

LAETITIA PROUST-MILLON  
Diététicienne-nutritionniste  
ALIX LEFIEF-DELCOURT

# LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE



Arthrose, Alzheimer, cancer, asthme, obésité...  
les meilleurs ingrédients et recettes  
pour prévenir l'inflammation chronique

LEDUC'S  
PRATIQUE

---

**Laëtitia Proust-Millon** est diététicienne nutritionniste. Elle propose une approche fondée sur l'équilibre nutritionnel et sur le respect des sensations alimentaires, principes qu'elle applique dans ce livre.

**Alix Lefief-Delcourt** est l'auteure de nombreux best-sellers notamment Ma bible de l'alimentation cétogène, avec Olivia Charlet.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Design couverture : bernard amiard

Photographie de couverture : © fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1280-4) édition numérique de l'édition imprimée © 2018 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1214-9).

**Rendez-vous en fin d'ouvrage** pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s



---

*OceanofPDF.com*

ALIX LEFIEFF-DELCOURT  
LAETITIA PROUST-MILLON

# LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

OceanofPDF.com

# INTRODUCTION

**Q**uel point commun existe-t-il entre le psoriasis, l'asthme, l'obésité, le diabète, la polyarthrite rhumatoïde, les maladies cardiovasculaires ou encore le cancer ? Réponse : l'inflammation chronique. Pendant des siècles, la médecine s'est appuyée sur l'idée que différentes causes déclenchent différentes maladies. Mais on sait aujourd'hui qu'une grande partie des maladies chroniques, métaboliques, vasculaires, digestives, articulaires ou neurobiologiques ont un lien entre elles. Et ce lien, c'est l'inflammation.

L'inflammation est d'abord un processus de défense normal de l'organisme : elle aide à combattre et à éradiquer les virus et les bactéries, et à réparer les tissus lésés lors d'une blessure, d'une brûlure, etc. Dans ce cas, l'inflammation est visible, ciblée et provisoire. Mais parfois, la machine s'emballe et l'inflammation se fait silencieuse, généralisée et durable. Des recherches récentes ont montré que cette inflammation chronique, ce « tueur silencieux », est à l'origine de nombreux problèmes de santé, souvent qualifiés de « maladies de civilisation » (obésité, maladies cardio-vasculaires, diabète, pathologies neurodégénératives, maladies auto-immunes, cancer...). Mais comment savoir si on souffre d'inflammation silencieuse puisque, justement, elle se développe sans faire aucun bruit ? C'est là tout l'intérêt de la prévention.

Celle-ci se base sur une hygiène de vie qui va permettre de prévenir et limiter l'inflammation. Au centre de cet arsenal : une alimentation riche

en substances anti-inflammatoires (oméga 3, antioxydants...) et pauvre en substances pro-inflammatoires (mauvaises graisses, sucres, additifs...). C'est dans les années 1980 qu'a été proposé pour la première fois ce type d'alimentation, notamment par le Dr Andrew Weil, ardent défenseur des médecines alternatives. Des principes repris ensuite en partie par le Dr David Servan-Schreiber, le premier à faire le lien entre inflammation chronique et cancer, ou le Dr Jean Seignalet, qui a élaboré un mode d'alimentation efficace contre les maladies inflammatoires chroniques.

Dans cet ouvrage, découvrez comment mettre en pratique de façon concrète les grands principes de l'alimentation anti-inflammatoire :

- Dans la première partie, nous vous expliquons ce qu'est l'inflammation, et surtout comment et pourquoi ce processus de défense naturel de l'organisme peut parfois s'emballer. Vous découvrirez les différentes maladies associées à l'inflammation chronique et/ou silencieuse. Vous pourrez aussi effectuer un test pour mesurer votre niveau d'inflammation.
- Dans la deuxième partie, découvrez les principes de base de l'alimentation anti-inflammatoire, notamment les principaux nutriments qui vous aideront à prévenir l'inflammation ainsi que les aliments stars à privilégier dans vos menus. Sans oublier des astuces pour cuisiner sur le mode anti-inflammatoire et de nombreux conseils d'hygiène de vie à adopter au quotidien.
- Dans la troisième partie, passez à la pratique en suivant notre programme de 6 semaines. Menus, listes de courses, conseils : tout y est pour vous aider à adopter très facilement ce mode d'alimentation. Laissez-vous guider !
- Dans la quatrième partie, enfin, retrouvez les recettes proposées dans le programme, et bien d'autres encore pour varier les plaisirs et vous régaler tout en prenant soin de votre santé.

## PARTIE 1

# **L'INFLAMMATION CHRONIQUE, À L'ORIGINE DE NOMBREUSES MALADIES MODERNES**

**L'**inflammation chronique, c'est un peu comme si l'organisme était dans un état de guerre permanent contre un ennemi (réel ou imaginaire). Pour bien comprendre ce processus, il faut tout d'abord savoir ce qu'est précisément l'inflammation, quel rôle joue cette réaction naturelle de défense, avant de se pencher sur les différents facteurs qui expliquent pourquoi ce mécanisme peut parfois s'emballer.

## CHAPITRE

# 1 TOUT SUR L'INFLAMMATION ET LES MALADIES INFLAMMATOIRES

**A**vant toute chose, il est important de faire la différence entre deux grands types d'inflammation : l'**inflammation aiguë**, qui se produit quand l'organisme doit faire face à un « étranger » (un virus, une bactérie...), et l'**inflammation chronique**, généralisée.

## L'INFLAMMATION, UN MÉCANISME DE DÉFENSE NATUREL DE L'ORGANISME

Commençons par des exemples simples de situations que vous avez sûrement déjà vécues... :

- Vous êtes en train de faire la cuisine (ou du jardinage, du bricolage, etc.) et vous vous coupez le doigt avec un objet tranchant. Le sang coule, la zone devient rouge, elle gonfle légèrement et cela vous lance. Vous désinfectez la plaie, posez un pansement. À la fin de la journée, vous ne sentez plus rien : la coupure ne saigne plus, elle ne vous fait plus mal et vous cicatrisez en quelques jours.
- C'est l'été, vous êtes en vacances au bord de la mer. L'après-midi, vous vous endormez pendant près d'une heure en plein soleil. Vous vous réveillez : votre peau est rouge et très sensible. Elle le reste pendant quelques jours, puis tout rentre dans l'ordre.
- Vous faites de la randonnée, mais le chemin est glissant et vous vous tordez la cheville. Résultat : elle gonfle, devient rouge et chaude. C'est l'entorse.

- Depuis ce matin, vous avez mal à la gorge. Elle est rouge, vous avez du mal à avaler. Vos amygdales sont gonflées et vous avez un peu de fièvre. Vous allez voir votre médecin : il vous annonce que vous avez une angine virale.
- Vous déjeunez dehors, dans votre jardin, et une guêpe vous pique sur le bras. Son venin provoque une vive douleur, la peau gonfle et rougit. Au bout de quelques heures, vous ne sentez plus rien.

Ces exemples sont des **réactions inflammatoires typiques** : votre organisme réagit à un agresseur entré dans le corps via une blessure ou une infection, et se défend. La réaction que vous pouvez observer (qui se manifeste par 4 symptômes typiques, voir encadré ci-contre) est le **signe que votre organisme se bat**. L'inflammation fait donc partie de l'immunité innée : elle est présente dès la naissance et se met en route de manière rapide dès la première rencontre avec l'agresseur – il n'y a pas besoin d'un apprentissage. **C'est un processus de défense normal et même vital pour maintenir l'intégrité des cellules et des tissus.** Il a pour objectif d'éliminer l'intrus pour que tout rentre dans l'ordre.

Ces agresseurs potentiels sont de plusieurs types :

- les microbes (bactéries, virus, champignons, parasites...). Dans ce cas, la réaction inflammatoire traduit une infection ;
- les agresseurs chimiques (poisons, venins, métaux lourds...) ;
- les agresseurs « physiques » (froid, chaud, traumatisme, radiations...), qui vont venir détruire des tissus (brûlure, entorse...) ;
- et les corps étrangers (coupure, écharde...).

#### LES 4 SIGNES TYPIQUES DE L'INFLAMMATION

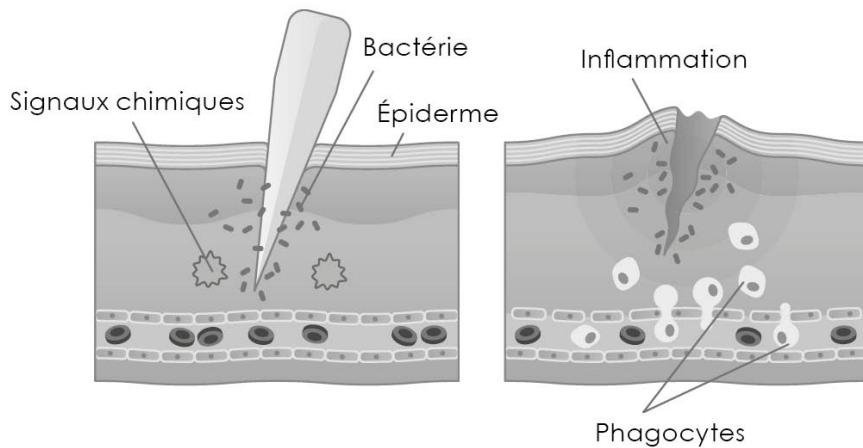
Quelle qu'elle soit (brûlure, entorse, infection...), la réaction inflammatoire se traduit toujours par ces quatre symptômes :

- 1.La rougeur.
- 2.Le gonflement (œdème).
- 3.La chaleur.
- 4.La douleur.

Cette description de l'inflammation ne date pas d'hier ! Dès le I<sup>er</sup> siècle de notre ère, Aulus Cornelius Celsus (– 3 avant J.-C., 38 après J.-C.), encyclopédiste généraliste, auteur de l'un des tout premiers livres de médecine, les avait identifiés : « *Notae vero inflammationis sunt quatuor : rubor et tumor cum calore et dolore* » (« Il y a quatre signes de l'inflammation : rougeur et gonflement avec chaleur et douleur »). Un cinquième signe sera ensuite ajouté à cette liste au XIX<sup>e</sup> siècle : la perte de fonction des organes (difficulté à bouger dans le cas de l'inflammation d'une articulation, par exemple).

La rougeur, le gonflement, la chaleur et la douleur indiquent que les cellules immunitaires de l'organisme réagissent rapidement et arrivent en masse dans la zone à traiter afin d'éliminer l'intrus.

#### **Exemple d'une inflammation causée par une écharde**



Lors de la blessure, nous voyons sur ce schéma que les globules blancs affluent pour défendre la zone. Ils traversent les parois des artéries, qui deviennent perméables, ce qui laisse passer aussi le plasma et provoque l'enflure.

L'inflammation est un **processus très complexe qui fait intervenir un grand nombre de cellules, de protéines et de molécules**. Celui-ci se déroule en plusieurs grandes étapes (présentées ici de manière simplifiée)<sup>1</sup> :

- **La phase de latence** : c'est, en quelque sorte, la phase d'incubation, le temps qui s'écoule entre le contact avec l'agresseur et la réaction de l'organisme. Cette phase peut durer, selon les cas, de quelques secondes à quelques minutes/heures ou, plus rarement, quelques jours. Pendant ce laps de temps, l'organisme met en place un système de reconnaissance qui va lui permettre d'identifier l'intrus : ce sont les cellules sentinelles qui vont détecter le danger grâce à des récepteurs présents sur leurs membranes.
- **La phase d'activation ou d'amplification** : des médiateurs de l'inflammation sont libérés (histamine, sérotonine, bradykinine...). La réaction inflammatoire apparaît : vasodilatation des capillaires sanguins (impression de chaleur), fuite plasmatique (œdème) et douleur. Il y a également une production de protéines inflammatoires qui vont activer les macrophages, dont la mission est de détruire les microbes et les cellules étrangères ou lésées. Ces macrophages vont sécréter des cytokines qui agissent sur les tissus en déclenchant l'inflammation, laquelle va permettre la destruction de l'intrus et des tissus lésés (phagocytose). Le processus inflammatoire est entretenu par les cytokines pro-inflammatoires. Dans le même temps, des cytokines anti-inflammatoires contrôlent l'intensité de la réponse et, dans un second temps, l'arrêt de la réponse inflammatoire. Lors de cette étape, une grande quantité de radicaux libres<sup>2</sup> est produite pour détruire l'agent responsable de l'infection.
- **La phase d'élimination de l'intrus** : l'agent déclenchant est éliminé, les déchets et les cellules mortes évacués via le sang ou le pus. Les tissus blessés sont réparés : des facteurs de croissance sont produits pour stimuler la reconstruction cellulaire et permettre la cicatrisation. Les choses rentrent dans l'ordre !

### ***Immunité innée et immunité adaptative***

L'organisme dispose de deux grands systèmes de défense. L'immunité innée, aussi appelée naturelle ou naïve, est présente chez tous les êtres vivants. Elle repose sur une simple distinction entre le soi et le non-soi, et entraîne une réponse immédiate et non spécifique au pathogène (on dit qu'elle est non adaptative). À ses côtés se développe une immunité adaptative, que l'on

appelle aussi acquise ou lente. Cette réponse immunitaire est dirigée contre un pathogène particulier, et elle est dotée d'une mémoire. Elle passe par la production d'anticorps et de lymphocytes T spécifiques de l'agent infectieux. Cette réponse est mise en route dans les ganglions lymphatiques (aisselles, aine...).

### TOUT LE CORPS EST CONCERNÉ !

L'inflammation peut toucher un grand nombre d'organes ou de tissus. Le suffixe « -ite », que l'on retrouve dans nombre de termes médicaux, indique la présence d'une inflammation. Voici quelques exemples :

- amygdalite (ou angine) : inflammation de l'amygdale ;
- appendicite : inflammation de l'appendice ;
- artérite : inflammation d'une artère ;
- arthrite : inflammation d'une articulation ;
- cellulite : inflammation de la peau ;
- colite : inflammation du côlon ;
- conjonctivite : inflammation de la conjonctive ;
- cystite : inflammation de la vessie ;
- dermatite : inflammation de la peau ;
- encéphalite : inflammation de l'encéphale ;
- endocardite : inflammation de l'endocarde ;
- gastrite : inflammation de l'estomac ;
- gingivite : inflammation des gencives ;
- méningite : inflammation des méninges ;
- néphrite : inflammation du rein ;
- otite : inflammation de l'oreille ;
- pharyngite : inflammation du pharynx ;
- rhinite : inflammation du nez ;
- tendinite : inflammation d'un tendon.

### QUAND LE PROCESSUS S'EMBALLE...

Vous l'avez compris : la réaction inflammatoire est un processus normal bien huilé qui suit des étapes précises. Mais parfois, celui-ci peut s'enrayer. Au lieu de se dérouler sur quelques jours, le **processus décrit**

**plus haut dure plusieurs mois, plusieurs années, voire ne s'arrête plus du tout.** En clair, l'organisme ne parvient plus à éliminer l'agent étranger, soit parce que l'agent étranger est particulièrement résistant (c'est le cas de certains parasites ou bactéries), soit parce que les mécanismes de défense de l'organisme sont défaillants.

On l'a vu aussi, la réponse inflammatoire est le fruit d'un précieux équilibre entre les cytokines pro-inflammatoires et les cytokines anti-inflammatoires : les premières provoquent l'inflammation qui va permettre de détruire les microbes et tissus lésés ; les secondes ont pour mission de limiter l'action des premières pour éviter la destruction des tissus sains. Quand les secondes ne parviennent plus à contrôler les premières, **la réponse immunitaire est disproportionnée, permanente, hors de contrôle**. Toutes les cellules mises en action lors de la réaction inflammatoire « normale » restent plus ou moins activées et entretiennent l'inflammation.

Dans le cadre d'une maladie chronique, l'inflammation se traduit alors différemment de l'inflammation aiguë. Ce petit tableau résume leurs principales différences :

<b>INFLAMMATION AIGUË</b> (réaction de défense normale de l'organisme)	<b>INFLAMMATION CHRONIQUE</b>
Elle est passagère, de courte durée.	Elle est de longue durée, chronique.
La cause de l'inflammation est externe (microbe, blessure, traumatisme...).	La cause de l'inflammation est entretenue par des médiateurs internes.
Elle est localisée, ciblée sur la partie du corps à défendre, soigner, réparer.	Elle peut être généralisée à l'ensemble du corps.
Elle se manifeste par des signes physiques : une douleur, un gonflement, une sensation de chaleur...	Elle est souvent sans signe apparent (même si certains symptômes peuvent l'évoquer). On dit qu'elle est « silencieuse ».
Elle est de forte intensité.	Elle est de faible intensité.
Elle se régule et disparaît naturellement.	Elle s'auto-entretient.

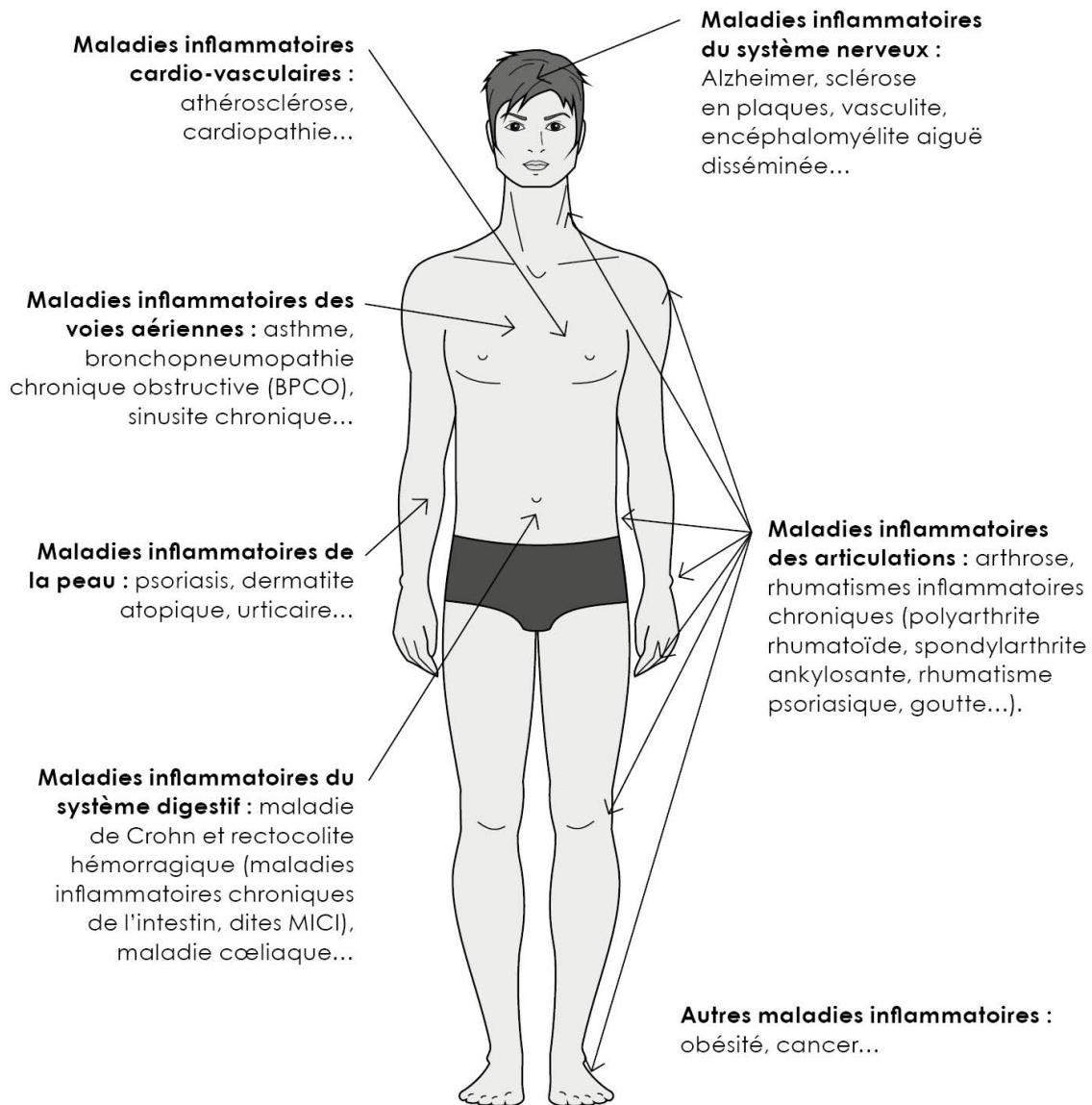
<b>INFLAMMATION AIGUË</b> (réaction de défense normale de l'organisme)	<b>INFLAMMATION CHRONIQUE</b>
Elle vise la guérison, la réparation.	Elle provoque une maladie chronique.

## **L'INFLAMMATION CHRONIQUE EN CAUSE DANS DE TRÈS NOMBREUSES MALADIES**

L'inflammation chronique, ou systémique, est, depuis le début des années 2000, une nouvelle hypothèse pour expliquer un grand nombre de maladies. L'inflammation n'est plus considérée comme la conséquence de la maladie, mais la cause, l'origine des problèmes. **L'inflammation, processus salvateur en temps normal, devient la maladie elle-même.**

Aux côtés des maladies inflammatoires connues (comme la polyarthrite rhumatoïde ou la maladie de Crohn, par exemple), aussi appelées « inflammations bruyantes », le monde médical commence à mettre en évidence le rôle prépondérant de l'inflammation dans d'autres pathologies qui, jusque-là, n'ont pas été classées comme inflammatoires, et pour cause : l'inflammation y est dans ce cas silencieuse.

L'inflammation chronique peut potentiellement toucher tous les organes, comme le montre le schéma ci-dessous :



#### LES DIFFÉRENTES MALADIES INFLAMMATOIRES CHRONIQUES

De « A » comme Alzheimer à « S » comme sclérose, découvrez les principales maladies dans lesquelles l'inflammation tient une place centrale.

##### **Alzheimer**

La maladie d'Alzheimer a longtemps été définie comme un vieillissement accéléré du cerveau, la destruction progressive des neurones au fil du temps étant un processus normal et inéluctable. Elle se caractérise par le dépôt progressif dans le cerveau de plaques

amyloïdes qui vont petit à petit tuer les neurones, en particulier ceux impliqués dans les fonctions intellectuelles (mémoire, langage, reconnaissance visuelle...). Un ensemble de facteurs, notamment génétiques et environnementaux, peuvent influer sur ce phénomène.

Il y a quelques années, des études épidémiologiques ont permis de faire une avancée majeure : elles ont montré l'effet protecteur des anti-inflammatoires contre la maladie d'Alzheimer chez les personnes traitées pour une polyarthrite rhumatoïde. À partir de ce constat, les scientifiques ont mis en évidence le **taux élevé de substances inflammatoires (cytokines) dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer**.

Aujourd'hui, de nombreux scientifiques<sup>3</sup> s'accordent pour dire que l'inflammation est aussi une cause déterminante de cette maladie et affirment que **son apparition est précédée par un long processus inflammatoire cérébral pouvant durer plusieurs années**. Ainsi, des expériences menées sur des souris montrent que l'état inflammatoire favorise le dépôt de ces plaques amyloïdes. L'inflammation du cerveau, déclenchée, par exemple, par des infections ou traumatismes répétés, en fait partie. Elle n'est plus vue comme un phénomène secondaire, mais comme une cause décisive de la mort des neurones.

### **Arthrose**

L'arthrose est la maladie articulaire la plus fréquente. Elle se définit généralement comme une usure progressive et la dégénérescence du cartilage qui recouvre l'extrémité des os. Elle peut toucher les doigts, les genoux, les chevilles, la colonne vertébrale... Elle se traduit par des douleurs, qui peuvent être vives, des raideurs voire des blocages. Contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, cette maladie n'est pas une fatalité liée au vieillissement (même si elle est de plus en plus fréquente avec l'âge) et **elle possède bien une composante inflammatoire** (comme l'arthrite, dont le suffixe « -ite » signale bien la présence de l'inflammation) : elle est liée à la « surexcitation » des cellules qui forment le cartilage, ou chondrocytes.

Cet état inflammatoire chronique s'explique par de nombreux facteurs : l'hérédité, le surpoids, le manque d'activité physique, une alimentation

déséquilibrée, mais aussi des traumatismes répétés des articulations, comme c'est le cas chez les sportifs, les travailleurs manuels ou encore ceux qui travaillent sur un ordinateur toute la journée. L'inflammation est un cercle vicieux : les lésions du cartilage provoquées par l'inflammation rejettent des débris qui entretiennent à leur tour la surexcitation des chondrocytes, lesquels vont produire des cytokines **encourageant l'inflammation qui se répand autour de l'articulation d'origine.**

### Asthme

L'asthme est une **maladie inflammatoire chronique des voies aériennes** dont les premières manifestations apparaissent généralement chez l'enfant. L'inflammation des bronches, quasi permanente chez l'asthmatique même « léger », provoque divers phénomènes (œdème, contraction des muscles bronchiques, sécrétion de mucus) qui expliquent les symptômes : sifflements, oppression thoracique, respiration difficile et toux. Différents agresseurs peuvent déclencher la réaction inflammatoire : acariens, pollens, moisissures, poils d'animaux, pollution de l'air, fumée de tabac... **Ces facteurs activent des substances inflammatoires (polynucléaires éosinophiles et lymphocytes T), qui vont amplifier la réaction.** Voilà pourquoi le traitement repose généralement sur deux conditions essentielles : l'évitement des facteurs déclenchants et la prise d'un traitement spécifique (bronchodilatateur pour désobstruer les bronches et, si nécessaire, traitement de fond anti-inflammatoire).

### Athérosclérose

L'athérosclérose se caractérise par la formation de plaques dans la paroi interne des artères qui, à terme, peuvent boucher ou faire exploser l'artère, entraînant l'infarctus. **Le lien entre athérosclérose/maladies cardio-vasculaires et inflammation est aujourd'hui de plus en plus évident.** Aux traditionnels facteurs de risques (âge, tabagisme, hypertension, sédentarité...), il faut désormais en ajouter un : l'inflammation.

Comment expliquer ce lien entre inflammation et athérosclérose ? C'est un processus complexe que l'on peut simplifier ainsi : **certaines molécules impliquées dans la réaction inflammatoire vont favoriser le dépôt des molécules de cholestérol dans les artères.** Pour elles, il s'agit

d'une réaction de défense de la paroi artérielle contre l'agresseur, à savoir les graisses présentes dans le sang. Résultat : les cellules musculaires forment une « barrière », à l'origine de la plaque d'athérome. Sous l'effet de l'inflammation, celle-ci peut avoir tendance à se rompre, causant un caillot qui va boucher l'artère : c'est l'infarctus. Vous l'aurez compris : même si la personne a un taux de cholestérol faible ou normal, celui-ci va se déposer plus rapidement, ce qui augmente le risque de faire un accident cardio-vasculaire. D'autres facteurs interviennent également : le tabagisme, qui va provoquer une inflammation de la paroi artérielle, et l'obésité, elle-même à l'origine de la production de nombreuses molécules inflammatoires (voir aussi ici).

« Le risque que les personnes atteintes de l'une de ces maladies inflammatoires [psoriasis, polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn, gingivite chronique...] fassent un infarctus est de cinq à dix fois supérieur, selon leur état, donc c'est quelque chose de substantiel », explique le cardiologue clinicien Jean-Claude Tardif, directeur du centre de recherche de l'Institut de cardiologie de Montréal. « **Toute forme d'inflammation circulante peut augmenter le risque de subir un problème cardiaque<sup>4</sup>.** » Ainsi, selon les études, les personnes qui souffrent de psoriasis grave présenteraient 60 % de risque supplémentaire de faire un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. Chez les personnes qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde, la moitié des décès prématurés sont d'origine cardiovasculaire.

### Cancer

Le cancer s'accompagne toujours d'une inflammation. Ce lien n'est pas nouveau, mais ce que les scientifiques ont découvert récemment, c'est que **l'inflammation (chronique) n'est pas la conséquence du cancer, mais plutôt la cause**. Elle va, en quelque sorte, pervertir chacune des grandes étapes du processus normal de la réaction inflammatoire (décrisées ici), ce qui va favoriser l'apparition et le développement des cellules cancéreuses. Ainsi, les radicaux libres produits pour détruire les microbes et les cellules lésées peuvent devenir incontrôlables et favoriser les mutations d'ADN dans les cellules saines, et donc l'apparition de tumeurs. Le processus de reconstruction (qui permet la création de nouveaux vaisseaux pour remplacer ceux qui ont été endommagés) est

lui aussi délétère, car il profite aux cellules cancéreuses, dont la croissance est plus facile. Quant aux facteurs de croissance, produits dans la dernière phase du processus inflammatoire, ils vont permettre la multiplication de nouvelles cellules saines, mais aussi de nouvelles cellules cancéreuses.

On le comprend bien : **l'inflammation chronique est un terrain idéal pour le cancer**. La question est donc de savoir ce qui déclenche l'inflammation chronique. Dans le cas du cancer, il peut s'agir de substances agressives (comme l'amiante, à l'origine du cancer du poumon), de bactéries (comme l'*Helicobacter pylori*, l'une des causes du cancer de l'estomac), de virus (comme le papillomavirus impliqué dans l'apparition du cancer du col de l'utérus...). Ces substances, qui persistent des années dans l'organisme, entraînent une réaction inflammatoire durable.

