante, elle est antifatigue, recommandée en cas de convalescence, de croissance, de grand froid.
- Conseillée aux gros mangeurs pour calmer l'appétit (coupe-faim).
- Recommandée aux petits mangeurs, notamment les personnes âgées, pour leur assurer un « package nutritionnel » suffisant.

ACHETER ET CONSERVER

Le plus simple est de l'acheter sous forme de flocons, au rayon « céréales du petit déjeuner ». Non seulement c'est probablement le meilleur produit dans cette catégorie (peu transformé, sans sucre ni gras ajouté, sans aucun additif), mais en plus c'est de loin le moins cher. Et on peut l'utiliser aussi bien en sucré qu'en salé.

ET EN CUISINE ?

On mange les flocons cuits (lait chaud, soupe, liquides divers) ou pas (versez 1 cuillère à café de flocons dans un fromage blanc ou un yaourt, mélangez bien et laissez-les « gonfler »). Rien de plus simple !

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Mon petit déj super-coupe-faim.** Faites cuire 2 minutes une poignée de flocons d'avoine dans du lait (ou du lait d'amande, de soja...). Ajoutez 1 cuillère à café de cannelle. Sucrez au sucre complet, ça croque !

☀️ **Une soupe qui cale !** Dans une soupe de légumes, ajoutez 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine.

☀️ **Mon premier dîner végétarien.** Achetez en grande surface, au rayon riz/pâtes, un mélange de céréales et légumineuses (avoine, blé, orge, lentilles, pois). Faites cuire dans l'eau, comme des pâtes. Servez, ajoutez un filet d'huile d'olive,

un peu de sel, de poivre, de muscade. Une belle salade verte à côté, une poire en dessert. Bon appétit !

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

**MES PETITES GALETES AU SON D'AVOINE
ET À LA VANILLE**

Coupe-faim

Battez au fouet 1 œuf avec 2 cuillères à soupe de son d'avoine, 1 cuillère à café de fromage blanc, et quelques gouttes d'extrait de vanille. Faites dorer dans une petite poêle antiadhésive et arrosez de 1 cuillère à café de miel.

Pourquoi ?

Le fromage blanc est riche en protéines et le son d'avoine, en fibres coupe-faim.

AVOINE

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

- *Flocons.* Chaque matin au petit déjeuner si vous avez faim et/ou une tendance aux fringales dans la matinée. 1 cuillère à soupe ici ou là dans les potages ou gratins pour les épaissir et les rendre plus nourrissants (ados, personnes âgées, convalescents...).

- *Son*. Maxi 2 cuillères à soupe par jour, ajoutées sur vos plats (gratins, soupes...), yaourt, fromage blanc... ou incorporées dans vos préparations (pâte à pain, à crêpes, en galettes...).

BETTERAVE : LA BOULE SUPER-ANTIOXYDANTE

Beta vulgaris

ORIGINE : POURTOUR MÉDITERRANÉEN

Une betterave, c'est un légume qui a triplement réussi. Cultivée à la fois pour ses feuilles (bettes) et ses racines (raves), elle l'est désormais aussi pour sa teneur plus qu'honorable en antioxydants. Il suffit d'admirer sa belle robe rouge pour en tirer les conclusions qui s'imposent : c'est une mine de pigments. Pas facile d'assumer une telle couleur, et pourtant elle le fait avec dévouement et compétence. Plus étonnant et fort méconnu, la betterave procure un vrai coup de pouce aux sportifs d'endurance, qui vont plus vite et plus loin (car plus longtemps) après avoir bu un bon verre de jus de betterave. Comment, vous n'y aviez pas pensé ? Eh bien, maintenant, vous n'avez plus d'excuse ! De là à en glisser dans la gourde de votre chéri quand il part à son entraînement de vélo ou de foot... Quoi qu'il en soit, la belle mérite largement son quart d'heure de célébrité.



BETTERAVE

Calories	35 cal/100 g (une petite)
Coût	€
Meilleur choix	Crapaudine (longue)
Elle adore	Cumin, salade verte, ciboulette, persil, gingembre, huile d'olive, citron
Crue	Oui, râpée ou en « carpaccio »
Cuite	Oui
Enfant	Oui (ils aiment son goût sucré)

Meilleure cuisson Entière, cuite au four (betterave langue)

On l'adore comme ça En soupe, dans un bouillon de légumes avec du fromage frais. Mixez !

BETTERAVE

SUPER-RICHE EN...

- Antioxydants : lutéine, zéaxanthine, bétalaïnes (bétanine), flavonoïdes.
- Vitamine B9.
- Nitrates*.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Augmente l'endurance (sport, acte sexuel...). Les nitrates élargissent les vaisseaux sanguins pour apporter un surplus d'oxygène et de nutriments aux muscles, organes sexuels, cerveau...
- Anti-âge.
- Anticancer.
- Recommandée aux femmes enceintes (la vitamine B9 assure la bonne croissance du fœtus, surtout dans les premières semaines de grossesse).

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

SALADE D'AVOCAT À LA BETTERAVE

Super-protecteur pour les yeux (anticataracte)

Dans un saladier, réunissez une betterave cuite,



* Voir « Épinard » (p. 102).

une tomate et un avocat coupés en cubes. Ajoutez de la ciboulette fraîche et assaisonnez d'un filet de vinaigre de cidre parfumé d'une pointe de wasabi. Salez, poivrez.

Pourquoi ?

L'avocat multiplie par 10 l'assimilation de lutéine de la betterave (idéal pour la protection des yeux), et par 5 fois le lycopène de la tomate (pigment rouge) protecteur du cœur et de la prostate.

ACHETER ET CONSERVER

Par ordre décroissant d'intérêt :

- *L'idéal* : achetez-la crue et consommez-la râpée, comme les carottes. Sinon, faites-la cuire, au four ou à l'eau.
- *Plus courant* : achetez-la cuite au marché. Consommez-la dans les 24 heures.
- *Encore plus courant* : achetez-la cuite, sous vide. Elle a gardé ses antioxydants mais perdu sa saveur.
- *Les betteraves en boîte* : bof... Enfin, c'est mieux que rien !

ET EN CUISINE ?

- Épluchez toujours votre betterave, éventuellement après cuisson selon la recette, pour ne consommer que sa chair. Si elle a encore ses feuilles, faites-

les cuire, comme de l'épinard : elles renferment encore plus d'antioxydants que lui !

- Et préparez-la en jus : c'est celui qui possède le plus d'atouts antimutagène (anticancer au stade initial de sa formation) selon les chercheurs.

BETTERAVE

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

👉 **C'est râpé !** Râpez un petit morceau de céleri-rave, 1 carotte et ½ betterave crue. Mélangez le tout. Assaisonnez de jus de citron, un filet d'huile de noix, un peu de ciboulette. Une super-salade tricolore !

👉 **Jus de betterave qui tache.** Épluchez 1 pomme, ½ betterave crue et 1 branche de céleri. Réunissez le tout dans le blender (ou le mixeur), ajoutez ½ verre de jus de carotte. Mixez jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Servez bien frais si possible (en cas d'urgence, ajoutez des glaçons !).

👉 **Ma petite soupe fuchsia.** Découpez en morceaux 1 betterave, et 3 pommes de terre. Faites-les cuire dans une casserole d'eau avec 2 galets de bouillon surgelé (ou préparez d'abord un bouillon pour mouiller la soupe). Mixez. Ajoutez du fromage blanc (consistance à votre convenance), mixez à nouveau. Consommez de suite, éventuellement avec des morceaux de bacon chauffés rapidement à la poêle.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 betterave par semaine.

BROCOLI : LE SUPER-CHOU ANTICANCER

Brassica italica

ORIGINE : POURTOUR MÉDITERRANÉEN ET ASIE MINEURE

Le brocoli, c'est un super-chou. Déjà que dans la famille, on est doué pour réunir le meilleur des vitamines (surtout la C), des minéraux (surtout le calcium), des antioxydants et des substances protectrices (soufre, sulforaphane). Ce dernier, longuement célébré pour ses probables vertus anticancer, est maintenant étudié pour tout autre chose : les chercheurs ont découvert qu'il pourrait inhiber la croissance de certaines bactéries, y compris résistantes aux antibiotiques ; l'*Helicobacter pylori*, impliquée dans nombre d'ulcères gastriques, serait ainsi dans son collimateur. Le brocoli a, de plus, l'élégance d'être très digeste.



BROCOLI

Calories	35 cal/100 g
Coût	€
Meilleur choix	Tête fraîche au marché (mangez aussi sa tige !)
Il adore	Amande, tomate, huile d'olive, origan, bouillons
Cru	Oui, à tremper dans un dip (sauce) ou râpé
Cuit	Oui
Enfant	Oui (cuit)
Meilleure cuisson	Vapeur
On l'adore comme ça	Sauté à la poêle (ou au wok) avec un filet d'huile d'olive, un peu de bouillon, d'autres légumes (carotte, poivron rouge) et un soupçon de piment. Pensez à tout couper en petits morceaux.

SUPER-RICHE EN...

- Soufre/sulforaphane.
- Vitamines C, B9.
- Fibres.

BROCOLI

LA SUPER-RECETTE DU JOUR

**GRATIN DE MOULES
AU BROCOLI ET SON D'AVOINE**

Anticancer

Faites cuire les fleurettes de brocoli. Puis répartissez-les dans un plat à four, ajoutez les moules décoquillées, recouvrez d'une béchamel dans laquelle vous aurez ajouté 1 cuillère à café de son d'avoine. Parsemez d'un peu de fromage râpé. Enfourez et laissez gratiner.

Pourquoi ?

Les moules sont l'un des fruits de mer les plus riches en sélénium*, le son d'avoine en apporte aussi. Le sélénium est un minéral qui, tout comme le sulforaphane du brocoli, augmente les défenses anticancer du corps (il accroît l'enzyme TR-1). Lorsqu'ils sont réunis, ce taux de TR-1 grimpe 10 fois plus !

** Encore + riches en sélénium : les noix (surtout du Brésil), les coquillages et crustacés, le foie (veau, agneau...), le thon, les graines de tournesol, le son de céréales (avoine, blé...).*

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Anticancer.
- Protecteur cardiaque.
- Prévient la cataracte.
- Ulcère digestif (prévention).


ACHETER ET CONSERVER


- Plus il est frais, meilleur il sera. Au marché, fuyez les têtes jaunasses, on veut du vert pétant. Sinon, mieux vaut des fleurettes surgelées.
- Frais, consommez-le le plus rapidement possible après achat, même s'il « tient » quelques jours au frigo.

ET EN CUISINE ?

Le brocoli cuit à l'eau ou à la vapeur, rien de plus simple. Mais mijoté, il prend tout de suite de l'ampleur : coupé en morceau dans une cocotte ou une casserole épaisse avec un fond de bouillon et tout un tas d'aromates. Laissez mijoter tranquillement, à température très douce, dans un petit fond d'eau.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

 **Soupe de broco.** Dans un bouillon, faites cuire 1 tête de brocoli, 2 pommes de terre, 1 gousse d'ail, 1 oignon, tout cela coupé en petits morceaux. Ajoutez un trait de sauce soja. Mixez.

 **Tomato-broco.** Coupez 1 tomate en tranches, répartissez-les à plat sur une assiette, arrosez

d'un filet d'huile d'olive, râpez une fleurette de brocoli par-dessus. Salez, poivrez.

👨‍🍳 **Brocoli vapeur très bon.** Faites cuire votre tête de brocoli à la vapeur. Dans l'assiette, ajoutez 1 filet d'huile d'olive, 1 pincée de muscade (ou de cannelle ou de curcuma) et 1 cuillère à soupe d'amandes effilées. Salez, poivrez.

BROCOLI

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 à 2 têtes par semaine. Alternez avec d'autres choux (Bruxelles, fleur...), tous sont excellents pour la santé.

CACAO : LE SUPER-ANTISTRESS *Theobroma cacao*

ORIGINE : AMÉRIQUE DU SUD

Le cacao, ingrédient magique par excellence, a donné le chocolat, encore plus magique. Son nom originel (*theobroma*) signifie exactement « la nourriture des dieux », ce n'est pas rien ! Même dégraissé, il reste délicieux, très très fort en antioxydants (2 à 3 fois plus que le vin rouge ou le thé vert) et, ouf ! sage en calories. Quant au chocolat cru, obtenu avec du cacao cru fermenté (et non torréfié comme dans le chocolat classique), il serait encore plus riche en flavonoïdes. Côté goût, c'est très différent du chocolat « normal ». On aime ou on déteste !



CACAO

Calories	33 cal/10 g (2 cuillères à café)
Coût	€
Meilleur choix	Rayon « petit déjeuner », cacao maigre en poudre
Il adore	Tous les fruits, frais, secs ou oléagineux. En version salée, en petite quantité : huile d'olive, ail, tomate, piments, aromates... (typique sauce mexicaine <i>Mole Poblano</i>)
Cru	Oui (chocolat cru)
Cuit	Oui
Enfant	Oui !
Meilleure cuisson	Chocolat fondu au bain-marie
On l'adore comme ça	Quelques carrés de chocolat noir fondus dans lesquels on trempe des fruits (fraise, banane, poire, pomme)

SUPER-RICHE EN...

- Flavonoïdes : catéchines et épicatechines.
- Xanthines (caféine, théobromine, théophylline).
- Magnésium (c'est l'aliment qui en renferme le plus !).
- Précurseurs de substances bien-être (sérotonine, PEA).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Protection cardiaque.
- Antiasthme.
- Tonifiant (caféine).
- Antistress, anti-idées noires, antidéprime (mal-être).
- En cas de spasmophilie.
- En cas d'hypersensibilité au bruit (favorisée ET aggravée par le manque de magnésium).
- Antirhume.
- Super-antioxydant.

ACHETER ET CONSERVER

- De tous les produits de la galaxie « chocolat », la poudre de cacao est de loin la plus riche en flavonoïdes et la plus faible en calories. Elle est suivie par le chocolat noir. Recherchez les plus riches en cacao (50 %, c'est vraiment le minimum), ce sont aussi les plus faibles en sucre.
- Un bon chocolat se casse net (pas de « miettes »).
- Le chocolat au lait est moins intéressant (le lait inactive en partie les antioxydants) et le chocolat blanc, pas du tout : ce n'est que du sucre et du gras.

- Selon le processus de fabrication du chocolat, le produit fini renferme plus ou moins de molécules protectrices. Mettez sur la qualité !

ET EN CUISINE ?

La poudre de cacao s'invite dans de nombreuses sauces y compris salées pour y apporter une pointe d'amertume. Sinon, simplement saupoudrée sur une salade de fruits, un porridge d'avoine ou une compote sans sucre ajouté, ça marche, et c'est bon ! Quant au chocolat, inutile de vous donner des suggestions, vous n'en manquez certainement pas...

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- ☀ **Une salade de fruits super-antirouille.** Mélangez des fruits rouges et noirs (myrtilles, cassis, groseilles...), frais ou surgelés. Juste avant de servir, saupoudrez d'un peu de cacao.
- ☀ **Porridge du matin malin.** Pendant les 2 minutes de cuisson de vos flocons d'avoine, ajoutez 1 cuillère à soupe de poudre de cacao. Mélangez bien. Ça n'empêche pas la cannelle !
- ☀ **Banane bounty zéro kilo.** Coupez 1 banane en rondelles. Saupoudrez de cacao et de noix de coco en poudre.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 à 10 cuillères à café de cacao par semaine.

CAFÉ : IL MAESTRO SUPER-SEX *Coffea arabica*

ORIGINE : ÉTHIOPIE

CAFÉ

Le café possède un capital sympathie surprenant, universel, fondé sur un puissant charisme que les époques ne démentent pas. Car enfin, comment expliquer que l'homme apprécie tant cette boisson au goût amer, qui ne désaltère ni ne flatte le palais ? La réponse est ailleurs, et réside dans sa formidable capacité à réunir et fédérer (la pause-café), ritualiser (le petit déjeuner), réveiller (« avant mon café du matin, je ne suis bon à rien »), bref, stimuler et ouvrir au monde. Tandis que le thé est plus une boisson d'introspection, de calme, de sérénité, à tendance asiatique, le café est une boisson latine, typiquement italienne, qui échauffe et excite les sens, à commencer par l'odorat. Si l'on parle beaucoup du thé comme de la boisson santé par excellence, le café n'est pas en reste. D'ailleurs, l'un n'empêche pas l'autre. Pourquoi choisir entre deux bonnes choses ? Près de 90 % des amateurs de thé aiment aussi le café... Le point délicat, c'est la présence de caféine, qui réduit la marge de manœuvre entre les bienfaits et les méfaits de cette boisson fétiche. Par ailleurs, la torréfaction, sorte de « cuisson » du grain de café, modifie totalement sa composition initiale. Et rappelez-vous que le café ne fournit « que » 70 % de notre caféine quotidienne, le reste provenant



principalement du thé, du chocolat et des colas : ne multipliez pas les sources de consommation, sinon gare à l'énerverment ! À noter : le sucre a tendance à neutraliser les effets de la caféine.

Calories	2 cal/tasse
Coût	€ (sauf en terrasse de café sur les Champs-Élysées !)
Meilleur choix	Café à moudre, ou (catégorie soluble) café lyophilisé
Il adore	Tous les fruits, le chocolat
Cru	Non
Cuit	Oui
Enfant	Non
Meilleure cuisson	Expresso
On l'adore comme ça	Nature, sans sucre surtout

SUPER-RICHE EN...

- Antioxydants (pour de nombreuses personnes, le café est la source n° 1 d'antioxydants au quotidien).
- Caféine.
- Substances amères.
- Potassium.
- Xanthines (caféine, théobromine, théophylline).
- Acides chlorogéniques : hypotenseurs, tempèrent l'impact de la caféine sur la pression artérielle.

LE CAFÉ LOVE

Anticancer de la peau

Faites l'amour. Buvez 2 cafés sans sucre (ou dans le sens inverse).

Pourquoi ?

Des scientifiques ont mis en évidence une protection anticancer de la peau lorsque les deux « ingrédients » caféine et augmentation du rythme cardiaque sont réunis. Pas de partenaire ? Faites du sport, ça marche aussi !

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Aide à retrouver le rythme en cas d'hypotension, de rythme cardiaque lent.
- Réveille le métabolisme (effet brûle-graisses de la caféine).
- Prévient le diabète de type 2.
- Prévient la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.
- Prévient les calculs biliaires.
- Anti-cancer du côlon, de la peau (basaliome).
- Anticirrhose du foie.
- Augmente la vigilance, l'acuité intellectuelle, la mémoire.

- Antidépession (régulation dopamine, sérotonine, acétylcholine).
- Favorise la digestion.
- Stimulant d'une manière générale (intellectuel, physique, nerveux, digestif...). Attention si vous êtes déjà une « pile électrique » !
- Libère les spasmes des bronches (antiasthme).

ACHETER ET CONSERVER

- Le robusta renferme 2 fois plus de caféine que l'arabica et en plus, ce dernier est plus aromatique et subtil : préférez-le.
- La force en bouche n'a rien à voir avec la teneur en caféine, mais avec la torréfaction plus ou moins poussée. Or, pendant cette étape, la teneur en caféine diminue. Pour résumer grossièrement, on peut dire que plus un café est fort en bouche, moins il renferme de caféine. Sur ce plan, la mode du café vert (non torréfié) n'est peut-être pas si intéressante qu'elle en a l'air.
- Si vous préparez du café à la maison, nous vous recommandons d'investir dans un moulin à café, qui vous permettra de moudre au fur et à mesure des besoins. Et de goûter à d'innombrables cafés différents, à acheter dans les brûleries que vous croiserez sur votre route. Un café fraîchement moulu n'est pas comparable avec un café moulu il y a des jours voire des semaines. Exactement comme pour les épices !

Vous avez quel genre de machine à café ?	Temps de mouture dans votre moulin
Super-basique	Entre 5 et 10 secondes
Électrique	Entre 10 et 15 secondes
Expresso	25 secondes

Si vous avez opté pour une machine à capsules, toutes ces informations ne vous concernent en rien, bien sûr. Vous buvez certainement un très bon café, mais le choix est finalement assez restreint. Essayez de tester d'autres saveurs à l'occasion, dans un bar à café !

ET EN CUISINE ?

- Plus la mouture est fine, plus la caféine est « violente ». Pour un café tout doux : mouture grossière et sucre !
- Le café rehausse la saveur de plusieurs viandes, poissons et légumes, mais aussi du chocolat. Soit il apporte une touche d'amertume bienvenue, soit il se mêle aux « jus » pour en faire ressortir toute l'intensité naturelle. Pour un résultat parfait, il convient de l'employer avec parcimonie, comme une épice.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Glaçons de café.** Il vous reste du café après le départ des invités ? Répartissez-le dans un bac à glaçons, et mettez au congélateur. Vous

prélèverez un glaçon de temps en temps pour aromatiser une boisson (chocolat, lait...) ou un dessert à faire chauffer au four (banane), à la poêle (fruits coupés) ou au four micro-ondes (compote).

☀️ **Fort en chocolat.** Ajoutez 1 cuillère à soupe de café pour 100 g de chocolat à faire fondre au bain-marie. Préparez votre dessert au chocolat comme d'habitude. Alors ?

☀️ **Petit canard au café.** Lorsque vous faites cuire du canard (aiguillettes, magret), ajoutez un petit peu de café dans la sauce (« jus de canard »). Servez avec de l'écrasé de pomme de terre.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

- 1 à 3 tasses maximum par jour.
- Zéro chez les personnes sensibles à la caféine.
- Zéro aussi si vous souffrez d'acidité gastrique, d'angoisse, de palpitations, d'hypertension, d'insomnie, de diarrhées. Et gare à l'accoutumance !

CANNELLE : LA SUPER-ÉPICE ANTIDIABÈTE*Cinnamomum aromaticum ou zeylanicum, verum, cassia***ORIGINE :** CHINE, INDE, SRI LANKA**CANNELLE**

Il était une fois une épice pas comme les autres, constituée de bois (écorce), d'où sa teneur extraordinaire en fibres, qui menait par le bout du nez tout être humain normalement constitué et doté de sens olfactif en bon état de marche. Elle était si réputée pour ses vertus santé qu'aucun médecin chinois n'aurait osé rédiger une quelconque ordonnance sans cannelle (nous parlons des temps reculés de l'Empire du Milieu, près de 3 000 ans av. J.-C.). Aujourd'hui, cette merveille reste envoûtante et a livré, en plus, ses secrets nutritionnels.



Calories	2 cal/grosse pincée
Coût	€
Meilleur choix	En poudre, elle est plus facile à utiliser
Elle adore	Certains légumes (tomate, endives...), fruits, chocolat, café...
Crue	Oui
Cuite	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Compotée ou au lait (casserole)
On l'adore comme ça	Une petite cuillère de cannelle dans un verre de jus de cranberry chaud. Laissez frémir 1 minute. Profitez.

SUPER-RICHE EN...

- Fibres (une quantité impressionnante, même si on en consomme peu).
- HMCP.
- Cinnamaldéhyde (selon variété).
- Eugénol (selon variété).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Antidiabète.
- Antifatigue, spécial convalescence.
- Antigrippe, antirhume.
- Antifringales.
- Fait baisser les taux de sucre, cholestérol et triglycérides dans le sang (1 tasse de tisane à la cannelle – voir p. 82 – par jour pendant 2 mois).
- Apaise les brûlures d'estomac (attention cependant en cas d'ulcère).
- Fait descendre la fièvre.
- Stop-nausées (1 tasse de tisane à la cannelle – voir p. 82).
- Anti-infectieuse (gastro-entérite ou infection respiratoire notamment).
- Stimule la digestion et la circulation.
- Anti-hypertension artérielle.
- Calme les douleurs de l'arthrite.
- Détox hépatique : aide à éliminer l'alcool, les additifs (colorants, conservateurs, etc.).