### Dermatite atopique

La dermatite atopique, le type d'eczéma le plus courant, est une **maladie inflammatoire chronique de la peau**. Celle-ci ne joue pas son rôle de barrière de protection : elle laisse l'eau s'évaporer en trop grande quantité (ce qui la rend sèche) et permet aux allergènes d'entrer trop facilement. Ces derniers vont alors suractiver les lymphocytes T producteurs d'anticorps de l'allergie, provoquant une inflammation qui se manifeste par des gonflements et des rougeurs sur la peau, typiques de l'eczéma.

La maladie peut apparaître chez le nourrisson dès 3 mois et touche aujourd'hui 10 à 20 % des enfants. Elle a tendance à disparaître avec l'âge. Elle est souvent associée à l'asthme et/ou à une allergie alimentaire.

### Diabète

Le diabète est aujourd'hui la **première maladie chronique en France**. Plus de 400 millions de personnes en souffrent dans le monde, soit 8,5 % de la population adulte. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) prévoit même qu'en 2030, le diabète sera la septième cause de décès dans le monde<sup>5</sup> : le diabète multiplie par deux ou trois le risque de

souffrir d'accidents cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux, et figure parmi les principales causes d'insuffisance rénale.

Cette maladie survient quand le pancréas ne produit plus suffisamment d'insuline (diabète de type 1) ou que l'organisme ne parvient plus à l'utiliser correctement (diabète de type 2, le plus courant). Rappelons que l'insuline est l'hormone qui régule la glycémie : elle favorise l'entrée du sucre dans les cellules afin de diminuer sa présence dans le sang. Un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie) peut en effet provoquer des atteintes graves des nerfs et des vaisseaux sanguins.

La surcharge pondérale et la sédentarité sont les deux facteurs majeurs de l'apparition d'un diabète, mais on sait aujourd'hui que ce n'est pas l'excès de poids en lui-même qui déclenche la maladie : **c'est l'inflammation chronique des tissus relative à cette obésité**. Elle se caractérise par une production anormale de cytokines pro-inflammatoires produites principalement par les macrophages infiltrés dans le tissu adipeux et le foie, une augmentation des protéines de la phase aiguë de l'inflammation (protéine C réactive) et une activation des voies de signalisation de l'inflammation. S'ajoute à ce processus une inflammation locale des cellules pancréatiques sécrétrices d'insuline, en réponse à l'hyperglycémie chronique, qui entraîne leur mort programmée et donc une diminution de la production d'insuline.

### **Maladie coeliaque**

La maladie coeliaque est une **maladie inflammatoire auto-immune du tube digestif déclenchée par la consommation de gluten** (protéine contenue dans certaines céréales : Seigle, Avoine, Blé, Orge, Triticale – « SABOT », pour abréger). L'ingestion de cette protéine déclenche une réaction anormale du système immunitaire au niveau de l'intestin, qui va provoquer l'inflammation. Le système immunitaire attaque alors son propre organisme, en l'occurrence la paroi intestinale, en détruisant ses villosités, c'est-à-dire les « replis » de l'intestin qui lui permettent d'absorber les nutriments dont l'organisme a besoin. Résultat, le fonctionnement de l'intestin est entravé (on parle de malabsorption intestinale) et l'organisme ne parvient plus à assimiler les différents nutriments apportés par l'alimentation, ce qui entraîne divers problèmes

de santé parfois très graves : malnutrition, fatigue, migraines, douleurs articulaires, dépression, anémie, ostéoporose, calculs rénaux, infertilité, arthrite, neuropathie (atteinte des nerfs), cancer... La liste est très longue !

Différents facteurs sont avancés pour expliquer la maladie. La composante héréditaire est une cause majeure. Une personne présente un risque sur cinq d'avoir la maladie si un membre de sa famille proche est atteint. À cela s'ajoutent divers facteurs environnementaux comme les infections intestinales, la perméabilité intestinale, le stress...

Le seul traitement possible de la maladie est l'éviction totale du gluten : c'est la seule solution, à l'heure actuelle, pour voir disparaître tous les signes de la maladie, que ce soit sur le plan clinique, biologique ou histologique (au niveau des tissus). Mais c'est une contrainte très stricte, et donc particulièrement difficile à mettre en pratique au quotidien, car le gluten, en particulier le blé, est présent dans de très nombreux aliments : pain, pâtes, céréales du petit-déjeuner, pâtisseries, viennoiseries, mais aussi dans de très nombreux produits industriels, souvent sous une forme bien cachée (additifs divers et variés).

#### **LA SENSIBILITÉ AU GLUTEN EST AUSSI UNE RÉACTION INFLAMMATOIRE**

De nombreuses personnes, qui ne souffrent pas de la maladie cœliaque, se disent pourtant sensibles au gluten. Et affirment qu'en l'éliminant de leur alimentation, elles se sentent mieux : moins de troubles digestifs, de migraines, de fatigue, de perturbations de l'humeur... Jusqu'ici, l'existence de cette « sensibilité » au gluten n'avait pas été prouvée sur le plan scientifique. Mais une étude récente<sup>6</sup> montre que, chez les personnes qui se disent sensibles, il existe bien un dysfonctionnement de la barrière intestinale, qui laisse passer des composés microbiens de l'intestin vers la circulation sanguine, ce qui déclenche une réaction inflammatoire globale (phénomène de perméabilité intestinale).

**MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin)**

Sous le terme de « MICI » sont regroupées la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique. Ces deux maladies se caractérisent par l'**inflammation d'une partie du tube digestif** (intestin, côlon, rectum...) causée par une hyperactivité du système immunitaire. Elles évoluent par poussées dont la durée et la fréquence sont très variables selon les personnes. Les symptômes principaux sont les douleurs abdominales, les diarrhées, les fissures anales, souvent accompagnées de fièvre, de fatigue... Le risque de cancer colorectal est plus important, avec une multiplication par 2 à 2,5 au bout de dix ans.

Les causes de ces maladies sont encore mal connues, mais le microbiote intestinal (ou flore intestinale) semble jouer un rôle clé. Sous l'effet de plusieurs facteurs (génétiques et environnementaux) apparaîtrait un **déséquilibre qui déclencherait et entretiendrait l'inflammation, rendant la paroi intestinale plus sensible à certains microbes**. Les MICI sont des maladies chroniques et incurables. Seule la prise de traitements anti-inflammatoires peut permettre d'améliorer la vie des personnes malades. Les biothérapies (voir ici) peuvent aussi être envisagées.

### **Obésité**

L'obésité n'est pas un « simple » excès de poids, mais bien un **état inflammatoire chronique évoluant de manière silencieuse**. Chez la personne obèse, on retrouve une concentration anormale et sans cesse en hausse de molécules liées à l'inflammation, produites par le tissu adipeux (les adipocytes), en particulier de protéines de la phase aiguë de l'inflammation, d'interleukines, de cytokines... Ce qui explique les différentes complications liées à l'obésité, notamment la résistance à l'insuline (et donc le diabète, voir ici) et les maladies cardio-vasculaires.

Autre preuve qu'obésité et inflammation sont bien liées : **la perte de poids permet la diminution de ces facteurs inflammatoires**. Par exemple, après une chirurgie bariatrique (acte chirurgical consistant à restreindre le volume de l'estomac afin de diminuer la prise alimentaire), la production de molécules inflammatoires chute brusquement et la glycémie est mieux régulée.

### **Psoriasis**

Cette maladie de peau se caractérise par la présence de plaques rouges recouvertes de squames. Elle évolue par poussées et gêne considérablement le quotidien des personnes atteintes, car elle est très visible. C'est en fait une réaction inflammatoire : **la peau réagit de manière exagérée à une agression extérieure, ce qui déclenche le processus inflammatoire.** Les cellules de l'épiderme sont produites en grand nombre, ce qui fait peler la peau, déclenchant la réaction inflammatoire : les globules blancs s'infiltrent et attaquent la peau, la rendant alors plus sensible aux agressions extérieures – c'est le cercle vicieux.

De très nombreux facteurs peuvent déclencher les poussées, et il est parfois difficile de les identifier précisément : frottement, choc, changement de température, maladie infectieuse, prise de certains médicaments... Le psoriasis est souvent associé à d'autres maladies inflammatoires : obésité, diabète, maladie de Crohn, maladies cardio-vasculaires... Sans oublier le rhumatisme psoriasique, très fréquent chez les personnes atteintes.

#### **Rhumatismes inflammatoires chroniques**

Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, rhumatisme psoriasique, goutte... L'expression « rhumatismes inflammatoires chroniques » (RIC) regroupe des dizaines de maladies différentes qui, toutes, touchent les articulations et les structures périarticulaires (os, muscles, tendons). Ces maladies n'ont pas de rapport avec le vieillissement, mais peuvent avoir des causes diverses : infection par un virus ou une bactérie (dans le cas de l'arthrite septique), accumulation de cristaux dans les articulations (goutte), facteurs génétiques (spondylarthrite ankylosante)... Leur point commun : **elles se caractérisent par la présence d'une inflammation.**

Prenons l'exemple de la polyarthrite rhumatoïde, qui est le plus fréquent des rhumatismes inflammatoires chroniques. Cette maladie détruit les os et les cartilages des articulations, les rendant très douloureuses puis inutilisables : doigts, poignets, coudes, épaules, hanches, genoux... Ces symptômes sont dus à une réaction auto-immune : le système immunitaire s'attaque à la membrane synoviale qui entoure les

articulations en produisant des anticorps. Résultat : elle s'épaissit, produit trop de liquide contenant des enzymes inflammatoires, ce qui provoque une inflammation (gonflement, douleur) qui va progressivement endommager l'articulation, puis les tendons, les muscles et l'os.

### **Sclérose en plaques**

La sclérose en plaques est une **maladie inflammatoire du système nerveux central** (cerveau, nerfs optiques, moelle épinière...). Ce n'est pas une maladie héréditaire, mais elle a une prédisposition génétique (en clair, le fait d'avoir un proche atteint augmente les risques). Elle apparaît le plus souvent chez des personnes âgées entre 20 et 40 ans, et c'est aujourd'hui la deuxième cause de handicap chez les personnes jeunes, après les accidents de la route.

C'est une maladie inflammatoire auto-immune : les lymphocytes s'attaquent aux gaines de myéline qui entourent les fibres nerveuses, et qui ont pour rôle de les protéger et de permettre la bonne transmission de l'influx nerveux, ce qui conduit à terme à la mort du neurone touché. La maladie évolue par poussées : le processus de démyélinisation touche successivement des zones ou « plaques » du corps, d'où son nom. Il existe aussi des phases de rémission avec une réparation des lésions, mais avec le temps, celle-ci se fait moins bien et les lésions sont définitives. L'origine de cette maladie, la raison pour laquelle les lymphocytes considèrent désormais cette myéline comme étrangère, dangereuse, est encore relativement mystérieuse. Aujourd'hui, la principale cause retenue par les médecins est celle d'un **virus déclenchant l'inflammation**.

---

1. Sources : André-Paul Peltier, « Inflammation ou réaction inflammatoire », *Encyclopædia Universalis* ([www.universalis.fr](http://www.universalis.fr)) ; Jean-Marc Cavaillon, « Réaction inflammatoire », *Encyclopædia Universalis* ([www.universalis.fr](http://www.universalis.fr)) ; André Peltier et Barbara S. Polla, *L'Inflammation*, sous la direction scientifique de Françoise Russo-Marie, éditions John Libbey Eurotext, 1998.

2. Molécules chimiques instables synthétisées lors des contacts avec l'oxygène, responsables du vieillissement cellulaire.

3. Sources : V. Brugg *et al.*, « Inflammatory processus induce beta-amyloid precursor protein changes in mouse brain », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 1995 ; F. L. Heppner, « Immune attack: the role of inflammation in Alzheimer disease », *Nature Reviews Neuroscience*, 2015 ; L. J. Van Eldik *et al.*, « The roles of inflammation and immune mechanisms in Alzheimer's disease », *& dementia: Transnational Research & Clinical Interventions*, 2016.
4. Guy Sabourin, « Inflammation chronique et maladie cardio-vasculaire », *Perspective infirmière*, septembre-octobre 2012.
5. Source : OMS, Aide-mémoire n° 312, juillet 2017, disponible en ligne à cette adresse : [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/fr/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/fr/)
6. M. Uhde *et al.*, « Intestinal cell damage and systemic immune activation in individuals reporting sensitivity to wheat in the absence of coeliac disease », *Gut*, 2016.

*OceanofPDF.com*

## CHAPITRE

# 2 QUI SONT LES GRANDS RESPONSABLES DE L'INFLAMMATION CHRONIQUE ?

**L**es cas de maladies inflammatoires sont en hausse constante depuis quelques années. Certes, cette augmentation est liée en partie au fait qu'elles sont mieux détectées qu'avant. Mais une chose est sûre : elles touchent aussi de plus en plus de personnes. **Inflammation et maladies « modernes » (obésité, diabète, cancer, maladies cardio-vasculaires...) sont étroitement liées.**

L'inflammation, qu'elle soit aiguë ou chronique, est une réponse de l'organisme face à un agresseur. Mais contre quoi le corps cherche-t-il à se défendre lorsqu'il développe une inflammation chronique ? Dans la grande majorité des cas, l'inflammation est liée à de nombreux facteurs. Certes, la prédisposition génétique est importante, mais elle ne suffit pas, à elle seule, à déclencher la maladie. D'autres facteurs entrent en ligne de compte, notamment les facteurs environnementaux (pollution, particules toxiques...), le mode de vie sédentaire, une mauvaise alimentation...

Pour simplifier, **notre agresseur principal, c'est notre mode de vie moderne.** On comprend alors facilement que, pour combattre l'inflammation chronique, il faut agir de manière globale.

## LES MÉFAITS DE L'ALIMENTATION MODERNE

Trop de sucres, trop d'aliments acidifiants, trop de mauvaises graisses (et pas assez de bonnes), trop de calories, trop de produits mal assimilés par l'organisme... notre mode d'alimentation moderne n'est pas idéal. Il est

aujourd’hui reconnu comme **l’une des causes majeures de l’inflammation chronique**.

#### **Sucres, céréales raffinées, sodas... : attention à la glycémie !**

Notre alimentation moderne fait la part belle aux aliments raffinés (produits à base de céréales « blanches » : pain blanc, pâtes blanches, riz blanc, biscuits, pâtisseries...). Le problème est que ces produits ont un index glycémique (IG) et une charge glycémique élevés : en clair, ils provoquent une hausse rapide du taux de sucre dans le sang. Or, **cette hyperglycémie est un facteur favorisant l’inflammation**, le sucre contribuant au stress oxydant et à la production de composés pro-inflammatoires en se liant aux protéines.

#### ***Index glycémique : de quoi s’agit-il ?***

Pour bien comprendre ce que sont l’index et la charge glycémique, il faut bien savoir que, pendant longtemps, on a fait la différence entre sucres lents (produits céréaliers comme le pain, les pâtes...) et sucres rapides (produits sucrés comme le sucre blanc, les confitures, les bonbons...). Mais on s’est aperçu qu’un sucre « lent » consommé seul pouvait faire grimper très vite le taux de sucre dans le sang, alors que l’absorption de certains sucres rapides pouvait être ralentie grâce à la présence de fibres. D'où l'apparition d'une nouvelle façon de mesurer l'effet des aliments sur la glycémie : l'**index glycémique**. Celui-ci indique de manière concrète la **vitesse d’absorption des sucres par l’organisme** au moyen d'un indice allant de 0 à 100. **Pour limiter l’inflammation chronique, il est donc essentiel de privilégier les aliments qui ont un IG bas ou modéré.**

Une méta-analyse américaine<sup>1</sup> confirme d’ailleurs les effets bénéfiques d’un régime à IG bas sur les marqueurs de l’inflammation (voir ici). Des résultats similaires à ceux d’une étude irano-américaine<sup>2</sup> réalisée sur des adolescentes en surpoids ou obèses, qui souligne qu’une alimentation à IG est plus efficace qu’une alimentation conforme aux recommandations nutritionnelles habituelles.

Ce petit tableau, détaillant quelques exemples d’aliments, vous aidera à vous y retrouver :

|--|--|

<b>À PRIVILÉGIER :</b> aliments à IG bas (moins de 55)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les légumes</li> <li>• la plupart des fruits</li> <li>• les graines et fruits oléagineux</li> <li>• les légumineuses</li> <li>• le pain intégral</li> <li>• le riz complet</li> <li>• certaines pâtes (spaghettis, macaronis...)</li> <li>• les biscuits secs</li> <li>• certains mueslis</li> <li>• les produits laitiers (lait, yaourts, glaces...)</li> </ul>
<b>À CONSOMMER AVEC MODÉRATION :</b> aliments à IG modéré (55 à 70)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les fruits très sucrés : cerises, ananas, bananes bien mûres, fruits secs (figues séchées, raisins secs...), fruits au sirop...</li> <li>• les pommes de terre cuites à la vapeur</li> <li>• le pain complet</li> <li>• les flocons d'avoine traditionnels</li> <li>• le riz blanc, le riz basmati</li> <li>• la polenta</li> <li>• le sucre blanc</li> <li>• le chocolat au lait</li> <li>• la confiture</li> </ul>
<b>À ÉVITER :</b> aliments à IG élevé (plus de 70)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• certains fruits : dattes, pastèque, bananes très mûres (peau noire), litchis au sirop...</li> <li>• les pommes de terre cuites au four, bouillies ou frites, la purée instantanée</li> <li>• la baguette blanche, le pain de mie, les biscuits</li> <li>• la plupart des céréales pour le petit-déjeuner</li> <li>• le riz à cuisson rapide</li> <li>• les galettes de riz soufflé</li> <li>• les confiseries</li> </ul>

### **À retenir au sujet de l'IG**

- **Plus un aliment est transformé, plus son IG est élevé.** C'est le cas par exemple des céréales pour le petit-déjeuner ou de la purée de pommes de terre instantanée, dont l'IG est particulièrement élevé.
- L'IG ne dépend pas seulement de l'aliment, **il varie aussi en fonction de son mode de cuisson.** La pomme de terre est un bon exemple. Cuite à la vapeur, son IG reste modéré ; cuite au four, il explose ! Même constat pour les spaghetti *al dente* et les spaghetti trop cuits.
- **Le degré de mûrissement et de vieillissement agit aussi sur l'IG.** La banane verte a un IG de 40 environ, la banane mûre de 65. Même chose pour les

pommes de terre nouvelles et les pommes de terre qui ont été récoltées il y a plusieurs mois.

- Pour faire baisser l'IG d'un repas, il faut **toujours associer l'aliment à IG élevé à une source de fibres ou de gras**. Par exemple, l'IG de la baguette blanche (95) diminue quand on l'associe avec un peu de beurre.

#### **Charge glycémique : de quoi s'agit-il ?**

Si l'IG est un indice important pour connaître les effets de tel ou tel aliment sur le taux de sucre dans le sang, il n'est pas suffisant. En effet, il ne tient pas compte de la quantité de glucides ingérée : ainsi, une tranche de pain n'aura pas le même effet sur votre taux de sucre sanguin qu'une baguette entière. D'où la notion de **charge glycémique (CG), plus précise et plus fiable, car elle prend en compte la quantité de glucides ingérée**. Elle se calcule en multipliant l'IG de l'aliment par la quantité de glucides de la portion, le tout divisé par 100.

Pour vous aider à vous repérer, voici quelques exemples d'aliments :

<b>À PRIVILÉGIER :</b> aliments à CG basse (10 ou moins)	<ul style="list-style-type: none"><li>• tous les fruits frais (sauf la banane)</li><li>• tous les légumes</li><li>• les légumineuses</li><li>• les pains aux céréales</li></ul>
<b>À CONSOMMER AVEC MODÉRATION :</b> aliments à CG modérée (11 à 19)	<ul style="list-style-type: none"><li>• la banane</li><li>• les fruits au sirop, les jus de fruits, les confitures</li><li>• les céréales complètes</li><li>• le pain blanc</li></ul>
<b>À ÉVITER :</b> aliments à CG élevée (20 ou plus)	<ul style="list-style-type: none"><li>• les fruits secs</li><li>• toutes les pâtes</li><li>• toutes les sortes de riz</li><li>• toutes les pommes de terre</li><li>• les boissons sucrées</li></ul>

#### **Trop de viande rouge, de fromages, de sel... : vers un déséquilibre acido-basique**

Notre alimentation moderne est non seulement trop riche en sucres, mais **elle l'est aussi en aliments acidifiants** comme la viande rouge, les produits laitiers, le sel, le café... et à l'inverse **trop pauvre en aliments basifiants ou alcalinisants** (opposé à acidifiants) comme les légumes, les

fruits, la plupart des fruits oléagineux et les graines. **Or, l'acidification de l'organisme crée un terrain propice à l'inflammation chronique.**

L'équilibre acido-basique est en effet un paramètre essentiel au bon fonctionnement du corps et de ses différents systèmes. Pour simplifier, on peut dire que, dans le corps, certains fluides sont plutôt acides (comme les sucs digestifs), d'autres plutôt alcalins (comme le sang). Cela est mesuré grâce au pH (potentiel hydrogène). Il est important d'assurer le bon équilibre entre les deux.

Il existe heureusement des systèmes de régulation internes très performants mais, parfois, ils ne parviennent plus à éliminer les acides en excès, et c'est l'acidose. Adopter une alimentation comprenant **suffisamment d'aliments alcalins et pas trop d'aliments acidifiants** (mais aussi agir contre le stress et la sédentarité, deux facteurs favorisant l'acidification) est essentiel pour lutter contre l'inflammation.

<b>ALIMENTS ACIDIFIANTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• toutes les viandes, poissons et crustacés</li><li>• œufs</li><li>• produits laitiers (en particulier les fromages)</li><li>• céréales raffinées et produits céréaliers (pain, pâtes...)</li><li>• légumes secs</li><li>• huiles raffinées</li><li>• certains oléagineux (noix de Grenoble, pistaches...)</li><li>• café, thé, alcool</li><li>• sel</li></ul>
<b>ALIMENTS ALCALINISANTS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fruits et légumes frais</li><li>• graines germées</li><li>• herbes et épices</li><li>• certains oléagineux (noisettes, amandes...)</li><li>• algues</li></ul>

### ***Des aliments acides pas forcément acidifiants***

Certains aliments (comme le vinaigre, le citron, l'eau gazeuse, les petits fruits rouges...) sont un peu à part car, même s'ils sont acides au goût, ils ne sont pas acidifiants. Bien au contraire, lors de la digestion, ils se transforment en bases (bicarbonates) et aident à rétablir l'équilibre acido-basique.

Mais attention, chez certaines personnes, ce processus fonctionne mal et ces acides ne sont pas métabolisés : ils restent alors acides dans l'organisme.

En naturopathie, on distingue classiquement plusieurs « constitutions » (ensemble de paramètres innés, génétiques et immuables hérités par un individu) : les personnes de type sanguin (personnes robustes, trapues, poilues, qui mangent bien, avec le teint rouge et la peau, sociables, optimistes...) métabolisent bien les acides, tandis que celles de type neuro-arthritique (personnes à la corpulence fine, frileuses, qui mangent peu, pâles, introverties, énervées, fatiguées, insomniaques, constipées...) les métabolisent mal.

Comment adopter une alimentation équilibrée sur le plan acido-basique ? Voici quelques conseils pratiques :

- **Consommez davantage de végétaux**, en particulier des légumes verts, riches en fibres, en minéraux et à IG bas : ils doivent toujours être présents dans l'assiette, que ce soit pour accompagner une viande, un poisson, des œufs, des céréales ou des légumes secs.
- **Misez sur le potassium**, qui favorise l'élimination des acides : on en trouve dans les légumes verts à feuilles, les avocats, les tomates, les courges, les concombres, les poivrons, les bananes, les abricots...
- **Mangez moins de protéines animales** et alternez avec les protéines végétales, contenues dans les légumes secs.
- **Réduisez votre consommation de produits laitiers**, en particulier de fromage, particulièrement acidifiant.

### ***Supprimer totalement les produits laitiers ?***

L'éviction totale des produits laitiers n'est pas obligatoire mais leur limitation est fortement conseillée dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire. Nous reviendrons sur ce sujet ici.

- **Privilégiez toujours les céréales complètes** aux céréales blanches, car les premières sont plus riches en minéraux anti-acidité : pain complet ou intégral plutôt que pain blanc, pâtes complètes plutôt que pâtes blanches, riz complet plutôt que riz blanc...
- **Réduisez drastiquement votre consommation de sucre** et de produits sucrés (confiseries, biscuits, pâtisseries...).

- **Consommez moins de sel et de produits salés.** Les charcuteries et le fromage font partie des produits les plus salés, et aussi des plus fortement acidifiants.
- **Composez judicieusement votre assiette !** Une assiette équilibrée sur le plan acido-basique doit contenir 70 % d'aliments alcalins et 30 % d'aliments acides. Par exemple, un steak ou un pavé de saumon (environ 90 g) avec des épinards ou des haricots verts, une salade composée avec des crudités, du thon et quelques graines oléagineuses, des spaghetti complets à la sauce tomate...

#### **LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES D'UN DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE**

De très nombreux signes peuvent indiquer que votre organisme est trop acide :

- reflux gastriques, ulcère ;
- affections cutanées : acné, eczéma, cheveux et ongles fragiles... ;
- fatigue, troubles nerveux, sautes d'humeur, déprime, insomnies... ;
- problèmes digestifs : constipation, mauvaise haleine... ;
- surpoids ;
- troubles de l'appétit, fringales ;
- migraine ;
- infections à répétition : bronchites, sinusites, otites... ;
- calculs urinaires et biliaires ;
- problèmes de circulation sanguine, frilosité, maladie de Raynaud... ;
- dérèglement de la thyroïde ;
- ostéoporose ;
- rhumatismes, arthrose, arthrite, courbatures, crampes nocturnes... ;
- diabète ;
- hypertension, maladies cardiaques...

#### **Les bonnes graisses oméga 3/oméga 6 : un équilibre en péril**

Les graisses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. **Une consommation insuffisante de bonnes graisses et/ou des apports déséquilibrés peuvent augmenter l'inflammation.** Pour bien comprendre

ce rôle essentiel, il est nécessaire de faire un petit rappel sur les graisses alimentaires. On les classe en deux grandes catégories :

- **Les acides gras saturés**, en raison de leur structure chimique, sont généralement solides à température ambiante. Ils peuvent être d'origine animale (produits laitiers, beurre, viandes de bœuf, mouton, porc) ou d'origine végétale (huile de palme, huile de coco). Ces acides gras sont ceux qui se déposent au fil du temps dans nos artères et augmentent les risques cardio-vasculaires. Ils doivent donc être consommés avec modération. On les surnomme souvent les « **mauvaises graisses** ».
- **Les acides gras insaturés** sont liquides : ce sont les « **bonnes graisses** ». Dans cette famille, on distingue les acides gras mono-insaturés, dont le plus important est l'acide oléique, présent dans l'huile d'olive, les graisses des volailles ou encore le foie gras, et les acides gras polyinsaturés, dont les principaux sont les **oméga 6** (viandes, certaines graines et huiles...) et les **oméga 3** (poissons gras, certaines graines et huiles, légumes...). Ces deux acides gras sont dits « **essentiels** », car le corps ne peut les synthétiser. **Ils doivent donc être apportés par l'alimentation.**

De nombreux chercheurs ont étudié le rôle et l'impact sur la santé de ces deux acides gras essentiels. Ils sont parvenus à la conclusion que **l'équilibre entre oméga 3 et oméga 6 est essentiel à une bonne santé** : les oméga 6 en excès ont en effet une action pro-inflammatoire (entre autres, voir encadré ci-contre), tandis que les oméga 3 ont une action anti-inflammatoire. De plus, cet équilibre conditionne la bonne absorption de ces acides gras. S'il y a trop d'oméga 6, les oméga 3 seront mal assimilés par l'organisme.

Le problème est que l'alimentation moderne a profondément modifié cet équilibre. On estime que le rapport actuel varie de 14 à 20 pour 1 alors qu'idéalement, il devrait être inférieur à 4 pour 1. En clair, **il faudrait consommer 4 oméga 6 maximum pour 1 oméga 3**, ce qui est loin d'être le cas. *Pourquoi ce rapport est-il aujourd'hui déséquilibré ?*

Au début du xx<sup>e</sup> siècle, l'alimentation apportait à peu près autant d'oméga 3 que d'oméga 6. Cet apport était dû notamment au mode

d'élevage. En effet, les vaches et les volailles étaient nourries principalement d'herbe, source naturelle d'oméga 3. On en retrouvait donc dans tous les dérivés : beurre, crème, lait, yaourt, fromage, viande, œuf... Aujourd'hui, les animaux sont nourris majoritairement avec des farines de maïs et de soja, les poules avec du blé, et donc principalement aux oméga 6. La viande, les produits laitiers et les œufs sont par conséquent gorgés d'oméga 6 au détriment des oméga 3. S'ajoute à ce mode d'élevage la consommation croissante de produits industriels regorgeant d'huiles riches en oméga 6 (tournesol, palme, arachide...), ce qui accentue encore plus ce déséquilibre en contribuant insidieusement au développement de l'inflammation chronique.