ACHETER ET CONSERVER

Le plus simple : un flacon de poudre de cannelle en cuisine ou sur la table de la salle à manger et hop ! mettez-en un petit peu partout.

CANNELLE


ET EN CUISINE ?

La cannelle est une épice plutôt « sucrée ». Elle embellit les douceurs, ensorcelle le chocolat, les fruits, tous les desserts laitiers... Une charmeuse de choc !

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☼ **Tisane à la cannelle.** Versez 1 cuillère à café de poudre de cannelle dans une tasse. Ajoutez dessus de l'eau frémissante. Mélangez bien. Laissez infuser. Mélangez à nouveau au moment de déguster. Buvez lentement. Consommez chaque jour si problème métabolique (surpoids, excès de cholestérol...) ou ponctuellement si « urgence » (nausée, fièvre, infection...).

☼ **Fruits secs café gourmand.** Dans une poêle, mettez la quantité souhaitée de fruits secs (noix, noix de cajou, noisettes, pignons de pin, noix de Macadamia...). Ajoutez un filet de miel (facultatif), saupoudrez de cannelle, mélangez tout et faites chauffer 3 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Répartissez dans des ramequins et laissez refroidir. Servez avec un café ou un thé en guise de dessert.

 **Couscous cannelle.** Versez $\frac{1}{4}$ de litre d'eau bouillante sur 250 g de semoule de couscous type moyen. Ajoutez 1 cuillère à café de poudre de cannelle. Laissez gonfler 5 minutes hors du feu. Agrémentez d'un petit peu de beurre et mélangez bien avec une fourchette pour aérer, sinon la semoule reste compacte. Décorez avec encore un peu de cannelle, et servez avec une brochette de poulet (ou pas, si dessert ou si dîner végétarien).

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 cuillère à café par jour (surtout si problème métabolique). Si vous êtes enceinte, mieux vaut attendre la fin de votre grossesse pour envisager d'en consommer régulièrement.

CAROTTE : LA SUPER-RACINE CARRÉE **ACIDO-BASIQUE**

Daucus carota

ORIGINE : AFGHANISTAN

CAROTTE

Mathématiquement, c'est peut-être le superaliment dont l'équation est la plus intelligente. Elle cumule absolument tous les avantages (bon marché, robuste, savoureuse, idéale crue et cuite, extra-riche en minéraux qui nous manquent le plus couramment, fort bien tolérée des tubes digestifs les plus récalcitrants...), c'en est confondant. Ne vous fiez pas à son air débonnaire, à son prix ridiculement bas ni à sa présence permanente sur les étals, qui la rendent faussement banale. C'est l'un des légumes les plus intéressants pour la santé, incontournable sur la table plusieurs fois par semaine. Râpée, en soupe, cuite à l'eau, sautée... c'est comme vous voulez, mais surtout ne revenez jamais de vos courses sans quelques carottes au fond du sac. Pourquoi ? Parce que, comme tous les légumes racines, c'est probablement la meilleure source de minéraux indispensables pour l'équilibre acido-basique et de fibres anticholestérol et régulatrices de glycémie. Et plus que tous les autres légumes-racines, celui-ci, orange vif, fait tout ce qu'il peut pour protéger notre cœur, notre peau, nos poumons, nos yeux. Une très, très grande dame. Nous lui décernons le prix Nobel de nutrition !



LE SUPER-PLAN

Vous suivez un régime minceur, Vous arrêtez de fumer ? Vous êtes du genre à grignoter par nervosité ? Achetez des carottes, rincez-les soigneusement chez vous, et emportez-en 4 ou 5 au fond de votre sac à main, emballées dans un petit tissu propre. Croquez-les dans la journée, au(x) moment(s) M. Un super-plan pour calmer ses nerfs, mordre, faire le plein de minéraux, apaiser sa faim, le tout pour presque zéro calorie, zéro travail et zéro euro. Et en plus, il paraît qu'elles rendent aimable, vous ne perdez rien à essayer...

CAROTTE

Calories	30 cal (cuite) à 40 cal (crue)/100 g
Coût	€
Meilleur choix	Une bonne grosse carotte bien orange, ou une flopée de cousines en bottes violettes, jaunes, etc.
Elle adore	Huile d'olive, basilic, cumin, citron, yaourt
Crue	Oui
Cuite	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Vapeur, mijotée, en soupe (15 minutes de cuisson)
On l'adore comme ça	En jus à la centrifugeuse. Oui elle a perdu une partie de ses fibres mais...

SUPER-RICHE EN...

- Carotènes.
- Fibres douces.

- Beaucoup de minéraux (magnésium, potassium...).
- Lutéine, zéaxanthine.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Prévient les accidents cardiaques et attaques cérébrales (anticholestérol, antitriglycérides, antihypertension).
- Évite les variations de la glycémie (taux de sucre dans le sang) donc antifringales, antidiabète.
- Coupe-faim.
- Super-antioxydante, ralentit le vieillissement (surtout peau, yeux).
- Anticancer (poumon, sein).
- Protectrice oculaire majeure (anticataracte).
- Antifatigue, reminéralisante.
- Calme les diarrhées et anti-troubles hépatiques.
- Antiasthme et facilite la respiration.
- Belle peau, joli teint, antirides.

ACHETER ET CONSERVER

Les carottes doivent être fermes, impeccables et d'une belle couleur orange vif. N'hésitez pas à acheter les sachets de 1 kg ou une jolie botte chez le maraîcher, et installez-les quelques jours dans le bac à légumes, elles sont robustes, en plus ! Au marché, goûtez évidemment les carottes jaunes et les violettes (leur couleur d'origine avant de devenir orange, soit dit en passant), aussi étonnantes que


douces en bouche. Encore des mines de pigments protecteurs !

ET EN CUISINE ?

- Crue, elle est plus riche en vitamine C. Cuite, elle libère ses carotènes. Prévoyez donc des carottes râpées et des carottes cuites, au cours de la semaine.
- Pour profiter au maximum des bienfaits métaboliques (anticholestérol, maîtrise de la glycémie, coupe-faim) de la carotte, mieux vaut la consommer en aliment qu'en jus.
- Une cuisson douce et un peu de matière grasse (huile d'olive, beurre...) accroît grandement l'assimilation des précieux carotènes.
- En jus, elle est formidablement détox et reminéralisante.
- Amusez-vous, sortez des sempiternelles carottes râpées de base : ajoutez un peu de jus d'orange, des zestes de citron, lancez-vous dans des mythiques *Carrot Cake*, un sorbet ou un simple granité (congelez du jus de carotte dans un bac à glaçons dont vous raclerez régulièrement la surface avec une fourchette pour éviter qu'il prenne en masse).

CAROTTE

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

 **Purée de carotte super-bunny.** Grattez et coupez 3 carottes en rondelles. Mettez-les à cuire

pendant 20 minutes dans le cuit-vapeur. Passez-les au moulin à légumes. Ajoutez 3 cuillères à soupe de lait demi-écrémé, mélangez, saupoudrez de curcuma et poivrez.

👉 **Soupe de carotte express.** Pelez 4 carottes et détaillez-les en tronçons. Mettez-les à cuire dans ½ litre d'eau salée et poivrée pendant 20 minutes à feu doux. Mixez avec une portion de Saint-Môret et 1 pincée de cumin.

👉 **Jus détox pomme carotte.** Jetez dans la centrifugeuse 2 carottes bien rincées et brossées, 1 pomme sans son trognon et 1 brin de persil. Mixez.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

4 à 5 carottes par semaine. Si vous êtes allergique à certains aliments (noix, noisettes, pêches...) et sujet au rhume des foins, il est possible que la carotte crue provoque chez vous des démangeaisons passagères dans la bouche. Rien de grave, mais pénible quand même. Dans ce cas, il suffit de la faire cuire pour ne plus subir ce petit inconvénient.

CITRON : SUPER-DÉTOX*Citrus limon***ORIGINE :** HIMALAYA

CITRON

Agrume roi, emblème de la vitamine C, expert antiseptique et tonique, le citron s'est taillé une belle réputation, justifiée, de monsieur +. Il sait tout faire ou presque : renforcer les vaisseaux sanguins, assainir et tuer les microbes par voie interne, nettoyer et désincruster la peau par voie externe, et même parfumer, faire briller et désinfecter la maison. Si nul n'est irremplaçable, le citron, lui, a su par on ne sait quelle magie se rendre parfaitement indispensable. Comme la carotte, il fait partie des superaliments de base dont il est hors de question de se passer.

Calories	13 cal/1 citron (50 g)
Coût	€
Meilleur choix	Jaune (le top : de Menton) ou vert ; les fans adorent aussi le yuzu, un citron japonais
Il adore	Autres agrumes, tous les légumes, l'eau
Cru	Oui, et confit
Cuit	Oui (surtout le zeste)
Enfant	Oui (s'il aime !)
Meilleure cuisson	Au four (cake au citron), en tajine
On l'adore comme ça	En limonade maison (sans sucre)

SUPER-RICHE EN...

- Vitamine C.
- Flavonoïdes, rutines.

- Potassium, calcium, magnésium.
- Limonine, limonène.
- Acide citrique.
- Antioxydants.

CITRON

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Antiseptique (recommandé en cas de gastro-entérite, intoxication alimentaire, rhume, grippe et infections en tout genre).
- Super-acido-basique (chez les personnes qui digèrent bien les agrumes).
- Antifringales (aide à rendre les sucres plus « lents »).
- Anticancer.
- Antisaignement, bon pour la circulation sanguine (donc pour le cœur).

ACHETER ET CONSERVER

Jaune, vert... achetez ceux que vous voulez, et variez ! À chaque citron ses particularités gustatives, tous ayant globalement les mêmes propriétés santé.

ET EN CUISINE ?

Une excellente habitude santé à prendre : ajoutez un filet de citron partout, sur tout. Les crudités, l'escalope, la soupe froide, la salade de fruits, le verre d'eau... Chaque « pschitt » est un mini-cocktail de composés santé fortement antioxydants et multiprotecteurs.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Smoothie super-tonus.** Pressez ½ citron et 3 clémentines. Épluchez 1 kiwi. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

☀️ **Thé spicy au citron.** Prélevez une bande de zeste sur 1 citron bio. Faites bouillir 20 cl d'eau et jetez-y 1 cuillère à café de graines de cardamome fendues, 1 cuillère à café de miel, le zeste de citron. Baissez le feu, couvrez et laissez frémir 10 minutes. Ôtez du feu et laissez infuser encore 5 minutes. Versez l'eau parfumée sur 2 cuillères à café de thé darjeeling, couvrez, faites infuser 3 minutes, filtrez puis ajoutez 10 cl de lait de soja tiédi.

☀️ **Petit déj super-coupe-faim et super-anticholestérol.** Dans un bol, mettez 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine à tremper dans 3 cuillères à soupe d'eau froide. Pelez 1 pomme, ôtez son cœur et râpez-la. Ajoutez-la aux flocons d'avoine avec le jus de ½ citron. Mélangez bien et saupoudrez de 1 cuillère à soupe d'amandes concassées.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Au moins 2 citrons/semaine, ou l'équivalent en jus de citron en bouteille : 1 cuillère à soupe par jour.

CRANBERRY : ADIEU CYSTITES !

Vaccinum macrocarpon

ORIGINE : CANADA

CRANBERRY

Ses étonnants PAC's (proanthocyanidines) possèdent une propriété très particulière : ils empêchent les bactéries de s'agripper aux parois de certaines muqueuses pour y proliférer. Cette spectaculaire vertu est démontrée pour la vessie, ce qui permet aux médecins de prescrire ce jus aux patientes victimes de cystites récidivantes. On peut ainsi ressortir d'un service de pointe en urologie, à l'hôpital, avec une ordonnance où il est question de boire chaque jour un grand verre de jus de cranberry (non remboursé par la Sécurité sociale !). Il s'agit non pas de soigner une cystite ainsi, mais de prévenir sa récurrence, un problème préoccupant pour de nombreuses femmes, qui jusqu'à présent ne savaient plus « comment s'en sortir ». Enfin une solution ! Mieux : ces PAC's ne cantonnent par leur action bénéfique aux germes urinaires. Ils empêchent également les microbes responsables des caries et de la plaque dentaire de « s'accrocher » aux dents et gencives pour y accomplir leur sale besogne. Même chose pour le germe impliqué dans nombre d'ulcères à l'estomac. Grâce à la cranberry, tout le monde dehors ! Évitez quand même le jus avec du sucre ajouté, car pour le coup, le sucre reste une vraie machine à fabriquer des caries !



ESPÈCE DE TÊTE DE GRUE !

Quel nom bizarre, cranberry ! La fleur de cranberry ressemble effectivement à une tête et un bec de grue (crane-berry).

CRANBERRY

Le jus de cranberry a été, historiquement, le premier superaliment qualifié comme tel. C'est-à-dire le premier aliment mis en avant par le service marketing d'un lobby (les puissants producteurs de cranberries) suite à des études scientifiques démontrant son efficacité santé sur les cystites récidivantes. Cela dit, ce petit fruit acidulé au drôle de nom possède des arguments qui remontent à bien plus longtemps que cette histoire de cystite. Déjà, les Indiens l'utilisaient pour apaiser leurs troubles gastriques et autres douleurs et blessures. Et ils s'en badigeonnaient comme peinture de guerre !

Calories	46 cal/100 g (fraîches), 308 cal/100 g (séchées), 155 cal/verre de 25 cl (jus)
Coût	€€
Meilleur choix	Baies séchées (pratique), baies fraîches (miam !)
Elle adore	Tous les autres fruits, le canard, la dinde
Crue	Non
Cuite	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À la casserole, fondue avec un filet de sirop d'érable
On l'adore comme ça	En jus chaud avec des épices

SUPER-RICHE EN...

- PAC's (proanthocyanidines de type A).
- Divers antioxydants.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Prévient les cystites récidivantes.
- Prévient les caries.
- Prévient l'ulcère gastrique.
- Peut-être anticancer (études en cours).

ACHETER ET CONSERVER


- Vous trouverez principalement les cranberries sous forme de baies séchées (rayon fruits secs) et de jus (évités ceux aussi sucrés que du Coca, ainsi que ceux aux édulcorants). Hyperfaciles à consommer au quotidien.
- Si vous faites vos courses en hypermarché, vous avez toutes les chances de rencontrer aussi les baies surgelées.
- À la pleine saison (mi-octobre à mi-janvier), fraîches, en barquette au rayon fruits et légumes. Youpi ! Les baies fraîches, acides et peu goûteuses, ne se croquent pas, elles ont besoin de cuire pour livrer tout leur potentiel gustatif et nutritionnel.
- Entre nous, vous pouvez remplacer les cranberries par du cassis, le *king* de la vitamine C aux vertus fortement anti-inflammatoires et à la saveur acidulée très proche. Si on entend moins parler de notre bon vieux cassis *made in France* dans les

médias, ce n'est pas parce qu'il est moins intéressant pour la santé mais parce qu'il n'a pas le soutien financier et marketing de la petite cranberry canadienne. La vie est ainsi faite...

ET EN CUISINE ?

- Aux États-Unis et au Canada, la cranberry est servie « à toutes les sauces » : en jus, en cocktails (alcoolisés ou non), dans les plats de l'entrée au dessert, en boulangerie... Chez nous, on commence seulement à l'apprivoiser.
- Les baies séchées s'utilisent exactement comme des raisins secs. Le jus, comme... du jus.
- Les baies fraîches ou surgelées nécessitent un tout petit peu de préparation car on ne les mange pas telles quelles. Envisagez-les comme des airelles. Il suffit de les couper en deux et les faire « fondre » dans une casserole avec un peu d'eau et de sirop d'érable – restons dans la couleur locale canadienne – pour préparer sauces (plat sucré-salé), smoothies, mousses...

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

 *Jus de cranberry chaud épicé.* Faites chauffer un verre de jus de cranberry dans une casserole. Ajoutez 1 pincée de cannelle ou, mieux, si vous en avez, un mélange d'épices spécial « vin chaud ». Dès que le jus frémit, ôtez du feu et

servez dans une jolie tasse. Une boisson qui réchauffe le corps et le cœur !

🍷 **Carpaccio de saumon aux cranberries.** Répartissez directement sur l'assiette de carpaccio quelques baies séchées, éventuellement marinées dans une vinaigrette pendant 5 minutes.

🍷 **Vinaigrette au jus de cranberry.** Rajoutez un trait de jus de cranberry dans votre vinaigrette. Une sauce sucrée-salée particulièrement agréable pour accompagner du canard, du fromage de chèvre, et une belle salade de caractère, mâche ou roquette par exemple.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Si vous êtes sujette aux cystites récidivantes, 1 poignée de baies ou 30 cl de jus chaque jour. À savoir : en cas d'infection urinaire, les groseilles, l'orange, le pamplemousse et le miel de bruyère sont également recommandés.

CURCUMA : L'ÉPICE MÉDICAMENT *Curcuma longa*

ORIGINE : INDE, INDONÉSIE

Le curcuma est probablement l'épice la plus courtisée du monde scientifique. Indiscutablement hyperefficace contre les douleurs rhumatismales et troubles digestifs au quotidien (quelques pincées chaque jour suffisent pour soulager bien des douleurs articulaires et des colites), le curcuma semble aussi tenir ses promesses dans la prévention anticancer. Étudié sous toutes les coutures, et sous tous les microscopes du monde entier, il livre peu à peu ses secrets. Ainsi, si la curcumine semble être la principale molécule active, elle est nettement plus efficace dans le rhizome frais car elle est alors accompagnée de l'huile essentielle de curcuma, qui assure une bonne assimilation de cette curcumine par le corps. Sous forme de poudre, donc de rhizome séché et moulu, le curcuma est privé de son huile essentielle native. Pour profiter alors quand même de sa curcumine, prévoyez au même repas de la pipérine (poivre), du gingembre ou de la bromélaïne (ananas) et/ou un petit peu de gras (huile d'olive...) : tous accélèrent l'assimilation de la curcumine. Cela dit, en leur absence, elle arrivera quand même à bon port, mais en un peu plus de temps. Et alors, vous avez un train à prendre ?



CURCUMA

Calories	8 cal/2 g
Coût	€
Meilleur choix	Flacon de poudre au supermarché
Il adore	Lentilles, riz, poulet
Cru	Oui
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À la poêle avec des légumes sautés et de l'huile d'olive
On l'adore comme ça	En potion magique (voir notre recette p. 100)

SUPER-RICHE EN...

- Curcumine.
- 7 antioxydants différents.
- Huile essentielle (dans rhizome frais et jus).
- Zingibérène.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Calme les troubles digestifs (colite, ballonnements, diarrhées, ulcère).
- Anti-inflammatoire, antibactérienne, antioxydante.
- Prévient le cancer (surtout côlon, mais aussi estomac, peau, sein, prostate, sang).
- Soulage les inflammations en tout genre : macro-inflammations (douleurs articulaires, et en général) et micro-inflammations (troubles métaboliques : surpoids, obésité, problèmes de glycémie, diabète et prédiabète, excès de cholestérol et de triglycérides).
- Prévient la maladie d'Alzheimer.

- Stimulant.
- Prévient l'infarctus.
- Prévient les infections et booste l'immunité.
- Calme les règles douloureuses (buvez la potion magique p. 100, en remplaçant le lait par de l'eau chaude ; mélangez bien).

CURCUMA, SUPER-DÉTOX !

En aidant le foie à faire son travail (colossal), le curcuma illumine le teint et rend le sourire. C'est pourquoi il est aussi recommandé en cas d'hépatite, que vous soyez ou non sous traitement médical.

CURCUMA

ACHETER ET CONSERVER

Le plus simple : achetez un flacon de poudre de curcuma (rayon épices du supermarché), et un flacon de poivre moulu. Et dans un autre flacon vide, mélangez grosso modo les deux. Utilisez régulièrement dans tous vos plats, et posez sur la table pour en rajouter sur les pâtes, le riz, le cabillaud, dans la soupe...

ET EN CUISINE ?

C'est curieux comme on a tendance à cantonner le curcuma au curry ou, dans le meilleur des cas, au riz et au poisson. Bien sûr, ce sont ses spécialités, mais, cette belle épice jaune est si douce et si discrète

qu'elle se marie avec la plupart des viandes (volailles, boulettes...), des légumes (courgettes, pommes de terre, tomate...), avec certains fruits aussi (ananas, pêche...), et même le chocolat !

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☼ **Fruits secs apéro au curcuma.** Dans une poêle, mettez la quantité souhaitée de fruits secs (amandes, noix, noix de cajou, noisettes, pignons de pin...). Salez, poivrez, saupoudrez de curcuma, mélangez tout et faites chauffer 3 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Répartissez dans des ramequins et laissez refroidir. Servez avec un verre de *Jus de betterave qui tache* (voir p. 66).

☼ **Chips 0 % de MG au curcuma.** Épluchez et détaillez finement (1 mm) des pommes de terre et, si vous en trouvez, une patate douce. Pour cela, utilisez de préférence une mandoline, car si les tranches sont trop épaisses, vos chips ne seront pas croustillantes. Répartissez-les sur la plaque du four préalablement chauffé (60 °C, th. 2), saupoudrez-les de curcuma + poivre (et autres épices si souhaité). Enfournez et laissez 3 heures pour qu'elles sèchent lentement, sans brûler. Sortez la plaque, laissez les chips refroidir.

☼ **Potion magique antidouleur.** Faites chauffer doucement une tasse de lait de soja ou d'amande,

avec 1 cuillère à café de curcuma. Buvez lentement.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 pincée de poudre à chaque repas principal, chaque jour. Ou un petit verre de jus de curcuma (cher mais bon et efficace, vendu dans certaines épiceries et pharmacies). Ou du curcuma frais, pour les forts en cuisine !

ÉPINARD : LA BONNE FEUILLE *Spinacia oleracea*

ORIGINE : ASIE CENTRALE

ÉPINARD

Popeye nous a longtemps fait croire que les épinards étaient le secret de ses gros muscles. En réalité, ce légume-feuille exceptionnel serait plutôt utile... à ses spermatozoïdes ! Parce que c'est l'une des meilleures sources en zinc du règne végétal, il aide les spermatozoïdes à tenir une forme olympique, préalable indispensable pour espérer devenir papa. Mais sa fiancée, Olive, devait bien en profiter aussi. En effet, Madame n'est pas en reste puisque le zinc est également impliqué dans la fertilité féminine et la grossesse. Ses longues feuilles vertes sont par ailleurs de superbes réserves d'autres minéraux impliqués dans l'équilibre acido-basique, de nitrates (voir « Betterave », p. 63), de chlorophylle, de bêtaïne, d'acide alpha-lipoïque, etc. En résumé, l'épinard, comme la carotte, est tombé tout petit dans la marmite magique du parfait superaliment. Puisque le Nobel a été attribué à Dame carotte, l'épinard remporte le prix d'excellence du meilleur superaliment !



Calories	20 cal/100 g
Coût	€
Meilleur choix	Jeunes pousses (cruës), branches (surgelées)
Il adore	Tomates, huile d'olive, muscade, carottes, œufs, poisson, noix
Cru	Oui

Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À la casserole, fondu dans l'huile d'olive
On l'adore comme ça	En soupe

SUPER-RICHE EN...