#### **OMÉGA 6 ET OMÉGA 3 : LEUR RÔLE SUR L'INFLAMMATION**

Les oméga 6 et les oméga 3 présents dans notre corps sont en compétition permanente pour le contrôle de notre biologie :

•**Les oméga 6** facilitent le stockage des graisses, la rigidité des cellules, la coagulation et les réponses inflammatoires aux agressions extérieures. Ils stimulent donc la fabrication de cellules graisseuses dès la naissance.

**En excès, ils sont pro-inflammatoires.** Les aliments riches en oméga 6 : huiles de maïs, soja, tournesol..., œufs de poules nourries avec des farines, certaines viandes (issus d'animaux nourris aux grains), produits industriels...

•**Les oméga 3** participent à la constitution du système nerveux, rendent les cellules plus souples et calment les réactions d'inflammation. Ils limitent aussi la fabrication des cellules adipeuses. **Ils sont anti-inflammatoires.**

Les aliments riches en oméga 3 : poissons gras, graines de lin, graines de chia, certaines huiles (colza, cameline...), certaines micro-algues...

#### **Manger trop fait vieillir plus vite !**

Aujourd'hui, la tendance est à la surconsommation, y compris sur le plan alimentaire. Nous avons perdu la sensation de faim et de satiété, et mangeons plus que ce dont notre organisme a réellement besoin. Or, on

le sait, la surconsommation de calories peut avoir des effets néfastes. Hormis ses conséquences sur le poids, elle favorise une hausse de la concentration du sucre et des graisses dans le sang, mais aussi une **plus grande production de substances pro-inflammatoires qui vont accélérer le processus de vieillissement.**

À l'inverse, on commence aujourd'hui à comprendre que **manger moins peut être l'un des secrets pour limiter l'inflammation...** Depuis les premières études menées dans ce domaine dans les années 1930, les chercheurs savent que l'on peut ralentir de façon importante le processus de vieillissement grâce à la restriction calorique. Des expériences menées sur des rats ont par exemple montré qu'une baisse de 30 % des apports caloriques entraîne une augmentation de 30 % de la longévité.

Grâce à des recherches plus récentes, on connaît aujourd'hui de manière plus précise les mécanismes en jeu : la réduction de la consommation de calories active l'expression des « gènes de la longévité » (les sirtuines), sortes d'anges gardiens des cellules qui agissent sur différents processus comme la réparation de l'ADN ou la résistance au stress oxydatif. Certaines de ces sirtuines agissent aussi en bloquant des facteurs inflammatoires, et donc en diminuant l'inflammation. La restriction calorique permet également de limiter l'expression de gènes produisant des cytokines pro-inflammatoires. Ces résultats sont confirmés par plusieurs études. L'une d'elles<sup>3</sup> affirme qu'une **restriction calorique de 25 % sur deux ans chez des personnes en bonne santé et non obèses réduit l'inflammation chronique**, sans compromettre pour autant d'autres fonctions clés du système immunitaire.

#### LES BIENFAITS DU JEÛNE – ET DU RÉGIME CÉTOGÈNE – SUR L'INFLAMMATION

Depuis quelques années, on étudie les multiples effets positifs du jeûne sur la santé. La restriction calorique provoquée par la privation de nourriture va en effet inciter le foie à produire des corps cétoniques comme sources de carburant alternatives au glucose. Or, ces corps cétoniques, et en particulier l'un d'eux, le BHB (bêta-hydroxybutyrique),

ont des effets anti-inflammatoires. Une étude<sup>4</sup> menée par des chercheurs de la prestigieuse école de médecine de Yale montre que ce BHB bloque la production de certains médiateurs de l'inflammation, ce qui permet donc de la limiter.

Il faut par ailleurs noter que le régime céto-gène (régime riche en bonnes graisses et pauvre en glucides) fonctionne sur le même principe : il favorise la formation de ces corps cétoniques aux effets anti-inflammatoires. Un mode d'alimentation qui semble bénéfique en cas d'obésité, de diabète, de migraine, de maladies inflammatoires, auto-immunes, neurodégénératives...<sup>5</sup>.

#### **Additifs, flore intestinale et inflammation : des liens de plus en plus clairs**

L'industrie agroalimentaire fait la part belle aux additifs, utilisés pour améliorer la texture ou le goût des aliments, ou pour augmenter leur durée de conservation. Or, leurs effets potentiels sur la santé sont encore loin d'être tous connus ! Une étude récente<sup>6</sup> a par exemple montré que, chez des souris, la consommation d'émulsifiants (présents dans le chocolat, la margarine, les brioches, les glaces, les sauces...) avait des répercussions importantes sur la composition du microbiote intestinal, le rendant ainsi plus sensible à l'inflammation et notamment aux MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, voir ici). Les chercheurs estiment que ce phénomène pourrait être similaire chez l'homme.

On connaît aujourd'hui l'importance du microbiote intestinal (ou flore intestinale) sur la santé. On sait qu'il joue un rôle central dans les fonctions digestive, métabolique, immunitaire et même neurologique. **La dysbiose, c'est-à-dire l'altération de la flore intestinale, est l'une des pistes les plus prometteuses pour comprendre l'origine de certaines maladies inflammatoires.** « Une hypothèse séduisante est avancée : la dysbiose apparaîtrait sous l'influence de facteurs génétiques et environnementaux, mais jouerait elle-même un rôle dans l'initiation, le maintien ou la sévérité de l'inflammation, engendrant un cercle vicieux », résume un article de l'Inserm<sup>7</sup>.

#### **Le rôle des intolérances alimentaires**

Gluten, produits laitiers, sulfites, fodmaps... de plus en plus de personnes se disent intolérantes à un aliment ou à l'un de ses composants. Effet de mode ou réalité ? Une chose est sûre : aujourd'hui, l'intolérance permet d'expliquer des troubles jusque-là inexpliqués, parfois concomitants, et aussi divers que des douleurs intestinales, des migraines, des infections ORL à répétition, des rhumatismes, des épisodes de diarrhée et/ou de constipation, des petits soucis cutanés... Et, surtout, elle peut expliquer en partie la recrudescence des maladies inflammatoires. **Car lorsque l'intolérance est ignorée, elle œuvre en silence, favorisant jour après jour l'inflammation chronique.** En effet, quand un aliment ou l'un de ses composants est mal toléré par l'organisme, il va déclencher une réaction inflammatoire et créer des déchets toxiques qui vont peu à peu encrasser l'organisme.

Si les intolérances alimentaires sont aujourd'hui mieux connues, et donc plus souvent diagnostiquées, elles sont aussi en hausse constante. La prédisposition génétique est un facteur important, mais elle n'explique pas tout, et l'alimentation moderne semble jouer un rôle central. L'industrie agroalimentaire, qui utilise de nombreux produits chimiques potentiellement allergènes, est bien sûr pointée du doigt, mais elle n'est pas la seule. Selon les défenseurs de ce que l'on appelle aujourd'hui le « régime paléo », **c'est tout notre mode d'alimentation moderne qui doit être revu.** L'homme n'a pas été conçu pour digérer les céréales ou le lait (encore moins, bien sûr, les nombreux additifs) : c'est cela qui est à l'origine de ces intolérances. Il faudrait donc revenir au mode d'alimentation des tout premiers hommes, chasseurs-cueilleurs, essentiellement basé sur la viande, les légumes, les noix et quelques fruits.

#### COMMENT SAVOIR SI JE SUIS INTOLÉRANT ?

Mais comment connaître de manière plus précise nos intolérances ? Les **régimes d'éviction provisoire** (on arrête de consommer, par exemple, du gluten ou des produits laitiers pendant quelques jours ou semaines) permettent de se faire une première idée. Si vous digérez mieux, n'avez plus mal au ventre ou ne souffrez plus de migraines pendant cette

période test, une intolérance au gluten ou aux produits laitiers peut être soupçonnée. Il existe aussi sur le marché divers tests sanguins, mais ceux-ci sont très chers et pas toujours très fiables.

Dans le programme alimentaire proposé dans la suite de ce livre (voir ici), le gluten et les produits laitiers, qui sont deux pro-inflammatoires majeurs, ne sont pas totalement absents, mais présents en quantité limitée. Vous trouverez des variantes pour les remplacer si vous ne souhaitez pas en consommer (si vous savez que vous y êtes intolérant ou si vous souhaitez savoir si vous vous sentez mieux lorsque vous n'en consommez pas).

### **Cuissons trop fortes : attention aux glycotoxines !**

La consommation de certains aliments cuits à haute température (grillés, frits...) **favorise l'inflammation chronique en produisant des composés pro-inflammatoires** : les AGE (*advanced glycation end-products*, produits de glycation avancée), aussi appelés glycotoxines ou protéines glyquées. Ces AGE sont le résultat de la liaison d'une ou de plusieurs molécules de sucre avec une protéine : c'est ce que l'on appelle la réaction de Maillard, qui explique le brunissement et la caramélisation des aliments en cuisine.

Dans l'organisme, le processus est le même : le corps fabrique naturellement des glycotoxines, et de plus en plus au fur et à mesure qu'il vieillit (ce sont les glycotoxines métaboliques). À ces dernières s'ajoutent les glycotoxines alimentaires issues d'aliments frits ou cuits à très haute température. Quand la consommation de ces aliments est importante, les capacités de l'organisme à éliminer les AGE sont dépassées. Résultat : ils s'accumulent dans l'organisme. Pour s'en prémunir, les cellules libèrent des molécules inflammatoires afin d'appeler à l'aide les cellules du système immunitaire : c'est l'inflammation.

La solution : **miser sur les cuissons douces**, notamment la cuisson à la vapeur, idéale pour préserver les vitamines et minéraux des légumes, ou la cuisson mijotée en cocotte. Et laisser de côté le pain grillé, les gratins

trop gratinés, les rôtis trop brunis, les frites ou encore les viandes grillées.

## LES AUTRES FACTEURS EN CAUSE

L'alimentation moderne n'est pas la seule responsable de l'inflammation chronique. D'autres facteurs, liés au mode de vie, entrent aussi en ligne de compte.

### Petites infections : ne les ignorez pas !

Certaines petites infections, comme l'herpès, la gingivite ou la cystite, passent parfois inaperçues quand leurs symptômes sont légers. Mais sachez qu'elles provoquent une **réaction inflammatoire, qui peut devenir chronique** quand elles surviennent à répétition ou quand elles ne guérissent pas. D'où l'importance de ne pas négliger sa santé !

### Le tabagisme, accélérateur de l'inflammation

Cancers des poumons, du sein ou de la vessie, maladies cardio-vasculaires, bronchite chronique... on ne compte plus le nombre de maladies dans lesquelles la cigarette est impliquée. Une chose est sûre : le tabagisme a un impact clair et direct sur le processus inflammatoire, car il **modifie et amplifie la réponse inflammatoire et provoque la libération de cytokines pro-inflammatoires** au niveau des poumons. On sait même aujourd'hui que la polyarthrite rhumatoïde, maladie inflammatoire typique, pourrait être favorisée par le tabagisme.

Impossible, donc, de s'imaginer combattre l'inflammation chronique sans arrêter de fumer (voir nos conseils ici) !

### ET L'ALCOOL : PRO- OU ANTI-INFLAMMATOIRE ?

Si les effets du tabac sur l'inflammation sont indiscutables, ceux de l'alcool sont en revanche plus sujets à controverse. On connaît bien tous les effets délétères d'une consommation (excessive) d'alcool sur la santé : hypertension, cancers... Mais il faut aussi reconnaître que la consommation (modérée) d'alcool a également des effets bénéfiques, en particulier sur l'inflammation. Selon une étude publiée dans la revue

Rheumatology en 2010<sup>8</sup>, une consommation régulière d'alcool réduit la sévérité de la maladie et le risque d'en être atteint. L'étude montre que les « buveurs réguliers » affichent des niveaux plus bas de marqueurs inflammatoires sur leurs tests sanguins. Les personnes qui ne consommaient pas d'alcool avaient un risque 4 fois plus élevé de développer la maladie que celles qui en consommaient plus de 10 jours par mois. Le risque diminuait avec la fréquence de la consommation. De la même façon, la consommation modérée d'alcool pourrait avoir un effet cardioprotecteur en baissant les taux sanguins de plusieurs marqueurs de l'inflammation, en particulier chez les personnes âgées. Rappelons que ces effets sont visibles dans le cadre d'une **consommation modérée** : l'effet protecteur est bien sûr annulé en cas de surconsommation !

#### La sédentarité, un vrai fléau

« **Rester assis longtemps augmente les niveaux d'inflammation et de stress oxydatif de l'organisme** » : tel est le message fort de l'appel lancé par les médecins de l'Observatoire de la sédentarité<sup>9</sup>. Le manque d'activité provoque en effet une dépense énergétique insuffisante : les calories en excès sont stockées sous forme de graisses dans le tissu adipeux, lequel sécrète des substances inflammatoires (voir aussi ici). Le cercle vicieux de la prise de poids, et de l'inflammation, s'enclenche : plus on grossit, plus on a du mal à se bouger ; plus on a du mal à se bouger, plus on grossit.

« La bonne nouvelle, c'est que chacun peut aisément changer son rapport à la sédentarité, poursuivent les spécialistes. Interrompre une partie de son temps assis par des stations debout brèves et répétées, et pratiquer une activité quotidienne simple comme la marche à raison de 30 minutes cumulées sur la journée sont des solutions simples qui permettent de ressentir rapidement des bénéfices sur son bien-être et sa qualité de vie physique et morale. » En effet, **l'effort musculaire a un effet anti-inflammatoire** : il permet de réduire la masse grasse (à condition de pratiquer un effort suffisamment soutenu), et donc de réduire la production de substances inflammatoires.

### **Le double jeu du stress dans l'inflammation**

Le stress a un puissant rôle anti-inflammatoire : il déclenche la production de cortisol, hormone sécrétée par la glande corticosurrénale. Celle-ci va inhiber la synthèse et la libération de nombreuses cytokines impliquées dans la réaction inflammatoire, et venir freiner les anticorps qui combattent les microbes et autres agresseurs quand ceux-ci sont éliminés. Certains médicaments anti-inflammatoires sont d'ailleurs dérivés de ce fameux cortisol (voir aussi ici) !

**Le problème survient quand le stress devient chronique** : le taux de cortisol est élevé en permanence et le système immunitaire finit par s'y adapter et par résister à l'action du cortisol. Les cellules immunitaires deviennent alors insensibles au message anti-inflammatoire du cortisol, ce qui favorise l'inflammation.

**La gestion du stress est donc essentielle dans la lutte contre l'inflammation.** Et si la méditation par exemple pouvait avoir une action anti-inflammatoire ? Le sujet mérite d'être étudié de manière approfondie ! Un chercheur de l'université du Wisconsin travaille sur cette thématique : dans une étude<sup>10</sup>, il montre que la méditation permet d'activer les gènes antistress, et plus particulièrement ceux impliqués dans la douleur et l'inflammation. À méditer...

### **Les problèmes de sommeil font aussi le lit de l'inflammation**

Un Français sur trois déclare souffrir d'au moins un trouble du sommeil<sup>11</sup> : insomnie, troubles du rythme, syndrome des jambes sans repos, apnée du sommeil... Ce n'est pas un problème à prendre à la légère, car le manque de sommeil a de nombreuses conséquences sur la santé. Une étude américaine<sup>12</sup> a par exemple prouvé que les personnes qui dorment moins de six heures par nuit présentent 4 fois plus de risques d'attraper un rhume que les autres.

À plus long terme, la carence de sommeil augmente les risques d'obésité, de maladies cardiaques, de cancer, de diabète... (sans oublier les troubles psychologiques, la dépression, etc.). On sait aujourd'hui qu'**une quantité suffisante de sommeil (7 à 8 heures) est nécessaire pour freiner les réponses inflammatoires** (grâce à la production de protéines anti-inflammatoires) et que, à l'inverse, le manque de sommeil accélère le

processus inflammatoire (en stimulant la production de protéines pro-inflammatoires). Une étude<sup>13</sup> a même montré qu'il suffit de mal dormir une seule nuit pour déclencher l'inflammation !

### **Vieillissement et inflammation : des liens étroits**

**L'inflammation chronique accélère le vieillissement** (en accélérant la production de radicaux libres : c'est le stress oxydatif), mais l'inverse est également vrai : **le vieillissement est une cause de l'inflammation**, en dehors même de toute maladie. C'est donc un cercle vicieux ! On ignore encore précisément pourquoi, mais plusieurs hypothèses sont avancées : les organismes plus âgés pourraient avoir davantage de difficultés à lutter contre les radicaux libres (produits d'ailleurs en plus grand nombre quand on avance en âge), ils seraient plus sujets à l'accumulation de toxines et de polluants... Les spécialistes ont même créé un nouveau mot pour désigner ce phénomène : l'**inflammaging** (contraction de « inflammation » et « aging », vieillissement), terme repris en masse par l'industrie cosmétique (voir encadré page suivante).

### **COMBATTRE L'INFLAMMAGING : LA NOUVELLE LUBIE DES MARQUES DE COSMÉTIQUES**

Les marques de cosmétiques ont repris à leur compte le terme d'inflammaging pour désigner le nouvel ennemi de la peau, qui nous fait vieillir plus vite. Les rayons UV, les polluants, une mauvaise alimentation, le stress, le manque de sommeil produisent des radicaux libres qui vont déclencher et entretenir cette inflammation. Celle-ci touche l'épiderme, mais aussi la structure du derme, amplifiant tous les signes de l'âge : rides, relâchement, perte de fermeté, taches pigmentaires... La solution est de l'apaiser en utilisant des ingrédients et actifs dits « anti-inflammatoires » (même si le terme est interdit dans le secteur cosmétique) : vitamine E, huiles végétales, huiles essentielles, rose...

### **Les effets surprenants de la pollution de l'air**

La pollution de l'air est mauvaise pour les poumons, c'est un fait avéré. Elle joue aussi un rôle clair dans la survenue et/ou l'aggravation des pathologies cardio-vasculaires<sup>14</sup>. Et elle peut également mener à la prise de poids ou aux maladies inflammatoires intestinales. En cause encore une fois : le processus inflammatoire. Des chercheurs<sup>15</sup> ont mené des expériences sur des rats en les exposant à un air pollué. Après une vingtaine de jours seulement, les effets de la pollution sur leur santé étaient clairs : ils avaient pris du poids, leurs taux de mauvais cholestérol et de triglycérides avaient augmenté, tout comme leur taux de marqueurs inflammatoires. Une autre étude<sup>16</sup>, menée sur des humains cette fois, montre que les personnes diabétiques traitées par insuline qui habitent dans des environnements pollués (près de routes très fréquentées) présentent des concentrations de protéine C réactive<sup>17</sup> plus importantes que celles qui habitent dans des zones plus saines.

La pollution de l'air n'est d'ailleurs pas la seule en cause dans le déclenchement de l'inflammation. Les toxiques présents dans les aliments industriels (additifs divers et variés), l'eau ou encore les cosmétiques ont eux aussi une part de responsabilité. Tous ces produits chimiques sont perçus comme des agresseurs par le système immunitaire, qui réagit en déclenchant le processus inflammatoire.



## L'HYPOTHÈSE HYGIÉNISTE : QUAND L'EXCÈS DE PROPRETÉ FAVORISE L'INFLAMMATION

Faut-il, à l'inverse, briquer quotidiennement toute sa maison pour éviter que la moindre poussière ne vienne déclencher une allergie, et bannir les chats et les chiens là où vivent de jeunes enfants ? Pas si sûr ! Selon les allergologues, il est important que l'organisme soit très tôt mis au contact d'allergènes potentiels afin, en quelque sorte, de construire ses défenses très jeune. C'est l'augmentation du niveau d'hygiène associé à un niveau accru de protection contre les infections (via la vaccination) qui expliquerait ainsi le boom des allergies, de l'asthme et autres maladies inflammatoires. C'est ce que l'on appelle la « théorie hygiéniste ».

À l'échelle de l'évolution humaine, on retrouve cette même théorie<sup>18</sup> : certains gènes qui ont assuré la protection de l'espèce contre les infections seraient aujourd'hui devenus dangereux et pourraient expliquer l'explosion des maladies inflammatoires. En cause : une transformation profonde de l'environnement microbien, liée à l'aseptisation. Le système immunitaire de l'homme n'étant plus exposé aux divers micro-organismes (alors qu'il est programmé pour le faire !), il s'attaquerait alors à ses propres tissus.

- 
1. J. C. Brand-Miller *et al.*, « Association between carbohydrate quality and inflammatory markers: systematic review of observational and interventional studies », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2014.
  2. M. H. Rouhani *et al.*, « The impact of a low glycemic index diet on inflammatory markers and serum adiponectin concentration in adolescent overweight and obese girls: a randomized clinical trial », *Hormone and Metabolic Research*, 2016.
  3. « Moderately reducing calories in non-obese people reduces inflammation », *Aging*, 2016.
  4. Youm Y. H. *et al.*, « The ketone metabolite  $\beta$ -hydroxybutyrate blocks NLRP3 inflammasome-mediated inflammatory disease », *Nature Medicine*, 2015.
  5. Pour en savoir plus : Olivia Charlet et Alix Lefief-Delcourt, *Mes programmes cétogènes 100 % hypotoxiques*, éditions Leduc.s, 2017 ; *Ma bible de l'alimentation cétogène*, éditions Leduc.s, 2018.
  6. B. Chassaing *et al.*, « Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome », *Nature*, 2015.
  7. « Maladies inflammatoires chroniques de l'intestin » ([www.inserm.fr](http://www.inserm.fr)), dossier réalisé en collaboration avec Pierre Desreumaux, directeur de l'unité Inserm 995, équipe « Maladies

inflammatoires digestives : physiopathologie et développement de cibles thérapeutiques », Lille, février 2016.

8. J. R. Maxwell *et al.*, « Alcohol consumption is inversely associated with risk and severity of rheumatoid arthritis », *Rheumatology*, 2010.
9. Cf. [www.observatoireesedentarite.com](http://www.observatoireesedentarite.com).
10. P. Kallman *et al.*, « Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators », *Psychoneuroendocrinology*, 2014.
11. Source : « Sommeil et nouvelles technologies », enquête INSV/MGEN réalisée par Opinion Way, Institut national du sommeil et de la vigilance, 2016.
12. A. A. Prather *et al.*, « Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold », *Sleep*, 2015.
13. M. R. Irwin *et al.*, « Sleep loss activates cellular inflammatory signaling », *Biological Psychiatry*, 2008.
14. Zeka A. *et al.*, « Inflammatory markers and particulate air pollution: characterizing the pathway to disease », *International Journal of Epidemiology*, 2006.
15. Y. Wei *et al.*, « Chronic exposure to air pollution particles increases the risk of obesity and metabolic syndrome: findings from a natural experiment in Beijing », *The FASEB Journal*, 2016.
16. C. L. Rioux *et al.*, « Medication type modifies inflammatory response to traffic exposure in a population with type 2 diabetes », *Environmental Pollution*, 2015.
17. Protéine dont le taux augmente en cas d'inflammation aiguë.
18. T. Raj *et al.*, « Common risk alleles for inflammatory diseases are targets of recent positive selection », *The American Journal of Human Genetics*, 2013.

## CHAPITRE

# 3 INFLAMMATION CHRONIQUE SILENCIEUSE : ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

**L**e problème numéro un de l'inflammation chronique est qu'elle est très longtemps invisible. C'est un « tueur silencieux » (« *The Secret Killer* », comme le titrait un numéro du magazine américain *Time* en 2004). Alors que l'inflammation aiguë est généralement associée à la douleur, qui peut parfois être très vive, sa version chronique sait se faire discrète (voir aussi le tableau d'ici). Elle peut s'insinuer dans tous les systèmes de l'organisme, jusqu'à toucher des organes majeurs comme le cœur ou le cerveau, sans qu'on s'en aperçoive tout de suite. Et quand les premiers symptômes surviennent, quand l'inflammation sort enfin de son silence, c'est déjà presque trop tard, car la maladie est installée. L'inflammation a commencé à faire ses ravages et est déjà quasiment incontrôlable.

D'où l'importance de **savoir le plus tôt possible si l'on est atteint d'inflammation invisible afin d'agir sans attendre**. Certains « signes » peuvent mettre la puce à l'oreille. Et une analyse sanguine permet de faire un diagnostic précis.

## LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

L'inflammation chronique évolue « à bas bruit ». Mais si vous y prêtez davantage attention, vous verrez que votre organisme vous lance des alertes. Soyez attentif à ces différents signes :

- **Le surpoids**, et en particulier un pourcentage de gras corporel élevé, surtout au niveau du ventre. La graisse en excès n'est pas seulement

une réserve d'énergie : on sait aujourd'hui qu'elle est en première ligne de la production de médiateurs de l'inflammation (voir aussi ici).

- **Des douleurs** d'ordre digestif, articulaire, musculaire ou autre, **sans cause apparente** : gastrite, migraine, lumbago, arthrite, courbatures, torticolis...
- **Des infections à répétition**, d'ordre ORL, digestif ou gynécologique (rhume, sinusite, gastro-entérite, mycose...). Elles sont certes soulagées par des traitements ciblés, mais finissent toujours par revenir.
- **Des troubles cutanés** : eczéma, acné, psoriasis, rides prématurées...
- **Des troubles psychologiques** : irritabilité, dépression, pulsions (notamment alimentaires), instabilité émotionnelle, difficultés de concentration... Lors de l'inflammation, la production de certains neurotransmetteurs, dont la sérotonine, est perturbée. Or, cette substance joue un rôle fondamental dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de la douleur, des comportements alimentaires...
- **Une température corporelle élevée**, toujours au-dessus de 37 °C. Rappelons que la chaleur est l'un des signes caractéristiques de l'inflammation (voir ici).
- **Une fatigue permanente**, sans cause apparente ; des problèmes de sommeil.
- **Paraître plus vieux qu'on ne l'est en réalité** : cela peut aussi être un signe de l'inflammation ! Une étude menée sur 1 800 paires de jumeaux<sup>1</sup> a ainsi montré que celui des deux qui paraissait le plus jeune avait l'espérance de vie la plus longue et les télomères les plus longs. Les télomères sont les extrémités des chromosomes : plus ils sont courts, plus ils indiquent l'existence d'une inflammation chronique.

Vous vous reconnaissiez dans certains de ces symptômes et vous voulez en savoir plus sur votre niveau d'inflammation ? Répondez à ces 20 questions en cochant la case correspondante :

	<b>NON / JAMAIS</b> (0 point)	<b>PARFOIS</b> (1 point)	<b>OUI / SOUVENT</b> (2 points)
Je ressens des douleurs articulaires, musculaires, abdominales... sans cause apparente.			

	<b>NON / JAMAIS</b> (0 point)	<b>PARFOIS</b> (1 point)	<b>OUI / SOUVENT</b> (2 points)
Je fais des infections à répétition / je suis souvent malade.			
Je souffre de troubles digestifs (ballonnements, constipation, diarrhée, reflux gastriques, etc.).			
J'ai des intolérances alimentaires (lait, gluten, etc.).			
J'ai des allergies (rhume des foins, asthme...).			
Je souffre de problèmes de peau (eczéma, psoriasis, acné...).			
Je suis en surpoids ou obèse.			
J'ai des bourrelets de graisse au niveau du ventre.			
Je me sens stressé(e).			
Je me sens fatigué(e) et/ou je dors mal.			
Je suis irritable, déprimé(e), j'ai du mal à gérer mes émotions/à me concentrer.			
Je fume plus de 3 cigarettes par jour.			
Je mange moins de 2 fruits par jour.			
Je mange moins de 2 portions de légumes par jour.			
Je mange des poissons gras (saumon, sardines, anchois, maquereaux...) moins de 2 fois par semaine.			
Je consomme des produits alimentaires industriels (plats préparés, gâteaux, chips, frites...).			
Je bois moins d'un litre d'eau par jour.			
Je mange des produits sucrés et/ou je consomme des sodas et des jus de fruits.			

	<b>NON / JAMAIS</b> (0 point)	<b>PARFOIS</b> (1 point)	<b>OUI / SOUVENT</b> (2 points)
Je mange des grosses quantités de viande ou de fromage tous les jours.			
Je fais beaucoup de sport intensif (plus de 5 heures de sport par semaine).			

Comptabilisez maintenant votre nombre de points.

Résultats :

- **Votre score est compris entre 0 et 9 :** votre état inflammatoire est faible. Votre hygiène de vie est bien équilibrée et votre organisme vous le rend bien. Continuez sur votre lancée. Ne relâchez pas vos efforts, surtout au fur et à mesure que vous vieillissez (car l'âge augmente l'inflammation).
- **Votre score est compris entre 10 et 19 :** vous souffrez d'un état inflammatoire moyen. Vous avez peut-être compris que certains de vos petits soucis de santé étaient liés à l'inflammation. N'attendez plus pour changer certaines de vos habitudes alimentaires et de vie quotidienne. Vous ne vous en sentirez que mieux et préserverez votre santé à long terme !
- **Votre score est égal à 20 ou plus :** vous souffrez d'un état inflammatoire élevé (20 à 29) ou très élevé (plus de 30). Vous souffrez peut-être déjà d'une maladie inflammatoire « bruyante », comme le diabète, l'obésité ou encore la polyarthrite rhumatoïde. Il est urgent de réagir, de modifier certaines de vos habitudes quotidiennes. N'hésitez pas à consulter un professionnel (diététicien, médecin...) afin de faire le point ensemble sur ce que vous devez changer dans votre vie.