- Acide alpha-lipoïque.
- Potassium, magnésium, fer, manganèse.
- Vitamine C (si cru).
- Vitamines A, B9, K.
- Glycolipides.
- Carotènes.
- Bétaïne.
- Lutéine, zéaxanthine.
- Zinc.
- Acide férulique.
- Nitrates*.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Anticancer (sein, côlon, poumon).
- Prévient divers problèmes lors de la conception (bon pour la fertilité), de la grossesse (anti-spina-bifida, une grave malformation de la colonne

* Les nitrates font peur, à tort. Ce qui pose problème, c'est lorsque, pour diverses raisons, ils se transforment en nitrites, potentiellement toxiques. À l'état naturel et en quantité contrôlée, les nitrates sont d'excellents stimulants musculaires. Comme quoi, finalement, Popeye avait raison ! Et mieux encore... allez voir à « betterave » (p. 63) !

vertébrale du fœtus), de l'accouchement et après (cicatrisation, etc.).

- Prévient les accidents cardiaques et attaques cérébrales.
- Aide à réduire les bourdonnements d'oreille.
- Freine le vieillissement oculaire, protège les yeux.
- Soutient l'endurance des sportifs.
- Aide le foie, détox.
- Fortement recommandé aux diabétiques pour protéger cœur, yeux, système nerveux...

ACHETER ET CONSERVER

- *Cru*, il met en scène de fabuleuses et immenses salades (ses feuilles prennent une place folle) riches en vitamine C et en minéraux.
- *Cuit*, il libère ses précieux carotènes antioxydants, et on en consomme de plus larges quantités.

Ne choisissez pas, mangez les deux ! Et facilitez-vous la vie. Pour les salades crues, achetez les délicates jeunes pousses proposées en sachets au rayon salade ou frais. Pour la version cuite, misez sur les épinards surgelés (en branches, non hachés), pour vous épargner la corvée de rinçage un peu rébarbative.

ET EN CUISINE ?

Cru, l'épinard est assez fort en goût. Il a une sacrée personnalité ! Cuit, sa saveur légèrement métallique plaît – on le consomme avec un filet d'huile d'olive

– ou arrache une grimace – auquel cas on l'adoucit avec de la crème et une pointe de muscade.

Attention ! L'épinard cuit devient rapidement un peu toxique. Consommez-le dans les 24 heures maximum, sinon, hélas, jetez.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

👉 **Une salade Popeye & Olive.** Dans un saladier de jeunes pousses d'épinards, répartissez des œufs durs encore tièdes coupés en rondelles, des cubes de pain rassis tiédés, frottés à l'huile d'olive et à l'ail, quelques cubes de pomme. Assaisonnez d'une vinaigrette un peu relevée.

👉 **Presque comme à Florence.** Faites fondre à la poêle une poignée d'épinards dans un peu d'huile d'olive, avec 5 ou 6 tomates-cerises et quelques pignons de pin.

👉 **Dwich tricolore.** Préparez un sandwich avec des feuilles d'épinards, des lanières de blanc de poulet et de poivron rouge mariné à l'huile d'olive.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

2 portions par semaine.

FOIE DE MORUE : SUPER-KING VITAMINE D

Gadus morhua

ORIGINE : ATLANTIQUE NORD

FOIE DE MORUE

Ses relents d'autrefois laissent imaginer que l'huile de foie de morue appartient au passé. Comme quoi, les modes existent aussi en alimentation... Pourtant les amateurs achètent les boîtes de foie de morue par palette, pour s'en faire de grosses tartines chaudes délicieuses. Ils ont drôlement raison ! Il n'y a pas plus riche en vitamine D, une très précieuse vitamine dont nous redécouvrons ces dernières années l'extrême importance pour la santé. Or, il semble que la plupart d'entre nous en manquons, tout spécialement en hiver puisque notre principale source de vitamine D est le soleil.



Calories	200 cal/50 g
Coût	€
Meilleur choix	Frais (en poissonnerie) ou, plus courant, en boîte lambda (au rayon conserves) ; vous n'aurez pas un choix fou de toute façon...
Il adore	Pain, citron, salade, riz, tomate, céréales (orge, quinoa, blé...), échalote, fenouil, betterave, champignons, lentilles, herbes aromatiques, avocat, ail, persil...
Cru	Non
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Frais : coupé en dés et revenu à la poêle dans de l'huile d'olive avec des échalotes émincées, du persil ciselé et des champignons



On l'adore comme ça Sur des pommes de terre chaudes ou émietté sur un riz basmati

SUPER-RICHE EN...

- Vitamines A, B9, B12, D.
- Oméga 3 (un peu).
- Iode, sélénium.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Squelette et dents solides (la vitamine D permet au calcium de se fixer sur les os ; son nom savant, *calciférol*, signifie « qui porte le calcium »).
- Croissance harmonieuse de l'enfant.
- Prévient l'ostéoporose.
- Soutient l'immunité.
- Anticancer (notamment du côlon).
- Antidépresseur.
- Protection cardiaque, accident vasculaire cérébral.
- Bon pour la thyroïde.
- Antioxydant (sélénium).
- Peut-être : antidiabète, anticancer du sein et anti-maladies auto-immunes (maladie de Crohn, sclérose en plaque...).

ACHETER ET CONSERVER

Filez au rayon « conserves » et allez acheter une boîte. Oubliez vos préjugés, goûtez. Eh oui, c'est très bon.

ET EN CUISINE ?

Comme vous avez forcément une boîte de sardines à la maison, ne manquez jamais d'une boîte de foie de morue, dont vous prendrez soin de consommer l'huile.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Apéro vitamine D.** Étalez votre foie de morue sur des petits canapés chauds, à l'apéritif.

☀️ **Pommes de terre de la mer.** Faites cuire des pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Assaisonnez d'une vinaigrette bien moutardée avec plein de petits morceaux d'oignons. Recouvrez de lamelles de foie de morue. Cela donne un plat façon « filets de harengs pommes à l'huile », mais sans les arêtes !

☀️ **Salade super-immunité.** Dans un saladier, réunissez de la mâche, des cubes de poire, de fines tranches d'échalote et de foie de morue. Ajoutez des croûtons à l'ail.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 à 2 boîtes par semaine, surtout à l'automne et en hiver. N'exagérez pas si vous avez beaucoup de cholestérol (le foie de morue en contient pas mal).

GINGEMBRE : LE SUPER-ANTINAUSÉES

Zingiber officinal

ORIGINE : ASIE

Cher, très cher gingembre ! Combien de systèmes digestifs désespérés ont retrouvé espoir et sérénité grâce à lui ! Et au-delà, leurs propriétaires ont démarré une nouvelle vie. De fait, le confort digestif, pivot de la médecine chinoise, ne se limite pas à l'estomac et aux intestins. Il faut voir plus large : bien digérer, c'est aussi et surtout bien produire de l'énergie (puisque qui dit digestion dit assimilation par le corps), donc, au bout du compte, davantage de vitalité et de dynamisme. En effet, difficile d'être en forme après un repas indigeste, nous en avons tous fait l'expérience. Au quotidien, manger du gingembre fait du bien, et en boire protège des microbes, notamment des rhumes et gripes.



GINGEMBRE

LA PARENTHÈSE « JE SAIS TOUT »

Le gingembre n'est pas une racine, c'est un rhizome, nuance. D'un point de vue nutritionnel, la racine est souvent consommée intégralement ou en tout cas en quantité, comme un légume (carotte...), tandis que le rhizome, véritable réserve d'amidon et d'inuline, est, lui, employé avec grande



parcimonie ; il est davantage considéré comme une épice (gingembre, galanga...) que comme un légume.

GINGEMBRE

Calories	40 cal/50 g (frais), 16 cal/5 g (en poudre)
Coût	€€
Meilleur choix	Rhizome frais
Il adore	Poisson blanc, viande blanche, crevettes, crudités, fruits (ananas, abricot, mangue, poire, pomme, rhubarbe, fraise, pamplemousse...), chocolat, fromage blanc, cannelle, vanille
Cru	Oui
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	En bouillon (potage) ou à mijoter (cocotte)
On l'adore comme ça	En cake ou biscuit au gingembre

SUPER-RICHE EN...

- 6-gingérole (dans son huile essentielle, donc préférez le gingembre frais au gingembre séché).
- Gingérols, shoagols, zingérone.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Antiseptique.
- Antipoison alimentaire (entrave l'activité de l'alfatoxine, une moisissure dangereuse).
- Soulage et prévient les lourdeurs digestives, les digestions « à problème ».

- Stop-nausées (y compris chez les femmes enceintes et contre le mal des transports pour les enfants).
- Stimulant (physique, mental, sexuel).
- Antidouleurs, antirhumatismes, antimigraines/maux de tête.
- Antiviral (grippe, rhume...) et antibactérien (bronchite...).
- Anticancer (6-gingérole).
- Protège le cœur (fluidifiant sanguin, anticholestérol...).
- Aphrodisiaque et bon pour la fertilité (masculine).

ACHETER ET CONSERVER

- Selon la provenance, la quantité de principes actifs peut aller du simple au double voire au quintuple. Mieux vaut du gingembre d'Afrique ou d'Inde plutôt que de Jamaïque.
- *En rhizome*. En grande surface et au marché, globalement, vous trouverez dans le meilleur des cas « des rhizomes de gingembre », point. Contentez-vous-en, ce sera déjà très bien. Pour les vrais fans, et il y en a, sachez que la provenance du gingembre peut déterminer son usage. Un peu comme il existe différents thés, cafés ou vin, les divers gingembres sont plus ou moins aromatiques, colorés ou typés. Grosso modo, le gingembre africain file en aromathérapie (il est bourré d'huiles essentielles), celui que l'on trouve

en boutique asiatique est impeccable en cuisine, l'Australien termine le plus souvent en confiseries (gingembre confit, gingembre glacé, comme les marrons).

- Ne faites pas l'erreur de mettre votre rhizome dans le bac à légumes, il risque de moisir. Posez-le dans la porte du frigo, ce sera très bien. Ou n'importe où au frais et au sec.
- *Surgelé*. Très pratique et très bon. Mais pour les infusions, le rhizome frais est vraiment meilleur.
- *En poudre*. Au rayon « épices ». Super-facile à utiliser, mais beaucoup moins aromatique, et nettement inférieur sur le plan des vertus santé.

ET EN CUISINE ?

On le râpe, on le hache, on le taille en rondelles, on le congèle, on le fait mariner, on l'intègre à des sauces (vinaigrettes, marinades...), on le sucre, on le sale, on le fait infuser, on le cristallise, on l'enrobe, on le croque, on le mâche... c'est vraiment le bon gars, ce gingembre ! Nul besoin d'être féru de mets asiatiques pour l'inviter à sa table. Betterave, carotte, pomme de terre, fruits... tout lui va. Et bien loin des côtes japonaises, en Guyane, on boit de la bière d'ananas : des peaux d'ananas macérées avec du gingembre frais dans l'eau. Goûtez si vous passez dans le coin !

JUS : LE MEILLEUR DU GINGEMBRE SANTÉ !

Le jus de gingembre frais est le plus chargé en molécules actives. Mieux que l'infusion ou que les petits bouts de gingembre coupés en rondelles ou en morceaux, néanmoins déjà TRÈS intéressants.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Super-jus de gingembre.** Épluchez 100 g de rhizome de gingembre frais, coupez en petits morceaux. Passez-les au blender avec 4 cuillères à soupe d'eau à température. Vous obtenez un nectar très épais, voire une purée. Parfait. Faites bouillir 50 cl d'eau. Versez l'eau bouillante dans un saladier, ajoutez le gingembre. Couvrez d'un torchon, laissez infuser 1 heure. Passez le jus dans une passoire très fine (chinois), ajoutez 3 cuillères à soupe de miel et le jus de ½ citron. Mélangez bien, placez au frais pour la nuit.

☀️ **Poulet au gingembre.** Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive. Ajoutez 1 échalote coupée très finement et quelques lamelles fraîches de gingembre (à défaut, de la poudre). Laissez cuire votre blanc de poulet dedans, tranquillement, en le retournant régulièrement. Ajoutez un trait de sauce soja. Servez avec du riz complet.

👑 ***Purée de gingembre à utiliser pour tout et rien.***
Arrêtez-vous à l'étape n° 1 du *Super-jus de gingembre*, en mettant seulement la moitié d'eau (2 cuillères à soupe au lieu de 4). Les fous de gingembre en mangent avec tout : viande, poisson, pain...

GINGEMBRE

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

En fonction des besoins : un peu tous les matins pour les femmes enceintes sujettes aux nausées ; sur une journée en cas de mal des transports ; sur deux ou trois jours en cas de rhume, grippe ou refroidissement ; chaque jour toute l'année pour se protéger (maladies, accident cardiaque) et apaiser ses douleurs (articulations). D'une manière générale, 1 cuillère à café au quotidien comme garantie santé et longévité.

GOJI : LE FRUIT DU BONHEUR *Lycium barbarum***ORIGINE :** CHINE, TIBET, MONGOLIE

Marrantes, ces petites baies rouge orangé. On les mâchouille, elles sont un peu acidulées, amusantes.



Cependant, paré de mille vertus, le goji n'est en réalité qu'une baie comme les autres, certes renfermant des vitamines, minéraux et antioxydants mais tout comme les myrtilles, les raisins et autres petits fruits séchés. Par ailleurs, il existe environ 40 variétés de goji. Il semblerait qu'environ 39... ne servent à rien, et une, *Lycium barbarum*, améliore effectivement la performance physique et mentale, le sommeil, le bien-être. Et là encore, nous ne sommes pas au bout du chemin car en fonction de l'endroit où ce cher goji est cultivé, comment il est stocké, etc., la teneur finale des composés utiles varie très sensiblement. Si vous tombez sur un bon produit et que vous l'appréciez (saveur), alors pourquoi pas !

GOJI

Calories	34 cal/10 g de baies séchées
Coût	€€€
Meilleur choix	Des baies de Mongolie (ou voir plus bas)
Il adore	Muesli, produits laitiers, canard, poisson...
Cru	Oui
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Dans un gâteau, un petit pain
On l'adore comme ça	En grignoter quelques-unes avec du fromage de chèvre

SUPER-RICHE EN...

- Vitamines, minéraux et oligoéléments.
- Large palette d'antioxydants : bêta-carotènes, flavonoïdes, zéaxanthine, acide ellagique...

GOJI

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- En cure de vitamines antifatigue, notamment à l'automne et au printemps.
- Fluidifie le sang*.
- Protège les yeux du vieillissement accéléré (dégénérescence maculaire liée à l'âge...).

** Attention ! Évitez d'en consommer régulièrement si vous êtes sous traitement anticoagulant.*

ACHETER ET CONSERVER

Le marché du goji est si phénoménal que, comme d'habitude, certains n'hésitent pas à proposer à peu près n'importe quoi à prix d'or. Assurez-vous d'acheter du vrai goji, et de bonne qualité.

- *Méfiez-vous d'Internet* (impossible de vérifier la provenance). On y trouve le meilleur comme le pire.
- *Misez sur les boutiques diététiques et réclamez des baies venant de Mongolie intérieure ou de la région du Ningxia*. Ne soyez pas obnubilé par les mentions « bio » ou « naturellement plus riches en... », pour le moins soumises à caution en ce qui concerne le goji : chacun inscrit à peu près ce qu'il

veut sur ses étiquettes puisqu'aucun organisme de contrôle ne vérifie. Tous les spécialistes sont même d'accord sur ce point : le goji 100 % bio, ça n'existe pas. Ce qui n'empêche pas de trouver des baies de goji de bonne qualité !

- *Achetez des baies séchées ou du jus*, de toute façon vous ne trouverez pas le goji sous une autre forme.
- *Pour vous amuser... faites-les pousser vous-même !*
Il suffit de faire germer des graines séchées récupérées dans les baies, exactement comme pour les lentilles quand vous étiez petit : dans du coton humide ou un germeoir, et c'est parti. Patientez au moins 10 jours avant de voir une pousse pointer le bout de son nez. Puis repotez avec d'infinies précautions. Rien ne germe ? Mauvais signe : bien que ce soit théoriquement interdit, vos baies sont peut-être irradiées, comme les épices. Pour être plus sûr d'y arriver, achetez directement des plants (voir nos bonnes adresses, p. 219).

ET EN CUISINE ?

Comme toutes les baies, celle de goji se travaille aussi bien en salé qu'en sucré. Elle se marie à merveille avec volaille (poulet, dinde...), poisson blanc (cabillaud, colin, carrelet, sole...), produits laitiers (clafoutis, crème brûlée, riz au lait...), boulangerie (pain, viennoiseries...).

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Petit déj vitaminé.** Jetez une dizaine de baies de goji dans votre muesli du matin.

☀️ **Riz au lait (ou semoule au lait) au goji.** Préparez une semoule ou un riz au lait comme d'habitude, puis 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez quelques baies de goji (comptez-en 4 à 6 par personne). Finissez la cuisson, répartissez dans des ramequins.

☀️ **Clafoutis pomme-cannelle-goji.** Faites d'abord gonfler vos baies de goji dans de l'eau ou du thé. Préparez un clafoutis classique : 100 g de farine, 2 œufs et 75 cl de lait, 4 pommes en petits dés, 25 g de raisins secs, 25 g de baies de goji et un peu de sirop d'érable. Une pincée de cannelle et hop ! 40 minutes au four à 180 °C (th. 6).

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

- *Cure.* Une petite poignée de fruits séchés ou un verre de jus de goji par jour (au rayon compléments alimentaires), pendant 2 mois.
- Traditionnellement, les femmes enceintes boivent du jus de goji allongé d'eau chaude pour chasser les nausées ; et les femmes ménopausées, pour atténuer les bouffées de chaleur.

ATTENTION AU PIÈGE !

Pourquoi cet engouement récent pour la baie de goji ? Serait-ce dû à son nom, « goji », qui signifie

en chinois « baie du bonheur » ? Il y a un peu de cela, d'autant que la baie de goji fait effectivement partie de la pharmacopée chinoise pour aider le corps et l'esprit à retrouver un équilibre. De là à imaginer qu'il peut nous rendre heureux, il y a un grand pas qu'il faut se garder de franchir. Peut-être parce qu'elle ressemble à un petit ballon de rugby dégonflé, avec sa forme ovale et sa couleur flamboyante rouge orangé ? Ou alors, sa promesse en composés anti-fatigue ? Oui, et là, c'est déjà plus rationnel. Mais il faut savoir garder raison. En théorie « le goji » réveillerait un mort, doperait nos muscles comme un stéroïde circulant sous le manteau au Tour de France et mettrait notre cerveau en position « supermax ». Dans la vraie vie, c'est moins évident. Comme chacun sait, les miracles n'existent pas, et encore moins au royaume du marketing. Le goji ne fait pas exception à la règle. Autre problème, la qualité des produits fait le grand écart selon les marques, certains produits renfermant des taux records de pesticides. Enfin, c'est peu dire que ces « simples » fruits séchés coûtent cher. Le goji existe aussi sous forme de jus (TRÈS cher !), voire de jus aromatisé (au cacao par exemple), ce qui laisse planer un léger doute sur ses qualités gustatives.

GRAINES DE LIN ET DE SÉSAME : SUPER-ÉQUILIBRE HORMONAL

Linum usitatissimum & Sesamum indicum

ORIGINE : ASIE (LIN), AFRIQUE, ASIE ET MOYEN-ORIENT (SÉSAME)

GRAINES DE LIN ET DE SÉSAME

Quelques petites graines de rien du tout, ça n'a l'air de pas grand-chose, mais consommées au quotidien, à force, ça change tout. Ces humbles merveilles de la nature ne prennent pas beaucoup de place, ni dans le placard, ni dans l'assiette, et encore moins dans l'estomac. En revanche, que de bienfaits ! À savoir : il faut moulin les graines de lin si l'on veut profiter de leurs propriétés bénéfiques, sinon, trop coriaces pour être attaquées par nos enzymes, elles traversent notre corps et ressortent à peu près comme elles y sont entrées. Cela dit, consommées entières, elles ne sont pas inutiles, loin s'en faut, car alors elles stimulent le transit intestinal, agissant comme des fibres tout simplement. En plus, sous cette forme, elles ne sont pas assimilées (donc pas comptabilisées sur un plan calorique), ce qui séduit nombre de personnes au régime excédées par la constipation.



Calories	57 cal/10 g environ
Coût	€€
Meilleur choix	Graines de lin entières à moulin (moulin à café) ou à écraser (mortier) au fur et à mesure des besoins ; graines de sésame classiques

→

Elles adorent	Salade, crudités (concombre, betterave, carotte...), pâte à pain
Cru	Oui
Cuit	Chauffées, plutôt
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Quelques minutes à la poêle (sans matière grasse) pour développer leurs arômes et faciliter l'opération « moulinage ». Attention, ne faites pas griller !
On les adore comme ça	Sur du fromage blanc salé et poivré avec un peu de ciboulette

SUPER-RICHES EN...

- Fibres.
- Oméga 3.
- Diglucoside sécoisolaricirésinol (SDG).
- Lignanes.
- Phytostérols.

LEURS PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Préviennent les maladies et accidents cardiaques, anticholestérol.
- Préviennent et atténuent les troubles hormonaux (hommes et femmes).
 - Utiles en cas de syndrome prémenstruel, préménopause, ménopause (bouffées de chaleur), et toute la vie pour les femmes ayant des troubles hormonaux « chroniques ».
 - Utiles pour prévenir l'hypertrophie bénigne de la prostate, et son aggravation.

- Anticonstipation (si non moulues).
- Participent à la prévention anticancer (sein notamment).
- SOS déséquilibres glycémiques (hypoglycémie, fringale, grignotage, prédiabète, diabète).
- Coupe-faim (aident à maîtriser l'appétit).
- Anti-inflammatoires (douleurs, micro-inflammations y compris maladies d'Alzheimer ou de Parkinson).

ACHETER ET CONSERVER

Graines de lin et graines de sésame vont très bien ensemble, ou se remplacent facilement l'une et l'autre en cuisine. Comme Dupont et Dupond ! Leur saveur très douce, entre noisette grillée et céréales, est acceptée par tous les palais. Et concernant le choix cornélien entre graines de lin dorées ou brunes, franchement... ne vous embêtez pas avec ce microdétail, prenez les graines que vous trouvez, ou mélangez les deux, ce sera parfait !

ET EN CUISINE ?

- *Moulues*, elles s'intègrent facilement dans une pâte à pain, à gâteau, se mêlent au fromage blanc, au yaourt, se diluent dans les smoothies, jus de fruits ou de légumes, poudrent les légumes cuits, les sauces (vinaigrette...)...
- *Entières*, elles s'invitent dans les plats cuisinés, fromage blanc, pâte à pain et compagnie : apport

calorique négligeable, mais effet mécanique sur les intestins garanti.

Remarque : l'huile de lin et l'huile de sésame n'ont pas les mêmes bienfaits que les graines. Elles ne renferment que les « bons gras » mais pas les lignanes ni les fibres, précieuses !

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☀️ **Les galettes magiques au son d'avoine et aux graines.** Battez au fouet 1 œuf avec 2 cuillères à soupe de son d'avoine et 1 cuillère à café de graines de sésame ou de lin (moulues ou non selon l'effet souhaité), 1 cuillère à café de fromage blanc, et 1 cuillère à café d'extrait de vanille. Faites dorer dans une petite poêle antiadhésive et arrosez de 1 cuillère à café de sirop d'érable.