## **LES ANALYSES SANGUINES : À LA RECHERCHE DES MARQUEURS DE L'INFLAMMATION**

Certains signes, ou votre résultat à notre mini-test, vous indiquent que vous souffrez peut-être d'une inflammation silencieuse ? Le seul moyen d'en être sûr est de **réaliser une analyse de sang** : parlez-en avec votre

médecin si vous souhaitez en effectuer une. Celui-ci demandera un certain nombre de mesures et analysera avec vous les résultats. Voici quelques clés pour vous aider à mieux les comprendre :

- L'inflammation peut être détectée via une **augmentation de la vitesse de sédimentation (VS)**, qui indique la présence d'une plus grande quantité de protéines de l'inflammation. Sachez que, dans certains cas bien précis, l'augmentation de la VS n'est pas corrélée avec un état inflammatoire : grossesse, anémie, insuffisance rénale chronique... La valeur normale de la VS est différente chez l'homme et chez la femme, et elle évolue à la hausse avec l'âge. Une VS est considérée comme normale si elle est :
  - inférieure à 15 mm à la fin de la première heure chez l'homme de moins de 50 ans, inférieure à 20 mm après 50 ans ;
  - inférieure à 20 mm à la fin de la première heure chez la femme de moins de 50 ans, inférieure à 25 mm après 50 ans.
- L'état inflammatoire est marqué par l'**élévation du taux des protéines de la phase aiguë de l'inflammation**. Celles-ci sont nombreuses : protéine C-réactive, orosomucoïdes, sérum amyloïde A, haptoglobine, céruleoplasmine, fibrinogène... En pratique, le dosage le plus courant est celui de la **protéine C réactive (CRP)**. Cette protéine est sécrétée par le foie. Elle connaît des variations de concentration très importantes. Le taux normal de CRP doit être inférieur à 6 mg/L. Il est logiquement plus élevé, de manière ponctuelle, en cas d'inflammation aiguë, puis retombe une fois l'inflammation guérie. Chez certaines personnes, il peut être augmenté sensiblement de manière chronique : les personnes qui fument ou boivent régulièrement de l'alcool, ainsi que les personnes souffrant d'obésité, de déséquilibre lipidique ou d'une maladie auto-immune (en période de poussée). Ce taux de CRP est aussi utilisé comme un marqueur du risque cardio-vasculaire : une élévation pourrait ainsi indiquer la présence de plaques d'athérome susceptibles de boucher une artère. À noter : un taux de CRP très élevé (plus de 300 mg/L) peut indiquer une infection ou un syndrome inflammatoire aigu. Le dosage de CRP est un facteur important, mais insuffisant, du diagnostic.
- La **numération formule sanguine (NFS)** est aussi un élément important du diagnostic. En cas d'inflammation, elle laisse apparaître une

augmentation du taux de plaquettes et du taux de leucocytes à polynucléaires neutrophiles. Les normes se situent entre 150 000 et 300 000/mm<sup>3</sup> de sang (la valeur normale varie en fonction du laboratoire où est effectuée l'analyse). Quant au taux de leucocytes à polynucléaires neutrophiles, leur nombre normal est de 1 800 à 7 000/mm<sup>3</sup> de sang.

- **L'électrophorèse des protéines sériques**, enfin, permet d'identifier les protéines. Une augmentation des alpha-globulines 1 et 2, et/ou des gammaglobulines, peut indiquer un état inflammatoire.

---

1. K. Christensen *et al.*, « Perceived age as clinically useful biomarker of ageing: cohort study », *British Medical Journal*, 2009.

## CHAPITRE

# 4 COMMENT LUTTER CONTRE L'INFLAMMATION ?

L'inflammation aiguë, en soi, n'est pas un problème : c'est une réaction normale de l'organisme, nécessaire pour l'aider à retrouver son intégrité. Mais ses manifestations, en particulier la douleur et la perte de fonction de l'organe touché, peuvent être gênantes au quotidien. Dans ce cas, un traitement peut donc être envisagé.

Il en est de même dans le cas d'une inflammation chronique car, sur le long terme, la douleur engendrée peut se révéler de moins en moins supportable. De plus, toujours sur le long terme, l'inflammation peut abîmer l'organe touché, avec des conséquences irréversibles.

Les traitements de l'inflammation peuvent être de plusieurs ordres :

- la prise de médicaments anti-inflammatoires ;
- le recours à des remèdes naturels ;
- le mode de vie et l'alimentation.

## MÉDICAMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES : ATTENTION AUX EFFETS SECONDAIRES

Les médicaments anti-inflammatoires sont aujourd'hui parmi les plus vendus en pharmacie. On trouve sur le marché deux grandes classes de médicaments anti-inflammatoires :

- **Les anti-inflammatoires stéroïdiens** : corticoïdes et glucocorticostéroïdes, dérivés de la cortisone ou du cortisol.
- **Les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS)** : ibuprofène, kétoprofène, diclofénac, célecoxib, aspirine (voir aussi ici)...

Dans le cadre d'une maladie inflammatoire chronique, la prise régulière de médicaments anti-inflammatoires peut être envisagée. **Elle permet de réduire la douleur, mais ne freine pas la progression de la maladie.** Dans le cas de la polyarthrite rhumatoïde, par exemple, deux types de médicaments sont généralement utilisés : les anti-inflammatoires et un traitement de fond (biothérapies notamment, voir ci-après). Des études ont également montré les effets bénéfiques de certains anti-inflammatoires sur le contrôle glycémique chez les personnes diabétiques ou à risque. Une autre étude<sup>1</sup> a prouvé que les patients qui prenaient chaque jour une petite dose d'aspirine (75 mg) pour des raisons cardiaques souffraient moins de cancers que les autres : jusqu'à 34 % en moins sur l'ensemble des cancers, sur une période de cinq ans, et jusqu'à 54 % pour les cancers gastro-intestinaux.

Puissants et efficaces, les médicaments anti-inflammatoires n'en restent pas moins des médicaments, **avec leurs effets indésirables et leurs contre-indications.** Ainsi, les anti-inflammatoires stéroïdiens peuvent déclencher des réactions cutanées (peau sèche, difficultés de cicatrisation, acné...), entraîner une prise de poids, des troubles de la vision ou de la digestion (ulcères) ou encore augmenter le risque d'infection et d'hypertension. Les effets indésirables des AINS sont eux aussi bien connus, notamment sur l'estomac. Cela s'explique par le fait qu'ils sont acides et qu'ils inhibent la production de prostaglandines, substances responsables de l'inflammation, mais qui ont aussi pour rôle de protéger le tube digestif. Ils peuvent également être impliqués dans la survenue de problèmes rénaux graves (insuffisance rénale). Sans oublier les interactions avec certains médicaments (diurétiques, antihypertenseurs, antidiabétiques...). Quant à l'aspirine, elle a un effet indésirable particulier, le syndrome de Reye, qui est une grave atteinte du foie et du cerveau touchant surtout les enfants (mais heureusement rare !).

#### DE NOUVEAUX TRAITEMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

De nouveaux médicaments ont vu le jour, il y a quelques années, pour traiter certaines maladies inflammatoires (comme la spondylarthrite, par

exemple) : les **biothérapies**. Leur nom vient du fait qu'elles ont été créées grâce à la biologie : des cellules ont été cultivées pour produire des anticorps spécifiques, destinés à combattre des cibles très particulières. Mais, à l'heure actuelle, ces traitements coûtent encore très cher et nécessitent une surveillance très régulière en raison d'une augmentation des risques infectieux (« réveil » d'une tuberculose ancienne ou aggravation d'une infection banale).

## DES PLANTES AUX VERTUS ANTI-INFLAMMATOIRES

De tout temps, les hommes ont utilisé des plantes pour soigner différentes douleurs, sans connaître bien sûr de manière scientifique leurs vertus anti-inflammatoires. L'une des plus connues était le **saule** : les Sumériens, les Chinois, les Grecs, les Romains ou même les Amérindiens l'utilisaient pour soulager les rhumatismes ou faire baisser la fièvre. Autre incontournable : la **reine-des-prés**.

C'est d'ailleurs en se penchant sur ces deux plantes que les scientifiques ont découvert, au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, le secret de leur efficacité, qui a été baptisé « acide salicylique » (du latin *salix*, « saule »). C'est ce composé qui est à l'origine de la fabrication de l'aspirine, issue d'une molécule très proche de l'acide salicylique mais plus active, plus facile à produire et surtout mieux tolérée par l'organisme (même si ses effets secondaires existent toujours) : l'acide acétylsalicylique. L'aspirine est aujourd'hui le médicament anti-inflammatoire le plus connu au monde.

## TOUTE UNE HYGIÈNE DE VIE À REVOIR

Les médicaments anti-inflammatoires et les remèdes naturels apportent une réponse ponctuelle et ciblée à l'inflammation. Ils peuvent donc être utiles pour soulager rapidement la douleur et améliorer la vie des malades. Mais, dans le cas de l'inflammation chronique, la prise de médicaments au long cours n'est pas toujours efficace, sans compter leurs nombreux effets indésirables potentiels. De plus, on l'a vu précédemment (voir ici), l'inflammation chronique peut progresser

silencieusement durant des années et des années, sans se faire remarquer.

Pour traiter l'inflammation chronique, que ce soit en prévention ou en traitement, **il faut donc envisager une autre approche, plus globale : c'est le rôle de l'alimentation anti-inflammatoire** (que nous allons aborder dans la partie 2), couplée à un mode de vie spécifique.

- 
1. P. M. Rothwell *et al.*, « Long-term effect of aspirin on colorectal cancer incidence and mortality: 20-year follow-up of five randomized trials », *The Lancet*, 2010.

## PARTIE 2

# **UNE ALIMENTATION 100 % ANTI-INFLAMMATOIRE**

**V**eiller à ce que l'on met dans son assiette, c'est le premier réflexe à adopter pour lutter quotidiennement contre le développement de l'inflammation chronique silencieuse. Comme le disait Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (v<sup>e</sup> siècle avant J.-C.) : « Que ton alimentation soit ta première médecine ». L'alimentation, c'est la base.

Cette partie a pour objectif de vous expliquer quels sont les nutriments clés qui ont une action anti-inflammatoire et dans quels aliments on les trouve.

Enfin, nous listerons les bons réflexes à adopter dès maintenant pour améliorer le contenu de votre assiette et adopter une hygiène de vie qui vous fasse enfin du bien.

## CHAPITRE

# 1 LES NUTRIMENTS CLÉS À METTRE DANS SON ASSIETTE

**C**ertains aliments contiennent des nutriments qui ont une action anti-inflammatoire reconnue. C'est le cas par exemple des oméga 3, des antioxydants ou encore de composants spécifiques comme la curcumine, le gingérol ou la broméline. Vous allez découvrir comment ils agissent sur l'inflammation et dans quels aliments les trouver.

### LES OMÉGA 3, ESSENTIELS !

On l'a vu ici, les acides gras oméga 3, composants des « bonnes » graisses, ont une action anti-inflammatoire. Ces acides gras polyinsaturés sont dits « **essentiels** » car l'organisme ne sait pas les synthétiser. Ils doivent donc être **apportés en quantités suffisantes par l'alimentation**.

Il existe trois sortes d'oméga 3 :

- **L'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA)** sont d'origine marine. On les trouve principalement dans :
  - les poissons gras et semi-gras ;
  - les huiles de poisson, en particulier l'huile de foie de morue ;
  - les œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur (voir ici) ;
  - les fruits de mer : crevette, encornet, poulpe, seiche...
- **L'acide alpha-linolénique (ALA)** est, lui, d'origine végétale. On le trouve dans :
  - les graines et les fruits oléagineux (les championnes toutes catégories sont les graines de lin et de chia, mais pensez aussi aux noix !) ;

- les huiles extraites de certaines graines oléagineuses : lin (52,8 %), cameline (18,3 %), chanvre (17,5 %), noix (12,2 %), colza (9,6 %)... ;
- les végétaux verts : pourpier, épinard, persil, cresson, brocoli...

### **Variez les origines**

Pour pouvoir être assimilé, l'ALA doit être converti dans l'organisme en EPA et en DHA. Or, cette conversion se fait différemment selon les individus (notamment en fonction de l'âge, du sexe, de la flore intestinale...), et donc pas toujours de façon optimale. C'est pourquoi il est recommandé de diversifier ses apports en consommant des oméga 3 à la fois d'origine végétale et d'origine marine.

L'alimentation actuelle couvre en général à peine le tiers de nos besoins en oméga 3, estimés à **2 g/jour pour les femmes et à 2,5 g/jour pour les hommes**. De plus, cet apport est souvent déséquilibré, avec trop d'oméga 6 et pas assez d'oméga 3, ce qui augmente le risque d'inflammation (voir aussi ici).

En pratique, voici quelques conseils pour augmenter vos apports en oméga 3 tout en rétablissant le bon équilibre oméga 6/oméga 3.

#### **Choisissez bien vos huiles !**

Misez sur celles qui sont **riches en oméga 3 et qui ont un rapport oméga 6/oméga 3 inférieur à 3 ou 4 pour 1** :

- huile de lin (0,27 pour 1) ;
- huile de cameline (0,87 pour 1) ;
- huile de colza non raffinée (2,3 pour 1) ;
- huile de chanvre (3,3 pour 1).

La meilleure option est **l'huile de colza non raffinée** ou **l'huile de cameline**, à utiliser à cru (pour les assaisonnements). **L'huile de chanvre** peut également être utilisée pour les salades.

Les huiles de lin et de noix peuvent aussi, bien sûr, être utilisées, mais sachez qu'elles sont délicates : elles rancissent très vite et ne doivent pas être chauffées.

Oubliez en revanche les huiles qui affichent un rapport trop élevé, comme l'huile d'arachide (44 pour 1), de germe de maïs (61 pour 1), ou encore celles de tournesol, sésame, pépins de raisin ou carthame, dont le ratio est supérieur à 100 pour 1.

### ***Le duo santé anti-inflammatoire***

Pour vos assaisonnements, vous pouvez mélanger huile de colza ou de cameline et huile d'olive. Vous ferez ainsi le plein d'oméga 3 tout en profitant de tous les bienfaits anti-inflammatoires de l'huile d'olive.

#### **Privilégiez le label Bleu-Blanc-Cœur (BBC)**

Ce label<sup>1</sup>, créé par Pierre Weill, un ingénieur agronome français, peut être apposé sur les œufs, les produits laitiers, la viande bovine, la volaille, le porc, les charcuteries, les huiles, les biscuits... Il garantit que les animaux bénéficient d'une alimentation enrichie en oméga 3 (graines de lin, luzerne, herbe...), que l'utilisation du soja, riche en oméga 6, est limitée et que certaines substances comme l'huile de palme ne sont pas employées. Au final, cela donne des **produits plus sains, car plus riches en oméga 3 et moins riches en oméga 6 que les œufs « classiques »**.

### ***Un label bon pour la planète***

Autre bon point : les cultures de lin, luzerne ou féverole sont des cultures intéressantes pour la biodiversité, car elles sont résistantes aux maladies, ce qui permet d'employer moins de produits chimiques. De plus, les vaches nourries avec ces produits émettent moins de méthane (de l'ordre de 15 %) que les autres, ce qui est positif dans la lutte contre le réchauffement climatique.

#### **Misez sur les petits poissons gras**

Prenez l'habitude de consommer du poisson gras **au moins 1 fois par semaine**, en privilégiant les **petits poissons gras** (sardines, anchois, maquereaux), beaucoup moins pollués que les gros (saumon, thon). Si vous n'avez pas de poissonnier à côté de chez vous, pensez aux sardines et aux maquereaux en boîte : c'est très pratique !

#### **Favorisez les fruits oléagineux et les graines**

Ajoutez des **amandes** et des **noisettes** dans vos salades, intégrez des **graines de lin** broyées dans vos yaourts ou vos salades, utilisez des **graines de chia** pour préparer vos puddings du matin... (Voir nos conseils d'utilisation dans le chapitre « Les 15 aliments stars de l'alimentation anti-inflammatoire ».)

#### Et les produits enrichis en oméga 3 ?

Il faut bien distinguer les produits issus d'animaux nourris avec des oméga 3 (label Bleu-Blanc-Cœur, voir page précédente), et donc qui contiennent « naturellement » des oméga 3, des margarines et autres produits (biscuits, plats préparés...) enrichis « artificiellement » grâce à l'apport d'huile de colza. Leur intérêt est faible : mieux vaut, dans ce cas, **consommer directement de l'huile de colza** ! De plus, ces produits industriels sont souvent riches en sucres et en graisses saturées.

#### **QUELLE QUANTITÉ D'OMÉGA 3 DANS QUELS PRODUITS ?**

On trouve 1,3 g d'oméga 3 dans :

- 1 cuillère à soupe d'huile de colza (15 ml) ;
- ½ cuillère à café d'huile de lin (2 ml) ;
- 2 cuillères à café de graines de lin broyées ou de graines de chia ;
- 20 g de noix (4 à 5 noix) ;
- 3 œufs Bleu-Blanc-Cœur ;
- 50 g de maquereau, ou 65 g de saumon, ou 80 g de hareng, ou 130 g de sardines en conserve ou 130 g de thon en boîte.

## **LES ANTIOXYDANTS EN GUERRE CONTRE LE STRESS OXYDATIF**

Nos cellules « respirent » en permanence : elles consomment donc pour cela de l'oxygène. Ce processus produit une oxydation (réaction chimique provoquée par l'oxygène), qui entraîne la formation de molécules appelées **radicaux libres**. Si ces radicaux libres ont un rôle très utile (notamment celui de protéger les cellules contre les bactéries), ils peuvent également se révéler nocifs lorsqu'ils attaquent les composants

lipidiques des membranes cellulaires, et de ce fait le noyau des cellules. Cela aboutit à un vieillissement cellulaire accéléré, puis à la destruction des cellules. On parle alors de « **stress oxydatif** », qui est un **déclencheur de l'inflammation chronique**.

Les radicaux libres sont également fabriqués en excès au cours de l'activation des globules blancs (phase cellulaire de l'inflammation). Ainsi, ils favorisent l'inflammation chronique en déclenchant la fabrication de molécules pro-inflammatoires.

Pour lutter contre les effets néfastes du stress oxydatif, il existe une solution : les **antioxydants**. En s'opposant au stress oxydatif, en effet, ils préviennent aussi l'inflammation chronique. Il existe différents types d'antioxydants : vitamines, oligoéléments, caroténoïdes, flavonoïdes...

### **5 fruits et légumes par jour !**

Pour faire le plein d'antioxydants, la meilleure solution est de consommer au moins **5 fruits et légumes par jour** : c'est l'une des recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS).

L'apport d'antioxydants via des compléments alimentaires ne doit être envisagé que dans des cas bien spécifiques, par exemple en cas de cancer (demandez conseil à votre médecin). Si tel est votre cas, attention de ne pas dépasser la dose journalière recommandée, car ces antioxydants peuvent alors devenir eux-mêmes pro-oxydants !

Voici les 6 antioxydants les plus efficaces dans la lutte contre l'inflammation chronique.

#### **La vitamine C**

La plus connue des vitamines antioxydantes est la vitamine C (ou acide L-ascorbique). Impliquée dans un certain nombre de réactions physiologiques (hydroxylation), elle est requise dans la synthèse du collagène et des globules rouges, et contribue au système immunitaire. L'homme doit donc la puiser dans son alimentation.

En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) recommande un apport quotidien de **110 mg pour un adulte âgé de 20 à 60 ans**.

## **Des besoins variables**

Chez les personnes particulièrement exposées aux effets nocifs des oxydants, comme les fumeurs, les personnes âgées ou les personnes atteintes de maladies chroniques, les besoins en vitamine C sont plus importants que la dose habituellement recommandée.

Rappelons que la vitamine C se trouve principalement **dans les fruits et les légumes** : baies, fruits rouges, agrumes, fruits exotiques, poivron rouge, choux, persil... Pour vous aider à vous repérer, sachez qu'un kiwi frais (92,7 mg de vitamine C pour 100 g) permet de couvrir plus de 80 % de vos besoins journaliers<sup>2</sup>. Les autres meilleures sources : le cassis frais (200 mg/100 g), le persil (190 mg/100 g), le poivron rouge cru (162 mg/100 g)...

## ***Cuisez doucement et consommez vite !***

Attention ! La vitamine C est hydrosoluble (elle se dissout dans l'eau) et particulièrement sensible à la chaleur et à la lumière. Pour la préserver, cuisez peu les aliments qui en contiennent, et de préférence à la vapeur (les choux, par exemple). Veillez aussi à consommer rapidement après achat vos fruits et légumes. Si vous pressez une orange ou un citron, buvez le jus sans attendre.

### **La vitamine E (tocophérol)**

Cette vitamine liposoluble (c'est-à-dire soluble dans le gras) se trouve principalement dans les huiles végétales, les oléagineux (amandes, noisettes...), le germe de blé, les céréales complètes, les fruits de mer et certains légumes (brocoli, épinards, asperge...).

L'apport nutritionnel conseillé pour un adulte est de **12 mg/jour**. À titre d'exemple, 10 g d'huile de noisette ou de colza en apportent entre 4 et 5 mg, 30 g d'amandes avec leur peau apportent 4,4 g... Le germe de blé est aussi une excellente source de vitamine E (14,7 mg pour 100 g), tout comme les pignons de pin (8,47 mg/100 g) ou encore le curry en poudre (22 mg/100 g).

### **Le sélénium**

Cet oligoélément antioxydant contribue à protéger les cellules contre les radicaux libres. Il règle aussi la production des prostaglandines (médiateurs de l'inflammation). C'est pourquoi il est **incontournable dans la lutte contre l'inflammation chronique**.

On le trouve dans les poissons, les crustacés, les abats, les légumineuses, les fruits oléagineux, les œufs et quelques légumes (champignon, ail, épinards...). L'apport nutritionnel conseillé est **de 50 à 60 /jour pour les adultes**. Par exemple, 50 g de merlu cuit ou 90 g de thon au naturel suffisent à combler les besoins journaliers. Le jaune d'œuf cuit en apporte, quant à lui, 76,4 µg/100 g.

#### Le zinc

Le zinc est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme : il favorise l'action de plus de 200 enzymes. Il intervient essentiellement au niveau de la peau. C'est aussi un puissant antioxydant, anti-inflammatoire et cicatrisant.

Nos besoins quotidiens en zinc sont de **10 mg (chez la femme) à 12 mg (chez l'homme)**.

#### ***Des besoins variables***

Ils sont plus importants chez les sportifs, les femmes enceintes et les personnes âgées.

On trouve le zinc dans la plupart de nos aliments, essentiellement dans ceux d'origine animale : viandes, volailles, abats, poissons, fruits de mer (l'huître est la meilleure source de zinc, avec 21,3 mg pour 100 g), fromages (maroilles, morbier, livarot...), mais aussi dans les céréales complètes, le pain complet, les légumes secs (lentilles, haricots), le germe de blé, le soja, les noix et les noisettes, le jaune d'œuf.

#### Les caroténoïdes

Les caroténoïdes sont des pigments naturels : ce sont eux qui donnent leur coloration jaune et rouge aux fruits et légumes, champignons et algues. Ils sont aussi présents dans les légumes vert foncé (brocoli, épinards...), masqués par les chlorophylles.

Voici les trois principaux caroténoïdes :

- **Le bêta-carotène.** Ce précurseur de la vitamine A, d'origine végétale, joue un rôle central dans la lutte contre l'inflammation, car il inhibe l'expression et la production des médiateurs de l'inflammation<sup>3</sup>. Il doit être fourni par l'alimentation, car le corps ne sait pas le synthétiser. On le trouve dans les fruits et les légumes jaunes et orange (carotte, orange, abricot, potiron...) et les légumes à feuilles vert foncé (cresson, persil, cerfeuil, épinards...).
- **Le lycopène**, pigment liposoluble rouge, est l'un des plus puissants antioxydants qui existent. Les principales sources de lycopène sont la tomate (cuite), la pastèque, le poivron rouge, le pamplemousse rose, la goyave et la papaye.

### ***Boostez vos apports par la cuisson !***

Petite particularité : la cuisson augmente la quantité de lycopène biodisponible de la tomate, car la chaleur libère des cellules. Pour cette raison, les produits transformés à base de tomate sont d'excellentes sources de lycopène : soupe, jus, sauce, purée, pâte concentrée, ketchup... Mais cette particularité n'est valable que pour la tomate !

#### **LE LYCOPÈNE, LE MEILLEUR AMI DE LA PROSTATE**

Le lycopène est concentré dans certains organes, et en particulier dans la prostate. De nombreuses études<sup>4</sup> ont analysé l'impact de la consommation de tomates sur les risques de cancer de la prostate. Et ont démontré que le lycopène contribuait à inhiber la croissance de cellules cancéreuses humaines en interférant avec le facteur de croissance de progression cellulaire, notamment au niveau de la prostate.

L'action anti-inflammatoire du lycopène permettrait aussi de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'ostéoporose, et même les problèmes de fertilité masculine !

• **La lutéine et la zéaxanthine.** Ces deux pigments se trouvent en très forte concentration dans la rétine de l'œil, plus précisément dans la macula (zone située au fond de l'œil). Outre leur action protectrice sur l'œil (notamment sur le risque de cataracte), ils ont une action antioxydante et anti-inflammatoire générale. Les principales sources de lutéine sont les légumes vert foncé (chou vert frisé, épinards, brocoli, courgette...) ; la zéaxanthine, elle, est essentiellement présente dans le chou-fleur, le safran, le maïs... L'œuf est également une bonne source de lutéine et de zéaxanthine. Sa teneur en lutéine est moindre que celle des légumes verts, mais elle est bien absorbée par l'organisme.

### Les polyphénols

Les polyphénols ou composés phénoliques regroupent des milliers de composés, classés en plusieurs familles :

• **Les flavonoïdes.** Ils regroupent les flavonols (quercétine et kaempférol, présents dans les mûres, les fraises, les pommes, les oignons ou les brocolis), les anthocyanidols (fruits rouges, baies, raisin, vin rouge), les flavanols (catéchine et épigallocatéchine gallate [EGCG] présents dans le thé vert) et flavanones (naringinine et naringine, présents notamment dans les agrumes).



#### ZOOM SUR LA QUERCÉTINE

La quercétine est un flavonoïde particulier qui a un effet anti-inflammatoire reconnu. Elle inhibe la formation de médiateurs de l'inflammation comme les prostaglandines et les leucotriènes. Elle est particulièrement efficace pour bloquer un médiateur spécifique impliqué dans l'asthme. C'est aussi un puissant anti-allergique (elle bloque la libération de l'histamine à l'origine des éternuements, démangeaisons, réactions cutanées...). Elle a par ailleurs des effets

bénéfiques sur la tension, la prévention des maladies cardio-vasculaires, la santé des reins, de la prostate, etc. On la trouve principalement dans les oignons (rouges et jaunes), la peau des pommes, les fruits rouges, le thé noir, le brocoli, les noix...

- **Les non-flavonoïdes.** Ils comprennent les acides phénols, comme l'acide ellagique (fruits rouges, noix) et l'acide chlorogénique (café, artichaut, endive), mais aussi le resvératrol (raisin, vin rouge) et les curcuminoïdes (curcuma).
- **Le glutathion.** C'est le plus puissant des antioxydants – on le qualifie parfois de « super-antioxydant » ! Il est fabriqué en partie par l'organisme, à partir de trois acides aminés (glycine, cystéine et glutamate), et se régénère de lui-même grâce aux autres antioxydants fournis par l'alimentation. Il a aussi la capacité de restaurer le pouvoir antioxydant de la vitamine C et de la vitamine E. La meilleure source de glutathion est l'avocat. De nombreux aliments contiennent des précurseurs de glutathion (en clair, des composés qui apportent à l'organisme les matériaux pour permettre aux cellules de le fabriquer elles-mêmes) : certains légumes (choux, ail, oignon, légumes à feuilles vert foncé...) et fruits (banane, ananas, noix de coco...), les graines oléagineuses, la viande crue, le jaune d'œuf cru, les produits laitiers crus, le curcuma...

## LES PROBIOTIQUES : POUR PRÉSERVER SA FLORE INTESTINALE

Les probiotiques (littéralement : *pro*, « en faveur de », et *bio*, « vie ») sont des **bactéries vivantes qui ont des effets bénéfiques sur notre santé**. On en trouve naturellement dans les produits fermentés : yaourts<sup>5</sup> et laits fermentés, légumes lactofermentés, choucroute, sauce soja, miso, levain... Un grand nombre d'études ont montré les innombrables vertus de certaines souches de ces bactéries : amélioration de la digestibilité des protéines et du lactose, de la biodisponibilité des minéraux, et participation à la synthèse de certaines vitamines, en particulier les vitamines B et K.