☀️ **Dip aux graines.** Versez des graines de lin/sésame dans du fromage blanc avec quelques épices (paprika, cumin...) pour y tremper des bâtonnets de carotte et de concombre à l'apéro. Vous êtes un homme ? Ajoutez des graines de courge, qui luttent contre l'inconfort de la prostate.

☀️ **Banane chaude au chocolat et graines.** Faites revenir une banane coupée en morceaux à la poêle. Transférez dans une assiette et versez par-dessus du chocolat chaud, ajoutez 2 ou 3 pincées de graines de lin/sésame.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 cuillère à soupe de graines de lin moulues couvre la totalité des besoins de base en oméga 3, une aubaine ! Si vous souffrez de douleurs articulaires, de troubles de l'humeur (dépression...) ou de maladie cardiaque chronique, vous pouvez largement augmenter les doses, sans inquiétude au sujet d'un éventuel « surdosage ».

- *Usage courant* : mettez-en l'équivalent de 1 cuillère à café le midi et 1 cuillère à café le soir sur vos salades, crudités, potages, salades de fruits... ou le matin sur votre muesli.
- *Constipation* : hyperefficace, à condition d'en consommer environ 3 cuillères à café, non moulues, tous les jours.
- *Bouffées de chaleur* : 4 cuillères à soupe de graines moulues par jour.

GRENADE : LA BOISSON ANTIOXYDANTE N° 1

Punica granatum

ORIGINE : IRAN, INDE

D'après une étude de l'Université de Californie, le jus de grenade est la boisson la plus antioxydante de toutes, 3 fois plus que le thé et le vin rouge, selon la Société française des antioxydants. Elle caracole loin devant les jus de myrtilles, d'açaï, de cranberry, d'orange ou de pomme. Quant au fruit lui-même, ses grains translucides et acidulés sont une invention géniale de la nature, aussi surprenante que raffinée.



GRENADE

Calories	60 cal/100 g, 70 cal/verre de jus
Coût	€€
Meilleur choix	La grenade fraîche ; sinon le jus, 100 % pur jus (= sans sucre ajouté)
Elle adore	Salade de concombre, de melon ou de fruits, fromage
Crue	Oui
Cuite	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Plutôt en jus, pour faire réduire en sauce
On l'adore comme ça	À la petite cuillère, comme le kiwi !

SUPER-RICHE EN...

- Polyphénols (anthocyanines, tanins...).
- Punicalagine.
- Acide ellagique.
- Delphinidine, cyanidine, pelargonidine.

- Vitamine C.
- Potassium.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Calme les diarrhées (ses grains sont fortement astringents).
- Anti-inflammatoire, antidouleurs (antirhumatismes).
- Antioxydante.
- Prévient le cancer (peau, poumon, côlon, sang, sein, prostate). Pourrait également potentialiser les effets des traitements (radio, chimio) et limiter leurs effets secondaires.
- Recommandée en prévention du cancer de la prostate, ainsi qu'aux hommes présentant déjà ce type de cancer.
- Favorise la circulation du sang. Antihypertension, anticholestérol, protection cardio-vasculaire.
- Antivirale, antibactérienne (antigrippe).
- Aide à prendre soin des os.
- Prévient la plaque dentaire (si sans sucre ajouté !).

ACHETER ET CONSERVER

Des grenades fraîches, vous en dénicherez surtout au moment des fêtes. Le reste de l'année, c'est plus compliqué. Le jus, lui, commence à être bien distribué. Attention cependant : certains d'entre eux sont ultra-sucrés, coûtent honteusement cher ou...

les deux. Faites le tri avant d'ouvrir la bouche et le porte-monnaie.

ET EN CUISINE ?

En dehors des quelques grains de grenade à répartir dans les salades de fruits, les salades de crudités ou une belle coupe de sorbet aux fruits rouges, c'est surtout le jus que vous allez mettre en scène. Plus facile à utiliser, disponible toute l'année, il permet d'obtenir plus simplement sa « dose » d'antioxydants protecteurs.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- ☀️ **Avec un crottin de chèvre.** Un filet de jus de grenade dans une vinaigrette donne un assaisonnement sucré-salé délicieusement acidulé. Comme du vinaigre de framboise, en plus piquant.
- ☀️ **En smoothie.** Dans le blender, réunissez une banane coupée en morceaux et du jus de grenade pour compléter. Mixez. Oh !
- ☀️ **Aspic magic.** Dans une casserole, versez 25 cl de jus de grenade, ajoutez 1 sachet de poudre d'agar-agar. Faites frémir pendant 2 minutes en remuant sans cesse et répartissez dans des ramequins. Laissez refroidir 2 heures au frigo. Oh Oh !

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 verre de jus (= 2 ou 3 grenades) chaque jour, surtout pour les hommes (troubles de la prostate).

HUILE D'OLIVE & OLIVE : LA JOUVENCE DES ARTÈRES

Olea europea

ORIGINE : POURTOUR MÉDITERRANÉEN (HUILE
ISSUE DU FRUIT DE L'OLIVIER, L'OLIVE)

HUILE D'OLIVE & OLIVE

Rares sont les aliments ayant accumulé autant de preuves de leurs vertus santé. C'est au point qu'elle symbolise à elle seule le régime méditerranéen (et le régime crétois, encore plus « sélectif »), alors que, bien sûr, c'est un ensemble d'aliments qui composent ce fameux régime santé jamais détrôné. L'huile d'olive est un modèle du genre, et les chercheurs continuent à se pencher sur son cas avec grand intérêt. Elle est dans tous les cas recommandée à tous, et à tout âge, comme le corps gras n° 1 dans une alimentation santé. Et elle est tout à fait indispensable si vous êtes diabétique, car elle aide à protéger le cœur et à mieux maîtriser la glycémie.



Calories	135 cal/1 cuillère à soupe d'huile, 6 cal/1 olive verte, 15 cal/1 olive noire
Coût	€€
Meilleur choix	Huile vierge extra (bidon métal ou flacon en verre foncé). Olives nature avec leur noyau.
Elle adore	Tous les légumes méditerranéens, (tomates, ail, brocoli, poivron...), mozzarella, pain, poisson blanc, pâtes, lentilles, quinoa.
Crue	Oui
Cuite	Oui
Enfant	Oui



Meilleure cuisson Elle supporte bien la chaleur, donc carte blanche !

On l'adore comme ça Sur du pain

SUPER-RICHE EN...

- Acide oléique (oméga 9) – à poids égal, l'huile d'olive en fournit 8 fois plus que les olives.
- Squalène.
- Polyphénols antioxydants – l'olive noire en renferme 4 fois plus que la verte.
- Hydroxytyrosol (composé phénolique) – l'olive en renferme 10 fois plus que l'huile.
- Oleuropéine (composé phénolique).
- Oléocanthal (voir encadré ci-après).
- Acides maslinic et oléanolic.
- Lignanes.

HUILE D'OLIVE & OLIVE

COMME DE L'IBUPROFÈNE !

Récemment, un biologiste américain cherchait à comprendre pourquoi l'huile d'olive irritait parfois légèrement la gorge. Il a découvert que ce phénomène était dû à une molécule qu'il a appelée oléocanthal (« huile qui renferme un aldéhyde irritant »). Or, cette molécule est également présente dans l'ibuprofène, médicament utilisé contre les douleurs. L'huile d'olive pourrait-elle donc remplacer l'ibuprofène dans le but d'apaiser une douleur ou une inflammation ? En théorie, oui, car

→

une consommation régulière d'huile d'olive suffit à apporter des doses significatives d'oléocanthal pour en ressentir les bienfaits, tant sur les inflammations douloureuses (rhumatismes, maux divers) que sur les micro-inflammations. C'est toujours meilleur au goût que d'avaler des comprimés d'ibuprofène. En revanche, pour des doses plus importantes... gare aux calories !

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Prévient les maladies cardiaques (infarctus, attaque cérébrale...). Anticholestérol (abaisse le taux général et augmente le « bon » cholestérol). Anti-hypertension artérielle. Anticoagulante.
- Prévient les maladies neurologiques (Alzheimer...).
- Anticancer (sein, côlon, peau, utérus, prostate).
- Anti-inflammatoire, antidouleur (comme l'ibuprofène).
- Aide à équilibrer la glycémie (taux de sucre dans le sang) : recommandée aux diabétiques, prédiabétiques, syndrome métabolique et en cas de fringales.

ACHETER ET CONSERVER

- Achetez une huile d'olive vierge extra. Son taux d'acidité est alors inférieur à 1 %. Il peut facilement doubler pour une simple huile d'olive « vierge ». Or, plus ce taux est bas, meilleure est l'huile, à tout point de vue.

- Une bonne huile d'olive ne peut pas être vraiment bon marché. Il faut y mettre un minimum le prix. 3 indices fiables :
 1. L'huile est conditionnée dans une bouteille en métal ou en verre opaque et foncé.
 2. Elle est de couleur foncée.
 3. Elle possède une belle odeur, éventuellement soutenue.
- Oubliez les huiles pâlottes, en bouteille transparente, surtout en plastique.
- Ne vous laissez pas dicter votre conduite par quiconque. Il « paraît » que les meilleures huiles d'olive sont italiennes ou françaises. D'accord. Mais si vous, vous préférez une huile espagnole ou grecque, écoutez vos papilles. Et surtout, variez : il y a autant de saveurs d'huile d'olive que, peut-être, de vin. Ce n'est pas parce qu'un vin est déclaré « meilleur de l'année » que les autres ne valent rien ! Tout cela est tellement subjectif...
- Les olives vertes et les noires sont exactement les mêmes sauf que les noires sont mûres et les vertes, non. Fraîches, elles sont immangeables, il faut donc les attendrir avec du sel. D'où leur saveur très salée au final.

ET EN CUISINE ?

L'huile d'olive résiste remarquablement bien à la chaleur. Utilisez-la en priorité pour toutes vos cuissons. Mais plus elle chauffe et plus cela dure longtemps, plus elle perd ses qualités santé. Si vous

atteignez le point de fumée (220 °C environ), c'est la catastrophe : jetez votre huile et reprenez tout à zéro. D'une manière générale, mieux vaut cuire vos aliments tels quels (à l'étouffée, à la vapeur, pochés...) et verser un filet d'huile d'olive dessus une fois qu'ils sont dans votre assiette, prêts à être dégustés.

Manger de l'huile d'olive ne dispense pas de manger des olives ; ces dernières sont encore plus riches en antioxydants et, surtout, renferment beaucoup de fibres. Un produit grignotage sain. Attention quand même au sel et aux calories.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- ☀ **Poisson & olive.** Versez un filet d'huile d'olive sur 1 pavé de saumon et ½ tête de brocoli cuits vapeur. Ajoutez un petit peu de poivre et de paprika.
- ☀ **Petits chèvres marinés comme en Provence.** Faites mariner des petits chèvres secs dans un bocal rempli d'huile d'olive, dans lequel vous aurez plongé des feuilles de basilic.
- ☀ **Spaghettis méditerranéens.** Faites cuire des spaghettis, puis versez dessus une sauce à base d'huile d'olive, de poudre d'amande, de pistaches concassées et de feuilles de menthe déchirées. Salez, poivrez.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

2 à 3 cuillères à soupe par jour. 6 olives à l'apéritif (sauf si vous êtes au régime sans sel).

KONJAC (& SHIRATAKIS) : LES SUPER-PÂTES ZÉRO CALORIE

Amorphophallus konjac

ORIGINE : JAPON

Cet aliment possède une capacité réellement extraordinaire à rassasier, autrement dit à couper naturellement la faim, et ce pour zéro calorie. Vous avez bien lu : zéro calorie. Alors certes, il apporte aussi zéro vitamine, zéro oligo-élément, bref : rien, ou presque. Mais il joue son rôle d'aide minceur à la perfection ! Le konjac se présente sous forme de poudre à avaler (gélules) à intégrer dans votre alimentation (pas facile facile...) ou, plus surprenant, sous forme de pâtes comparables à des vermicelles, appelées shiratakis. Ces pâtes 100 % naturelles peuvent être mangées à volonté, y compris par les personnes au régime hyperprotéiné le plus strict ! Enfin, tant que vous aurez faim, ce qui va rapidement cesser car le konjac est l'aliment le plus rassasiant du monde. Tout simplement. Des pâtes zéro calorie et sans gluten, qui dit mieux ?



KONJAC (& SHIRATAKIS)

Calories	0 !
Coût	€€
Meilleur choix	Sous forme de « pâtes » (= shiratakis), en supermarché ou boutiques exotiques (asiatiques surtout)
Il adore	Tout ce qu'adorent les pâtes (légumes, poulet, viande, fruits de mer, soupe, salade froide...)
Cru	Non

→

Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Shirataki plongés une minute dans l'eau frémissante, puis versés dans la poêle avec plein de légumes ou une bonne sauce bolo !
On l'adore comme ça	En salade chaude à la méditerranéenne avec thon, cœurs d'artichaut, ail, aboulette...

SUPER-RICHE EN...

- Fibres spéciales (glucomannane).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Spécial minceur (coupe-faim exceptionnel).
- Compatible avec les régimes minceur les plus stricts, y compris le célèbre régime hyperprotéiné très à la mode depuis quelques années.
- Détox.
- Prévient et atténue les problèmes de glycémie (diabète, prédiabète, fringales).
- Fait baisser cholestérol et triglycérides.
- Anticonstipation.

ET EN CUISINE ?

Bien que le konjac existe sous différentes formes, nous vous recommandons principalement les shirataki (pâtes). Ils ressemblent beaucoup aux vermicelles asiatiques classiques, ces pâtes transparentes servies dans les soupes. Ensuite, vous pouvez tester le bloc

de konjac, même saveur et encore plus amusant. On le découpe puis on le prépare comme on veut.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

👨‍🍳 **Poêlée K aux champignons.** Faites revenir 1 oignon tranché en lamelles dans de l'huile d'olive. Ajoutez des champignons de Paris (ou autres champis) puis les shirataki. Mélangez bien sur le feu pendant 1 ou 2 minutes. Servez tout de suite.

👨‍🍳 **Soupe miso au K.** Préparez une soupe miso, ajoutez-y des shirataki, laissez réchauffer un peu.

👨‍🍳 **Bizarre sauté de légumes au K.** Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile d'olive 1 poivron rouge en lanières, des germes de soja, 1 échalote émincée, des fines tranches de konjac (coupées dans un bloc), des noix de cajou, un filet de sauce soja.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Si vous êtes au régime et fou de pasta, pourquoi pas 2 à 3 fois par semaine. Dans tous les cas, une fois par jour maximum (si vous êtes diabétique, demandez son accord à votre médecin). Sinon comme ça, pour goûter ! Mais on devient vite addict, vous êtes prévenu...

LENTILLES : LES SUPER-PROTÉINES VÉGÉTALES

Lens culinaris

ORIGINE : PROCHE-ORIENT (PEUT-ÊTRE SYRIE)

LENTILLES

Ne cherchez pas le moindre défaut à cette admirable petite pastille végétale, vous perdriez



vos temps. Elle ne pêche même pas par orgueil, il n'y a pas plus humble ni meilleur marché. « Plat de pauvre » par excellence, dans le sens tout ce qu'il y a de plus noble du terme, elle nourrit, rassasie, apaise, offrant des protéines de haute qualité (à combiner avec des céréales), des sucres extra-lents (IG* 20), ainsi qu'une kyrielle de remarquables composants protecteurs, et ce depuis... la préhistoire ! Eh oui, ce petit bout de rien du tout accompagne l'homme depuis ses débuts sur cette vaste planète. Avis aux sportifs, étudiants, personnes âgées, femmes enceintes (ou désirant le devenir), à ceux qui souhaitent protéger leur cœur, aux végétariens et à ceux qui veulent juste manger moins de viande, aux personnes ayant une glycémie trop élevée, trop de cholestérol, un risque de cancer (antécédents)... la liste est encore longue mais le message est le suivant : mangez des lentilles ! C'est l'exemple type d'un aliment négligé alors qu'il devrait figurer sur la table au minimum une fois par semaine. D'autant que pour un légume sec, elle cuit en un temps record. Et qu'en plus il n'y a pas plus

* Index glycémique.

digeste qu'une petite lentille, car elle est pauvre en cellulose. Alors sortez la nappe à carreaux rouges, et rendez-lui les honneurs dus à son rang !

Calories	89 cal/100 g (cuites)
Coût	€
Meilleur choix	Lentilles vertes Du Puy. Réputation non usurpée !
Elles adorent	Huile d'olive, curcuma, poivrons et tomates, ciboulette, échalotes et oignons
Crues	Non
Cuites	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À l'eau
On les adore comme ça	En salade tiède avec un peu de vinaigrette

LENTILLES

SUPER-RICHES EN...

- Protéines.
- Fibres.
- Vitamines (dont la précieuse B9).
- Minéraux en grandes quantités (cuivre, fer, manganèse, phosphore, zinc).
- Antioxydants (catéchines, procyanidines, saponines...).
- Amidons résistants.
- Phytostérols.
- Flavonoïdes, lignanes, acide phytique.

LEURS PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Spécial minceur, coupe-faim.
- Antidiabète (et antihypoglycémies), antifringales.

- Anticholestérol (fait baisser le mauvais LDL).
- Anticonstipation.
- Anticancer (côlon, rectum).

LENTILLES




ACHETER ET CONSERVER

Les lentilles orange cuisent extra-vite et s'écrasent un peu : elles sont parfaites en soupe ou en purée. Les vertes restent croquantes, donc idéales en salade. Les brunes sont inséparables de la viande (petit salé, saucisse...) mais à vous d'inventer autre chose ! Donc alternez, n'achetez pas toujours les mêmes. Si vous avez le temps, faites-les cuire vous-même (10 à 15 minutes), sinon, les lentilles surgelées constituent une bonne alternative, à condition qu'elles soient « au naturel » et non cuisinées. Les lentilles en boîte sont globalement moins enthousiasmantes et rappellent immanquablement le gloubiboulga mou et salé servi à la cantine. Cependant, mixées et agrémentées, elles peuvent se transformer en soupe express honorable.

ET EN CUISINE ?

Comme toutes les légumineuses, il est indispensable de bien faire cuire les lentilles. N'allez pas les manger *al dente* comme les pâtes ! Sortez les de leur ghetto d'aliment de fond de placard du dimanche soir. Donnez-leur l'occasion d'exprimer leur personnalité avec des mets nobles comme un bon poisson blanc ou de délicats petits légumes.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

-  **Salade chaude de lentilles extra-coupe-faim.** Faites cuire des lentilles 15 minutes. Égouttez-les puis versez-les dans une assiette creuse. Laissez tiédir. Pendant ce temps, rincez et coupez une pomme en dés. Répartissez-les sur les lentilles, ajoutez quelques cerneaux de noix et saupoudrez de son d'avoine. Un filet de vinaigrette (si possible à l'huile de noix) suffira à l'habiller.
-  **Frichti de lentilles au tofu.** Détaillez 100 g de tofu (fumé, c'est meilleur) en petits dés. Rincez et égouttez 1 petite boîte de lentilles. Mélangez-les au tofu. Assaisonnez avec une sauce faite de 1 cuillère à soupe de graines de courges, 1 échalote émincée, du sel, du poivre, ½ cuillère à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre.
-  **Soupe de lentilles au cumin.** Dans une poêle, faites chauffer un oignon coupé en rondelles dans de l'huile d'olive. Ajoutez des lentilles, couvrez tout de suite d'eau bouillante. Laissez cuire 15 minutes (ajoutez de l'eau si besoin). Mixez puis salez, poivrez, et agrémentez d'une pincée de cumin en poudre.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 plat de lentilles minimum par semaine.

MAQUEREAU : POISSON D'AVRIL !

Scomber scombrus

ORIGINE : PAYS NORDIQUES ET POURTOUR MÉDITERRANÉEN

MAQUEREAU

La légende raconte que le poisson d'avril c'est lui ! Car pendant ce mois, c'est un véritable festival de maquereaux, l'archi-pleine saison. Raison pour laquelle il est appelé affectueusement « avriol » dans le Sud... Pour autant, ce n'est pas une blague : c'est peut-être le poisson le plus intéressant sur un plan « oméga 3 » car, petit par la taille, plutôt herbivore, il ne se charge pas en métaux lourds toxiques, comme le font des poissons plus gros (saumon, thon...). En outre, il possède bien d'autres atouts dans sa nageoire, par exemple, sa richesse en iode, qui vient soutenir la glande thyroïde dans son travail de chef d'orchestre du corps. Et si le maquereau est élu « poisson d'or » pour son excellence nutritionnelle, la sardine le talonne et mérite amplement le statut de « poisson d'argent ».



Calories	128 cal/100 g
Coût	€
Meilleur choix	Frais au marché, ou en boîte, « au naturel »
Il adore	Pommes de terre, oignon, échalote, riz...
Cru	Oui (tartare)
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Au four
On l'adore comme ça	Au vin blanc, au four

SUPER-RICHE EN...

- Oméga 3.
- Protéines.
- Vitamines D, B.
- Iode.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Protège le cœur et le cerveau.
- Fait baisser la pression artérielle (antihypertension).
- Participe à la prévention de la maladie d'Alzheimer.
- Bon pour le moral (antidéprime, antidépression).
- Anticancer.
- Anti-inflammatoire (douleurs, rhumatismes, migraines, asthme...).
- Bon pour la femme enceinte (cuit).
- Antidiabète (équilibre la glycémie).

ACHETER ET CONSERVER

- L'idéal : du maquereau frais de chez le poissonnier. En saison, il ne coûte rien ou presque, et moins encore si vous habitez au bord de la mer : à la criée, il n'est pas rare de rentrer chez soi avec 3 ou 4 maquereaux pour moins de 2 €.
- Le maquereau en boîte « au naturel » est également très bon marché.

ET EN CUISINE ?

Il n'y a pas plus simple à préparer que du maquereau, frais ou en conserve. À côté de vos boîtes de sardines et de foie de morue, une autre de maquereaux, indispensable !

MAQUEREAU

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- ☀️ **Écrasé de pomme de terre au maquereau.** Faites cuire des pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Écrasez-les grossièrement directement dans votre assiette et ajoutez un filet d'huile d'olive, du poivre ou de la muscade. Déposez dessus des filets de maquereau au naturel égouttés (boîte).
- ☀️ **Poisson d'avril tout simplement au four.** De retour du marché, posez vos maquereaux tels quels (ils ont été vidés par le poissonnier) dans un plat à four. Ajoutez un fond de vin blanc, quelques rondelles d'oignon, un peu de sel, de poivre et d'herbes (thym, romarin). Enfournez à four chaud pour 10 à 15 minutes. Le poisson est prêt lorsqu'il se détache parfaitement de l'arête.
- ☀️ **Rillettes de maquereau en 2 minutes.** Mixez 1 boîte de maquereaux avec du fromage frais (quantités en fonction de votre préférence de texture), un peu d'assaisonnement (piment, paprika, ciboulette...). Versez dans un ramequin et laissez « prendre » au frais 2 heures. Servez à l'apéritif ou en entrée.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 plat de maquereau par semaine. Alternez avec la sardine, au profil nutritionnel comparable, excellente source de calcium si consommée avec ses arêtes (« entière », pas « en filets »).