De manière plus générale, les probiotiques sont indispensables à la santé de la flore intestinale : ils ont pour rôle de la « nourrir » afin qu'elle puisse fonctionner correctement. On sait aujourd'hui que les déséquilibres de la flore intestinale jouent un rôle majeur dans l'inflammation chronique. Des études ont par exemple montré que, chez les personnes atteintes de la maladie de Crohn, la flore bactérienne est modifiée. D'autres ont mis en avant l'efficacité de certains probiotiques pour atténuer le processus inflammatoire impliqué dans les MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin). Une piste prometteuse pour traiter ces maladies.

## LES AUTRES NUTRIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES À DÉCOUVRIR

Aux côtés de ces nutriments incontournables, il en existe quelques autres :

- **La broméline** est constituée d'un groupe d'enzymes présentes dans l'ananas (voir ici). Elle inhiberait la production des prostaglandines qui causent l'inflammation. Dans sa zone de production d'origine, l'ananas était largement utilisé pour ses propriétés médicinales : plaies, bronchite, maux de gorge... En 1959, des chercheurs ont découvert que la tige de la plante est particulièrement riche en broméline. Aujourd'hui, elle est utilisée chez nous sous forme de complément alimentaire pour accélérer la guérison après une intervention chirurgicale ou une blessure sportive (comme la tendinite), ainsi que pour soigner la phlébite et la sinusite. Parmi ses autres usages, on trouve le traitement des maladies veineuses, des contusions, de l'arthrite, de la polyarthrite rhumatoïde, de la goutte, des colites ulcérvatives et des dysménorrhées.
- **La curcumine, le gingérol, la capsaicine...** : ce sont des molécules anti-inflammatoires que l'on retrouve dans les épices, respectivement le curcuma (voir ici), le gingembre (voir ici), le piment (voir ici)... Voilà pourquoi une alimentation anti-inflammatoire est riche en épices, comme nous allons le voir dans le chapitre suivant !
- **L'oléocanthal** est un composé antioxydant et anti-inflammatoire présent dans l'huile d'olive (voir ici).

- 
1. Plus d'infos sur [www.bleu-blanc-coeur.org](http://www.bleu-blanc-coeur.org).
  2. Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).
  3. Source : S. K. Bai *et al.*, « Beta-Carotene inhibits inflammatory gene expression in lipopolysaccharide-stimulated macrophages by suppressing redox-based NF-kappaB activation », *Experimental and Molecular Medicine*, 2005.
  4. E. Giovannucci *et al.*, « Tomatoes, tomato-based products, lycopene and cancer: review of the epidemiologic literature », *Journal of the National Cancer Institute*, 1999.
  5. L'appellation « yaourt » est soumise à une réglementation stricte. Pour pouvoir la porter, le produit doit renfermer deux souches (ou familles) différentes de probiotiques : le *Lactobacillus bulgaricus* et le *Streptococcus thermophilus*. Tous les autres produits s'appellent « laits fermentés ».

*OceanofPDF.com*

# **CHAPITRE**

## **2 LES 15 ALIMENTS STARS DE L'ALIMENTATION ANTI- INFLAMMATOIRE**

**M**aintenant que vous connaissez les principaux nutriments anti-inflammatoires, voici une liste des principaux « super-aliments » anti-inflammatoires aux nombreuses vertus, à mettre au menu le plus souvent possible !



### **L'ANANAS, FRAIS ET CRU**

Les vertus anti-inflammatoires de l'ananas sont liées à sa **richesse en broméline** (voir ici). Mais sachez que celle-ci n'est présente **que dans l'ananas frais et cru** : l'ananas cuit et l'ananas en conserve n'en contiennent pas !

Il est également riche en vitamine C antioxydante et contient quelques composés phénoliques (polyphénols et flavonoïdes), mais en quantité moindre que d'autres fruits comme les agrumes, les fraises ou les raisins.

### Bien le choisir

Pour choisir un ananas mûr et bien sucré, fiez-vous à son parfum : il doit être présent, mais léger. S'il est trop intense, c'est sûrement parce que le fruit a commencé à fermenter. À grosseur égale, choisissez les fruits les plus lourds. Vous pouvez aussi regarder ses feuilles : elles doivent être fermes, fraîches et d'un beau vert foncé. Pour savoir s'il est mûr, tirez une feuille : elle doit se détacher sans effort. Préférez les fruits arrivés par avion, car ils sont cueillis à maturité et donc plus savoureux (même si leur empreinte carbone n'est pas vraiment exemplaire !).

### Bien le conserver

L'ananas peut se conserver 1 ou 2 jours à température ambiante, et jusqu'à 4 ou 5 jours au réfrigérateur, dans un sac en plastique perforé. Vous pouvez aussi le congeler : pelez-le et coupez-le en morceaux, que vous disposez dans un sac à congélation. Vous pouvez ainsi le garder jusqu'à 3 mois – ensuite, il risque de perdre de sa saveur.

### Bien le consommer

**Préférez toujours l'ananas frais à l'ananas en boîte ou en jus,** beaucoup trop sucré et surtout pauvre en substances bénéfiques. Même si l'ananas cuit est délicieux, sachez qu'il a perdu en grande partie ses bienfaits... Enfin ne le cantonnez pas aux desserts : l'ananas est également excellent dans les plats salés !

### Quelques idées d'utilisation...

- En smoothie : mixé avec du lait de vache ou végétal, et éventuellement de la banane.
- En salade : avec des dés de légumes (concombre, tomate, avocat...) et/ou de la salade, des cerneaux de noix, des crevettes décortiquées...
- En sauté ou en curry : on associe traditionnellement l'ananas au porc, car la broméline a pour effet de l'attendrir et de faciliter sa digestion. Ajoutez l'ananas en fin de cuisson pour éviter de le faire cuire, ce qui ferait disparaître la broméline.

L'ANANAS DANS NOS RECETTES

- Wok de légumes croquants à l'ananas (voir ici).
- Riz pilaf à l'ananas (voir ici).
- Curry de porc à l'ananas (voir ici).
- Crevettes sautées à l'ananas (voir ici).
- Carpaccio d'ananas aux épices (voir ici).
- Dés d'ananas au chocolat et aux amandes (voir ici).
- Jus ananas-curcuma (voir ici).



## LE BROCOLI, ANTICANCER

Le brocoli est une bonne source d'antioxydants, en particulier de lutéine, zéaxanthine, kaempférol (un flavonoïde que l'on retrouve aussi dans le thé) et vitamine E. Comme la majorité des légumes crucifères, il contient aussi du sulforaphane, des glucosinolates et des indole-3-carbinols (I3C), qui sont de puissantes molécules anticancer. Le brocoli regorge également de vitamines (C, K, A, B9, B2) et de minéraux (cuivre, fer, potassium, magnésium...).

### Bien le choisir

Un brocoli frais (et donc bien riche en vitamine C) est un **brocoli bien vert**, et non jauni par endroits. Sa tige doit être ferme et cassante.

### Bien le conserver

**Consommez votre brocoli rapidement après achat**, car sa capacité antioxydante diminue au fil des jours (jusqu'à – 50 % !). Vous pouvez le conserver au réfrigérateur, dans le bac à légumes, pendant 4 ou 5 jours. Vous pouvez aussi le mettre au congélateur : faites blanchir ses bouquets 5 minutes à l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau glacée,

égouttez-les et mettez-les dans un sac à congélation. Vous pourrez ainsi le conserver durant plusieurs mois.

### **Bien le consommer**

**Alternez la consommation de brocoli cuit et de brocoli cru :** le premier est plus riche en lutéine et zéaxanthine, le second en vitamine C et en sulforaphane. Si vous le consommez cuit, évitez les **cuissons trop longues**. Trop cuit, il devient tout mou et perd certaines de ses propriétés. Optez pour une cuisson rapide à la vapeur : il sera ainsi meilleur, dans tous les sens du terme.

### ***Rien ne se perd !***

Enfin, ne jetez pas les tiges : elles se consomment aussi ! Coupez-les en fins bâtonnets et faites-les cuire en même temps que les petits bouquets.

### ***Quelques idées d'utilisation...***

- En potage avec une pointe de crème.
- Dans des pâtes, une omelette, une quiche, un soufflé... vous pouvez ajouter des petits bouquets de brocoli partout !
- Cuit rapidement à la vapeur et encore légèrement croquant, agrémenté d'une vinaigrette.
- Cru et détaillé en petits bouquets, à croquer à l'apéro avec une sauce au fromage blanc et aux herbes.
- Cru et râpé, il fera aussi une excellente salade, façon taboulé !

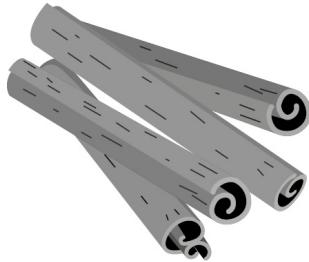
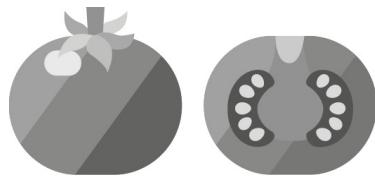
### **LE BROCOLI DANS NOS RECETTES**

- Salade de brocoli cru aux noisettes (voir ici).
- Velouté de brocoli (voir ici).
- Taboulé de brocoli au poivron (voir ici).

### ***La meilleure amie du brocoli : la tomate***

Associez le brocoli à la tomate pour démultiplier son efficacité antioxydante ! Leurs puissants antioxydants se complètent parfaitement pour une action

particulièrement efficace contre les radicaux libres. Vous pouvez, par exemple, préparer une salade tomate-brocoli, ou encore consommer le brocoli cuit rapidement à la vapeur accompagné d'une bonne sauce tomate maison.



## LA CANNELLE, CHAMPIONNE DES ALIMENTS ANTIOXYDANTS

Cette épice chaude et parfumée regorge de vertus ! Elle est utilisée depuis des millénaires dans la médecine ayurvédique et la médecine traditionnelle chinoise, notamment pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Logique, puisque **la cannelle figure dans le top 3 des aliments les plus antioxydants**, derrière le clou de girofle et le sumac<sup>1</sup> (au passage, soulignons qu'elle a l'avantage, par rapport à ces deux autres épices, d'être plus facile à utiliser !). Elle concentre une grande quantité de proanthocyanidines et de cynamaldéhyde, deux puissants antioxydants et anti-inflammatoires. Dans une étude, des chercheurs ont montré que le cynamaldéhyde pouvait réduire l'activité d'une enzyme (la 5-lipoxygénase) à l'origine de différentes réactions allergiques ou inflammatoires comme le psoriasis, la rhinite allergique, l'asthme...

### Bien la choisir

La « vraie » cannelle est la **cannelle de Ceylan**, et non la cannelle de Chine que l'on trouve le plus souvent dans les supermarchés. La

première est de couleur jaune ocre. Son bâton est formé de fines couches d'écorce facilement friables. À l'inverse, la « mauvaise » cannelle est de couleur brune et son bâton est épais et grossier. Si vous avez la chance de trouver de la vraie cannelle, profitez-en : vous serez surpris par son parfum !

#### **Bien la conserver**

Entrepôsez-la à l'abri de l'air et de l'humidité, surtout si vous optez pour de la cannelle en poudre.

#### **Bien la consommer**

La cannelle peut être utilisée en lieu et place du sucre, pour sucrer les boissons chaudes ou les desserts. Une vraie astuce minceur, puisqu'elle possède aussi un effet coupe-faim !

#### ***Avec modération***

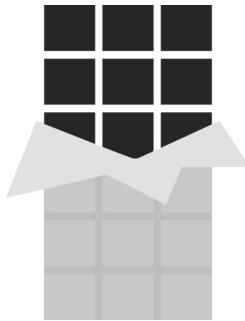
Évitez de la consommer à trop forte dose, car elle pourrait avoir des effets sur le rythme cardiaque : **½ cuillère à café par jour maximum**. Pendant la grossesse, limitez également sa consommation.

#### ***Quelques idées d'utilisation...***

- Pour sucrer les boissons chaudes : thés, tisanes...
- Pour remplacer le sucre dans les yaourts, les fromages blancs...
- Pour parfumer les desserts aux pommes : compote, tarte, crumble...
- Dans les plats salés aussi, pour ajouter une touche d'exotisme !

#### **LA CANNELLE DANS NOS RECETTES**

- Compotée pommes-amande-cannelle (voir ici).
- Soupe de cerises à la cannelle (voir ici).
- Infusion au miel et à la cannelle (voir ici).

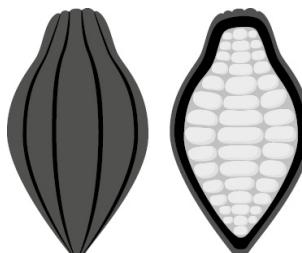


## LE CHOCOLAT NOIR ET LE CACAO CRU : LE PETIT PLAISIR QUI FAIT DU BIEN !

Le chocolat noir – ou plutôt le cacao qu'il contient – est riche en flavonoïdes, notamment en flavonols et en anthocyanes, qui sont de puissants antioxydants. Son effet anti-inflammatoire a été confirmé par une étude épidémiologique d'envergure<sup>2</sup> : les chercheurs ont constaté que les personnes qui mangent régulièrement du chocolat noir, en quantité modérée, affichent un taux sanguin réduit de protéine C réactive, un marqueur important du niveau d'inflammation (voir aussi ici). Ce taux était réduit, en moyenne, de 17 %, assez pour **diminuer le risque de maladie cardiaque d'environ un tiers chez les femmes et d'un quart chez les hommes**.

### Bien le choisir

Les propriétés bénéfiques du chocolat sont liées à celles du cacao. D'où l'importance de **privilégier un chocolat noir riche en cacao, (au moins 65 %) ou, encore mieux, du cacao cru**. Autre atout : plus le chocolat est noir, plus il est amer et moins on en consomme – rappelons en effet que c'est un aliment calorique et qu'il ne faut pas en abuser ! **Deux carrés par jour**, c'est une bonne moyenne.



## ***Du chocolat, oui, mais sans lait !***

Sachez aussi que le lait ajouté dans le chocolat « parasite » l'action des flavonoïdes, car il empêche leur bonne absorption par les intestins.

### **Bien le conserver**

Conservez-le à température ambiante, à l'abri de l'air et de l'humidité.

### **Bien le consommer**

Le chocolat noir est un en-cas idéal. Vous pouvez aussi l'utiliser pour toutes vos recettes de desserts gourmands.

### ***Quelques idées d'utilisation...***

- Pour napper des dés de fruits frais.
- Pour préparer des gâteaux gourmands.

### **LE CHOCOLAT NOIR DANS NOS RECETTES**

- Fondants au chocolat, aux noix et à la cannelle (voir ici).
- Dés d'ananas au chocolat et aux amandes (voir ici).



## **LE CURCUMA, ANTIDOULEUR NATUREL**

Le curcuma, ou safran des Indes, est une plante originaire du Sud de l'Asie. Cette épice est très utilisée dans la cuisine indienne – c'est elle qui donne sa couleur orange au curry. Depuis quelques années, beaucoup

d'études scientifiques étudient à la loupe ses nombreux bienfaits. Elles ont révélé des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes de premier plan. Le secret de cette épice ? Les curcuminoïdes, des pigments à l'action antioxydante très puissante.

En pratique, une étude<sup>3</sup> a montré que le curcuma serait aussi efficace que l'ibuprofène pour soulager la douleur chez les personnes atteintes d'arthrose du genou, mais sans les effets secondaires associés classiquement à l'anti-inflammatoire, notamment les troubles gastro-intestinaux. Une autre étude<sup>4</sup> souligne, elle, que le curcuma est plus efficace que l'anti-inflammatoire pour soulager la polyarthrite rhumatoïde, toujours sans aucun effet secondaire.

#### **Bien le choisir**

On le trouve le plus souvent sous forme de poudre, au rayon des épices. Privilégiez le **curcuma bio** : c'est la garantie qu'il n'a pas été irradié. Ce processus d'irradiation, de plus en plus largement utilisé dans l'industrie agroalimentaire, permet d'augmenter la durée de conservation des aliments, mais on connaît encore mal ses effets potentiels à court et long terme : mieux vaut être prudent !

#### ***Le curcuma frais, encore meilleur !***

Si vous trouvez du curcuma frais (dans les épiceries asiatiques), n'hésitez pas à le goûter, car il est nettement plus savoureux que la poudre. Il se présente sous la forme d'un rhizome, comme le gingembre, que l'on peut râper. Mais attention : il tache énormément !

#### **Bien le conserver**

Si vous optez pour du curcuma en poudre, conservez-le dans un contenant hermétique, dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Achetez-le de préférence en petites quantités (pour qu'il conserve toutes ses propriétés et son goût).

Le rhizome frais, lui, se conserve 1 à 2 semaines au réfrigérateur, dans un sac en plastique perforé. Vous pouvez aussi le congeler entier, comme le gingembre (voir ici), et le râper en fonction de vos besoins.

#### **Bien le consommer**

Pour favoriser l'assimilation de ses principes actifs, **associez-le toujours à un peu de poivre noir et d'huile** (olive, coco...). Vous pouvez préparer votre mélange poivre-curcuma dans un petit flacon et l'utiliser à loisir dans vos vinaigrettes, marinades, assaisonnements... (sans oublier un filet d'huile !).

### ***Une association originale***

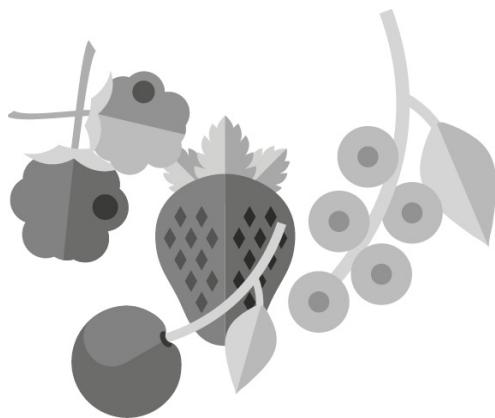
La curcumine est également mieux assimilée en présence de broméline, une substance que l'on trouve dans l'ananas (voir ici) : n'hésitez pas à tester l'association ananas-curcuma (voir nos recettes ici et ici) !

#### ***Quelques idées d'utilisation...***

- Misez sur les infusions de gingembre et curcuma frais, que vous pouvez sucrer avec une petite touche de miel (voir notre recette ici).
- Mixez un petit morceau de curcuma frais avec de l'huile de coco : vous obtiendrez un beurre épicé, idéal pour agrémenter tous vos plats !
- Faites comme en Inde : ajoutez-le dans tous vos plats de riz, lentilles, pommes de terre, légumes, volailles, potages, marinades...
- Il peut colorer diverses préparations, comme la pâte à crêpes ou à gaufres, la mayonnaise, le beurre aromatisé...
- Vous pouvez aussi en ajouter une petite pincée dans vos vinaigrettes !

#### **LE CURCUMA DANS NOS RECETTES**

- Nouilles de riz sautées aux légumes, tofu et curcuma (voir ici).
- Sauté de dinde au poivron et au curcuma (voir ici).
- Jus ananas-curcuma (voir ici).
- Jus orange-carotte-curcuma (voir ici).
- Infusion de gingembre et curcuma (voir ici).
- Soupe de carottes au gingembre et au curcuma (voir ici).



## LES FRUITS ROUGES, DES PETITES BAIES BIENFAISANTES

Fraise, framboise, cassis, myrtille, groseille, mûre, cerise et autres fruits rouges contiennent des anthocyanes (qui leur donnent leur couleur noire violacée) aux **propriétés anti-inflammatoires**. Des études ont montré, par exemple, que l'extrait de framboise rouge peut prévenir l'arthrite ou que les myrtilles aident à **lutter contre les inflammations intestinales et la colite ulcéreuse**. Les fruits rouges sont également une **bonne source d'antioxydants** grâce à leur teneur en vitamines C et E ainsi qu'en caroténoïdes.

### Bien les choisir

Choisissez des fruits fermes, d'une jolie couleur bien vive. Ils ne doivent pas porter de marques de meurtrissures ou de moisissures. Si vous le pouvez, choisissez des **fruits bio** : vous éviterez une trop grande concentration de pesticides.

### Bien les conserver

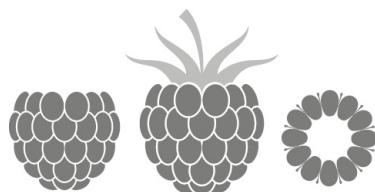
Les fruits rouges sont très fragiles : **il faut les consommer le plus rapidement possible après achat**. Conservez-les dans un endroit frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur. Hors saison, pensez aussi aux **fruits surgelés**, car le processus conserve bien les nutriments. Ils pourront servir à préparer des compotes, crumbles, gâteaux, jus, coulis...

### Bien les consommer

Sortez-les du réfrigérateur 10 à 15 minutes avant la dégustation, afin qu'ils ne soient pas trop froids. Rincez-les rapidement sous un filet d'eau (ne les laissez pas tremper : ils perdraient leurs précieuses vitamines et leur goût !).

### ***Au sec, les framboises !***

Sachez que les framboises ne se rincent pas, sinon elles se gorgent d'eau : vous pouvez simplement les nettoyer avec un papier absorbant légèrement humide.



#### ***Quelques idées d'utilisation...***

- Nature, éventuellement avec un yaourt, du fromage blanc...
- Dans les tartes, les gâteaux, les crumbles, les compotes...
- En smoothie (fruits crus), en coulis ou en confiture (fruits cuits)...
- Osez les associations originales, comme la fraise et le fromage bleu, la framboise et le magret de canard !

#### **LES FRUITS ROUGES DANS NOS RECETTES**

- Salade de roquette aux fraises (voir ici).
- Verrines de fromage blanc à la framboise et à la poudre d'açaï (voir ici).
- Soufflés aux myrtilles (voir ici).



## LE GINGEMBRE, UNE VRAIE PLANTE MÉDICINALE

Plus qu'un aliment, le gingembre est une plante médicinale utilisée depuis des siècles pour soulager les rhumatismes, les nausées, le rhume ou encore les maux de tête. Il possède en effet une action antioxydante et anti-inflammatoire reconnue : il contient une quarantaine de composants antioxydants, ce qui le range dans le top 20 des aliments les plus antioxydants. Il est également riche en composés anti-inflammatoires, et notamment en gingérols (ce sont eux qui lui donnent son petit goût piquant). Lorsque le gingembre est séché (pour être transformé en poudre), ces composés sont convertis en shogaols, qui ont une action antioxydante.

### Bien le choisir

Comme le curcuma, le gingembre se présente sous forme de poudre, que l'on trouve au rayon des épices. Achetez-le en petites quantités (pour qu'il ne s'évapore pas et ne perde pas en goût et en bienfaits) et préférez-le bio, pour éviter l'irradiation (voir ici). Vous pourrez aussi trouver facilement du gingembre frais chez les primeurs, dans les grandes surfaces, les boutiques asiatiques, les épiceries bio... Son parfum est plus fruité et plus fin, mais moins intense que celui du gingembre en poudre.

### **Variez les parfums !**

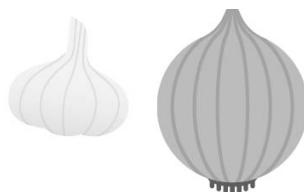
Sachez que ce gingembre frais est en réalité du gingembre mûr ; rien à voir avec les vraies racines fraîches, rosée et croquantes que vous pourrez trouver dans certaines épiceries asiatiques, dont le goût est beaucoup plus prononcé. N'hésitez pas à en acheter si vous en voyez, pour comparer leurs parfums.

### **Bien le conserver**

Le gingembre en poudre se conserve dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, dans un flacon bien fermé. Le gingembre frais peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur ou, mieux, au congélateur, emballé dans un morceau de papier aluminium : vous n'aurez qu'à le sortir pour le râper (encore congelé) afin d'obtenir la quantité que vous désirez, avant de le remettre au congélateur.

### **Bien le consommer**

Le gingembre peut relever aussi bien les plats salés que sucrés, et vous pouvez le consommer cru comme cuit (la cuisson libère même certains de ses antioxydants). Si vous utilisez du gingembre en poudre, attention au dosage, car son parfum est très intense !



### ***Le duo qui booste !***

Associez le gingembre avec de l'ail ou de l'oignon pour renforcer leur action antioxydante !

### **Quelques idées d'utilisation...**

- Dans les plats de légumes, les viandes, les poissons, les marinades...
- Cru, dans les salades, les vinaigrettes...
- En infusion, dans de l'eau chaude, éventuellement additionné de jus de citron et/ou de miel (c'est d'ailleurs un excellent remède aux maux de gorge !).
- En jus : ajoutez un petit morceau de gingembre frais dans le blender avec des pommes, de l'ananas, des carottes...
- En version sucrée, dans une salade de fruits, une compote, un gâteau...

- Soupe de carottes au gingembre et au curcuma (voir ici).
- Purée de patates douces au gingembre (voir ici).
- Saumon à la japonaise (voir ici).
- Poulet au gingembre (voir ici).
- Mousses de poires au gingembre confit et à l'eau de rose (voir ici).
- Infusion de gingembre et curcuma (voir ici).

## **LES GRAINES DE CHIA, RICHES EN OMÉGA 3**

Issues d'une plante herbacée, les graines de chia sont une **excellente source d'oméga 3** (presque autant que les graines de lin. Elles affichent par ailleurs un bon ratio oméga 6/oméga 3 (voir ici) et une concentration exceptionnelle en fibres. Ces caractéristiques en font un **aliment anti-inflammatoire de choix**, qu'il est facile d'intégrer dans ses menus quotidiens.

### **Bien les choisir**

Les graines de chia ont une couleur plus ou moins foncée. Cela modifie légèrement leur goût (les plus foncées ont un goût plus prononcé), mais pas leurs bienfaits nutritionnels. On peut aussi trouver des graines de chia moulues, parfois mélangées à d'autres graines. Vous en trouverez dans les magasins bio.

### **Bien les conserver**

Les graines de chia entières se conservent sans problème plusieurs mois dans un contenant hermétique, à l'abri de l'air et de la lumière. Les graines moulues, elles, doivent être entreposées au réfrigérateur et consommées immédiatement.

### **Bien les consommer**

La façon la plus simple de les consommer est de les laisser gonfler dans un lait animal ou végétal pendant toute une nuit : elles vont alors prendre une texture gélatineuse (façon pudding, un peu comme du tapioca). Vous pourrez ensuite agrémenter votre « pudding » de fruits frais, d'amandes... Mais on peut aussi les consommer telles quelles, directement saupoudrées sur un plat salé ou sucré.

### **Quelques idées d'utilisation...**

- Gonflées dans du lait et agrémentées de fruits frais, pour le petit déjeuner ou pour un dessert santé. (Voir aussi notre recette d'entremets de chia au lait de coco et aux fruits.)
- Dans les pains et pâtisseries maison, surtout sans gluten, car elles apportent de la texture.



## **L'HUILE DE COLZA : À CONSOMMER TOUS LES JOURS !**

L'huile de colza est l'**huile anti-inflammatoire par excellence** : riche en oméga 3, elle présente aussi un rapport oméga 6/oméga 3 inférieur à 4 pour 1, donc un **rapport équilibré favorable à la bonne assimilation de ces deux acides gras indispensables** (voir ici). Elle apporte également des oméga 9, des bons acides gras, bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire. Enfin, elle est aussi très riche en vitamine E antioxydante.

Un temps délaissée, elle revient sur le devant de la scène et décroche même le titre d'**huile santé** ! Certes, les huiles de lin ou de noix sont plus riches en oméga 3, mais elles sont aussi beaucoup plus fragiles.

### **Bien la choisir**

Optez toujours pour l'**huile de colza vierge non raffinée**, dont les acides gras sont mieux préservés. Vous en trouverez facilement dans les épiceries bio. Pressée à froid, elle a une couleur jaune-vert et un goût plus prononcé que l'huile de colza raffinée, jaune pâle et à la saveur neutre. Préférez les bouteilles en verre teinté, qui permettent de mieux la conserver.

### **Bien la conserver**

En raison de sa richesse en oméga 3, l'huile de colza (non raffinée) est fragile. Conservez-la dans sa bouteille en verre bien fermée, à l'abri de la chaleur et de la lumière.

#### **Bien la consommer**

Une cuillère à soupe d'huile de colza couvre à elle seule plus de la moitié de nos besoins quotidiens en oméga 3 et près du tiers de nos besoins en vitamine E. Prenez l'habitude d'en consommer tous les jours, dans vos salades, vos plats de légumes...

#### ***Pas pour les cuissons !***

Cette huile s'utilise **uniquement à cru** ; il ne faut pas la faire chauffer. Utilisez-la en alternance avec l'huile d'olive qui, elle, peut être chauffée (raisonnablement).



## **L'HUILE ET LES GRAINES DE LIN, LES PLUS RICHES EN OMÉGA 3**

L'huile de lin est non seulement l'huile **la plus riche en oméga 3 (52,8 %)**, mais c'est aussi celle qui a le rapport oméga 6/oméga 3 le plus favorable (0,27 pour 1 !). L'OMS l'a par ailleurs **classée parmi les meilleures sources d'oméga 3 directement assimilables par l'organisme**. D'où un potentiel anti-inflammatoire extrêmement important. Cette huile est aussi très riche en principes actifs et antioxydants puissants, comme la vitamine E.