MIEL : LE SUPER-SUCRE PRODUIT PAR DES PHARMACIENNES (AUX PETITES AILES !) *Mel*

ORIGINE : IMPOSSIBLE À DÉTERMINER. MAIS AU MOINS 10 000 ANS AV. J.-C.

MIEL

Le miel est la nourriture n° 1 des abeilles, l'apiculteur veille d'ailleurs à en laisser suffisamment dans la ruche lorsqu'il en prélève pour remplir ses pots. Fruit de la rencontre alchimique entre le végétal (la fleur) et l'insecte (l'abeille), le miel n'est comparable à aucun autre aliment. Attention, malgré toutes ses qualités, il reste très sucré, calorique et non inoffensif vis-à-vis des dents. N'en abusez donc pas, et si vous buvez une tisane sucrée au miel avant de vous coucher, n'oubliez pas de vous brosser les dents ensuite...



Remarque : il est possible que vous ayez du mal à digérer le miel lorsqu'il n'est pas seul (fromage, salade de fruits, pâtisseries...). C'est dommage car il aide à mieux assimiler les nutriments des autres aliments du repas. Tant pis, consommez-le isolément et/ou sans protéines (ces dernières ralentissent sa digestion). Par exemple, utilisez-le pour sucrer une boisson chaude.

Calories	93 cal/1 cuillère à soupe
Coût	€€
Meilleur choix	Miel français, « récolté et mis en pot par l'apiculteur »
Il adore	Tomates, carottes, fruits (tous), poulet, oléagineux (amandes, pistaches, noix...)
Cru	Oui
Cuit	Éviter
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Avec des fruits, doucement revenus dans une poêle
On l'adore comme ça	Sur les tartines chaudes du matin, tout simplement

SUPER-RICHE EN...

- Sucres : toute une panoplie, aux vertus spécifiques à chacun. Exemple : le fructose, spécialement présent dans le miel d'acacia, est anticonstipation.
- 30 minéraux et oligoéléments.
- Vitamines B.
- Enzymes.
- Flavonoïdes.
- Substances aromatiques.
- Peroxyde d'hydrogène.
- Probiotiques (lactobacilles) : uniquement dans le miel frais, récolté dans les 30 jours précédents.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Aide à l'équilibre de la flore intestinale.
- Apaise les brûlures d'estomac.
- Anticonstipation.
- Bon pour les os (son bore favorise l'assimilation du calcium et du magnésium).

- Antitoux, calme les irritations de la gorge.
- Stimulant (tonus, immunité).
- Antiseptique, anti-inflammatoire.
- Recommandé aux hommes : le miel contient du bore et d'autres composés favorisant la dilatation des vaisseaux sanguins pour permettre l'érection – comme le Viagra.
- En externe : cicatrisant.

ACHETER ET CONSERVER

Préférez les pots en verre, et en tout cas ne consommez jamais un miel qui « sent le plastique » (phtalates). Les miels de miellats (plus foncés) sont plus riches en antioxydants et en substances santé. Mais choisissez-le avant tout en fonction de vos goûts et de ce à quoi vous le destinez. Pour cuisiner sucré ou mettre dans les tisanes : acacia. Pour faire « Provence » et calmer : lavande. Pour apaiser les infections respiratoires : sapin ou thym. Pour la cuisine sucrée-salée : romarin ou châtaignier.

ET EN CUISINE ?

Le miel a une belle personnalité mais c'est aussi un caméléon qui sait s'adapter à toutes les textures (liquide, sauce, chutney, solide, glace, gâteau type pain d'épices...), les saveurs salées (poulet, magret de canard, côtes de porc, saumon, crevettes...), aux fruits frais et secs (ah ! les noix plongées dans un pot

de miel !), à certains légumes qui « caramélisent » (carottes, endives...).

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

☼ **Citron chaud antirhume.** Versez au fond d'une tasse 2 cuillères à soupe de jus de citron, recouvrez jusqu'en haut d'eau frémissante. Plongez-y 1 petite cuillère de miel de thym ou de sapin dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié (facultatif).

☼ **Ma petite douceur antistress.** Faites chauffer une tasse de lait (ou de lait d'amande, de soja). Plongez-y 1 petite cuillère de miel de lavande dans laquelle vous aurez versé 1 goutte d'huile essentielle de lavande officinale (facultatif).

☼ **Tartine de la chèvre de Monsieur Seguin.** Faites griller une très grande tranche de pain complet. Tartinez-la de miel (couche fine), tapissez de feuilles de salade verte (roquette recommandée) et recouvrez de lamelles de crottin de chèvre. Mettez 2 minutes au four.

LES AUTRES PRODUITS DE LA RUCHE

Nos amies les abeilles, alchimistes de haut vol, produisent aussi du *pollen*, très riche en protéines, et de la *propolis*, antibiotique, antifongique et anti-inflammatoire. Et la reine a droit à la *gelée*



royale, super-puissante, antibiotique et dynamisante ! Comme ces trois produits de la ruche ne sont pas des aliments au sens culinaire du terme, nous ne nous y attarderons pas. Mais ils présentent un réel intérêt pour la santé (antidiabète, antibiotique, anticholestérol, apaise les problèmes de gencives et buccaux...), à condition de bien les choisir.

MIEL

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 cuillère à soupe par jour.

ATTENTION AU PIÈGE !

Le miel de manuka coûte une fortune et se veut supérieur aux autres. Si sa composition montre effectivement un joli taux de substances protectrices, cela ne signifie pas que cette supériorité se traduira dans votre corps par un changement flagrant. Un bon miel classique fera probablement tout autant l'affaire. Rappelez-vous que nous ne sommes pas dans une logique de médicament avec un « dosage » et une « posologie », mais plutôt dans une logique d'ensemble synergique de nombreux nutriments bénéfiques. Et puis le miel de manuka vient du bout du monde (Nouvelle Zélande) alors que nous avons d'excellents miels façon « locavore ». Pensez à l'empreinte carbone avant de vous précipiter sur tout ce qui vient de loin alors qu'on a l'équivalent « à la maison ».

MISO : LE SUPERALIMENT DE LA FLORE INTESTINALE

Glycine max (= soja)

ORIGINE : CHINE (PLUS TARD, JAPON)

Le soja nourrit des millions d'êtres humains. À l'état frais, il ressemble à un petit pois, et se présente d'ailleurs, comme lui, en gousses. Mais l'homme le consomme le plus souvent transformé : en « lait » (le lait de soja), en pâte blanche et dense issue du caillage du lait de soja (le tofu), sous forme de sauce (le shoyu), éventuellement fermenté (le miso). Cette dernière présentation est la plus intéressante sur un plan nutritionnel. De fait, le miso possède un CV hors du commun et une carrière santé qui a gagné ses lettres de noblesse juste après la Seconde Guerre mondiale. Le miso est une pâte fermentée très salée à base de soja et de sel (et d'orge ou de riz selon les variantes). Au fil de la fermentation, les bactéries amies prédigèrent les graines de soja, rendant le miso exceptionnellement digeste (même processus que pour le yaourt). Au Japon, on l'utilise comme « fond » (de soupe), et à la place du sel, dans la cuisine quotidienne. Et ce dès le petit déjeuner ! Contrairement aux aliments à base de soja non fermenté (tofu, lait de soja...), le miso est ultra-digeste et ses protéines sont donc parfaitement assimilées. Un superaliment super-polyvalent.



MISO

Calories	Soupe miso : 35 cal
Coût	€€
Meilleur choix	Le « non-pasteurisé » (mais vous le trouverez principalement en sachet « sous vide » au rayon ambiant)
Il adore	Soupes, poêlées de légumes, de volailles. . .
Cru	Non
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Dans de l'eau chaude, mais attention, il ne doit pas bouillir
On l'adore comme ça	En simple bouillon très réconfortant et admirable en bouche, pour si peu de calories !

SUPER-RICHE EN...

- Bactéries amies (probiotiques).
- Vitamines, minéraux.
- Protéines (acides aminés).
- Enzymes (les mêmes que nos enzymes digestives).
- Lécithine de soja.
- Acide linoléique.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Équilibre la flore intestinale (immunité, digestion facile, régulation du transit...).
- Antiballonnements/gaz/flatulences.
- Réduit les intolérances alimentaires et les troubles digestifs.
- Détox digestif.
- Détox plus général, facilite l'élimination du tabac et de l'alcool – recommandé les lendemains de fête.

- Antioxydant.
- Anticholestérol.
- Lutte contre la radioactivité (un problème hélas récurrent chez les Japonais).

ACHETER ET CONSERVER

Sa couleur plus ou moins foncée, du blanc au marron, dépend de la lenteur et de la durée de la fermentation. Celle-ci peut durer plusieurs mois à plusieurs années, exactement comme un vin ou un fromage. Plus il a pris son temps, plus il a été fait dans le respect des traditions, plus il est riche en composés santé. Un miso de médiocre qualité, fabriqué en accéléré (technique moderne : haute température, cuves en plastique), pasteurisé, présente moins d'intérêt.

ET EN CUISINE ?

Le miso est constitué en partie d'enzymes et de bactéries amies, il est donc sensible à la chaleur. Ne le faites pas bouillir, ajoutez-le au dernier moment à la préparation, dilué dans un peu d'eau. Vous pouvez l'utiliser alors comme vous le feriez avec un fond ou un bouillon cube, par exemple pour aromatiser les légumineuses, le riz, les légumes, les poissons... Comptez 1 cuillère à café par bol/tasse d'eau.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

MISO

- ☀️ **Ma petite soupe magique poireau-pommes de terre-miso.** Préparez une soupe comme d'habitude, avec des légumes frais ou surgelés : détaillez en tous petits morceaux 1 poireau, 3 ou 4 pommes de terre, ajoutez si souhaité des carottes, navets, etc. Recouvrez très largement d'eau et faites cuire tranquillement 20 à 30 minutes. En fin de cuisson, coupez le feu, délayez 1 petite cuillère de miso dans ½ verre d'eau, versez le miso dans la soupe, mélangez bien. Mixez ou non.
- ☀️ **Bouillon express flore intestinale.** Versez de la poudre (ou de la pâte) miso au fond d'une tasse. Recouvrez d'eau frémissante. Mélangez bien pour délayer entièrement le miso. Buvez. Une bonne idée pour les lendemains de fête ou les petites faims, pour faire le plein de minéraux et de nutriments bénéfiques sans « manger ».
- ☀️ **Poêlée de légumes au miso.** Rincez et détaillez 1 courgette et 1 poivron en fines lanières (épéchez ce dernier si sa peau vous donne mal au ventre). Faites fondre doucement les légumes à la poêle dans un petit peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, délayez 1 cuillère à café de miso dans 2 cuillères à soupe d'eau. Coupez le feu sous la poêlée, versez le miso, mélangez bien pour aromatiser chaque morceau de légume, et servez

avec du tofu, un pavé de cabillaud, un blanc de poulet ou une omelette.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

- *Pour se maintenir en bonne santé*, 1 à 2 cuillères à café par jour dans vos plats.
- *En cas de problème digestif*, 1 cuillère à café 3 fois par jour dans une tasse d'eau chaude (comme un bouillon). C'est très bon et très simple !

Attention ! Cet aliment est déconseillé si vous suivez un régime sans sel.

MULBERRY : LA MÛRE BLANCHE SUPER-MÉTABOLIQUE

Morus alba

ORIGINE : ASIE

MULBERRY

Les feuilles de cet arbre mythique constituent la nourriture exclusive du ver à soie (chenille du bombyx).



Quant à son fruit, la mûre blanche, c'est une baie plutôt étonnante. Déjà, sa couleur, effectivement blanche, la fait ressembler à une framboise pas du tout mûre. Pourtant, elle l'est bel et bien, et son goût sucré et doux en fait un vrai petit bonbon. Plus étonnant encore, elle est fort riche en resvératrol, ce super-polyphénol super-antioxydant, super-boosteur immunitaire et super-antibiotique naturel qui participe largement à la renommée santé du raisin noir et du vin rouge. Le resvératrol, anticholestérol et anti-hypertension artérielle, a été reconnu par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) comme réellement actif pour protéger le cœur.

Enfin, outre sa belle teneur en vitamine C et autres composés antifatigue, la mûre blanche aide à équilibrer la glycémie en rendant les sucres rapides plus « lents ». Une aubaine pour les diabétiques et les personnes victimes de fringales liées aux coups de pompe (hypoglycémie). Dans la pharmacopée chinoise, on l'emploie comme dépuratif et antistress.

Calories	43 cal/100 g
Coût	€€€
Meilleur choix	Fraîches en barquette
Elle adore	Tout, comme les mûres ou les framboises
Crue	Oui
Cuite	Oui (mais éviter)
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Revenue rapidement à la poêle avec du miel
On l'adore comme ça	En salade chaude à la méditerranéenne avec du thon, des cœurs d'artichaut, de l'ail, de la ciboulette...

SUPER-RICHE EN...

- Vitamine C.
- Resvératrol.
- Fibres.
- Fer, manganèse.
- Zéaxanthine, lutéine.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Antifatigue.
- Anti-âge.
- Bonne pour la circulation.
- Antidiabète.
- Prévention des maladies infectieuses.
- Protection des yeux (notamment anti-dégénérescence maculaire).

ACHETER ET CONSERVER

On la trouve fraîche sur certains marchés, mais plus sûrement séchée, ainsi qu'en confiture (gelée).

ET EN CUISINE ?

Utilisez ce petit fruit comme vous le feriez avec une mûre ou une framboise : confiture, compote, purée, sorbet, mousse... tout lui va !

MULBERRY

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

🍷 *À l'arrache.* Incorporez des mulberries séchées dans vos salades de fruits et mueslis.

🍷 *Soupe sucrée magique aux 4 superaliments.* Versez du jus de cranberry dans une casserole, jetez-y une poignée d'un mélange de mulberries et de goji. Laissez les fruits se réhydrater 3 heures dans le jus, avec 3 pincées de cannelle. Faites chauffer doucement pendant 5 minutes. Servez tiède en dessert ou au goûter.

🍷 *Mulberry mouss.* Préparez-la comme une mousse au chocolat, en remplaçant ce dernier par des mulberries réduites en purée.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Une petite poignée (environ 15 g de baies) chaque jour. En cure de 3 semaines aux changements de saison (fin de l'automne et début du printemps, surtout).

NONI : LE FRUIT MÉDICINAL AUX 74 VERTUS

Morinda citrifolia

ORIGINE : INDE, PUIS POLYNÉSIE

Quel drôle de fruit que le noni ! On ne le mange pas tel quel, on consomme son jus fermenté, exactement comme le raisin pressé et fermenté donne du vin. Le noni appartient à la grande famille des Rubiaceae, qui comprend aussi le jasmin, le café ou la quinine. Dans la plupart des pays tropicaux, on le trouve en abondance dans tous les jardins. Lors d'un séjour en Martinique, nous avons pu en cueillir juste en face de notre hôtel puis rapporté dans la chambre. Erreur : au bout de quelques jours, le fruit a brusquement commencé à fermenter, passant d'un aspect inoffensif comparable à une pomme de terre/pomme de pin blanche parfaitement inodore, à un monstre de fruit mou exhalant une odeur pestilentielle de vieux fromage avarié. Pas étonnant donc que les Européens le surnomment « le fromager » et les Australiens, le « *cheese fruit* » ! Vous pouvez essayer de le faire fermenter vous-même, mais ce problème d'odeur peut vite devenir insurmontable.



NONI

À Tahiti, on surnomme le noni « l'aspirine des Anciens », il fait partie de la culture médicinale polynésienne. Au moindre bobo, on applique le fruit sur une infection, les feuilles en emplâtre sur une blessure, on dégaine le jus de noni pour soigner

une intoxication digestive (souvent par les poissons des récifs coralliens), et tout va mieux, du moins, on l'espère. Mais sa carrière de fruit médicinal a commencé bien plus tôt en Inde, et est transcrite dans les écrits de médecine ayurvédique. À ce jour, les scientifiques n'ont pas encore identifié si c'est parce que le noni augmente le nombre et l'agressivité de nos globules blancs (les « soldats » de notre corps) ou s'il favorise, via un composé appelé proxéronine, la réparation de nos protéines. Tout ceci est un peu technique, mais laisse supposer que le noni aurait une action générale sur le corps, ce qui le rendrait utile à différentes tâches. Un vrai fruit médicinal polyvalent, comme... l'aspirine !

Calories	30 cal/2 cuillères à soupe de jus concentré (à mélanger avec de l'eau)
Coût	€€
Meilleur choix	Sous forme d'ampoules
Il adore	Non utilisé en cuisine
Cru	Oui
Cuit	Non
Enfant	Il n'aimera pas !
Meilleure cuisson	Non utilisé en cuisine
On l'adore comme ça	Adoré, c'est beaucoup dire... il « passe » mélangé avec de l'eau.

SUPER-RICHE EN...

- Proxéronine (enzyme).
- Alcaloïdes.

- Composés antibactériens (acubine, alazarine...) contre salmonelles, *Escherichia coli*, staphylocoque...
- Coumarines.
- Damnacanthal.
- Iridoïdes.
- Minéraux.
- Polysaccharides.
- Stérols spéciaux.
- Triterpènes.
- Vitamines...

Le jus ne renferme pas d'anthraquinones, d'excellents antibactériens mais présents dans la racine de la plante seulement.

NONI : 74 USAGES MÉDICINAUX

Aux États-Unis, il existe une base de données relative aux « médicaments ethniques », appelée « EthnobotDB » sous la houlette du ministère de l'Agriculture et de l'Université de Cornell. Elle recense près de 75 usages médicaux reconnus à ce fruit surprenant, aux diverses vertus plus ou moins démontrées : antiseptique, antibiotique, anti-hypertension artérielle, antidiabétique...

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Booste l'immunité, notamment à la mauvaise saison.
- Antihypertension.
- Anticancer.
- Anticholestérol.
- Les Anciens préconisent de boire régulièrement un petit peu de jus de noni fermenté pour se protéger d'une manière générale des maladies.

FAIRE SOI-MÊME SON JUS DE NONI

Vous voulez profiter des bienfaits du jus de noni sans le payer une fortune en bouteille ou en ampoules ? C'est possible, à condition de ne pas le faire chez vous (violente odeur, ennui à prévoir avec le conjoint/les enfants/les voisins).

Technique 1. Prenez des fruits de noni mûrs, ils donneront un jus plus doux. Mettez-les dans un bocal et laissez-les fermenter 2 bons mois. Vous constaterez que, petit à petit, le fruit rejette un jus, naturellement fermenté. Laissez-le faire. Au bout de 2 mois environ, lorsqu'il ne produit plus rien, versez le jus dans un flacon hermétique et placez-le éventuellement au frais (facultatif). Il est naturellement antimicrobes donc ne « tournera » pas. Buvez-en chaque jour un petit peu. C'est aigre, mais rien



n'empêche de le mélanger à une boisson plus douce et sucrée.

Technique 2. Lavez et coupez en morceaux vos fruits de noni. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante (comme des haricots verts). Lorsqu'une fourchette s'enfonce dans le fruit, il est suffisamment tendre pour être mixé avec son eau de cuisson. Mixez longuement, puis versez dans une passoire fine (chinois) pour ne garder que le jus. Aromatisez comme vous le souhaitez : sirop d'agave, miel, jus de raisin, de grenade...

NONI

ACHETER ET CONSERVER

En jus (bouteille/ampoules), en boutique diététique ou éventuellement sur Internet. Avant d'acheter une bouteille, regardez bien son prix. À l'unité, il coûte environ 30 €/litre. Il faut être très, très motivé... Nous vous recommandons plutôt d'en consommer si vous habitez les îles et que vous avez un arbre à noni à portée de main. En métropole, pourquoi s'obstiner à vouloir avaler un produit cher, pas très bon ? Mystère. Nous vous recommandons de le remplacer par du citron tout simplement.

ET EN CUISINE ?

Autant vous l'avouer, le jus de noni ne tutoie pas les sommets gustatifs. Même si vous l'achetez déjà tout

prêt, donc a priori au goût atténué, cela reste « un moment délicat à passer ». Ne croyez pas ceux qui affirment qu'il est aussi doux qu'un jus de cerise, c'est complètement faux. Aussi, pour une fois, nous ne vous suggérons ici qu'une idée recette : mélangez deux jus communs (mangue et raisin, orange et pamplemousse...), ajoutez un peu de jus de noni, et tentez comme cela.

NONI

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 cuillère à soupe à avaler pendant quelques jours en cas de poussée d'acné ou autre maladie infectieuse de peau ; ou tous les jours de toute l'année pour ses vertus anti-âge, antisénescence, anti-douleurs rhumatismales. Le noni est un fruit au pH presque aussi acide que celui du citron ; en cas de mal à l'estomac, limitez-vous à des cures de 8 jours, puis reprenez.

PETIT-LAIT : GRANDES PROTÉINES

(= lactosérum, babeurre)

ORIGINE : PARTOUT OÙ IL Y A EU DES FERMES !

Le petit-lait, c'est ce liquide translucide qui surnage au-dessus de votre yaourt quand vous ouvrez le pot. Lorsque vous saurez tout ce qu'il y a de bon dedans, vous ne le jetterez plus négligemment dans l'évier, malheureux ! Le petit-lait, considéré comme un « sous-produit » de la prise d'un fromage, est en réalité une source royale de protéines dites « intelligentes », c'est-à-dire facilement assimilables par l'organisme. Une voie de choix pour entretenir sa masse musculaire, cruciale pour la santé, la longévité et, accessoirement, la silhouette. Les scientifiques ont longtemps cherché quelles protéines étaient les plus aptes à « faire du muscle ». Résultat : parmi les centaines de milliers d'aliments disponibles, le petit-lait arrive en tête, détrônant l'œuf, pourtant longtemps considéré comme l'étalon en la matière. Ses protéines stimulent l'immunité, sont hyperdigestes, anticoagulantes, aident à maîtriser la tension artérielle. Bref, elles sont intelligentes. Par ailleurs, le petit-lait, stimulant efficace en cas d'intestins paresseux, prend soin de la flore intestinale.



PETIT-LAIT

Les sportifs bodybuildés, toujours à la recherche de protéines pour s'assécher (= faire plus de muscles et

moins de gras) consomment un extrait de ce petit-lait appelé *whey*, purifié et concentré en acides aminés/protéines choisis.

PETIT-LAIT

Calories	26 cal/100 g
Coût	€
Meilleur choix	Le petit-lait dans vos pots de yaourts (achetés ou maison) ou le kéfir de lait
Il adore	Discret, passe-partout, mettez-le où vous voulez (smoothie, préparation sucrée et salée, salade de fruits...)
Cru	Oui
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Peu importe
On l'adore comme ça	À boire directement au pot de yaourt (eh oui !) au plus proprement... dans la pâte à crêpes

SUPER-RICHE EN...

- Eau (93 %).
- Acides aminés hyperassimilables.
- Potassium.

Attention ! Le petit-lait est riche en lactose (sucre naturel du lait). N'en consommez pas si vous êtes intolérant aux produits laitiers. Et il renferme des protéines de lait : ne le consommez pas si vous êtes allergique aux produits laitiers !

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Prévient la fonte musculaire. Un manque de muscle est dramatique : « air vieux », douleurs, manque d'autonomie et de tonus, dépression, baisse de la capacité respiratoire et cardiaque, chute de la densité osseuse, augmentation du risque de diabète, de surpoids, etc.
- Aide à l'équilibre de la flore intestinale (recommandé notamment en cas de traitement antibiotique).
- Le petit-lait est anabolisant, c'est-à-dire qu'il apporte de l'eau dans les muscles, et donc les fait « gonfler » tout en leur fournissant de quoi produire des fibres musculaires.
- Antihypertension.
- Aide minceur.
- Antifatigue.
- Complément protéique.
- Anticonstipation.
- Spécial sportifs (soutien musculaire).