Malgré ses nombreux atouts, elle se conserve très mal ; c'est pourquoi l'utilisation de graines de lin s'avère plus pratique.

#### **Bien les choisir**

Concernant l'huile, privilégez les bouteilles en verre opaque et optez pour une petite contenance.

Les graines de lin, elles, se présentent généralement sous deux formes : entières ou moulues.

#### **Bien les conserver**

En raison de sa richesse en oméga 3, cette huile **rancit très facilement** : une fois la bouteille ouverte, elle doit être conservée au réfrigérateur et consommée rapidement.

Les graines entières se gardent sans problème à température ambiante pendant plusieurs semaines. En revanche, moulues, elles doivent être conservées au réfrigérateur et consommées rapidement.

### ***Comment savoir si elles sont encore bonnes ?***

Que ce soit pour l'huile ou pour les graines, fiez-vous à leur odeur : si elles dégagent un parfum désagréable, c'est qu'elles sont rances et inconsommables.

#### **Bien les consommer**

L'huile de lin s'utilise **uniquement à cru**. Ne la faites pas chauffer, car elle ne supporte pas la chaleur. Sachez que **1 cuillère à café par jour suffit à couvrir les besoins journaliers**.

#### ***Quelques idées d'utilisation...***

- L'huile de lin s'utilise principalement dans les vinaigrettes.
- Les graines de lin entières peuvent être incorporées à des muffins, des gâteaux ou des pains (voir notre recette de feuilletés légers aux abricots et graines de lin). Vous pouvez aussi en parsemer vos salades.

### ***N'oubliez pas de moudre les graines !***

Sachez toutefois que, pour bénéficier de tous leurs bienfaits en acides gras oméga 3, il est nécessaire de les moudre (à moins de les mastiquer très longuement !).



## L'HUILE D'OLIVE, INCONTOURNABLE

Contrairement aux idées reçues, la teneur en oméga 3 de l'huile d'olive est négligeable. Ce n'est donc pas pour ses oméga 3 qu'elle trouve sa place dans l'alimentation anti-inflammatoire, mais pour sa **richesse en oléocanthal, une substance qui aurait un effet proche de celui de l'ibuprofène** (une molécule que l'on retrouve dans de nombreux médicaments anti-inflammatoires) ! C'est elle qui donne à l'huile d'olive son petit goût poivré. Ce polyphénol ultrapuissant aurait même la capacité de mettre à mal les cellules cancéreuses tout en laissant les cellules saines intactes, selon les résultats d'une étude américaine<sup>5</sup>. L'huile d'olive contient aussi de nombreux antioxydants (vitamine E, flavonoïdes, polyphénols, squalènes...). C'est donc un aliment incontournable !

### Bien la choisir

Privilégiez les huiles d'olive de qualité : c'est la garantie d'avoir une huile d'olive goûteuse, mais aussi plus riche en oléocanthal. Le premier critère de qualité réside dans l'origine des olives et la provenance de l'huile ; privilégiez donc une **filière bio**. Pour les mêmes raisons, optez toujours pour une **huile extra-vierge obtenue par extraction à froid**.

### Bien la conserver

L'huile d'olive se conserve dans un endroit frais et sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Consommez-la de préférence dans les 12 mois pour profiter de tous ses arômes et bienfaits.

### Bien la consommer

L'huile d'olive est assez polyvalente et s'utilise aussi bien à cru que pour les cuissons. Mais attention toutefois à **ne pas trop la faire chauffer** : son « point de fumée » (au-delà duquel elle fume et produit des composés toxiques) est de 160 °C pour l'huile d'olive non raffinée extra-vierge, de 216 °C pour l'huile non raffinée vierge et de 240 °C pour l'huile raffinée.



## LES NOIX ET L'HUILE DE NOIX : DES GRAISSES BIENFAITRICES

Les noix (fruits du noyer) se distinguent des autres fruits à coque et oléagineux par leur **teneur particulièrement élevée en acides gras polyinsaturés, principalement sous forme d'oméga 3**. Pour les mêmes raisons, l'huile de noix est aussi un bon choix pour faire le plein d'oméga 3 (12,2 % d'oméga 3 et un rapport oméga 6/oméga 3 très correct de 4,3 pour 1).

### Bien les choisir

Achetez de préférence les noix dans leur coque, qui les protège de l'oxydation (elles seront plus riches en oméga 3) : en raison de leur

richesse en acides gras insaturés, elles ont en effet tendance à rancir rapidement.

Pour les mêmes raisons, achetez votre huile de noix en petites bouteilles, et privilégiez les contenants en verre teinté.

#### **Bien les conserver**

Si vous achetez des noix entières, conservez-les dans un endroit très frais (10 °C maximum), voire au réfrigérateur. Les noix écalées, ainsi que l'huile de noix, doivent être conservées au réfrigérateur afin d'éviter qu'elles ne rancissent.

#### **Bien les consommer**

**7 à 8 noix par jour ou 2 cuillères à soupe d'huile de noix** permettent de combler les besoins journaliers en oméga 3. Rappelons que l'huile de noix ne doit être **utilisée qu'à cru**, et non chauffée : la cuisson détruit les oméga 3 et provoque la formation de composés toxiques.

#### ***La peau est bonne aussi !***

N'enlevez pas la petite peau brune qui entoure les cerneaux : c'est elle qui concentre une partie des antioxydants.

#### ***Quelques idées d'utilisation...***

- Pour un en-cas sain et gourmand, croquez quelques noix !
- Dans les salades, notamment la classique Waldorf, avec des endives et des pommes. Ou tout simplement dans une salade verte.
- Dans le pesto, à la place des pignons.
- En chapelure, mélangées avec du pain et des feuilles de coriandre pour paner des filets de poisson, par exemple.
- Pour farcir une volaille : mélangez les noix avec de la mie de pain, des dés de pommes, des échalotes, un œuf, du thym, du sel et du poivre.

#### **LES NOIX DANS NOS RECETTES**

- Betteraves aux noix et au fromage (voir ici).
- Saumon en croûte de noix et coriandre (voir ici).

•Fondants au chocolat, aux noix et à la cannelle (voir ici).



## LE PIMENT : PLUS IL PIQUE, PLUS IL EST BÉNÉFIQUE

Le piment a un **effet analgésique (antidouleur)** et **anti-inflammatoire** bien connu, notamment des indigènes d'Amérique équatoriale, qui l'utilisent pour ses vertus médicinales. Il doit son efficacité à une substance, la capsaiçine. Plus le piment est fort, plus il en contient, car c'est cette substance qui est à l'origine de sa saveur piquante si particulière. On la retrouve aujourd'hui d'ailleurs dans des crèmes et pommades à appliquer sur les articulations douloureuses, notamment en cas d'arthrose ou d'arthrite rhumatoïde. Le piment est par ailleurs riche en antioxydants, dont la vitamine C.

### Bien le choisir

Il existe de nombreuses sortes de piment, du plus doux (poivron, paprika...) au plus fort (piment de Cayenne, piment tabasco...). Une échelle (baptisée échelle de Scoville) les classe selon leur contenu en capsaiçine, donc leur niveau d'intensité. À titre d'exemple, le paprika doux est classé 1 et le piment de Cayenne est classé 8 (sur 10). Vous l'aurez compris : **plus le piment est fort, plus il a des vertus anti-inflammatoires**.

Le piment se présente sous forme fraîche ou sèche, en poudre.

### Bien le conserver

Frais, il se conserve quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si vous optez pour du piment en poudre, entreposez-le à

l'abri de l'air et de l'humidité, dans un endroit frais et sec. Consommez-le dans les 24 mois.

#### **Bien le consommer**

Le piment (fort) doit être consommé en quantité modérée (**1 ou 2 pincées**), sous peine de lésions à l'estomac (mais une quantité raisonnable n'a aucun effet néfaste sur l'estomac, contrairement aux idées reçues).



#### ***Quelques précautions d'usage...***

- Lorsque vous l'utilisez, que ce soit sous forme fraîche ou sèche, prenez soin de bien vous laver les mains après. Évitez de vous frotter les yeux ou le nez : cela provoquerait une sensation de brûlure très intense !
- Attention : le piment est déconseillé aux personnes souffrant d'ulcère gastrique actif, du syndrome de l'intestin irritable ou d'hémorroïdes.

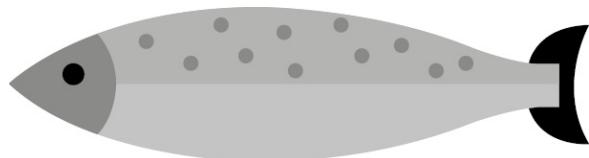
#### ***Quelques idées d'utilisation...***

- Prenez l'habitude d'ajouter un peu de piment dans vos plats : légumes, poisson, viande, marinades, vinaigrettes...
- Si vous n'aimez pas les plats épicés, vous pouvez aussi prendre le piment sous forme de complément alimentaire (capsules) : dans ce cas, fiez-vous au dosage indiqué sur la notice.

#### **LE PIMENT DANS NOS RECETTES**

- Soupe thaïe de crevettes à la citronnelle (voir ici).

- Salade de lentilles corail au thon et aux épices (voir ici).
- Tajine de légumes d'hiver aux épices (voir ici).



## LES POISSONS GRAS : OUI, MAIS PAS N'IMPORTE LESQUELS

Les vertus anti-inflammatoires des poissons gras sont liées à leur richesse en acide eicosapentaénoïque (EPA) et acide docosahexaénoïque (DHA), **deux acides gras de la famille des oméga 3**. Le premier agit plus précisément sur l'inflammation, mais aussi sur l'humeur, la protection cardiaque et les allergies, tandis que le second intervient dans le bon fonctionnement du cerveau, des yeux et la production de spermatozoïdes. Ils apportent par ailleurs de nombreuses vitamines ainsi qu'un grand panel de minéraux, notamment du sélénium.

### Bien les choisir

La richesse en oméga 3 des poissons dépend de la variété (certains poissons gras en contiennent plus que d'autres), mais aussi de la saison et de la qualité de l'élevage. Voici un petit tableau récapitulatif des teneurs en oméga 3 des principales variétés (voir nos explications au sujet de l'ALA, de l'EPA et du DHA) :

ALIMENT (TENEUR EN G POUR 100 G)	ALA	EPA	DHA	TOTAL
Hareng mariné au vinaigre (rollmops)	0,1	1,2	5	<b>6,3</b>
Maquereau frais	0,1	1,5	3,3	<b>4,9</b>
Sardine	0,2	1,1	2,5	<b>3,8</b>
Saumon frais	0,2	1,1	1,5	<b>2,8</b>
Saumon fumé	0,1	0,5	1,5	<b>2,1</b>

Anchois frais	0	0,6	1	<b>1,6</b>
Thon frais germon	0,2	0,3	1	<b>1,5</b>
Flétan	0,2	0,3	0,4	<b>0,9</b>

### ***Choisissez-les avec soin***

Si vous optez pour des sardines à l'huile, préférez celles à l'huile d'olive ou à l'huile de colza. Oubliez celles à l'huile de tournesol, trop riches en oméga 6 pro-inflammatoires.

(Voir aussi nos conseils pour le choix des poissons.)

#### **Bien les conserver**

Les poissons gras frais doivent être conservés au frais et consommés rapidement après achat. Les poissons en conserve, en revanche, se gardent très longtemps.

### ***Patinez : elles seront meilleures !***

Les sardines en boîte, quant à elles, se bonifient avec le temps, l'huile faisant maturer la chair et l'arête du poisson. Il suffit de retourner la boîte de temps à autre !

#### **Bien les consommer**

Sachez que les oméga 3 sont fragiles et qu'ils se détériorent rapidement au contact de l'air et de la chaleur. Pour les préserver, préférez les **poissons entiers** aux poissons déjà tranchés. Dans les deux cas, **consommez-les rapidement et ne les cuisez pas trop longtemps**.

Les autorités de santé conseillent de manger du poisson gras **2 fois par semaine**, en variant les espèces consommées (voir encadré page suivante). Vous pouvez varier les plaisirs en consommant des poissons frais, des poissons surgelés, des poissons en conserve (thon et sardine sont très pratiques !), des poissons marinés... Prudence avec les poissons fumés, en revanche, riches en sel : leur consommation doit rester occasionnelle.

### **LES PETITS PLUTÔT QUE LES GROS !**

En raison de la pollution des océans, certains poissons sont bourrés de polluants (mercure, dioxine...), qui peuvent avoir de graves effets sur la santé. Pour éviter une exposition trop importante, ne consommez pas les gros poissons prédateurs (le thon, par exemple) et privilégiez les petits poissons, moins concentrés en polluants (car ils n'ont pas eux-mêmes mangé des poissons pollués). En clair, oubliez l'espadon, le requin et le thon ; limitez le saumon à 1 fois par semaine ou tous les 15 jours ; et privilégiez le hareng, le maquereau, la sardine, l'anchois... **Ces précautions sont d'autant plus importantes chez les femmes enceintes et les enfants de moins de 3 ans.**

#### **Quelques idées d'utilisation...**

- Un filet de saumon cuit à la vapeur, avec des petits légumes et un filet de jus de citron : un plat complet et délicieux !
- Ajoutez des petits anchois frais ou en saumure dans vos salades, sur vos pizzas...
- Le thon et les sardines en boîte : incontournables dans les salades, les tartinades...

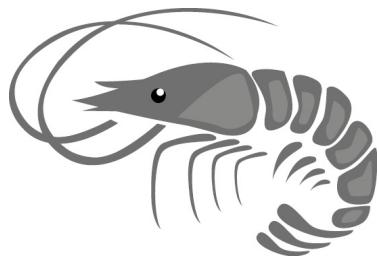
### **LES POISSONS GRAS DANS NOS RECETTES**

- Harengs à l'orange et au fenouil (voir ici).
- Tartare de légumes aux anchois (voir ici).
- Salade de lentilles corail au thon et aux épices (voir ici).
- Anchois frais marinés aux herbes (voir ici).
- Tartinade de sardines et pois chiches (voir ici).
- Clafoutis de saumon aux légumes (voir ici).
- Salade de thon mi-cuit (voir ici).
- Sardines façon escabèche (voir ici).
- Saumon à la japonaise (voir ici).
- Papillotes de saumon aux petits légumes (voir ici).
- Saumon en croûte de noix et coriandre (voir ici).
- Harengs frais aux oignons (voir ici).

- Papillotes de maquereaux (voir ici).

### ***Et pour varier encore plus ?***

- Pensez aussi aux fruits de mer, dont certains sont d'excellentes sources d'oméga 3. En tête de liste, les crevettes, riches en oméga 3, en caroténoïdes et en sélénium, ou encore les huîtres, championnes de la teneur en zinc antioxydant.
- Ne négligez pas les poissons maigres (c'est-à-dire les poissons blancs, comme le cabillaud, la sole, le bar...) : ils apportent eux aussi un peu d'oméga 3.



## **LE THÉ VERT, UNE SOURCE MAJEURE D'ANTIOXYDANTS**

Le thé est un **concentré d'antioxydants anti-inflammatoires**, notamment de polyphénols parmi lesquels le plus connu est l'EGCG (épigallocatéchine gallate), présents surtout dans les thés non fermentés, c'est-à-dire le thé vert et le thé blanc. Le thé fermenté (le thé noir, donc) contient, lui, d'autres types de polyphénols anti-inflammatoires : théflavines et théarubigines.

### **Bien le choisir**

Quelle que soit sa couleur, le thé vient toujours de la même plante, le théier. C'est le type de traitement qu'il subit après la récolte qui fait varier sa couleur, du thé blanc pur, sans traitement, au thé noir, fermenté, en passant par le thé vert, torréfié, ou le thé oolong, fermenté mais moins longtemps que le thé noir.

Le thé vert est souvent le plus réputé sur le plan thérapeutique, car il est plus riche en catéchines, l'un des composants les plus bénéfiques du thé. Le champion toutes catégories est le thé matcha, un thé vert en poudre d'origine japonaise que l'on dilue dans l'eau (on l'absorbe donc intégralement) ou que l'on utilise en pâtisserie.

**Préférez le thé en vrac** au thé en sachet, car ces derniers sont souvent constitués de feuilles incomplètes ou arrachées. Résultat : un thé moins parfumé. **Évitez aussi les thés premier prix**, trop riches en fluor (lié au fait qu'ils sont composés de vieilles feuilles, qui en contiennent davantage). Enfin, **préférez le thé bio**, car le thé est l'un des produits où l'on retrouve le plus de pesticides !

#### **Bien le conserver**

Le thé se conserve dans une boîte hermétique à l'air et à la lumière, afin d'empêcher son oxydation. Veillez également à le conserver à l'abri de l'humidité et dans un endroit frais.

#### **Bien le consommer**

On considère généralement que la consommation quotidienne de **3 tasses de thé par jour** apporte des bénéfices santé. N'oubliez pas toutefois que le thé contient de la caféine (que l'on appelle aussi théine, mais c'est la même chose) : entre 30 et 50 mg par tasse de 250 ml. Pour vous donner un repère, on conseille généralement de ne pas dépasser 500 mg de caféine par jour. Si vous ne buvez pas, en parallèle, du café ou du cola, vous avez de la marge !

Prenez aussi la précaution de le boire à distance des repas, car il peut freiner la bonne absorption des minéraux, en particulier celle du fer des végétaux.

***Une préparation minutieuse***

Pour préserver les précieux composants santé du thé, il faut le préparer en respectant certaines règles :

- Utilisez une eau faiblement minéralisée, comme de l'eau de source. Si vous utilisez de l'eau du robinet, veillez à ce qu'elle ne soit pas trop calcaire.
- Votre eau ne doit pas être bouillante : pour un thé vert, utilisez une eau à 70/80 °C, et 90 °C pour un thé noir.
- Laissez votre thé infuser 3 minutes minimum. Plus le temps d'infusion est long, plus son contenu en antioxydants est élevé. Mais ne dépassez pas 7 à 10 minutes, sinon il prendra un goût âcre.
- Buvez-le sans lait (ni sucre, si possible) : l'ajout de lait diminue son potentiel antioxydant. Vous pouvez en revanche y ajouter un trait de jus de citron.
- Enfin, buvez-le rapidement après préparation pour bénéficier de tous ses antioxydants...

## D'AUTRES BONS ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES

Aux côtés de ces aliments anti-inflammatoires stars, vous pourrez miser sur d'autres aliments qui, à défaut de lutter contre l'inflammation, ne sont pas pro-inflammatoires. Et c'est déjà pas mal ! Voici un petit récapitulatif des aliments à privilégier et de ceux à éviter :

À PRIVILÉGIER (action anti-inflammatoire ou neutre)	À ÉVITER (action pro-inflammatoire)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les fruits et les légumes de manière générale.</li><li>• Les céréales et les légumineuses : riz complet, pâtes complètes, quinoa, lentilles, haricots, fèves, pois chiches...</li><li>• Les poissons gras.</li><li>• Les volailles (sans peau).</li><li>• Les produits issus du soja : tofu, boisson à base de soja...</li><li>• Les graines et fruits oléagineux.</li><li>• Certaines huiles végétales : colza (non raffinée), olive, lin et noix.</li><li>• Les épices et les herbes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les viandes rouges.</li><li>• Les charcuteries et autres viandes transformées.</li><li>• Les céréales raffinées et leurs dérivés (pain blanc, pâtes blanches, biscuits, biscottes...).</li><li>• Les produits laitiers riches en matières grasses (beurre, crème, crème glacée...).</li><li>• Les sucres raffinés et les produits qui en contiennent : sucre blanc et brun, céréales du petit déjeuner, pâtisseries, confiseries...</li><li>• Certaines huiles végétales : tournesol, soja, maïs...</li></ul>

*L'astuce en +*

Photocopiez ce tableau récapitulatif et accrochez-le dans votre cuisine ! Ainsi, vous aurez toujours sous les yeux les listes des aliments à privilégier et de ceux à éviter.

---

1. Selon l'indice ORAC (mesure des capacités antioxydantes) pour 100 g. Source : Alix Lefief-Delcourt, *Ma bible des aliments qui soignent*, éditions Leduc.s, 2016.
2. R. Di Giuseppe *et al.*, « Regular consumption of dark chocolate is associated with low serum concentrations of C-reactive protein in a healthy Italian population », *The Journal of Nutrition*, 2008.
3. V. Kuptniratsaikul *et al.*, « Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study », *Journal of Clinical Interventions in Aging*, 2014.
4. B. Chandran, A. Goel, « A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis », *Phytotherapy Research*, 2012.
5. O. LeGendre *et al.*, « Oleocanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization », *Molecular & Cellular Oncology*, 2015.

*OceanofPDF.com*

## CHAPITRE

# 3 LES 7 BONS RÉFLEXES ANTI-INFLAMMATOIRES À ADOPTER DÈS MAINTENANT

**V**ous connaissez maintenant les grands principes de l'alimentation anti-inflammatoire et pouvez les intégrer dans votre quotidien dès aujourd'hui ! Mais avant de découvrir notre programme anti-inflammatoire sur 6 semaines et de le mettre en pratique, voici quelques bons réflexes tout simples que vous pouvez adopter sans attendre pour vous sentir mieux dans votre corps et votre tête.

### 1. METTEZ DE LA COULEUR DANS VOTRE ASSIETTE

La meilleure solution pour faire le plein d'antioxydants, c'est de manger tous les jours des aliments de différentes couleurs ! En effet, **les antioxydants sont les pigments qui apportent leur couleur aux végétaux** :

- Les fruits et légumes jaunes ou orangés, comme la carotte, le melon, la patate douce, le poivron jaune ou l'abricot apportent du bêta-carotène (voir ici) et des flavonoïdes (voir ici).
- Les légumes verts, eux, apportent de la lutéine (voir ici) et des indoles (voir ici), comme les épinards, le brocoli, les haricots verts, le poivron vert, le kiwi, la pomme verte...
- Les végétaux de couleur bleu-violet ou pourpre sont riches en anthocyanines (voir ici) et en composés phénoliques (voir ici). On en trouve surtout dans les myrtilles, les mûres, le raisin noir, l'aubergine...
- Les végétaux rouges, eux, sont particulièrement riches en lycopène (voir ici) et en anthocyanines. Au menu, donc : tomate, betterave,

cerise, framboise, pamplemousse, poivron rouge, radis...

- Enfin, on n'oublie pas les fruits et légumes blancs ou bruns comme l'ail, l'oignon, le poireau, la banane, le champignon, le navet, la pêche blanche... Ils contiennent des composés sulfurés (anticancérogènes) et des polyphénols (voir ici).

### LES RÉGIMES MÉDITERRANÉEN ET PALÉO, ANTI-INFLAMMATOIRES PAR EXCELLENCE

Vous l'avez vu, le régime anti-inflammatoire se base sur quelques grands principes forts, qui rejoignent ceux de deux autres types d'alimentation bien connus : le régime méditerranéen et le régime paléo. Une étude<sup>1</sup> a d'ailleurs montré que les personnes qui suivaient une alimentation de type méditerranéen présentaient des taux de protéine C réactive (voir ici) de 30 % inférieurs à ceux des personnes qui suivaient l'alimentation la plus éloignée de ces principes. Chez les adeptes du régime paléo, cette baisse était de 40 %.

Pour rappel, voici les **grands principes du régime méditerranéen** :

- des fruits et légumes en grande quantité, à tous les repas ;
- des céréales complètes et des légumineuses ;
- des herbes aromatiques, des épices, de l'ail et de l'oignon ;
- des noix et des amandes en petite quantité, chaque jour ;
- de l'huile d'olive, de colza et de noix, en alternance ;
- du poisson 2 à 5 fois par semaine, en particulier des poissons gras ;
- de la volaille, 2 à 5 fois par semaine ;
- du fromage de chèvre ou de brebis ;
- du vin rouge, avec modération (1 verre par jour pour les femmes, 2 verres pour les hommes) ;
- de la viande (pas plus de quelques fois par mois, en alternance avec les œufs) ;
- évitement des produits laitiers gras, en particulier du lait et du beurre ;
- évitement du sucre et des produits sucrés.

Et les **grands principes du régime paléo**<sup>2</sup> :

- des légumes (pauvres en amidon) à tous les repas ;
- des viandes maigres, volailles, poissons, fruits de mer et œufs ; limitation des viandes grasses ; évitement des viandes transformées ;
- des fruits avec modération ;

- des fruits oléagineux et des graines ;
- un peu d'huile végétale et de beurre clarifié ;
- du chocolat noir à 70 % de cacao ;
- un peu de miel ;
- thé et café avec modération ;
- évitement des céréales, des produits céréaliers et des légumineuses ;
- évitement des produits laitiers (selon les spécialistes, certains peuvent être autorisés : fromages au lait cru, fermenté...) ;
- évitement des produits transformés, raffinés, des huiles extraites à chaud, des boissons sucrées...

## **2. FAITES LE TRI ENTRE LES BONNES ET LES MAUVAISES GRAISSES**

Les graisses ne doivent pas être diabolisées, bien au contraire ! Certaines recèlent des composants anti-inflammatoires incontournables : ce sont les fameux oméga 3, contenus notamment dans les poissons gras, certaines graines et fruits oléagineux, et certaines huiles végétales. Le plus important est d'apprendre à **distinguer les bonnes graisses des mauvaises**.

Ainsi, les aliments riches en gras saturés (beurre, crème, fromage, viandes grasses, peau des volailles, huile de palme) ou en gras trans (huile végétale hydrogénée présente dans certains produits industriels), ainsi que les huiles riches en oméga 6 doivent être limités, car ils sont riches en composants pro-inflammatoires.

(Voir aussi ici.)

## **3. PENSEZ IG !**

**Les aliments qui ont un index glycémique élevé favorisent l'inflammation...** Aussi, gardez à l'esprit ces quelques conseils :

- Privilégiez toujours les aliments à IG modéré ou bas.
- Limitez les aliments raffinés, comme le pain blanc, les viennoiseries, le riz blanc et les produits industriels en général, riches en sucres ajoutés.

- Misez sur les produits céréaliers complets (pain complet, riz complet...).
- Retrouvez enfin le plaisir de cuisiner des produits frais ! (La quatrième partie de cet ouvrage vous propose de nombreuses recettes originales à index glycémique bas)

## 4. DES HERBES ET DES ÉPICES À FOISON

Herbes et épices jouent un **rôle majeur dans l'alimentation anti-inflammatoire**. On sait que certaines épices comme le curcuma (voir ici), le piment de Cayenne (voir ici) ou encore le gingembre (voir ici) contiennent des substances spécifiques aux vertus anti-inflammatoires reconnues. On peut ajouter à cette liste de nombreuses herbes comme le thym, le romarin, la menthe, le basilic, le persil, la coriandre...

Outre leurs effets anti-inflammatoires, herbes et épices rendent l'alimentation plus goûteuse et permettent de **diminuer la quantité de sel ajouté**, qui, rappelons-le, augmente la pression artérielle et donc les risques cardiovasculaires, s'il est consommé en excès.

Bref, assaisonnez, épicez, mettez, littéralement, du piment dans votre cuisine, et goûtez-en toutes les saveurs et les bienfaits !



## 5. APPRENEZ À CUIRE DIFFÉREMMENT

Quand vous cuisinez, privilégiez toujours les **chaleurs douces et rapides** : cuisson à la vapeur, à l'étouffée (choisir de préférence un faitout en acier inoxydable) ou au wok, en veillant à **modérer l'apport de matières grasses**.

À l'inverse, limitez voire bannissez les grillades, en particulier le barbecue, et les cuissons trop fortes (au four, notamment). Voilà une bonne habitude santé qui deviendra rapidement un automatisme !



## 6. BOUGEZ TOUS LES JOURS !

Le surpoids et l'obésité favorisent l'inflammation : en effet, les adipocytes (cellules du tissu graisseux) fabriquent un médiateur inflammatoire, le TNF-alpha (*Tumor Necrosis Factor*). À l'inverse, **l'exercice physique, lui, permet aux muscles de synthétiser des médiateurs anti-inflammatoires** qui inhibent l'action du TNF-alpha pro-inflammatoire. Ces médiateurs stimulent également la lipolyse (destruction des graisses). **L'activité physique est donc un complément incontournable de l'alimentation anti-inflammatoire.**

Sachez que le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de marcher **au moins 30 minutes par jour, en une ou plusieurs fois**. C'est déjà un bon début ! Petit à petit, vous pourrez en faire un peu plus.



## 7. PRENEZ SOIN DE VOUS

La lutte contre l'inflammation ne passe pas seulement par l'alimentation et l'activité sportive. Adoptez aussi ces quelques bons réflexes pour vous sentir aussi bien dans votre tête que dans votre corps, et initier un cercle vertueux de mieux-être :

- **Arrêtez de fumer !** Comme nous l'avons déjà vu ici, le tabagisme a un impact clair et direct sur le processus inflammatoire, car il amplifie la réponse inflammatoire et provoque la libération de composés pro-inflammatoires au niveau des poumons. Pour vous aider dans votre sevrage, il existe différentes techniques : acupuncture, hypnose, homéopathie... N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à vous renseigner sur le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).
- **Détendez-vous.** Le stress est votre ennemi. Alors trouvez la méthode qui vous permettra de vous détendre : la réflexologie, la méditation, la lecture, le sport, le jardinage, la musique... Le plus important est de trouver la technique ou l'activité qui vous conviendra le mieux : la règle est avant tout de prendre du temps pour penser à vous et de pratiquer une activité qui vous ressource.
- **Ne négligez pas votre sommeil<sup>3</sup> !** Une bonne nuit réparatrice dure en moyenne 7 à 8 heures. Vous avez besoin de dormir pour être en bonne santé car, pendant le sommeil, de nombreux processus de réparation et de régénération se mettent en place. Si vous souffrez de troubles du sommeil, n'hésitez pas à vous tourner vers les médecines douces pour les résoudre : homéopathie, acupuncture, luminothérapie...

---

1. K. A. Whalen *et al.*, « Paleolithic and Mediterranean diet pattern scores are inversely associated with biomarkers of inflammation and oxidative balance in adults », *Journal of Nutrition*, 2016.

2. Pour en savoir plus sur le régime paléo : Alix Lefief-Delcourt, *Mes petites recettes magiques paléo*, éditions Leduc.s, 2016.

3. Pour en savoir plus, lisez *Bien dormir, c'est malin*, de Nathalie Ferron, éditions Leduc.s, 2013.

## PARTIE 3

# **6 SEMAINES DE MENUS ANTI-INFLAMMATOIRES**

**M**aintenant que vous connaissez les grands principes de l'alimentation anti-inflammatoire, passons à la pratique ! Nous vous proposons un programme de menus sur 6 semaines pour vous aider à adopter ce nouveau mode d'alimentation.

Il est conçu de façon évolutive : vous n'allez pas, du jour au lendemain, abandonner tous les aliments pro-inflammatoires que vous aimez, mais au contraire, changer vos habitudes pas à pas. Vos menus seront de plus en plus riches en végétaux anti-inflammatoires et en oméga 3, et de moins en moins riches en viande rouge, produits laitiers et céréales contenant du gluten. Vous trouverez aussi des variantes pour remplacer ces trois catégories d'aliments.

Dans ce programme, vous trouverez :

- **7 idées de petits déjeuners anti-inflammatoires**, dans lesquelles vous pourrez piocher en fonction de vos goûts et de votre humeur du jour (voir ici).
- **7 idées d'en-cas anti-inflammatoires** si vous avez un petit creux dans la journée (voir ici). Ils sont facultatifs, vous pouvez très bien vous en passer si vous n'en ressentez pas le besoin ; écoutez-vous !
- **6 semaines de menus** (déjeuner + dîner – voir ici) avec la liste de courses correspondante pour 1 personne (si vous préparez les repas pour plusieurs personnes, il suffit de multiplier les quantités).

*OceanofPDF.com*

## **7 IDÉES DE PETITS DÉJEUNERS ANTI-INFLAMMATOIRES**

Le petit déjeuner est le repas qui change le moins d'un jour sur l'autre. Inutile, donc, de vous proposer des menus différents pour chaque journée du programme ! Nous avons choisi de vous présenter 7 propositions de petits déjeuners anti-inflammatoires pour bien démarrer la journée : à vous de choisir celui ou ceux que vous préférez !

### **IDÉE PETIT DÉJEUNER N° 1**

- 2 à 3 tranches de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten)
- + 1 cuillère à soupe de purée d'amandes
- + 1 faisselle de brebis bio sans sucre ajouté (ou 1 yaourt de soja)
- + 1 à 2 kiwis (ou un autre fruit frais)
- + 1 grand bol de thé vert ou de tisane (thym, gingembre...), sans sucre ajouté

### **IDÉE PETIT DÉJEUNER N° 2**

- 40 g de muesli sans sucre ajouté
- + 200 ml de lait de vache bio ou végétal (amande, riz, avoine, soja...)
- + 5 noix
- + 1 pomme ou 10 cranberries sèches
- + 1 grand bol de thé vert ou de tisane (thym, gingembre...), sans sucre ajouté

### **IDÉE PETIT DÉJEUNER N° 3**

- 2 à 3 cuillères à soupe de graines de chia<sup>1</sup>
- + 150 ml de lait de vache ou végétal (amande, riz, avoine, soja...)
- + 10 amandes ou noisettes
- + ¼ d'ananas frais
- + 1 grand bol de thé vert ou de tisane (thym, gingembre...), sans sucre ajouté

### **IDÉE PETIT DÉJEUNER N° 4**

- 20 à 25 g de riz ou de quinoa + 200 ml de lait végétal d'amande, de coco, etc. (faites cuire les céréales dans la boisson végétale, le temps indiqué sur le paquet, en remuant régulièrement)
- + 200 g de fraises ou de fruits rouges
- + 10 g d'amandes effilées
- + 1 grand bol de thé vert ou de tisane (thym, gingembre...), sans sucre ajouté

### **IDÉE PETIT DÉJEUNER N° 5**

- 1 à 2 œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur
- + 1 à 2 tranches de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten)
- + 1 orange
- + 1 grand bol de thé vert ou de tisane (thym, gingembre...), sans sucre ajouté

### **IDÉE PETIT DÉJEUNER N° 6**

- 1 galette de son d'avoine (voir recette ici)
- + 100 g de compotée pommes-amande-cannelle (voir recette ici), sans sucre ajouté
- + 10 g d'amandes effilées
- + 1 grand bol de thé vert ou de tisane (thym, gingembre...), sans sucre ajouté

### **IDÉE PETIT DÉJEUNER N° 7**

1 portion de crème Budwig (voir recette ici)

*La crème Budwig a été mise au point par une chercheuse et biologiste allemande, Johanna Budwig. Elle a ensuite été reprise par le Dr Catherine Kousmine, qui en a fait son petit déjeuner idéal. Elle fait la part belle aux bonnes graisses contenues dans les huiles et les oléagineux, mais aussi aux fruits frais et aux céréales fraîchement moulues. Elle est par ailleurs équilibrée sur le plan du rapport oméga 6/oméga 3. En ce sens, elle entre parfaitement dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire.*

---

1. À préparer la veille pour laisser aux graines de chia le temps de bien gonfler – voir ici.

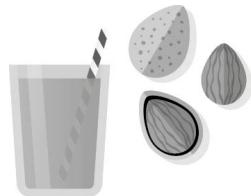
## **7 IDÉES D'EN-CAS ANTI-INFLAMMATOIRES**

Un petit creux dans la journée ? Au lieu de vous ruer sur une barre chocolatée ou un paquet de chips, optez pour l'une de nos suggestions !



### **IDÉE EN-CAS N° 1**

2 carrés de chocolat noir à 70 % de cacao  
+ 1 grand bol de thé vert sans sucre ajouté



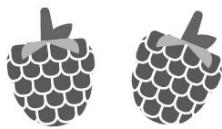
### **IDÉE EN-CAS N° 2**

10 amandes  
+ 1 verre de jus de grenade sans sucre ajouté



### **IDÉE EN-CAS N° 3**

1 orange  
+ 1 infusion au miel et à la cannelle (voir recette ici)



#### IDÉE EN-CAS N° 4

1 poignée de framboises  
+ 1 infusion de thym, sans sucre ajouté



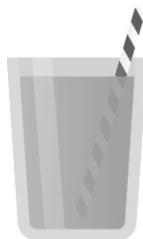
#### IDÉE EN-CAS N° 5

4 à 5 noix  
+ 1 citron pressé, sans sucre ajouté



#### IDÉE EN-CAS N° 6

1 tranche de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten)  
+ 1 cuillère à café de purée d'amande  
+ 1 infusion de gingembre et curcuma (voir recette ici)



#### IDÉE EN-CAS N° 7

1 verre de jus ananas-curcuma (voir recette ici) ou de jus orange-carotte-curcuma (voir recette ici)

## **6 SEMAINES DE MENUS ANTI-INFLAMMATOIRES**

Découvrez maintenant nos propositions de menus (midi et soir) pour les six semaines qui viennent avec leurs listes de courses.

### ***Si vous avez encore faim...***

Les repas du midi et du soir comportant peu ou pas de féculents (riz, pâtes, légumineuses...) pourront être complétés par 1 ou 2 tranches de pain aux céréales, aux graines de lin ou sans gluten, selon votre appétit.

*OceanofPDF.com*

# SEMAINE 1

**C**ette première liste de courses est forcément un peu longue, car vous allez acheter des produits de base que vous n'utilisiez peut-être pas encore, mais qui vous serviront les semaines suivantes.



## Ma liste de courses

*Pour 1 personne.*

N'oubliez pas que la qualité des ingrédients que vous choisissez est primordiale ! Si vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes bio (pour éviter les résidus de pesticides), achetez vos viandes chez le boucher...

### **FRUITS ET LÉGUMES**

- 3 courgettes vertes
- 1 courgette jaune (ou verte, si vous n'en trouvez pas)
- 7 carottes
- 1 concombre
- 3 tomates
- 1 patate douce
- 2 poivrons rouges
- 3 poireaux fins
- 1 avocat
- 1 petite betterave cuite sous vide

- 1 artichaut (ou, à défaut, 2 cœurs d'artichauts surgelés)
- 1 poignée de haricots verts frais (ou, à défaut, surgelés)
- 2 poignées de roquette
- 2 laitues
- 1 botte d'asperges vertes (ou, à défaut, surgelées)
- 1 pomélo
- 3 pommes
- 1 ananas
- 1 orange
- 2 figues fraîches (ou, à défaut, sèches)
- 1 petite barquette de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles...) ou, à défaut, surgelés
- 8 clémentines ou 8 abricots (en fonction de la saison)
- 2 pruneaux
- 2 citrons jaunes
- 1 citron vert
- 1 oignon rouge
- 2 oignons
- 1 échalote
- 1 tête d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 bouquet de persil frais
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 bouquet de basilic frais

#### **PRODUITS FRAIS**

- 4 yaourts de brebis bio ou yaourts de soja
- 30 g de gruyère
- 100 g de parmesan râpé
- 1 petite plaquette de beurre
- 1 rouleau de pâte à pizza

#### **PRODUITS SURGELÉS**

- 1 paquet de petits pois
- 200 g de crevettes crues

#### **ÉPICERIE**

- 2 œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur

- 1 paquet de riz complet
- 1 paquet de quinoa
- 1 paquet de tagliatelles complètes
- 1 paquet de flocons d'avoine
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 petite brique de crème de soja
- 1 petite brique de lait de coco
- 1 petite brique de coulis de tomate
- 1 paquet de cubes de bouillon de volaille
- 1 sachet de poudre d'amandes (100 g)
- 1 pot de miel
- 2 pruneaux
- 1 flacon de curcuma en poudre
- 1 flacon de cannelle en poudre
- 1 flacon de curry en poudre
- 1 flacon de paprika en poudre
- 1 flacon de piment en poudre (fort ou doux, au choix)
- 1 flacon de thym séché
- 1 flacon d'herbes de Provence
- 1 pot de moutarde
- 1 pot d'olives noires
- 1 petite bouteille d'huile de noix
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille de vinaigre de vin
- 1 petite bouteille de vinaigre de Xérès
- sel marin non raffiné
- poivre

#### **BOUCHERIE**

- 1 steak haché (ou 1 escalope de poulet si vous ne mangez pas de viande rouge)
- 1 escalope de poulet
- 1 escalope de dinde
- 3 tranches de jambon blanc

#### **POISSONNERIE**

- 1 pavé de saumon
- 1 filet de cabillaud
- 1 dos de lieu
- 250 g de coques
- 1 maquereau vidé et nettoyé

**BOULANGERIE**

- 1 pain (aux graines de lin, par exemple, ou sans gluten)

***Complétez la liste***

Pensez à ajouter les ingrédients nécessaires pour vos petits déjeuners (voir ici) et vos en-cas éventuels (voir ici) !



## JOUR 1

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de betteraves (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques brins de persil frais*)
- ⌚ Papillote de saumon aux petits légumes (voir recette ici)
- ⌚ Riz complet
- ⌚ Yaourt de brebis bio ou yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade d'avocat et pomélo (voir recette ici)
- ⌚ Omelette à l'oignon (*2 œufs Bleu-Blanc-Cœur + ½ oignon rouge + 1 cuil. à café d'huile d'olive + poivre*)
- ⌚ 1 pomme

## JOUR 2

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de pois chiches (*pois chiches en conserve égouttés + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + 1 pincée de curcuma + quelques brins de coriandre fraîche*)
- ⌚ 1 steak haché ou 1 escalope de poulet
- ⌚ Poêlée de haricots verts frais à l'ail et au persil
- ⌚ 2 clémentines ou 2 abricots

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Velouté de laitue et petits pois (voir recette ici)
- ⌚ Crevettes sautées à l'ananas (voir recette ici)
- ⌚ Carottes cuites à la vapeur (*2 à 3 carottes, en fonction de leur taille + quelques brins de coriandre fraîche*)
- ⌚ 1 yaourt de brebis bio ou yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

## JOUR 3

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ 1 artichaut frais ou 2 cœurs d'artichauts surgelés (*vinaigrette à l'huile de colza + vinaigre de vin*)
- ⌚ 1 escalope de poulet
- ⌚ Quinoa au coulis de tomate (+ quelques brins de persil frais)
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés, en fonction de la saison*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de concombre (*½ concombre + vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + quelques brins de coriandre fraîche*)
- ⌚ Filet de cabillaud cuit à la vapeur
- ⌚ Compotée de poivron rouge au piment d'Espelette (*1 poivron rouge + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + 1 pincée de piment*)
- ⌚ 2 clémentines ou 2 abricots

## JOUR 4

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile de noix + vinaigre de vin*)
- ⌚ 1 tranche de jambon blanc
- ⌚ Tagliatelles complètes (*coulis de tomate + filet d'huile d'olive + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ ¼ d'ananas

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Crumble de légumes aux flocons d'avoine (voir recette ici)
- ⌚ Salade de roquette (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)
- ⌚ 2 pruneaux

## JOUR 5

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de tomate (*1 grosse tomate + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ Sauté de dinde au poivron et au curcuma (voir recette ici)
- ⌚ Riz complet
- ⌚ 2 figues fraîches ou sèches

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Asperges vertes (*fraîches ou surgelées, cuites à la vapeur + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)
- ⌚ 1 croque-monsieur (*2 tranches de pain + 1 noisette de beurre + 1 tranche de jambon blanc + 30 g de fromage*)
- ⌚ Salade de roquette (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin*)
- ⌚ Compotée pommes-amande-cannelle (voir recette ici)

## JOUR 6

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Carottes râpées (*2 carottes + vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + ½ cuil. à café de curcuma*)
- ⌚ Dos de lieu, jus de citron
- ⌚ Purée de patates douces au gingembre (voir recette ici)
- ⌚ Yaourt de brebis bio ou de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de tomate (*1 grosse tomate + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ Tagliatelles de courgettes aux coques (voir recette ici)
- ⌚ 2 clémentines ou 2 abricots

## JOUR 7

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Pizza maison (*¼ de rouleau de pâte à pizza + 2 cuil. à soupe de coulis de tomate + 1 tranche de jambon blanc + 50 g de parmesan + herbes de*

*Provence)*

¶ Laitue (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)

¶ 2 clémentines ou 2 abricots

⌚ **DÎNER**

¶ Poireaux vinaigrette (*2 petits blancs de poireaux cuits à la vapeur + vinaigrette à l'huile d'olive, vinaigre de vin et échalote*)

¶ Papillote de maquereau (voir recette ici)

¶ 2 tranches de pain (*aux graines de lin, par exemple, ou sans gluten*)

¶ Yaourt de brebis bio ou yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

# SEMAINE 2



## Ma liste de courses

*Pour 1 personne.*

Certains des produits de cette liste ont été achetés la semaine précédente et il doit vous en rester (vinaigres, huiles, graines...). Vérifiez vos stocks avant d'aller faire vos courses.

### **FRUITS ET LÉGUMES**

- 1 petite betterave sous vide
- 9 carottes
- 2 courgettes
- 1 patate douce
- 1 poireau
- 1 concombre
- 1 tomate
- 1 potimarron (ou, à défaut, des cubes de potiron surgelés)
- 1 laitue
- 1 poignée de jeunes pousses (roquette, mâche, épinards...)
- ½ chou rouge
- 1 chou-fleur
- 1 brocoli
- 40 g de graines germées
- 4 pommes

- 2 oranges
- 1 ananas
- 4 clémentines ou 4 abricots (selon la saison)
- 3 poires ou 3 pêches (selon la saison)
- 1 petite barquette de fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles... (ou à défaut surgelés)
- 2 citrons
- 1 citron vert
- 2 oignons
- 1 oignon rouge
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet de coriandre
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 petit morceau de curcuma frais
- 1 branche de romarin

#### **PRODUITS FRAIS**

- 30 g de fromage de chèvre frais (ou de fromage végétal)
- 1 petit sachet de gruyère râpé
- 50 g de tofu
- 1 petite plaquette de beurre
- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 galette de sarrasin
- 3 yaourts de soja
- 2 yaourts nature brassés (ou 2 yaourts de soja supplémentaires si vous ne consommez pas de produits laitiers)

#### **PRODUITS SURGELÉS**

- 1 paquet d'épinards surgelés

#### **ÉPICERIE**

- 2 œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur
- 1 bouteille de lait demi-écrémé ou de lait de soja
- 1 paquet de quinoa
- 1 paquet de riz basmati
- 1 paquet de riz complet

- 1 paquet de spaghettis complets
- 1 paquet de lentilles corail
- 1 petite boîte de cœurs de palmier
- 1 petite boîte de flageolets
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 petit paquet de cerneaux de noix (50 g)
- 1 petit paquet de cranberries séchées
- 2 petites briques de coulis de tomate
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 2 petites briques de crème de soja
- 1 petite brique de lait de coco
- 1 paquet de cubes de bouillon de volaille
- 1 pot de moutarde
- 1 pot de miel
- 1 flacon de curry en poudre
- 1 flacon de gingembre en poudre
- 1 flacon de curcuma en poudre
- 1 flacon de piment en poudre (fort ou doux, au choix)
- 1 flacon de cannelle en poudre
- 1 flacon d'épices tandoori
- 1 petite bouteille de sauce soja
- 1 petite bouteille d'huile de noix
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille de vinaigre de vin
- 1 bouteille de vinaigre balsamique
- sel marin non raffiné
- poivre

#### **BOUCHERIE**

- 1 escalope de dinde
- 2 escalopes de poulet
- 100 g de bœuf haché (ou de poulet, si vous ne mangez pas de viande rouge)
- 30 g de dés de jambon ou de bacon

150 g de filet mignon de porc

**POISSONNERIE**

1 filet de lieu

1 pavé de saumon

1 filet de cabillaud

8 grosses crevettes crues

2 petites tranches de saumon fumé

**BOULANGERIE**

1 pain (aux graines de lin, par exemple, ou sans gluten)

***Complétez la liste***

Pensez à ajouter les ingrédients nécessaires pour vos petits déjeuners (voir ici) et vos en-cas éventuels (voir ici) !



## JOUR 1

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Betteraves aux noix et au fromage (voir recette ici)
- ⌚ 1 escalope de dinde
- ⌚ Quinoa (*avec coulis de tomate + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ 1 orange

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Soupe de carottes au gingembre et au curcuma (voir recette ici)
- ⌚ Sardines façon escabèche (voir recette ici)
- ⌚ 2 tranches de pain (*aux graines de lin, par exemple, ou sans gluten*)
- ⌚ 2 clémentines ou 2 abricots

## JOUR 2

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Cœurs de palmier (*4 cœurs + vinaigrette à l'huile de colza et au vinaigre de vin*)
- ⌚ Riz au tofu et à la courgette (voir recette ici)
- ⌚ Pomme au four à la cannelle (*1 pomme + 1 cuil. à café de cannelle + 10 g de beurre + 1 cuil. à soupe de miel*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Quiche lorraine (*1/4 de rouleau de pâte brisée + 1 œuf Bleu-Blanc-Cœur + 30 g de dés de jambon ou de bacon + 100 ml de crème de soja*)
- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

## JOUR 3

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de chou rouge, pomme et cranberries (voir recette ici)
- ⌚ Filet de lieu, jus de citron
- ⌚ Dés de patate douce (*½ patate douce cuite à la vapeur*)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)
- ⌚ Clafoutis de saumon aux légumes (voir recette ici)
- ⌚ 2 clémentines ou 2 abricots

## JOUR 4

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de flageolets au citron et à l'ail (*50 g de flageolets en conserve + ½ gousse d'ail + vinaigrette à l'huile d'olive et jus de citron + quelques brins de persil frais*)
- ⌚ 1 escalope de poulet
- ⌚ Brocoli aux épices (*½ brocoli cuit à la vapeur, puis revenu quelques minutes dans un peu d'huile d'olive + des épices au choix : curcuma, gingembre, curry...*)
- ⌚ ¼ d'ananas frais

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de concombre (*½ concombre + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques feuilles de coriandre fraîche*)
- ⌚ Dhal de lentilles et potimarron au curry (voir recette ici)
- ⌚ 1 poire ou 1 pêche

## JOUR 5

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de tomate (*1 grosse tomate + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ 1 filet de cabillaud, jus de citron
- ⌚ Quinoa

- ⌚ Poêlée de carottes (*carottes cuites à la vapeur et sautées à l'huile d'olive + quelques brins de persil*)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de jeunes pousses : épinards, roquette, mâche... (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)
- ⌚ Spaghettis complets, sauce à la bolognaise (*4 cuil. à soupe de coulis de tomate + 100 g de viande de bœuf ou de poulet hachée*)
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

## JOUR 6

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Carottes râpées (*2 carottes + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + ½ cuil. à café de curcuma frais ou en poudre*)
- ⌚ 1 brochette de poulet tandoori (voir recette ici)
- ⌚ Riz complet
- ⌚ 1 poire ou 1 pêche

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Velouté de brocoli (voir recette ici)
- ⌚ Crevettes sautées (*8 crevettes crues + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + gingembre et curcuma frais ou en poudre*)
- ⌚ Poêlée de courgettes
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

## JOUR 7

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade coleslaw (*chou rouge + carotte + vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin*)
- ⌚ Curry de porc à l'ananas (voir recette ici)
- ⌚ Riz complet
- ⌚ 1 pomme

⌚ **DÎNER**

- ⌚ Galette de sarrasin garnie (*1 galette de sarrasin + 50 g d'épinards surgelés + 2 tranches de saumon fumé + 1 cuil. à soupe de crème de soja*)
- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ 1 poire ou 1 pêche

*OceanofPDF.com*

# SEMAINE 3



## Ma liste de courses

*Pour 1 personne.*

Certains des produits de cette liste ont été achetés la semaine précédente et il doit vous en rester (vinaigres, huiles, graines...). Vérifiez vos stocks avant d'aller faire vos courses.

### **FRUITS ET LÉGUMES**

- 1 botte de radis
- 1 patate douce
- 2 courgettes
- 1 laitue
- 3 avocats
- 5 tomates
- 1 concombre
- 1 branche de céleri
- 250 g d'épinards frais
- 100 g de champignons de Paris
- 2 carottes
- 1 fenouil
- 1 poivron rouge
- ¼ de chou rouge
- 1 petit chou-fleur

- 1 brocoli
- 2 endives
- 1 pomme de terre
- 1 petite courge butternut (ou, à défaut, des cubes de potiron surgelés)
- 1 pomélo
- 2 poires ou 2 pêches (selon la saison)
- 2 pommes
- 1 banane
- 1 ananas
- 1 petite barquette de fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles... (ou à défaut surgelés)
- 1 citron
- 1 citron vert
- 1 tête d'ail
- 3 oignons
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de persil
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 petit morceau de curcuma frais

#### **PRODUITS FRAIS**

- 4 yaourts de soja
- 50 g de tofu fumé
- 1 petite plaquette de beurre salé
- 1 rouleau de pâte feuilletée

#### **PRODUITS SURGELÉS**

- 1 paquet de petits pois surgelés

#### **ÉPICERIE**

- 1 paquet de pâtes complètes
- 1 paquet de riz complet
- 1 paquet de quinoa
- 1 paquet de semoule de blé complet
- 1 petite boîte de sardines à l'huile d'olive
- 1 petite boîte de flageolets

- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 petite brique de crème de soja
- 1 paquet de pruneaux
- 1 paquet de cerneaux de noix (100 g)
- 1 paquet d'amandes entières (100 g)
- 1 paquet d'amandes effilées (100 g)
- 1 pot de purée d'amandes blanches
- 1 pot de miel
- 1 paquet de chapelure
- 1 pot de moutarde
- 1 paquet de cubes de bouillon de légumes
- 1 bocal d'olives noires
- 1 flacon de curry en poudre
- 1 flacon de curcuma en poudre
- 1 flacon de cumin en poudre
- 1 flacon de cannelle en poudre
- 1 flacon de piment en poudre (fort ou doux, au choix)
- 1 flacon de ras-el-hanout
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille de vinaigre de vin
- 1 bouteille de vinaigre blanc
- 1 bouteille de vin blanc
- sel marin non raffiné
- poivre

**BOUCHERIE**

- 2 escalopes de poulet
- 1 escalope de dinde

**POISSONNERIE**

- 1 filet de flétan
- 1 filet de dorade
- 1 filet de lieu
- 1 pavé de saumon
- 2 petits harengs frais vidés et nettoyés

- 1 truite vidée et nettoyée
- 6 crevettes roses cuites

### ***Complétez la liste***

Pensez à ajouter les ingrédients nécessaires pour vos petits déjeuners (voir ici) et vos en-cas éventuels (voir ici) !



## JOUR 1

### ⌚ DÉJEUNER

- Radis à la croque-au-sel
- Filet de flétan au curry (*cuit à la poêle avec 1 cuil. à café d'huile d'olive + ½ cuil. à café de curry*)
- Dés de patate douce à la vapeur
- 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

### ⌚ DÎNER

- Laitue (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- Carpaccio de dorade au citron vert (voir recette ici)
- Courgettes sautées à l'huile d'olive
- 1 poire ou 1 pêche

## JOUR 2

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ 3 sardines à l'huile d'olive
- ⌚ Salade de pâtes complètes (*60 g de pâtes complètes + 1 tomate + ½ concombre + 50 g de tofu fumé + quelques olives noires, vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ 1 poivron farci à l'indienne (voir recette ici)
- ⌚ 1 banane

## JOUR 3

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de tomates (*1 grosse tomate + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ 1 escalope de poulet
- ⌚ Flageolets (*en conserve + quelques brins de persil frais*)
- ⌚  $\frac{1}{4}$  d'ananas

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Velouté de courge butternut (voir recette ici)
- ⌚ 1 portion de boulettes de pois chiches et amandes (voir recette ici)
- ⌚ Sauce au yaourt (*1 yaourt de soja + 1 cuil. à café de moutarde + quelques brins de ciboulette fraîche*)
- ⌚ 1 pomme

## JOUR 4

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de chou rouge (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin +  $\frac{1}{2}$  cuil. à café de curcuma*)
- ⌚ Pavé de saumon
- ⌚ Fondue d'épinards (*250 g d'épinards frais + 1 cuil. à café d'huile d'olive + 1 gousse d'ail*)
- ⌚ Riz complet
- ⌚  $\frac{1}{4}$  d'ananas

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade d'avocat, pomélo et crevettes ( *$\frac{1}{2}$  avocat +  $\frac{1}{2}$  pomélo + 6 grosses crevettes roses + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + quelques feuilles de coriandre fraîche*)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)
- ⌚ 2 pruneaux

## JOUR 5

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de champignons crus (*100 g de champignons de Paris + vinaigrette à l'huile de colza et jus de citron + quelques brins de ciboulette ciselée*)
- ⌚ Filet de lieu
- ⌚ Quinoa
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Taboulé de chou-fleur (*quelques bouquets de chou-fleur crus râpés + 1 petite tomate + quelques brins de persil et de coriandre frais + vinaigrette à l'huile d'olive et jus de citron*)
- ⌚ 1 portion de harengs frais aux oignons (voir recette ici)
- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)
- ⌚  $\frac{1}{4}$  d'ananas

## JOUR 6

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de concombre ( *$\frac{1}{3}$  de concombre + vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin*)
- ⌚ 1 escalope de dinde
- ⌚ Poêlée de petits pois, carottes et oignons
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade d'endives (*2 endives + vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ Truite aux amandes (voir recette ici)
- ⌚ Brocoli aux épices (*brocoli cuit à la vapeur, puis revenu quelques minutes dans l'huile d'olive avec, au choix, curcuma, gingembre, curry, ail...*)
- ⌚ 1 poire ou 1 pêche

## JOUR 7

 **DÉJEUNER**

- ⌚ ½ avocat + jus de citron
- ⌚ Poulet au gingembre (voir recette ici)
- ⌚ Fenouil sauté à l'huile d'olive
- ⌚ Tarte aux pommes maison (*¼ de pâte feuilletée + 1 pomme + un peu de miel + ½ cuil. à café de cannelle en poudre*)

 **DÎNER**

- ⌚ Couscous végétarien (voir recette ici)
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

*OceanofPDF.com*

# SEMAINE 4



## Ma liste de courses

*Pour 1 personne.*

Certains des produits de cette liste ont été achetés la semaine précédente et il doit vous en rester (vinaigres, huiles, graines...). Vérifiez vos stocks avant d'aller faire vos courses.