ACHETER ET CONSERVER

Avalez tout simplement le liquide qui surnage sur vos faisselles, fromages blancs, yaourts, buvez du kéfir... c'est de l'eau riche en protéines. Ne le conservez pas, consommez-le tout de suite (ou congelez).

ET EN CUISINE ?

Le petit-lait est bon, comme de l'eau acidulée. Nous vous recommandons d'utiliser le petit-lait qui se trouve dans votre pot de yaourt – ou que vous récupérez si vous faites votre fromage frais, très tendance en ce moment – plutôt que d'acheter de la poudre de *whey* (= complément alimentaire). Le truc : n'hésitez pas à le congeler, pourquoi pas dans un bac à glaçons, pour l'utiliser au moment voulu. Vous pouvez prendre le réflexe d'en ajouter un ou deux dès que vous préparez une sauce, ou que vous faites revenir des légumes ou des fruits de mer dans un bouillon par exemple.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- ☀️ ***Pain au petit-lait.*** Plutôt que d'utiliser de l'eau simple pour faire votre pain (à la main ou en machine), utilisez en partie du petit-lait. Respectez la recette comme d'habitude.
- ☀️ ***Crêpes au petit-lait.*** Même logique et même raisonnement pour la pâte à crêpes (ou autres pâtes). Remplacez une partie du lait ou de l'eau (selon recette) par du petit-lait.
- ☀️ ***Smoothie au petit-lait.*** Remplacez les glaçons « normaux » du smoothie par des glaçons de petit-lait. Le résultat sera encore meilleur, et plus protéiné ! À la mangue, par exemple, c'est délicieux.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Chaque jour 1 yaourt... donc chaque jour un peu de petit-lait. Augmentez les « doses » en cas de besoin, notamment si vous êtes fatigué, âgé, convalescent, ou avez besoin de « refaire du muscle ». L'idée du petit-lait : augmenter ses apports protéiques sans consommer plus de calories.

POIVRON ROUGE : MINI-PIMENT, MAXI-VITAMINES

Capsicum anuum

ORIGINE : AMÉRIQUE (PROBABLEMENT MEXIQUE)

POIVRON ROUGE

Quand on compare un piment et un poivron, a priori, ils n'ont pas grand-chose à voir. Et pourtant observez bien :



peau lisse, rouge claquant, bingo ! C'est la même famille. Simplement, les piments restent réservés aux papilles en grande forme alors que les poivrons ont su séduire un public bien plus large, de 7 à 97 ans. Il serait d'ailleurs dommage de s'arrêter en route, car les poivrons affichant un joli score en antioxydants et composants protecteurs, autant les maintenir au menu hebdomadaire même pour les centenaires ! Seul défaut de ce clown des potagers (on ne voit que lui dans un jardin, vous avez remarqué ?) : une partie de ses composés phénoliques se situe dans sa pelure... qu'il vaut mieux ne pas consommer en cas de tube digestif sensible (colite). Mais même épluché, il a beaucoup à nous apprendre en termes de vitamine C, de bêta-carotène et de bêta-cryptoxanthine. Pour finir, peu de points communs avec son cousin l'excité piment, qui séduit grâce à sa capsaïcine.

Calories	26 cal/100 g
Coût	€
Meilleur choix	Poivron rouge (= mature) frais
Il adore	Légumes du soleil, huile d'olive, ail, herbes aromatiques
Cru	Oui

Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À l'eau ou vapeur puis apprêté
On l'adore comme ça	À la croque, dans un dip fromage blanc aux herbes

SUPER-RICHE EN...

- Antioxydants (carotènes, vitamine C, flavonoïdes).
- Vitamines B.
- Capsaïcinoïdes, dont capsaïcine (très faible teneur).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Lutte contre la fatigue, l'asthme, les allergies (vitamine C).
- Anti-âge.
- Anticancer (peau, prostate).
- Anti-inflammatoire.

ACHETER ET CONSERVER

Achetez des poivrons rouges frais, c'est l'idéal. Sinon, surgelés, pourquoi pas : on les trouve facilement sous forme de mélanges 3 couleurs : verts, jaunes et rouges. C'est joli et ça change. Autre option : faites-les pousser dans votre jardin. Facile !

ET EN CUISINE ?

Cru ou cuit, c'est vous qui décidez. Et votre système digestif, surtout. En revanche, ce qui n'est pas négociable, c'est ceci : retirez soigneusement tous les

pépins (graines). N'oubliez pas que le poivron est un légume du soleil, il fréquente donc avec enthousiasme ses collègues les courgettes, l'aubergine, les tomates et tout ce qui évoque le Sud, comme les herbes (romarin, thym...). En été, on vous prive de poivron grillé au barbecue ? D'autres ont divorcé pour moins que ça. Rebellez-vous.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- 👉 **Omelette aux poivrons.** Une fois coupé en lanières, faites revenir un poivron doucement à la poêle dans un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. Lorsqu'il est bien souple, versez dessus des œufs battus, salés et poivrés. Laissez cuire 2 à 3 minutes. Servez avec une grosse salade verte.
- 👉 **Tartine o'poivron.** Assouplissez des lanières de poivron 10 minutes dans de l'eau frémissante. Égouttez. Faites griller une grande tranche de pain complet. Frottez-la avec une gousse d'ail tranchée en deux, tartinez de chair d'avocat, répartissez dessus les lanières de poivron.
- 👉 **Poivron à la croque.** Détaillez ½ poivron en bâtonnets. Servez à l'apéritif. Trempez les bâtonnets dans un bol de fromage blanc aux herbes salé et poivré.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 poivron par semaine... pourquoi pas 2 si vous sentez que vous avez un petit coup de mou ?

**POMME (& VINAIGRE DE CIDRE)
– LE COUTEAU SUISSE DU SUPERALIMENT
(ET LE MEILLEUR ANTIOXYDANT, ET L'UN
DES 10 MEILLEURS ALIMENTS DU MONDE,
ET...)**

Poma (pomum), qui signifiait « fruit » (gallo-romain)

ORIGINE : ASIE CENTRALE (KAZAKHSTAN)

Comme son nom originel l'indique, la pomme est le fruit par excellence. Symboliquement, nutritionnellement, gustativement, c'est LE fruit. Probablement aucun autre au monde n'a été autant étudié, scruté, utilisé à des fins thérapeutiques (le mot *pommade* vient de « pomme », c'est dire !), gastronomiques (compote, tarte, cidre...). C'est le fruit préféré des Français depuis longtemps et probablement pour longtemps : il se croque sans s'éplucher, se dévore cru ou cuit, il s'empporte dans un sac sans se briser ni en mettre partout, il apaise la faim sans la détraquer, il rafraîchit et étanche la soif, il est extrêmement digeste, bref, aucun éloge n'est trop dithyrambique pour ce superfruit. À l'échelle mondiale, c'est le 3^e plus consommé, après la banane, nettement plus calorique, et les agrumes, nettement moins doux. Partout sur la planète, ce fruit soi-disant responsable de la perte d'Adam (rien n'est moins sûr !) est considéré comme un petit paradis santé à lui seul. Cholestérol, constipation, diarrhée, asthme, arthrite, calcul biliaire, surpoids, déséquilibre de



POMME

la flore intestinale : la liste de nos petits maux est interminable, le réflexe pomme devrait l'être aussi. Grâce à sa composition super-équilibrée en fibres (douces), antioxydants, minéraux, vitamines... c'est le fruit qui réunit probablement le plus de qualités santé.

POMME

L'un des 10 meilleurs aliments du monde

Ce n'est pas pour rien qu'il fait partie des 10 meilleurs aliments du monde, selon la très sérieuse clinique Mayo (USA). Le cahier des charges pour espérer monter sur ce podium des élus ? 1) renfermer beaucoup de vitamines, fibres, minéraux et autres composés santé ; 2) réduire clairement le risque de maladies, notamment cardiaques ; 3) ne pas faire grossir ; 4) être facilement accessible. Notre petite pomme coche toutes ces cases, et bien d'autres encore... Dans ce palmarès, elle est considérée comme LE fruit anticholestérol.

Le meilleur antioxydant

Autre chose, poursuivons dans les hautes distinctions remportées par Madame Pomme. À la demande de l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), le Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement) a analysé 24 fruits pour découvrir les meilleurs pourvoyeurs de polyphénols. En valeur absolue, la pomme n'arrive certes « qu'en » 5^e position, avec

179 mg GAE*/100 g – ce qui est déjà très, très bien – juste après la fraise (263), le litchi (222), le raisin (195) et ex aequo avec l'abricot (179). Mais le Cirad, conscient qu'on ne mange pas des fraises ni des litchis à tour de bras, toute l'année, a réorganisé son classement en le ramenant à notre consommation courante. Et là, aucun doute, la pomme arrive première haut la main ! Suivie par la fraise, le raisin, etc.

1. Pomme	6. Banane
2. Fraise	7. Cerise
3. Raisin	8. Nectarine
4. Poire	9. Pêche
5. Abricot	10. Orange

Calories	73 cal/100 g
Coût	€
Meilleur choix	Les variétés anciennes, rustiques, locales (mais sinon, toutes sont bonnes)
Elle adore	Noix, miel, sirop d'agave, tous les super-petits fruits (açai, acérola, cassis, myrtille, cranberry...) et grands fruits (grenade...), le sucré-salé (fenouil, céleri, betterave...), épices et aromates, amande, cacao (et chocolat), gingembre, les aides magiques (konjac, agar-agar)
Crue	Oui
Cuite	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	Vapeur ou au four (pomme cuite)
On l'adore comme ça	En compote tiède avec des épices (cannelle, clou de girofle, vanille...)

* Exprimé en acide gallique.

SUPER-RICHE EN...

- Fibres (pectines).
- Vitamine C.
- Calcium, magnésium, potassium, manganèse.
- Triterpénoïdes – dans la peau.
- Phlorétine xyloglucoside.
- Acide chlorogénique.
- Quercétine.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Lutte contre les problèmes de glycémie (diabète, hypoglycémie...).
- Antiallergie.
- Favorise l'équilibre acido-basique.
- Antioxydation (vieillesse accélérée, douleurs inflammatoires, rides, taches sur la peau, troubles de la mémoire, du métabolisme...).
- Super-minceur (brûle-graisses, coupe-faim).
- Anticholestérol, protection cardiaque.
- Anticonstipation.
- Anticancer (participe à la prévention, à différents stades).
- Protection du cerveau, dont anti-Alzheimer (2 verres de jus/jour), bonne pour la mémoire.

ACHETER ET CONSERVER

- *Le fruit.* Il existe des dizaines, des centaines de variétés de pommes. Lâchez les goldens de base en promo toute l'année dans votre supermarché

et partez à la découverte d'autre chose. Achetez des pommes qui vous font plaisir, pas de pauvres choses sans goût ni personnalité, véritables fruits de batterie. Goûtez, intéressez-vous, parlez avec le vendeur : d'où viennent ses pommes ? Comment ont-elles été cultivées ? Ne soyez pas dogmatique : on peut trouver d'excellentes goldens et des pommes rustiques moyennes. Pensez par vous-même et laissez vos papilles s'exprimer.

- Si vous achetez des compotes (comment, vous ne faites pas vos compotes vous-même ? ça alors !), prenez-les « sans sucre ajouté ».
- *Le vinaigre de fruit.* Continuez sur votre lancée en achetant du vinaigre de pomme (ou de cidre), LE vinaigre santé par excellence.
 - *En usage interne* : il est antibiotique (antiseptique), détox, bon pour la digestion, antiacidité (aigreurs d'estomac, remontées acides), antirhumatismal, anticholestérol, bon pour le métabolisme, anti-mal de gorge, antimigraines, coupe-faim, régulateur métabolique, anti-infections urinaires. Si vous souffrez de l'un de ces maux, le Dr Jarvis, le « pape » du vinaigre de cidre, recommande de suivre une cure de vinaigre de cidre (voir notre encadré).
 - *En usage externe.* il est anti-points noirs et boutons (acné), apaise les coups de soleil, piqûres de moustique et autres blessures/

coupures, et antidouleurs (rhumatismes, douleur musculaire, inflammation...).

CURE DE VINAIGRE DE CIDRE, MODE D'EMPLOI

Avalez chaque jour 1 cuillère à café de vinaigre de cidre + 1 cuillère à café de miel, diluées dans un verre d'eau chaude. Durée : 3 semaines (renouvelable plusieurs fois par an).

ET EN CUISINE ?

Crue, cuite, en jus... la belle est à l'aise en toutes circonstances. Vous croyez qu'une pomme cuite apporte moins de vitamines qu'une pomme crue ? C'est vrai pour la C et la E, mais pas pour la provitamine A, et encore moins pour les polyphénols... Alors profitez sans vous souciez !

À propos de la peau. Les pelures de pommes (propres et sans additifs, donc bio ou ramassées dans votre jardin) sont riches en parfums, saveurs et composés bénéfiques pour la santé. Par exemple, en triterpénoïdes, des substances naturellement anticancer. Plutôt que de les jeter, laissez-les sécher bien à plat sur un torchon. Puis versez dessus de l'eau frémissante, pour préparer une infusion. C'est très bon ! Elles donnent aussi de parfaites chips. Rien

n'empêche de faire exactement la même chose avec des pelures de poires. Un bon plan « récup » après avoir préparé une compote pomme-poire !

3 IDÉES RECETTES SANTÉ (POMME)

Il suffit d'ouvrir un livre de cuisine ou de surfer sur Internet pour tomber sur des milliards de recettes à la pomme. Nous avons préféré vous proposer des idées pour « recycler » des parties habituellement jetées (voire la pomme entière, sous prétexte qu'elle est trop acide), d'autant qu'elles renferment précisément un maximum de propriétés santé. C'est trop dommage de ne pas en profiter !

L'infusion zéro (zéro sucre, zéro gras, zéro euro).

Gardez vos épiluchures et trognons de pommes, laissez-les sécher puis conservez-les ensuite à l'abri de l'air dans un bocal hermétique. Faites bouillir ½ litre d'eau pendant 10 minutes avec 250 g de pelures de pommes séchées réduites en morceaux. Filtrez et versez dans une théière avec 2 branches de menthe fraîche. Laissez infuser 6 minutes et buvez bien chaud. Vous pouvez ajouter 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'agave.

La chips de pomme qui a tout compris (zéro sucre, zéro gras, zéro euro, bis). Saupoudrez des pelures de pommes avec de la cannelle en poudre. Posez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille

de papier sulfurisé pour qu'elles sèchent à four moyen (110 °C, th. 3-4) pendant 45 minutes. Éteignez le four et laissez-y refroidir les chips.

🌞 **Pap de pomme.** Cette recette est parfaite pour recycler des fruits un peu trop jeunes. Pelez 500 g de pommes non mûres, ôtez leur cœur et détaillez-les en quartiers. Prélevez le zeste d'un citron vert. Mettez les pommes et le zeste dans le mixeur. Ajoutez 1 verre de vin blanc, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 100 g de miel, ½ cuillère à café de piment d'Espelette et faites tourner l'appareil jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Versez la préparation dans un pot à confiture et fermez hermétiquement. Conservez au réfrigérateur. Servez en condiment avec viandes et volailles.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ (VINAIGRE DE POMME/DE CIDRE)

🌞 **Vinaigre Saint-Yorre (estomac en paix).** Mélangez 1 cuillère à café de miel et 2 cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre de 25 cl d'eau de Vichy. Ajoutez une rondelle de citron (facultatif). Buvez bien frais avant chaque repas.

🌞 **Smoothie stop infections urinaires.** Mettez dans le blender 1 poignée de cranberries surgelées, 2 cuillères à café de vinaigre de cidre, 15 cl de jus de grenade, 1 yaourt bifidus, 1 cuillère à soupe de miel. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.

☀️ **Gargarisme SOS mal de gorge.** Mélangez le jus de ½ citron, 1 cuillère à café de miel et 1 cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède. Gargarisez-vous. N'oubliez pas de cracher !

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours », vous connaissez le proverbe.

Quant au vinaigre de pomme (= de cidre), 1 à 3 cuillères à soupe par jour est une bonne moyenne.

SARDINE : POISSON D'ARGENT

Voir « Maquereau » (p. 140).

SARDINE/SARRASIN

SARRASIN : LA SUPER-CÉRÉALE SANS GLUTEN

Polygonum fagopyrum

ORIGINE : ASIE

Éliminons d'entrée un malentendu : le sarrasin n'est pas une céréale à proprement parler. Ce qui explique sa différence nutritionnelle assez marquée avec l'ensemble des céréales. Mais comme dans la vie courante on l'emploie exactement comme telle, c'est-à-dire sous forme de grains ou de farine, on peut dire qu'elle fait partie des « céréales » pour ce qui est de la construction des menus. Tout Breton digne de ce nom connaît le sarrasin, c'est tout juste si en Bretagne on n'en met pas dans les biberons. Mais le reste de l'Hexagone ignore largement ce végétal, pourtant doté d'une saveur grillée/noisette vraiment sympathique. Cerise sur le champ, le sarrasin est une plante très rustique, qui n'a pas besoin de traitements en tout genre pour pousser et rester en bonne santé, et se révèle remarquable sur le plan de l'écologie. Malignes, les abeilles adorent butiner ses fleurs, et fabriquent un super-miel de sarrasin reminéralisant.



Calories	335 cal/100 g
Coût	€€
Meilleur choix	Grains à faire cuire (en mélange avec d'autres céréales), farine
Il adore	Oignons, graines (sèches ou germées), herbes aromatiques
Cru	Non
Cuit	Oui
Enfant	Oui
Meilleure cuisson	À l'eau (grains)... ou en crêpes (farine) !
On l'adore comme ça	En pizzocheri, en galettes bretonnes (voir recettes ci-après) et en kasha (sarrasin grillé)

SUPER-RICHE EN...

- Protéines (plus que la plupart des céréales classiques, et surtout plus complètes : elles renferment tous les acides aminés).
- Cuivre, magnésium, manganèse.
- Sans gluten.
- Fibres (surtout des solubles).
- Fagopyritols et amidons résistants.
- Antioxydants (y compris vitamine E et rutine).
- Acide caféïque, acide férulique.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Super-digeste.
- Protège des maladies cardio-vasculaires.
- Aide à l'équilibre de la flore intestinale (prébiotiques).

- Renforce les vaisseaux sanguins (jambes lourdes, troubles de la circulation...).
- Super-minceur.
- Coupe-faim (le sarrasin, plus rassasiant que le blé, renferme davantage de composés nutritifs).
- Antidiabète.
- Anticholestérol.
- Anti-calculs biliaires.
- Anti-inflammatoire.

ACHETER ET CONSERVER

Il n'y a pas que le blé dans la vie ! Il y a aussi le blé noir... c'est-à-dire le sarrasin. Qui n'a rien à voir avec du blé ! Mais son surnom lui colle au grain, car on le prépare exactement comme du blé.

ET EN CUISINE ?

- Achetez de la farine de sarrasin et habituez-vous à l'utiliser, seule ou en mélange avec d'autres farines, pour faire du pain, des blinis, des clafoutis, des crêpes, des pizzas... elle est aussi bonne en préparation salée que sucrée.
- Zéro grumeau car zéro gluten !
- Les grains de sarrasin se préparent comme de la semoule ou du riz. On les trouve aussi en mélange avec d'autres céréales, pour un plat végétarien gourmand (rayon « pâtes/riz » des grandes surfaces).

- Il existe des pâtes à base de farine de sarrasin – *crozets* ou *tagliatelles* : français ; *soba* : asiatique ; *pizzocheris* : italiennes. Vous les trouverez plus facilement en boutique diététique ou sur Internet qu'en grandes surfaces.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

🥞 **Galette bretonne typique.** Mélangez 70 cl d'eau avec 500 g de farine de sarrasin, ajoutez 15 g de sel*. Laissez reposer plusieurs heures. Avant de faire cuire une à une vos galettes sur une poêle ou une crêpière, rectifiez pour que la pâte ait une belle consistance : allongez d'eau si besoin. Faites cuire vos galettes une par une. Mangez avec un peu de beurre salé.

🥞 **Clafoutis sarrasin-framboises.** Préparez un clafoutis (100 g de farine, 100 g de sucre, 2 œufs, ¼ de litre de lait, 1 cuillère à soupe de beurre, 1 pincée de sel, 1 sachet de levure, 700 g de fruits) en remplaçant une partie de la farine de blé par de la farine de sarrasin. Éventuellement, ajoutez un peu de levure pour compenser le manque de gluten et permettre à la pâte de bien lever.

🥞 **Pizzocheris aux blettes.** Une recette lombarde très typique. Préparez vos pâtes fraîches maison : mélangez 250 g de farine de sarrasin avec 50 g

* On peut adoucir en ajoutant 1 œuf ou autres « artifices » (beurre...), mais ce n'est alors plus la recette 100 % tradi... Aucune importance : mangez ce que vous aimez !

de farine de blé. Ajoutez lentement 20 cl d'eau toujours en mélangeant bien (fourchette indispensable). Pétrissez enfin la pâte et laissez-la reposer 30 minutes, emballée dans un torchon, une fois qu'elle est parfaite. Elle ne doit être ni trop sèche car alors elle s'effrite, ni trop humide car elle colle aux doigts. Pendant ce temps, faites cuire 1 kg de blettes coupées en petits tronçons à l'eau bouillante, environ 10 minutes. Mettez de côté. Étalez la pâte sur une grande surface bien plate avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre. Lorsqu'elle est assez fine (pas trop quand même), coupez au couteau de longues bandes de pâtes comme des tagliatelles. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée pour 10 minutes, en remuant régulièrement. Égouttez pâtes et blettes, disposez en couches dans un plat à gratin comme les lasagnes, salez, poivrez, recouvrez de tranches de mozzarella et enfournez à four chaud (200 °C, th. 6-7) pour 15 minutes. Vous pouvez préparer la recette avec des pâtes toutes prêtes au sarrasin.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

Automatiquement dans toutes vos préparations « avec farine », donc 1 à 5 fois par semaine selon vos habitudes. Le plus est le mieux !

SOJA : LA PROTÉINE VÉGÉTALE

Voir « Miso » (p. 149).

SON D'AVOINE : SUPER-COUCHE-FAIM

Voir « Avoine » (p. 58).

STÉVIA : LE SUCRE SUPER-LIGHT

Stevia rebaudiana

ORIGINE : PARAGUAY, BRÉSIL

Historiquement, au Brésil et au Paraguay, on utilise cette plante pour adoucir les boissons amères, notamment le maté. Les feuilles de cette plante sont ultra-sucrées, elle est d'ailleurs surnommée « la plante à sucre ». On peut les croquer telles quelles, fraîchement coupées sur le plant, pour s'amuser : elles ont vraiment un goût incroyablement sucré, et de fruit aussi, un peu comme une pomme verte ou une poire avec un fond de réglisse. Mais surtout, on les laisse sécher puis on les réduit en poudre, que l'on utilise ensuite pour sucrer ses boissons et autres préparations culinaires. Problème sous cette forme : un petit goût « de foin » et des résidus de feuilles séchées qui surnagent inévitablement car elles ne « fondent » pas dans l'eau. Exactement comme des feuilles de verveine ou de thé quand vous préparez votre infusion.



Pour affiner l'utilisation, il suffit de préparer une décoction de stévia : faites cuire environ ½ heure une poignée de feuilles de stévia dans de l'eau, filtrez et récupérez le sirop, que vous mettrez au frais et consommerez rapidement car il fermente.

STÉVIA

Il n'est pas question d'en mettre « partout » ni de remplacer le sucre « partout » par « de la stévia ». C'est le travers dans lequel nous sommes en train de tomber, et c'est une erreur. Rien ne dit qu'il s'agit d'une consommation anodine si elle est pratiquée à grande échelle, et de nombreux experts s'en alarment. Aujourd'hui, elle est surexploitée sur un plan industriel : comme d'habitude, on en extrait un composé pour pouvoir le breveter et donc, le vendre à prix d'or sous le fallacieux prétexte qu'elle est ainsi « sécurisée ». Ne tombez pas dans ce grossier piège ! Rien que sur le plan des saveurs, elle perd beaucoup de plumes lors du processus : on obtient une poudre blanche, certes soluble dans l'eau, mais sans l'ombre de l'arrière-goût parfumé et fruité qui faisait tout son charme.

Calories	Négligeables
Coût	€€
Meilleur choix	Sous forme de feuilles (plus ou moins réduites en poudre marron/verte)
Elle adore	Les boissons chaudes
Crue	Oui
Cuite	Oui
Enfant	Oui



Meilleure cuisson À votre convenance

On l'adore comme ça En feuilles dans une boisson chaude (goût de réglisse sympa)

SUPER-RICHE EN...

- Stévioides (propriétés santé).
- Rebaudioside A (principe actif sucrant).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Sucre sans calorie.
- Sucre sans perturber sa glycémie (diabète).
- Fait baisser la tension artérielle.
- Peut-être anti-inflammatoire.
- Évite les caries (la stévia n'est pas un sucre exploitable par les microbes qui creusent nos dents).

ACHETER ET CONSERVER

La stévia dont nous parlons ici est la plante, 100 % naturelle et édulcorante. Pas l'extrait de stévia, disponible au rayon « sucre » ou « édulcorants » dans les grandes surfaces et autres boutiques ! Ces produits ultra-raffinés, blancs, qui ressemblent au sucre, sont éloignés de la plante : ils sont constitués d'un tout petit peu d'extrait de plante, le rebaudioside A, et d'additifs autour (maltodextrine...).

Achetez vos feuilles de stévia en boutique exotique ou de produits diététiques, ou encore en magasin

spécialisé. Ou faites pousser votre propre plant de stévia, ça marche très bien et c'est amusant !

ET EN CUISINE ?

Utilisez-la exactement comme du sucre, mais en bien moindre quantité, environ 10 fois moins. Faites vos essais, vous allez tâtonner un peu au début, c'est normal. Contrairement à d'autres édulcorants, elle supporte parfaitement la cuisson. Et rien ne lui fait peur : le liquide, le solide, l'acide, l'amer... Amusez-vous !

Équivalence : 100 g de sucre = 1 cuillère à café de poudre de feuilles de stévia.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

- ☼ **Infusion à la stévia.** Sucrez une tisane un peu amère avec une pincée de plante de stévia coupée. Si vous ne voulez pas que les petits « brinbrins » flottent, emprisonnez les feuilles dans une boule à thé.
- ☼ **Fromage blanc à la stévia.** Sucrez votre fromage blanc avec un petit peu de poudre de feuilles de stévia.
- ☼ **Salade de fruits à la stévia.** Sucrez une salade de fruits un peu trop jeunes avec de la poudre de stévia.

Nous vous déconseillons son usage, naturel ou raffiné, dans le café ou même le thé. Le résultat gustatif n'est pas à la hauteur des espérances...

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

À l'occasion, pour s'amuser, ou plus quotidiennement, à raison d'environ 1 ou 2 pincées par jour dans vos boissons chaudes ou desserts.

Pour profiter de ses propriétés antihypertension et antidiabète, il faudrait en consommer 1 cuillère à café par jour environ, ce qui fait vraiment beaucoup en termes de saveur (= 100 g de sucre !). L'huile d'olive, l'ail, les fruits et légumes sont plus sûrs pour baisser votre tension. Et vérifiez avec votre médecin l'impact sur votre santé : ses puissants effets peuvent s'additionner à ceux des médicaments antihypertension et antidiabète.

ATTENTION AU PIÈGE !

Consommer la feuille est a priori moins « risqué » que de prendre les extraits standardisés (comprimés, poudre...). En effet, dans la feuille, il y a tout un ensemble d'éléments qui freinent l'impact des principes actifs de la plante. Par exemple les flavonoïdes, les fibres, etc. Alors que dans le « faux sucre industriel », improprement appelé lui aussi « stévia » (alors qu'il faudrait l'appeler « extrait de stévia » ou « rebaudioside A »), il n'y a rien de tout cela ; il est donc constitué de 90 % de stéviolosides, 10 à 30 fois plus sucré en bouche que les feuilles, elles-mêmes 10 fois plus sucrées en bouche que le sucre.

THÉ (BLANC, VERT, OOLONG, NOIR) : UNE TASSE D'IMMORTALITÉ

Camelia sinensis

ORIGINE : CHINE

THÉ

Le thé est surnommé la boisson de l'immortalité. N'exagérons rien, mais il fait ce qu'il peut. Blanc, vert



ou noir, c'est exactement la même plante, mais traitée différemment par l'homme. Le *blanc* est le thé le plus « naturel », c'est-à-dire le plus proche de la feuille fraîche. *Vert*, il est un peu chauffé ; *oolong*, chauffé et un peu fermenté ; *noir*, chauffé et très fermenté. À chaque stade, il perd quelques plumes antioxydantes mais... d'autres composants se forment, probablement protecteurs, même si moins étudiés à ce jour. Moralité : buvez le thé que vous aimez, alternez, sans trop vous soucier de sa couleur. Mieux vaut se préoccuper de sa qualité que de s'accrocher à boire absolument un thé vert. Un « bon » thé noir sera plus efficace sur le plan santé qu'un thé vert de médiocre facture. En revanche, ce qui est sûr, c'est que c'est sans sucre ni lait !

Calories	0
Coût	€€
Meilleur choix	Celui que vous préférez ! Mais feuilles entières, en vrac
Il adore	Votre mug ou Thermos pour vous suivre partout dans la journée
Cru	Non
Cuit	Oui (infusé)



Enfant	Oui (avec modération : caféine)
Meilleure cuisson	À l'eau
On l'adore comme ça	Nature, Earl Grey au petit déjeuner et vert ou blanc en pause dans la journée

SUPER-RICHE EN...

- Antioxydants.
- Xanthines (caféine, théobromine, théophylline).
- Flavonoïdes.
- Quercétine.

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Ralentit les effets du vieillissement (antioxydant).
- Détox.
- Anticancer.
- Anticarie.
- Protecteur du cerveau et du cœur.
- Antikilos, brûle-graisses, coupe-faim.
- Prévient le surpoids abdominal de la ménopause (« gros ventre »).
- Anti-syndrome métabolique (homme et femme).
- Bon pour le squelette.
- Antidiabète.
- Aide à réparer les gènes (ADN).
- Anti-fatigue physique et mentale.
- Renforce l'immunité (prévention) et l'efficacité de certains traitements (antibiotiques).
- Super-antistress.
- Améliore le sommeil (si bu avant 15 heures !).

- Favorise la respiration (antiasthme).

ACHETER ET CONSERVER

Achetez du thé en vrac, seule façon de voir ce que vous mettez dans votre tasse. Vert, blanc ou noir, à votre convenance, l'un n'empêchant pas l'autre. Enfin, testez le matcha, un thé vert qui n'infuse pas puisqu'on le consomme tout entier, battu en « mousse ». Un must, petit luxe que vous paierez moins cher en épicerie asiatique.

Et pour votre prochain goûter de filles, allez dénicher des fleurs de thé (boutiques de thé, Nature et découvertes...), elles se déploient avec grâce dans la magnifique tasse en porcelaine hyperfine de Limoges que vous a offert mamie, comme dans le mug Mickey acheté récemment à Disneyland Paris. La classe. Pour les observer encore mieux, investissez dans une tasse ou une théière transparente !

ET EN CUISINE ?

Le thé consent à sortir de sa tasse d'un geste ample et aristocratique. N'oublions pas qu'il s'agit d'une boisson séculaire, il n'est pas question :

- de le brusquer en le faisant bouillir ;
- de l'acoquiner avec des nourritures de plus bas rang (poisson médiocre, piètre vinaigre) ;
- de le maltraiter en l'obligeant à s'imprégner de saveurs trop soutenues.

Considérez-le avec le respect et les égards qu'il mérite.

3 IDÉES RECETTES SANTÉ


☀️ **Bubble tea** (pour 2 tasses, ou 1 grand mug si vous êtes vraiment très gourmand). Faites bouillir 1 litre d'eau, ajoutez 30 g de grosses perles du Japon* et laissez cuire à feu doux 25 minutes en remuant jusqu'à ce que les perles soient transparentes. Égouttez-les. Laissez-les reposer 25 minutes. Préparez un thé noir bien fort (2 cuillères à café de thé dans 20 cl d'eau bouillante). Chauffez 20 cl de lait de soja dans une petite casserole. Mélangez le thé, le soja et 1 cuillère à soupe de miel. Mettez les billes au fond des verres puis versez le mélange thé soja miel.

☀️ **Bubble tea pétillant.** Juste avant de servir le bubble classique (recette précédente), ajoutez dans la tasse 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger et ½ sachet de poudre « Vée »** et battez bien l'ensemble à la fourchette. Servez

* Vous trouverez les grosses perles du Japon dans les boutiques asiatiques. Il faudra également vous procurer des pailles d'un diamètre suffisant pour laisser passer les billes.

** La poudre de Vée est une préparation à base de bicarbonate qui, outre le côté *fun* de l'éclosion des bulles en bouche, apaise l'estomac et favorise la digestion. Vous la trouverez en pharmacie (environ 14 € les 30 sachets = 30 litres).

immédiatement pour profiter de l'éclosion des bulles.

 **Smoothie thé super-vitaminé.** Épluchez 2 kiwis. Préparez une tasse de thé vert (125 ml) et laissez refroidir. Mettez le thé, les kiwis, le jus de 1 citron et 3 glaçons dans le blender. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Si le résultat n'est pas assez sucré pour vous, ajoutez 1 cuillère à soupe de sirop d'agave ou de miel.

THÉ

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 à 3 tasses par jour. Avant 15 heures pour les insomniaques !

ATTENTION AU PIÈGE !

Les boissons industrielles au thé glacé, ultra-sucrées, très consommées en été, sont dépourvues de tout intérêt nutritionnel. Si vous voulez en boire... d'accord, mais préparez-le vous-même !

VINAIGRE DE CIDRE : LE VINAIGRE SANTÉ

Voir « Pomme » (p. 171).

WASABI : L'EXTERMINATEUR *Wasabia japonica*

ORIGINE : JAPON

Avez-vous déjà, par mégarde, mis une grande quantité de wasabi dans votre bouche, le confondant avec une cuillère de guacamole ? C'est arrivé à l'un de nos proches. Autant vous dire qu'il ne referra plus jamais cette très, très, très piquante erreur. C'est que le wasabi ne pardonne pas. Cette « moutarde » verte, *made in Japan*, lamine les papilles gustatives qui auraient négligé sa puissance. C'est pourquoi il convient d'en manger avec grande parcimonie, un peu comme les piments. N'empêche, ce qu'il fait dans la bouche, il le fait aussi dans le corps : il attaque les microbes avec une virulence rare, ce qui explique qu'il soit systématiquement servi avec le poisson cru (sashimi, sushi). Au cas où un parasite traînerait dans le coin, face au wasabi, dans votre estomac, le pauvre n'aurait aucune chance de s'en tirer et encore moins de proliférer. Et l'effet super-antiseptique du wasabi ne se cantonne pas à la sphère digestive, il assainit comme un karcher, mais sait se faire doux comme un agneau pour les articulations et les vaisseaux sanguins. Doté d'un bon esprit d'équipe, il renforce l'assimilation



des composés bénéfiques du repas. Par exemple, en saupoudrer un peu sur du brocoli cuit vapeur accroît l'efficacité anticancer de ce dernier. Une main de fer inoxydable dans un gant de velours.

WASABI

Calories	4 cal/4 g (une « portion » habituelle = une « noisette » de pâte)
Coût	€€
Meilleur choix	En pâte (comme un tube de moutarde) ou en poudre
Il adore	Viande, poulet et poisson
Cru	Oui
Cuit	Oui (perd de sa violence)
Enfant	Réservé aux intrépides !
Meilleure cuisson	En cocotte par exemple
On l'adore comme ça	Avec de la viande froide

SUPER-RICHE EN...

- Allyl isothiocyanate.
- Glucosinolates.
- Antioxydants (flavonoïdes et autres composés).

SES PRINCIPALES VERTUS SANTÉ

- Antimicrobes.
- Prévient et traite les infections digestives, les intoxications alimentaires.
- Fluidifie le sang, améliorer la circulation (il est anticoagulant).
- Fortement anti-inflammatoire. Prévient et apaise les rhumatismes, les douleurs intestinales (colite),

l'arthrite, l'asthme, les allergies et protège le cœur et le cerveau.

- Assainit les voies respiratoires (nez, sinus...).
- Prévient les caries et la plaque dentaire (il entrera prochainement dans la composition des dentifrices pour cette vertu).
- Prévient certains cancers, notamment celui de l'estomac.
- Renforce l'efficacité des aliments antioxydants.

ACHETER ET CONSERVER

- Achetez-le en tube (rayon exotique des supermarchés ou boutiques exotiques) et utilisez-le comme de la moutarde. Totalement nul en cuisine, vous êtes ? Filez au rayon apéritif, et laissez-vous tenter par les pois wasabi. On trouve désormais ces trésors, des sortes de petits pois extra-croquants et extra-piquants, dans le plus minuscule des supermarchés, et en tout cas en boutiques asiatiques.
- Si vous croisez du wasabi frais à râper, utilisez une râpe en faïence plutôt qu'en métal. Et pensez à mettre des lunettes de piscine : il fait drôlement plus pleurer que l'oignon. Sinon, en cherchant bien, vous le dénicherez peut-être surgelé, râpé. Fort pratique !

ET EN CUISINE ?

Il est totalement indispensable avec les sushis, d'accord. Mais encore ? Il accompagne les viandes, les poissons, relève une sauce...

WASABI

3 IDÉES RECETTES SANTÉ

👉 **Colin froid made in Japan.** Mettez une noisette de wasabi sur un coin de votre assiette de carpaccio, tartare (poisson ou viande) ou viande cuite, froide. Prélevez-en un petit peu à chaque bouchée.

👉 **Ma petite sauce antirhume.** Ajoutez une pointe de wasabi dans votre vinaigrette (pour salade verte, concombre, tomate...), votre aïoli (à la place de l'ail), votre sauce au fromage blanc où tremper les crudités, votre soupe fraîche de tomate. La moutarde vous monte au nez ? C'est normal !

👉 **Mon green smoothie au wasabi.** Dans un blender, mélangez 1 concombre tranché, 1 yaourt nature, 4 glaçons (ou l'équivalent en glace pillée), $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cuillère de poudre ou de pâte de wasabi, un peu de sel et de poivre. Mixez. Ajustez pour obtenir la texture désirée. Pour une boisson franchement liquide, ajoutez quelques glaçons.

QUANTITÉ RECOMMANDÉE

1 petite pointe de couteau de pâte ou de poudre 3 à 5 fois par semaine. Si vous souffrez de brûlures d'estomac, allez-y mollo. D'un autre côté, vu ses

potentielles propriétés anti-cancer gastrique, il serait dommage de s'en priver...

ATTENTION AU PIÈGE !

Contrairement aux idées reçues, le wasabi n'a rien à voir avec le raifort. Pourtant, étant donné que le wasabi est relativement rare, on trouve souvent des produits estampillés « wasabi », qui sont en fait une moutarde verte additionnée d'un peu de raifort et d'un joli colorant couleur Martien.

ANNEXES

LES SUPERALIMENTS POUR VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

Que vous preniez ou non un traitement pour l'un ou l'autre des maux ci-dessous, les superaliments peuvent vous aider. D'autant que vous pouvez en consommer plusieurs fois par jour, et ce sans aucun risque. Profitez de leurs propriétés !

A

Accident cardiaque (prévenir, suites de...)

Ail, amande, carotte, curcuma, épinard, graines de lin et de sésame, huile d'olive & olive, pomme, sarrasin

Accident vasculaire cérébral (prévenir, suites de...)

Ail, amande, carotte, épinard, foie de morue, graines de lin et de sésame, huile d'olive & olive, pomme, sarrasin

Allergies

Poivron rouge, pomme, wasabi

Anti-âge

Açaï, betterave, cacao, cranberry, curcuma, foie de morue, goji, grenade, guaymanto, mulberry, noni, poivron rouge, pomme, thé, sarrasin

Arthrite

Voir « Rhumatismes »

Asthme

Cacao, café, carotte, maquereau, poivron rouge, pomme, thé, wasabi

B

Ballonnements

Agave (sirop), curcuma, gingembre, miso, vinaigre de cidre

Bouffées de chaleur

Graines de lin et de sésame, miso, soja

Bourdonnements d'oreille

Épinard, sarrasin

Bronchite

Açaï, acérola, ail, brocoli, citron, gingembre, miel

Brûle-graisses

Café, citron, konjac, petit-lait, pomme, thé, wasabi

Brûlures d'estomac

Aloe, camelle, curcuma, maquereau, miel, vinaigre de cidre

C**Calculs biliaires (prévenir)**

Café, curcuma, sarrasin, vinaigre de cidre

Cancer (prévenir)

Ail, betterave, brocoli, citron, gingembre, maquereau, pomme, thé

– Cancer de l'estomac (prévention)

Ail, curcuma, wasabi

– Cancer de la peau (prévention)

Café, curcuma, grenade, poivron rouge

– Cancer de la prostate (prévention)

Açaï, ail, amande, curcuma, poivron rouge

– Cancer du côlon (prévention)

Agave (sirop), ail, amande, café, curcuma, épinard, foie de morue, grenade, huile d'olive & olive, lentilles

– Cancer du poumon (prévention)

Amande, carotte, épinard, grenade

– Cancer du rectum (prévention)

Lentilles

– Cancer du sein (prévention)

Carotte, curcuma, épinard, foie de morue, graines de lin et de sésame, grenade, huile d'olive & olive

Carie (prévenir)

Cranberry, stévia, thé, wasabi

Cataracte (prévenir)

Aguaymanto, brocoli, carotte, épinard, poivron rouge

Cholestérol (faire baisser)

Açaï, ail, amande, avoine, cannelle, carotte, curcuma, gingembre, graines de lin et de sésame, grenade, huile d'olive & olive, konjac, lentilles, miso, pomme, sarrasin

Cirrhose

Café, citron

Colite

Aloe, curcuma, gingembre, sarrasin, wasabi

Constipation

Aloe, gingembre, graines de lin et de sésame, konjac, lentilles, miel, petit-lait, pomme, sarrasin, son d'avoine

Convalescence

Avoine, cannelle, gingembre, petit-lait

Coupe-faim

Avoine, foie de morue, graines de lin, konjac, lentilles, maquereau,

petit-lait, pomme, sarrasin, soja, son d'avoine, thé

Cystites récidivantes (prévenir)

Cranberry

D

Dégénérescence maculaire liée à l'âge (prévenir)

Açaï, aguaymanto, betterave, brocoli, épinard, goji, mulberry

Dents solides

Amande, brocoli, foie de morue, sardines à l'huile (avec arêtes), stévia, thé

Dépression, déprime

Cacao, café, foie de morue, gingembre, graines de lin, maquereau, miel (éviter les édulcorants, qui n'apaisent pas comme le sucre), sardine, thé

Déséquilibre de la flore intestinale

Agave (sirop), konjac, maquereau, miel, miso, petit-lait, sarrasin

Déséquilibre de la glycémie *carotte, citron (si vous digérez bien les agrumes), agave (sirop), aloe, amande, cacao, café, cannelle, cranberry, épinard, konjac, mulberry, noni, poivron rouge, pomme*

Détox
Acérola, aguaymanto, citron, curcuma, épinard, gingembre, grenade, konjac, miso, thé, vinaigre de cidre, wasabi

Diabète
Voir « Déséquilibre de la glycémie »

Diarrhées
Carotte, curcuma, grenade, sarrasin

Douleurs (articulaires, inflammatoires)
Voir « Rhumatismes »

E
Équilibre acido-basique
Açaï, acérola, aguaymanto, ail, aloe, betterave, brocoli, cacao,

F
Fatigue
Açaï, acérola, avoine, cacao, café, cannelle, carotte, citron, gingembre, goji, maquereau, miel, mulberry, petit-lait, poivron rouge, thé

Fièvre
Cannelle, gingembre, thé

Fonte musculaire
Foie de morue, gingembre, maquereau, petit-lait, sardine, soja

Fringales
Agave, amande, avoine, cannelle, carotte, citron, graines de lin et de sésame, konjac, lentilles, son d'avoine

G
Gastro-entérite
Cannelle, citron, gingembre, wasabi

Gaz
Voir « Ballonnements »

Grignotage
Amande, avoine & son
d'avoine, graines de lin
et de sésame, konjac,
lentilles, sarrasin

Grippe
Cannelle, citron, gingembre,
grenade, thé blanc

H
Hypertension artérielle
Ail, cannelle, carotte,
grenade, huile d'olive &
olive, maquereau, petit-
lait, stévia

**Hypertrophie bénigne de
la prostate**
Açaï, graines de lin et de
sésame, grenade

Hypoglycémie
Voir « Déséquilibre de la
glycémie »

Hypotension artérielle
Cacao, café, thé

I
Immunité
Açaï, acérola, ail, brocoli,
citron, curcuma, foie

de morue, gingembre,
maquereau, miel, miso,
mulberry, noni, thé,
wasabi

Infection respiratoire
Ail, cannelle, citron, miel,
noni, thé, wasabi

Intoxication alimentaire
Citron, miso, wasabi

Irritation de la gorge
Citron + miel

J
Jambes lourdes
Açaï, acérola, ail,
betterave, cacao,
cranberry, gingembre,
sarrasin

L
Libido faible
Açaï, acérola, cacao
(chocolat), café, cannelle,
gingembre

Lourdeurs digestives
Café (sans sucre
impératif), carotte, citron,
gingembre, vinaigre de
cidre

M**Mal de tête***Gingembre***Mal des transports***Gingembre***Maladie cardiaque***Voir « Accident cardiaque », « Accident vasculaire cérébral »***Maladie d'Alzheimer***Ail, amande, café, curcuma, graines de lin & de sésame, huile d'olive & olive, maquereau, pomme***Maladie de Parkinson et maladie neurologique***Café, graines de lin & de sésame, huile d'olive & olive***Ménopause et préménopause***Graines de lin & de sésame, miso, mulberry, soja***Métabolisme lent***Café***Migraine***Café, gingembre, maquereau***N****Nausées***Cannelle, citron, gingembre***O****Obésité***Voir « Surpoids »***Ostéoporose***Amande, brocoli, foie de morue, miso, petit-lait, sardines à l'huile (avec arêtes)**Voir aussi « Équilibre acido-basique »***P****Prostate (prévention)***Açaï, ail, amande, curcuma, poivron rouge***R****Radioactivité***Miso***Règles (troubles, douleurs)***Curcuma, gingembre, graines de lin et de sésame***Rhumatismes***Cannelle, curcuma, gingembre, grenade,*

*maquereau, pomme,
wasabi*

Rhume

*Cacao, cannelle, citron,
gingembre, thé (blanc),
wasabi*

**Rides et taches de
vieillesse/cutanées**

Carotte, pomme

Rythme cardiaque lent

Cacao, café, thé

S

Spasmophilie

*Amande, avoine, cacao,
carotte, lentilles, pomme*

Stop-alcool, stop-tabac

Citron, miso

Stress

*Voir « Dépression et
dépense »*

Surpoids

*Açaï, acérola, agave
(sirop), amande, curcuma,
gingembre, graines de
lin et de sésame, konjac,
lentilles, petit-lait, pomme,
sarrasin, stévia, thé*

**Surpoids abdominal de la
ménopause**

*Voir « Déséquilibre
de la glycémie »,
« Ménopause »,
« Surpoids »*

Syndrome métabolique

*Agave (sirop), konjac,
lentilles, stévia, thé*

Syndrome prémenstruel

Voir « Règles »

T

Thyroïde (déséquilibre)

*Foie de morue,
maquereau*

Toux

Citron + miel

Troubles de la circulation

*Acérola, cannelle, citron,
grenade, mulberry,
sarrasin, wasabi
Voir aussi « Accident
cardiaque » et « Jambes
lourdes »*

Troubles de la fertilité

Épinard, gingembre

Troubles de la mémoire

Café, pomme, thé

Troubles digestifs

*Aloe, café, cannelle,
curcuma, gingembre,
konjac, miso*

Troubles hépatiques

*Aguaymanto, carotte,
citron, curcuma,
gingembre, huile d'olive &
olive, vinaigre de cidre*

U**Ulcère gastrique**

*Aloe, brocoli, cranberry,
curcuma*

V**Vieillessement**

Voir « Anti-âge »

INDEX DES RECETTES QUI RENFERMENT LES SUPERALIMENTS

Açaï

Ma Thermos brûle-graisses 31
Mon aspic super-antioxydant 31
Mon cocktail ultra-drainant 31

Acérola

L'infusion zéro 177
Smoothie thé super-vitaminé 194
Smoothie super-vitaminé à l'acérola 35
Une salade de fruits toute simple 35
Yaourt à la cerise dopante 36

Agave (sirop)

La Master Limonade Cleanse 39
Mon yaourt super-flore intestinale 39
Vinaigrette prébiotique au sirop d'agave 39

Aguaymanto

- Comme un abricot sec 42
- Gâto aguaymanto 42
- Salade péruvienne 42

Ail

- Bonbon à l'ail 47
- Pain à l'ail express 47
- Salade super-immunité 108
- Soupe de broco 69
- Soupe de pois chiches à l'ail et à la badiane 46
- Tapenade amande-ail 47
- Tartine o'poivron 170
- Une salade Popeye & Olive 105

Aloe vera

- Aloe vera en sauce ou autre préparation liquide 52
- Salade de fruits à l'aloë vera 52
- Superdrink à l'aloë vera 52

Amande

- Brocoli aux amandes 56
- Brocoli vapeur très bon 70
- Fruits secs apéro au curcuma 100
- Made in fruits 56
- Petit déj super-coupe-faim et super-anticholestérol 91
- Soupe au potiron, aux amandes et noisettes 54
- Spaghettis méditerranéens 132
- Tapenade amande-ail 47
- Tartine anticholestérol 57

Avoine & son d'avoine

- Gratin de moules au brocoli et son d'avoine 68
- Les galettes magiques au son d'avoine et aux graines 123
- Mes petites galettes au son d'avoine et à la vanille 61
- Mon petit déj super-coupe-faim 60
- Mon premier dîner végétarien 60

Petit déj super-coupe-faim et super-anticholestérol 91
Porridge du matin malin 73
Salade chaude de lentilles extra-coupe-faim 139
Une soupe qui cale ! 60

Betterave

C'est râpé ! 66
Jus de betterave qui tache 66
Ma petite soupe fuchsia 66
Salade d'avocat à la betterave 64

Brocoli

Brocoli aux amandes 56
Brocoli vapeur très bon 70
Gratin de moules au brocoli et son d'avoine 68
Poisson & olive 132
Soupe de broco 69
Tomato-broco 69

Cacao

Banane bounty zéro kilo 73
Porridge du matin malin 73
Une salade de fruits super-antirouille 73

Café

Fort en chocolat 79
Fruits secs café gourmand 82
Glaçons de café 78
Le café love 76
Petit canard au café 79

Cannelle

Clafoutis pomme-cannelle-goji 118
Couscous cannelle 209
Fruits secs café gourmand 82
Jus de cranberry chaud épicé 95
La chips de pomme qui a tout compris 177

Mon petit déj super-coupe-faim 60
Soupe sucrée magique aux 4 superaliments 156
Tisane à la cannelle 82

Carotte

C'est râpé ! 66
Jus de betterave qui tache 66
Jus détox pomme carotte 88
Purée de carotte super-bunny 87
Soupe de carotte express 88

Citron

C'est râpé ! 66
Citron chaud antirhume 147
Gargarisme SOS mal de gorge 179
La Master Limonade Cleanse 39
Ma Thermos brûle-graisses 31
Mon cocktail ultra-drainant 31
Pap de pomme 178
Petit déj super-coupe-faim et super-anticholestérol 91
Smoothie super-tonus 91
Smoothie thé super-vitaminé 194
Super-jus de gingembre 113
Tapenade amande-ail 47
Thé spicy au citron 91

Cranberry

Carpaccio de saumon aux cranberries 96
Jus de cranberry chaud épicé 95
Smoothie stop infections urinaires 178
Soupe sucrée magique aux 4 superaliments 156
Superdrink à l'aloë vera 52
Vinaigrette au jus de cranberry 96

Curcuma

Brocoli vapeur très bon 70
Chips 0% de MG au curcuma 100

Fruits secs apéro au curcuma 100
Potion magique antidouleur 100
Purée de carotte super-bunny 87
Soupe de carotte express 88

Épinard

Dwich tricolore 105
Presque comme à Florence 105
Une salade Popeye & Olive 105

Foie de morue

Apéro vitamine D 108
Pommes de terre de la mer 108
Salade super-immunité 108

Gingembre

Poulet au gingembre 113
Purée de gingembre à utiliser pour tout et rien 114
Super-jus de gingembre 113

Goji

Clafoutis pomme-cannelle-goji 118
Petit déj vitaminé 118
Riz au lait (ou semoule au lait) au goji 118
Soupe sucrée magique aux 4 superaliments 156

Graines de lin et de sésame

Banane chaude au chocolat et graines 123
Dip aux graines 123
Les galettes magiques au son d'avoine et aux graines 123

Grenade

Aspic magic 127
Avec un crottin de chèvre 127
En smoothie 127
Mon cocktail ultra-drainant 31
Smoothie stop infections urinaires 178

Huile d'olive & olive

- Bizarre sauté de légumes au K 135
- Bonbon à l'ail 47
- Brocoli aux amandes 56
- Brocoli vapeur très bon 70
- Dwich tricolore 105
- Écrasé de pomme de terre au maquereau 142
- Frichti de lentilles au tofu 139
- Mon premier dîner végétarien 60
- Omelette aux poivrons 170
- Pain à l'ail express 47
- Pap de pomme 178
- Petits chèvres marinés comme en Provence 132
- Poêlée de légumes au miso 152
- Poêlée K aux champignons 135
- Poisson & olive 132
- Poulet au gingembre 113
- Presque comme à Florence 105
- Soupe de lentilles au cumin 139
- Soupe de pois chiches à l'ail et à la badiane 46
- Spaghettis méditerranéens 132
- Tapenade amande-ail 47
- Tomato-broco 69
- Une salade Popeye & Olive 105

Konjac & shirataki

- Bizarre sauté de légumes au K 135
- Poêlée K aux champignons 135
- Soupe miso au K 135

Lentilles

- Frichti de lentilles au tofu 139
- Salade chaude de lentilles extra-coupe-faim 139
- Soupe de lentilles au cumin 139

Maquereau

Écrasé de pomme de terre au maquereau 142

Poisson d'avril tout simplement au four 142

Rillettes de maquereau en 2 minutes 142

Miel

Bubble tea 193

Bubble tea pétillant 193

Citron chaud antirhume 147

Fruits secs café gourmand 82

Gargarisme SOS mal de gorge 179

L'infusion zéro 177

Ma petite douceur antistress 147

Mes petites galettes au son d'avoine et à la vanille 61

Pap de pomme 178

Smoothie stop infections urinaires 178

Smoothie thé super-vitaminé 194

Super-jus de gingembre 113

Tartine anticholestérol 57

Tartine de la chèvre de Monsieur Seguin 147

Thé spicy au citron 91

Vinaigre Saint-Yorre 178

Miso

Bouillon express flore intestinale 152

Ma petite soupe magique poireau-pommes de terre
miso 152

Poêlée de légumes au miso 152

Soupe miso au K 135

Mulberry

À l'arrache 156

Mulberry mouss 156

Soupe sucrée magique aux 4 superaliments 156

Petit-lait

Crêpes au petit-lait 166

Pain au petit-lait 166

Smoothie au petit-lait 166

Poivron

Bizarre sauté de légumes au K 135

Dwich tricolore 105

Omelette aux poivrons 170

Poêlée de légumes au miso 152

Poivron à la croque 170

Tartine o'poivron 170

Pomme

Clafoutis pomme-cannelle-goji 118

Jus de betterave qui tache 66

Jus détox pomme carotte 88

L'infusion zéro 177

La chips de pomme qui a tout compris 177

Pap de pomme 178

Petit déj super-coupe-faim et super-anticholestérol 91

Salade chaude de lentilles extra-coupe-faim 139

Une salade Popeye & Olive 105

Vinaigre de cidre

Frichti de lentilles au tofu 139

Gargarisme SOS mal de gorge 179

Salade d'avocat à la betterave 69

Smoothie stop infections urinaires 178

Vinaigre Saint-Yorre (estomac en paix) 178

Sarrasin

Clafoutis sarrasin/framboises 183

Galette bretonne typique 183

Pizzocheris aux blettes 183

Stévia

Fromage blanc à la stévia 188

Infusion à la stévia 188

Salade de fruits à la stévia 188

Thé

Bubble tea 193

Bubble tea pétillant 193

Fruits secs café gourmand 82

Ma Thermos brûle-graisses 31

Smoothie thé super-vitaminé 194

Superdrink à l'aloé vera 52

Thé spicy au citron 91

Wasabi

Colin froid made in Japan 198

Ma petite sauce antirhume 198

Mon green smoothie au wasabi 198

Salade d'avocat à la betterave 64

**INDEX DES RECETTES PAR ORDRE
ALPHABÉTIQUE****A**

À l'arrache 156

Aloé vera en sauce
ou autre préparation
liquide 52

Apéro vitamine D 108

Aspic magic 127

Avec un crottin
de chèvre 127**B**Banane bounty zéro
kilo 73Banane chaude au
chocolat et graines 123Bizarre sauté de légumes
au K 135

Bonbon à l'ail 47

Bouillon express flore
intestinale 152

- Brocoli aux amandes 56
 Brocoli vapeur très bon 70
 Bubble tea 193
 Bubble tea pétillant 193
- C**
 C'est râpé ! 66
 Carpaccio de saumon aux cranberries 96
 Chips 0% de MG au curcuma 100
 Citron chaud antirhume 147
 Clafoutis pomme-cannelle-goji 118
 Clafoutis sarrasin-framboises 183
 Colin froid made in Japan 198
 Comme un abricot sec 42
 Couscous cannelle 209
 Crêpes au petit-lait 166
- D**
 Dip aux graines 123
 Dwich tricolore 105
- E**
 Écrasé de pomme de terre au maquereau 142
 En smoothie 127
- F**
 Fort en chocolat 79
 Frichti de lentilles au tofu 139
- Fromage blanc à la stévia 188
 Fruits secs apéro au curcuma 100
 Fruits secs café gourmand 82
- G**
 Galette bretonne typique 183
 Gargarisme SOS mal de gorge 179
 Gâto aguaymanto 42
 Glaçons de café 78
 Gratin de moules au brocoli et son d'avoine 68
- I**
 Infusion à la stévia 188
- J**
 Jus de betterave qui tache 66
 Jus de cranberry chaud épicé 95
 Jus détox pomme carotte 88
- L**
 L'infusion zéro 177
 La chips de pomme qui a tout compris 177
 La Master Limonade Cleanse 39
 Le café love 76

Les galettes magiques
au son d'avoine et aux
graines 123

M

Ma petite douceur
antistress 147
Ma petite sauce
antirhume 198
Ma petite soupe
fuchsia 66
Ma petite soupe magique
poireau-pommes de
terre miso 152
Ma Thermos brûle-
graisses 31
Made in fruits 56
Mes petites galettes
au son d'avoine et
à la vanille 61
Mon aspic
superantioxydant 31
Mon cocktail ultra-
drainant 31
Mon green smoothie au
wasabi 198
Mon petit déj super-
coupe-faim 60
Mon premier dîner
végétarien 60
Mon yaourt super-flore
intestinale 39
Mulberry mouss 156

O

Omelette aux
poivrons 170

P

Pain à l'ail express 47
Pain au petit-lait 166
Pap de pomme 178
Petit canard au café 79
Petit déj super-
coupe-faim et super-
anticholestérol 91
Petit déj vitaminé 118
Petits chèvres marinés
comme en Provence 132
Pizzocheris aux
blettes 183
Poêlée de légumes au
miso 152
Poêlée K aux
champignons 135
Poisson & olive 132
Poisson d'avril tout
simplement au four 142
Poivron à la croque 170
Pommes de terre de
la mer 108
Porridge du matin
malin 73
Potion magique
antidouleur 100
Poulet au gingembre 113
Presque comme à
Florence 105
Purée de carotte super-
bunny 87
Purée de gingembre à
utiliser pour tout et
rien 114

R

Rillettes de maquereau en 2 minutes 142
Riz au lait (ou semoule au lait) au goji 118

S

Salade chaude de lentilles extra-coupe-faim 139
Salade d'avocat à la betterave 64
Salade de fruits à l'aloë vera 52
Salade de fruits à la stévia 188
Salade péruvienne 43
Salade super-immunité 108
Smoothie au petit-lait 166
Smoothie stop infections urinaires 178
Smoothie super-tonus 91
Smoothie super-vitaminé à l'acérola 35
Smoothie thé super-vitaminé 194
Soupe au potiron, aux amandes et noisettes 54
Soupe de broco 69
Soupe de carotte express 88
Soupe de lentilles au cumin 139
Soupe miso au K 135
Soupe de pois chiches à l'ail et à la badiane 46

Soupe sucrée magique aux 4 superaliments 156
Spaghettis méditerranéens 132
Superdrink à l'aloë vera 52
Super-jus de gingembre 113

T

Tapenade amande-ail 47
Tartine anticholestérol 57
Tartine de la chèvre de Monsieur Seguin 147
Tartine o'poivron 170
Thé spicy au citron 91
Tisane à la cannelle 82
Tomato-broco 69

U

Une salade de fruits super-antirouille 73
Une salade de fruits toute simple 35
Une salade Popeye & Olive 105
Une soupe qui cale ! 60

V

Vinaigre Saint-Yorre (estomac en paix) 178
Vinaigrette au jus de cranberry 96
Vinaigrette prébiotique au sirop d'agave 39

Y

Yaourt à la cerise dopante 36

OUÛ ACHETER SES SUPERALIMENTS ?

- Sur les marchés (attention, vérifiez bien la provenance !)
- En boutique diététique (baies d'acai, de goji, miso, jus de grenade...)
- En boutique dédiée (thé, café de haute qualité...)
- En boutique exotique/asiatique (konjac, miso...)
- En supermarché (miel, lentilles, thé, café, miso, jus de cranberry, konjac (shirataki)...
- Dans des salons d'alimentation, de médecine naturelle (tous les superaliments y sont représentés, ou presque)
- Sur Internet (attention à la provenance !)
- Sur certains sites spécialisés pour en faire pousser vous-même, ex. :

www.ethnoplants.com

www.fermedesaintemarthe.com

www.planfor.fr

Par ailleurs certaines personnes sont à la recherche (frénétique) de recettes à base de foie de morue. Y en a sur ce site :

www.imperialfish.be rubrique « Recettes »

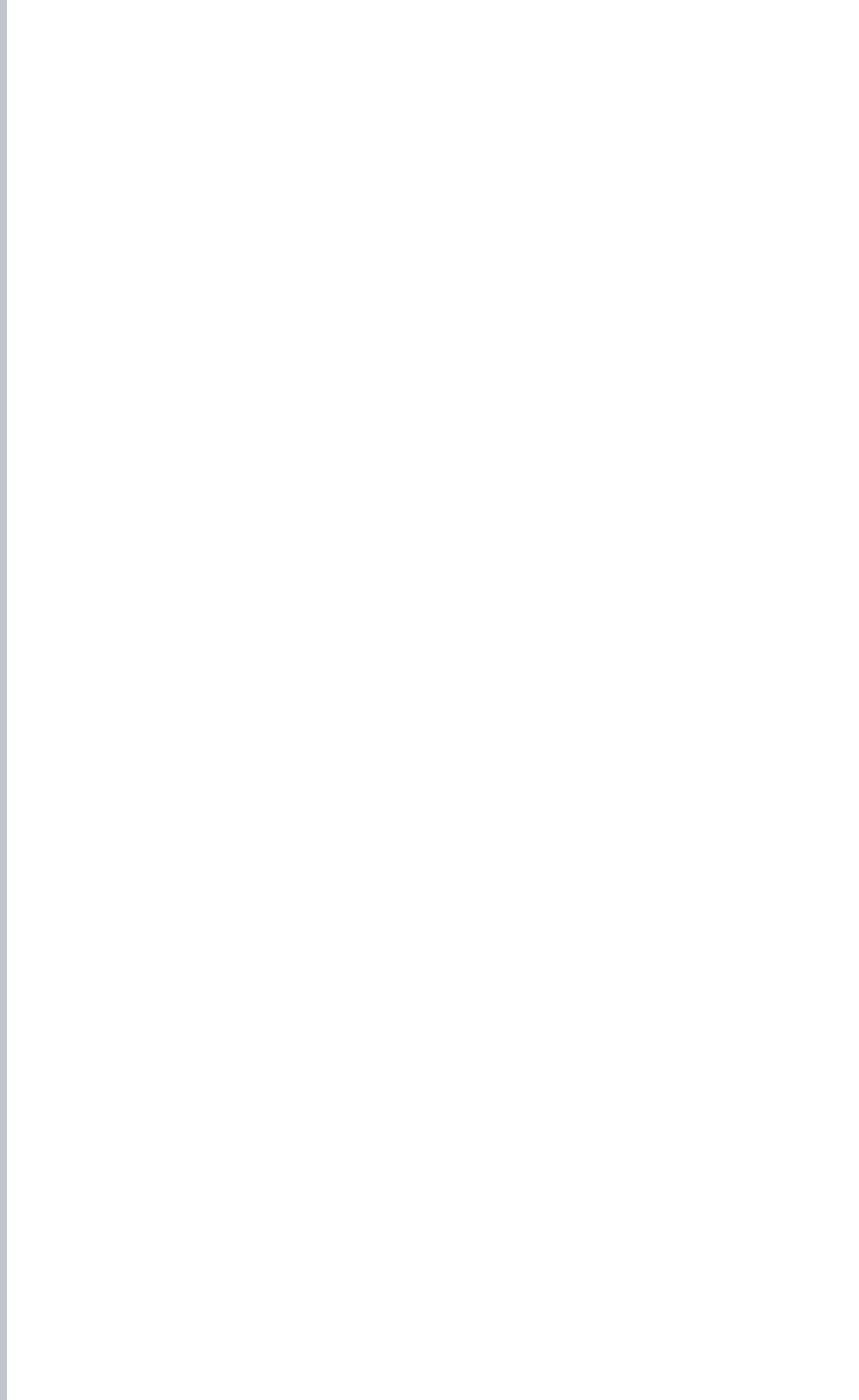


TABLE DES MATIÈRES

Sommaire	5
Introduction.....	7
Super-hygiène de vie.....	8
Super-marché	10
La super-recette du jour	11
Comment avons-nous élu ces superaliments? ..	12
Parce que ce sont des superaliments !.....	13
Parce qu'ils sont bons	13
Parce qu'ils sont sains et naturels	14
Parce qu'ils sont utiles à la santé.....	14
Parce qu'ils sont riches en antioxydants	15
Parce qu'ils ne font pas prendre de poids.....	15
Parce qu'ils sont faciles à trouver.....	16
Parce qu'ils ne coûtent pas cher	16
Ce livre, mode d'emploi.....	17
23 super-menus santé	20
Les 42 superaliments santé indispensables dans toute cuisine	27
Açaï : le champion du monde antioxydant !	29
Acérola : la petite cherry super-vitaminée.....	34
Agave : le seul sucre bon pour la flore intestinale.....	37
Aguaymanto : le goji péruvien	41

Ail : le super-antimicrobes	44
Aloe vera : le pansement digestif.....	49
Amande : l'expert anticholestérol.....	53
Avoine : la céréale super-nutritive	58
Betterave : la boule super-antioxydante	63
Brocoli : le super-chou anticancer.....	67
Cacao : le super-antistress.....	71
Café : il maestro super-sex	74
Cannelle : la super-épice antidiabète.....	80
Carotte : la super-racine carrée acido-basique..	84
Citron : super-détox	89
Cranberry : adieu cystites !	92
Curcuma : l'épice médicament	97
Épinard : la bonne feuille.....	102
Foie de morue : super-king vitamine D.....	106
Gingembre : le super-antinausées	109
Goji : le fruit du bonheur	115
Graines de lin et de sésame : super-équilibre hormonal	120
Grenade : la boisson antioxydante n° 1	125
Huile d'olive & olive : la Jouvence des artères..	128
Konjac (& shirataki) : les super-pâtes zéro calorie	133
Lentilles : les super-protéines végétales.....	136
Maquereau : poisson d'avril !	140
Miel : le super-sucre produit par des pharmaciennes (aux petites ailes !)	144
Miso : le superaliment de la flore intestinale....	149
Mulberry : la mûre blanche super-métabolique..	154

Noni : le fruit médicinal aux 74 vertus.....	157
Petit-lait : grandes protéines	163
Poivron rouge : mini-piment, maxi-vitamines...	168
Pomme (& vinaigre de cidre) – le couteau suisse du superaliment (et le meilleur antioxydant, et l’un des 10 meilleurs aliments du monde, et...))	171
Sardine : Poisson d’argent	180
Sarrasin : la super-céréale sans gluten	180
Soja : la protéine végétale.....	185
Son d’avoine : Super-coupe-faim.....	185
Stévia : Le sucre super-light	185
Thé (blanc, vert, oolong, noir) : une tasse d’immortalité	190
Vinaigre de cidre : le vinaigre santé.....	195
Wasabi : l’exterminateur	195
Annexes.....	200
Les superaliments pour votre santé au quotidien	200
Index des recettes qui renferment les superaliments.....	207
Index des recettes par ordre alphabétique	215
Où acheter ses superaliments ?.....	219

Achevé d'imprimer par
EDIPRO GROUPE
Dépôt légal : avril 2012