### **FRUITS ET LÉGUMES**

- 8 carottes
- 2 courgettes
- 1 brocoli
- 1 avocat
- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 2 endives
- 1 navet
- 200 g de champignons au choix
- 1 poignée de haricots verts frais (ou, à défaut, surgelés)
- 1 poignée de mâche
- 1 poignée d'épinards frais
- ¼ de chou blanc

- 1 morceau de potiron (ou, à défaut, des cubes surgelés)
- 1 laitue
- 1 blette
- 1 pomme
- 2 oranges
- 1 ananas
- 1 banane
- 2 poires ou 2 pêches
- 1 barquette de fruits rouges : framboises, fraises, myrtilles, mûres...  
(ou, à défaut, surgelés)
- 3 citrons
- 1 oignon
- 1 petit oignon frais
- 3 échalotes
- 1 tête d'ail
- 1 botte de persil frais
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 morceau de gingembre frais

#### **PRODUITS FRAIS**

- 3 yaourts de soja
- 1 petite plaquette de beurre

#### **ÉPICERIE**

- 5 œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur
- 1 paquet de boulgour
- 1 paquet de riz complet
- 1 paquet de lentilles vertes
- 1 paquet de flocons d'avoine
- 1 paquet de pâtes complètes avec ou sans gluten
- 1 petite boîte de haricots rouges
- 1 petite boîte de haricots blancs
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 petite brique de coulis de tomate
- 1 petite brique de crème de soja
- 1 paquet de cubes de bouillon de volaille/légumes

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 1 pot de miel
- 1 paquet de pruneaux
- 1 paquet de cranberries séchées
- 1 paquet de raisins secs
- 1 paquet de cerneaux de noix
- 1 plaque de chocolat noir à 70 % de cacao
- 1 paquet de sucre en poudre
- 1 pot de moutarde
- 1 bocal d'olives noires
- 1 pot de pesto
- 1 paquet de rooibos
- 1 petite bouteille de lait de vache ou de soja
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petite bouteille d'huile de noix
- 1 bouteille de vinaigre de vin
- 1 flacon de piment en poudre (fort ou doux, au choix)
- 1 flacon de curcuma en poudre
- 1 flacon de cumin en poudre
- 1 flacon de cannelle en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 dosette de safran
- sel marin non raffiné
- poivre du moulin

**BOUCHERIE**

- 1 cuisse de lapin
- 1 escalope de dinde
- 1 escalope de poulet

**POISSONNERIE**

- 1 pavé de saumon
- 1 filet de truite
- 1 filet de cabillaud

**BOULANGERIE**

- 1 pain aux graines de lin (ou pain sans gluten)

## ***Complétez la liste***

Pensez à ajouter les ingrédients nécessaires pour vos petits déjeuners (voir ici) et vos en-cas éventuels (voir ici) !



## JOUR 1

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de haricots rouges (*haricots rouges en conserve égouttés + vinaigrette à l'huile d'olive et jus de citron + quelques brins de persil frais*)
- ⌚ 1 pavé de saumon cuit à la vapeur
- ⌚ Endives braisées (*2 endives + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive*)
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Tartinade de sardines et pois chiches (voir recette ici)
- ⌚ 1 tranche de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten)
- ⌚ Tagliatelles de carottes à l'orange (voir recette ici)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)
- ⌚ 2 pruneaux

## JOUR 2

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de haricots verts (*1 poignée de haricots verts frais + vinaigrette à l'huile de colza + jus de citron + ail et persil*)
- ⌚ Cuisse de lapin à la moutarde (*en papillote, cuite au four*)
- ⌚ Boulgour complet ou riz complet
- ⌚ Pomme cuite au four (*avec 1 cuil. à café de miel + 1 cuil. à café de cannelle*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ 2 œufs Bleu-Blanc-Cœur cuits au plat (*avec 1 cuil. à café d'huile d'olive*)
- ⌚ Sauté de champignons à l'ail et au persil (voir recette ici)

⌚ 1 banane

## JOUR 3

### ⌚ DÉJEUNER

⌚ Carottes râpées (*vinaigrette à l'huile de colza et jus de citron + ½ cuil. à café de curcuma*)

⌚ 1 escalope de dinde

⌚ Compotée d'aubergine (*1 aubergine + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + quelques brins de coriandre fraîche*)

⌚ Riz complet

⌚ ¼ d'ananas frais

### ⌚ DÎNER

⌚ Galette de céréales (*1 œuf Bleu-Blanc-Cœur + 4 cuil. à soupe de flocons d'avoine + 1 petite courgette râpée + ½ cuil. à café de curcuma en poudre*)

⌚ Salade de mâche et tomate (*1 poignée de mâche + 1 tomate + vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)

⌚ 1 poire ou 1 pêche

## JOUR 4

### ⌚ DÉJEUNER

⌚ Salade de chou blanc (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + ½ cuil. à café de curcuma*)

⌚ 1 escalope de poulet

⌚ Pâtes complètes avec ou sans gluten

⌚ Sauté de blette (*1 blette à faire cuire 15 minutes à l'eau, puis à faire revenir à la poêle avec 1 cuil. à café d'huile d'olive + 1 gousse d'ail + 2 cuil. à soupe de coulis de tomate*)

⌚ 1 poire ou 1 pêche

### ⌚ DÎNER

⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)

⌚ Petit flan de courgette à l'italienne (voir recette ici)

⌚  $\frac{1}{4}$  d'ananas frais

## JOUR 5

### ⌚ DÉJEUNER

⌚ Salade de lentilles (*4 cuil. à soupe de lentilles sèches à faire cuire + vinaigrette à l'huile de colza +  $\frac{1}{2}$  cuil. à café de curcuma +  $\frac{1}{2}$  cuil. à café de moutarde +  $\frac{1}{2}$  échalote*)

⌚ Filet de merlu

⌚ Carottes safranées aux épinards (voir recette ici)

⌚ 1 yaourt de soja (*avec 1 pincée de cannelle + 1 poignée de cranberries séchées*)

### ⌚ DÎNER

⌚ Soupe de potiron au curry (voir recette ici)

⌚ Salade au thon (*4 cuil. à soupe de riz complet cuit + 1 tomate +  $\frac{1}{4}$  de concombre + 100 g de thon en boîte + olives noires + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)

⌚  $\frac{1}{4}$  d'ananas frais

## JOUR 6

### ⌚ DÉJEUNER

⌚ Salade de mâche (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)

⌚ Filet de truite à la vapeur

⌚ Haricots blancs (+ quelques brins de persil frais)

⌚ Fruits rouges au sirop de rooibos à la vanille (voir recette ici)

### ⌚ DÎNER

⌚ Taboulé de brocoli au poivron (voir recette ici)

⌚ 2 tranches de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten)

⌚1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

⌚2 pruneaux

## JOUR 7

### ⌚ DÉJEUNER

⌚½ avocat (+ *jus de citron*)

⌚Filet de cabillaud

⌚Riz complet

⌚1 courgette sautée à l'huile d'olive et à l'ail

⌚Fondant au chocolat, aux noix et à la cannelle (voir recette ici)

### ⌚ DÎNER

⌚Tajine de légumes d'hiver aux épices (voir recette ici)

⌚¼ d'ananas frais

*OceanofPDF.com*

# SEMAINE 5



## **Ma liste de courses**

*Pour 1 personne.*

Certains des produits de cette liste ont été achetés la semaine précédente et il doit vous en rester (vinaigres, huiles, graines...). Vérifiez vos stocks avant d'aller faire vos courses.

### **FRUITS ET LÉGUMES**

- 4 tomates
- 5 carottes
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 3 courgettes
- 1 poireau
- 1 concombre
- 1 branche de céleri
- 2 poignées de haricots verts (ou, à défaut, surgelés)
- 350 g d'épinards frais
- 1 avocat
- 1 morceau de chou rouge
- 1 brocoli
- 2 endives
- 200 g de champignons au choix

- 1 patate douce
- 1 grosse pomme de terre ou 2 petites
- 1 laitue
- 1 barquette de fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles... (ou, à défaut, surgelés)
- 1 ananas
- 2 oranges
- 3 pommes
- 1 citron
- 1 citron vert
- 1 ciboule
- 1 bulbe de citronnelle
- 1 petit piment (fort ou doux, au choix)
- 1 oignon blanc
- 1 oignon rouge
- 1 tête d'ail
- 1 échalote
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de basilic
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 petit morceau de curcuma frais

#### **PRODUITS FRAIS**

- 4 yaourts de soja
- 2 petits-suisses nature à 0 % de MG (ou 1 yaourt de soja supplémentaire si vous ne consommez pas de produits laitiers)
- 1 barquette de margarine non hydrogénée
- 200 ml de crème fraîche épaisse légère à 5 % de MG (ou de crème de soja)

#### **PRODUITS SURGELÉS**

- 1 paquet de myrtilles surgelées

#### **ÉPICERIE**

- 6 œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur

- 1 paquet de quinoa
- 1 paquet de riz complet
- 1 paquet de boulgour complet
- 1 paquet de lentilles corail
- 1 petite boîte de flageolets
- 1 paquet de graines de chia
- 1 petite brique de lait de coco
- 1 petite brique de crème de soja
- 1 bocal d'asperges vertes
- 1 petite boîte de miettes de crabe
- 1 petite boîte de thon au naturel
- 1 petit bocal d'anchois à l'huile (d'olive, de préférence)
- 1 bocal d'olives noires
- 1 branche de thym
- 1 pot de miel
- 1 flacon de sirop d'agave
- 1 flacon d'eau de fleur d'oranger
- 1 sachet d'agaragar (2 g)
- 1 paquet de féculle de maïs
- 1 paquet de sucre en poudre
- 1 paquet de pruneaux
- 1 paquet de cerneaux de noix
- 1 flacon de sauce nuoc-mâm
- 1 pot de moutarde
- 1 flacon de cannelle en poudre
- 1 flacon de curcuma en poudre
- 1 flacon de gingembre en poudre
- 1 flacon de piment en poudre
- 1 flacon de curry en poudre
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petite bouteille d'huile de noix
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille de vinaigre de vin
- sel marin non raffiné
- poivre

**BOUCHERIE**

- 1 escalope de dinde
- 1 escalope de poulet
- 120 g d'aiguillettes de canard

**POISSONNERIE**

- 1 filet de sole
- 1 maquereau
- 1 pavé de saumon
- 50 g de saumon fumé ou de truite fumée
- 100 g de crevettes roses crues
- Plateau de fruits de mer (6 huîtres + 6 gambas + 2 langoustines)

**BOULANGERIE**

- 1 pain (aux graines de lin, par exemple, ou sans gluten)

***Complétez la liste***

Pensez à ajouter les ingrédients nécessaires pour vos petits déjeuners (voir ici) et vos en-cas éventuels (voir ici) !



## JOUR 1

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de tomate au crabe (*1 tomate + 50 g de miettes de crabe + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin*)
- ⌚ Poêlée de quinoa aux courgettes et aux olives (voir recette ici)
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ ½ avocat (+ *jus de citron*)
- ⌚ Wok de légumes (*1 carotte + ½ poivron rouge + 1 courgette + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive*)
- ⌚ Riz complet
- ⌚ Omelette soufflée à la polynésienne (voir recette ici)

## JOUR 2

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Poireau vinaigrette (*1 poireau cuit à la vapeur + vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + ½ échalote*)
- ⌚ 1 escalope de dinde
- ⌚ Flageolets à l'ail et au persil
- ⌚ Salade d'oranges mentholée (voir recette ici)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Soupe thaïe de crevettes à la citronnelle (voir recette ici)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)
- ⌚ 2 pruneaux

## JOUR 3

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de chou rouge aux noix (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ Papillote de filet de sole
- ⌚ Haricots verts et pomme de terre à l'ail et au persil
- ⌚ Pomme au four (*1 pomme + un peu de miel + ½ cuil. à café de cannelle*)

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de concombre (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + quelques brins de ciboulette fraîche*)
- ⌚ Omelette à la tomate (*2 œufs Bleu-Blanc-Cœur + 1 tomate en dés + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive*)
- ⌚ Entremets de chia au lait de coco et aux fruits (voir recette ici)

## JOUR 4

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de lentilles corail au thon et aux épices (voir recette ici)
- ⌚ 1 escalope de poulet
- ⌚ Compotée de poivron au curcuma (*1 poivron rouge + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + ½ cuil. à café de curcuma*)
- ⌚ ¼ d'ananas frais

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ Maquereau grillé
- ⌚ Brocoli aux épices (*brocoli cuit à la vapeur, puis revenu à la poêle avec, au choix, du gingembre, du curcuma, du curry...*)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

## JOUR 5

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade d'endives aux noix (*2 endives + vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ Aiguillettes de canard à la poêle
- ⌚ Purée de patates douces au gingembre (voir recette ici)
- ⌚ ¼ d'ananas frais

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de tomate (*1 tomate + vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ Fondue d'épinards aux épices (*350 g d'épinards frais + 1 cuil. à soupe d'huile d'olive + ½ cuil. à café de curcuma + ½ cuil. à café de curry*)
- ⌚ Riz complet
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

## JOUR 6

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de concombre (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques brins de ciboulette fraîche*)
- ⌚ Saumon en croûte de noix et coriandre (voir recette ici)
- ⌚ Poêlée de courgette à l'huile d'olive
- ⌚ Boulgour complet ou riz complet
- ⌚ 1 pomme

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ ½ avocat (+ *jus de citron*)
- ⌚ Tartare de légumes aux anchois (voir recette ici)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)
- ⌚ 2 pruneaux

## JOUR 7

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Carottes râpées au curcuma (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin*)

⌚Plateau de fruits de mer (*6 huîtres + 6 gambas + 2 langoustines*)

⌚Soufflé aux myrtilles (voir recette ici)

⌚ **DÎNER**

⌚Mousse d'asperges vertes (voir recette ici), sauce au yaourt (*½ yaourt de soja + ½ cuil. à café de moutarde + quelques brins de ciboulette fraîche*)

⌚Sauté de champignons à l'ail et au persil (voir recette ici)

⌚Riz complet

⌚Pomme au four (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

*OceanofPDF.com*

# SEMAINE 6



## Ma liste de courses

*Pour 1 personne.*

Certains des produits de cette liste ont été achetés la semaine précédente et il doit vous en rester (vinaigres, huiles, graines...). Vérifiez vos stocks avant d'aller faire vos courses.

### **FRUITS ET LÉGUMES**

- 1 laitue
- 1 brocoli
- 9 carottes
- 1 pomme de terre
- 4 courgettes
- 1 navet
- 1 endive
- 1 tomate
- 1 concombre
- 1 petite betterave rouge cuite
- 1 branche de céleri
- 1 morceau de potiron (ou, à défaut, des cubes de potiron surgelés)
- 1 poignée de germes de soja
- 1 poignée de haricots verts (ou, à défaut, surgelés)
- 2 poignées de roquette

- 1 poignée de mâche
- 1 brocoli
- 1 barquette de tomates cerises
- 1 bulbe de fenouil
- 1 avocat
- 1 ananas
- 2 pommes
- 2 oranges
- 2 poires ou 2 pêches (selon la saison)
- 1 barquette de fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles... (ou, à défaut, surgelés)
- 2 citrons
- 1 oignon brun
- 1 oignon rouge
- 1 tête d'ail
- 1 échalote
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de persil
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 morceau de curcuma frais

#### **PRODUITS FRAIS**

- 100 g de tofu ferme
- 4 yaourts de soja
- 100 g de fromage blanc (ou 1 yaourt de soja supplémentaire si vous ne consommez pas de produits laitiers)

#### **PRODUITS SURGELÉS**

- 1 paquet de petits pois surgelés

#### **ÉPICERIE**

- 3 œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur
- 1 paquet de nouilles de riz
- 1 paquet de quinoa
- 1 paquet de riz complet
- 1 paquet de semoule de blé complet (ou de semoule sans gluten)

- 1 paquet de pâtes complètes (ou sans gluten)
- 1 paquet de flocons d'avoine
- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 1 boîte de maquereaux au naturel
- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 bocal d'olives noires
- 1 paquet de cubes de bouillon de légumes
- 1 petite brique de coulis de tomate
- 1 petite brique de crème de soja
- 1 petit paquet de noisettes entières
- 1 petit paquet de cerneaux de noix
- 1 paquet de pruneaux
- 1 pot de miel
- 1 flacon de sauce soja
- 1 flacon de curcuma en poudre
- 1 flacon de cannelle en poudre
- 1 flacon de curry en poudre
- 1 flacon de ras-el-hanout
- 1 flacon d'aneth séché
- 1 flacon de piment d'Espelette
- 1 bouteille d'huile de colza
- 1 bouteille d'huile d'olive
- 1 petite bouteille d'huile de noix
- 1 bouteille de vinaigre de vin
- 1 petite bouteille de vinaigre de Xérès
- sel marin non raffiné
- poivre

#### **BOUCHERIE**

- 2 escalopes de dinde
- 2 escalopes de poulet

#### **POISSONNERIE**

- 1 hareng fumé
- 1 filet de thon
- 1 pavé de cabillaud
- 1 pavé de saumon

## ***Complétez la liste***

Pensez à ajouter les ingrédients nécessaires pour vos petits déjeuners (voir ici) et vos en-cas éventuels (voir ici) !



## JOUR 1

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Laitue (*vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin*)
- ⌚ Nouilles de riz sautées aux légumes, tofu et curcuma (voir recette ici)
- ⌚  $\frac{1}{4}$  d'ananas frais

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Soupe de potiron au curry (voir recette ici)
- ⌚ Hareng à l'orange et au fenouil (voir recette ici)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

## JOUR 2

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de roquette (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ 1 escalope de dinde
- ⌚ Petits pois et carottes
- ⌚ 1 poire ou 1 pêche

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de thon mi-cuit (voir recette ici)
- ⌚ Quinoa (+ 2 cuil. à soupe de coulis de tomate)
- ⌚ Pomme au four (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

## JOUR 3

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de carottes au curcuma (*vinaigrette à l'huile d'olive et jus de citron +  $\frac{1}{2}$  cuil. à café de curcuma*)
- ⌚ 1 pavé de cabillaud
- ⌚ Riz complet

⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de tomates cerises (*vinaigrette à l'huile d'olive et vinaigre de vin + quelques feuilles de basilic frais*)
- ⌚ 1 escalope de poulet (+ *jus de citron*)
- ⌚ Poêlée de courgette au curry
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

## JOUR 4

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de brocoli cru aux noisettes (voir recette ici)
- ⌚ 1 pavé de saumon
- ⌚ 1 pomme de terre cuite à la vapeur
- ⌚  $\frac{1}{4}$  d'ananas frais

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade de mâche (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ Omelette au curry (*2 œufs Bleu-Blanc-Cœur + 1 pincée de curry*)
- ⌚ Carottes cuites à la vapeur
- ⌚ 1 poire ou 1 pêche

## JOUR 5

#### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚  $\frac{1}{2}$  avocat (+ *jus de citron*)
- ⌚ Couscous végétarien (voir recette ici)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)
- ⌚ 2 pruneaux

#### ⌚ DÎNER

- ⌚ Tagliatelles de carottes à l'orange (voir recette ici)
- ⌚ 3 sardines à l'huile d'olive

- ⌚ 2 tranches de pain aux graines de lin
- ⌚ ¼ d'ananas frais

## JOUR 6

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ Salade de betterave rouge (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + quelques brins de ciboulette fraîche*)
- ⌚ 1 escalope de dinde
- ⌚ Poêlée de courgette
- ⌚ Pâtes complètes (ou sans gluten)
- ⌚ 1 pomme

### ⌚ DÎNER

- ⌚ Salade d'endive aux noix (*1 endive + vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de vin + quelques cerneaux de noix*)
- ⌚ Galette de céréales (*1 œuf Bleu-Blanc-Cœur + 4 cuil. à soupe de flocons d'avoine + 1 petite courgette râpée + ½ cuil. à café de curcuma en poudre*)
- ⌚ 1 yaourt de soja (*avec un peu de miel + 1 pincée de cannelle*)
- ⌚ 2 pruneaux

## JOUR 7

### ⌚ DÉJEUNER

- ⌚ ½ avocat (+ *jus de citron*)
- ⌚ 1 escalope de poulet
- ⌚ Brocoli aux épices (*brocoli cuit à la vapeur, puis revenu dans de l'huile d'olive avec, au choix, gingembre frais râpé, curcuma frais...*)
- ⌚ Riz complet
- ⌚ 1 bol de fruits rouges (*frais ou surgelés*)

### ⌚ DÎNER

- ⌚ 2 filets de maquereau au naturel

¶ Salade de laitue, tomate, concombre et olives noires (*vinaigrette à l'huile de colza et vinaigre de vin + quelques herbes fraîches*)

¶ ¼ d'ananas frais

*OceanofPDF.com*

PARTIE 4

## **MES RECETTES ANTI- INFLAMMATOIRES**



*OceanofPDF.com*



## LES ENTRÉES

Betteraves aux noix et au fromage  
Gaspacho de pastèque  
Harengs à l'orange et au fenouil  
Mousses d'asperges vertes  
Salade d'avocats et pomélos  
Salade de brocoli cru aux noisettes  
Tagliatelles de carottes à l'orange  
Salade de roquette aux fraises  
Soupe de potiron au curry  
Soupe à la tomate et à l'avocat  
Soupe thaïe de crevettes à la citronnelle  
Tartare de légumes aux anchois  
Terrine aux deux poissons  
Velouté de brocoli  
Carpaccio de dorade au citron vert  
Salade de pomélos aux crevettes  
Salade de lentilles corail au thon et aux épices  
Anchois frais marinés aux herbes  
Salade de chou rouge, pomme et cranberries  
Taboulé de brocoli au poivron  
Tartinade de sardines et pois chiches  
Velouté de courge butternut  
Velouté de laitue et petits pois  
Soupe de carottes au gingembre et au curcuma  
Gaspacho d'avocat



## BETTERAVES AUX NOIX ET AU FROMAGE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

**Ingrédients :** 4 petites betteraves rondes cuites (fraîches ou sous vide) ; 120 g de fromage de chèvre frais ou de fromage végétal (en magasins bio) ; ½ pomme ; 25 g de cerneaux de noix ; 1 cuil. à café de moutarde ; 1 cuil. à soupe d'huile de noix ; 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 40 g de graines germées ; quelques brins de persil frais lavés et ciselés ; poivre.

- ❶ Rincez et coupez la demi-pomme en petits dés. Concassez les noix. Travaillez le fromage à la fourchette et ajoutez les dés de pomme et les noix concassées. Poivrez.
- ❷ Coupez le chapeau des betteraves et creusez-les délicatement à la cuillère sans les fendre. Remplissez-les de la préparation au fromage, aux noix et à la pomme.
- ❸ Mélangez l'huile, le vinaigre et la moutarde. Servez les betteraves entourées de graines germées, arrosées de vinaigrette et décorées de persil ciselé.

### *Les conseils en +*

- Vous trouverez des graines germées fraîches dans les magasins bio ou au rayon frais de certains supermarchés.
- Le fromage végétal est vendu dans certaines épiceries bio. Il est le plus souvent fabriqué à base de soja ou de noix (cajou, macadamia...).



## GASPACHO DE PASTÈQUE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 À 15 MIN

**Ingrédients :** ½ pastèque ; 3 tomates fraîches pelées et épépinées ; 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; 1 cuil. à soupe d'huile de colza ; quelques feuilles de menthe ; sel, poivre.

- ❶ Coupez la pastèque en tranches, retirez les pépins et la peau, puis détaillez-la en cubes. Concassez grossièrement les tomates. Lavez et séchez les feuilles de menthe.
- ❷ Mettez les cubes de pastèque et les tomates concassées dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le vinaigre balsamique, salez et poivrez légèrement. Mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe bien fluide.
- ❸ Au moment de servir, versez un filet d'huile de colza dans le gazpacho et mélangez. Répartissez-le dans des verres assez larges et décorez de feuilles de menthe. Dégustez froid.

### *Le conseil en +*

Pour peler les tomates, incisez-les en croix puis plongez-les 10 secondes dans de l'eau bouillante : il suffira de tirer sur la peau pour la retirer.



## HARENGS À L'ORANGE ET AU FENOUIL

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

ATTENTE : 1 H

**Ingrédients :** 4 bulbes de fenouil ; 4 harengs fumés ; le jus de 1 orange et demie (ou plus selon vos goûts) ; 4 cuil. à soupe légèrement bombées de fromage blanc (ou de yaourt de soja) ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à soupe d'aneth séché ; sel, poivre.

- ❶ Émincez les bulbes de fenouil à la mandoline après les avoir lavés et séchés. Déposez-les dans un saladier et mélangez-les avec le jus d'orange.
- ❷ Mélangez le fromage blanc, l'huile d'olive, l'aneth, le sel et le poivre. Versez dans la préparation précédente et remuez.
- ❸ Découpez les harengs fumés en fines lamelles et ajoutez-les dans le saladier. Mélangez délicatement. Réservez au frais pendant au moins 1 heure.

### *Les conseils en +*

- Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du tofu soyeux. Vous en trouverez facilement dans les boutiques bio.
- Vous pouvez, bien sûr, remplacer l'aneth sec par de l'aneth frais : votre recette n'en sera que meilleure !



## MOUSSES D'ASPERGES VERTES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

ATTENTE : 10 MIN

**Ingrédients :** 1 bocal d'asperges vertes égouttées (200 g environ) ; 2 œufs Bleu-Blanc-Cœur ; 125 ml de crème épaisse légère à 5 % de MG (ou de crème de soja) ; 50 g de saumon ou de truite fumé(e) ; poivre.

- ❶ Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ❷ Versez tous les ingrédients dans un saladier et mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Déposez la préparation dans des moules à minicakes ou à muffins.
- ❸ Enfournez pour 20 à 25 minutes.
- ❹ Laissez reposer les mousses une dizaine de minutes avant de démouler et de servir.

### *Les conseils en +*

- Vous pouvez remplacer la crème épaisse par du tofu soyeux.
- Servez vos mousses avec une sauce à la ciboulette (100 g de fromage blanc à 20 % de MG + quelques brins de ciboulette lavée et ciselée + poivre).



## SALADE D'AVOCATS ET POMÉLOS

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN

**Ingrédients :** 2 pomélos ; 2 avocats ; ½ laitue ; 1 citron ; 4 cuil. à soupe d'huile de colza ; sel, poivre.

- ❶ Épluchez les pomélos à vif. Détaillez les suprêmes (la chair sans les petites peaux blanches). Pressez le citron.
- ❷ Ouvrez les avocats, ôtez leur noyau et épluchez-les. Émincez-les en fines lamelles et arrosez-les avec la moitié du jus de citron.
- ❸ Rincez la laitue et détaillez-la en lanières.
- ❹ Répartissez la laitue, les pomélos et les avocats dans les assiettes.
- ❺ Préparez la sauce en mélangeant le reste du jus de citron et l'huile de colza. Salez légèrement et poivrez. Versez la vinaigrette obtenue sur les assiettes au moment de servir.



## SALADE DE BROCOLI CRU AUX NOISETTES

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN

**Ingrédients :** 1 tête de brocoli (500 g) ; 60 g de noisettes mondées ; 1 poignée de roquette ; quelques brins de ciboulette ; 120 ml de crème de soja ; 2 cuil. à soupe de jus de citron ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; ½ gousse d'ail pressée ; sel, poivre.

- ❶ Faites dorer les noisettes quelques minutes dans une poêle anti-adhésive, sans ajout de matière grasse, en remuant. Laissez-les refroidir quelques instants, puis concassez-les grossièrement.
- ❷ Rincez la tête de brocoli. Détachez les fleurettes et tranchez-les à la mandoline. Disposez-les dans un saladier.
- ❸ Rincez et séchez la roquette. Rincez et ciselez la ciboulette. Ajoutez-les dans le saladier avec les noisettes concassées (gardez-en quelques-unes pour la décoration).
- ❹ Fouettez la crème de soja avec le jus de citron, l'huile d'olive et la demi-gousse d'ail pressée.
- ❺ Versez la sauce sur la salade. Salez légèrement et poivrez. Mélangez délicatement et parsemez les noisettes réservées.

*Le conseil en +*

Vous pouvez préparer la même recette en remplaçant les noisettes par des amandes.



## TAGLIATELLES DE CAROTTES À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN

**Ingrédients :** 6 carottes ; 2 échalotes ; 1 orange bio ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à café de curcuma en poudre ; quelques brins de coriandre fraîche ; sel, poivre du moulin.

- ❶ Épluchez les carottes. Taillez-les en tagliatelles dans le sens de la longueur et répartissez-les sur les assiettes.
- ❷ Épluchez et hachez finement les échalotes. Répartissez-les sur les carottes. Lavez, séchez et ciselez la coriandre.
- ❸ Pressez l'orange et émulsionnez son jus avec l'huile d'olive et le curcuma. Salez légèrement et poivrez.
- ❹ Versez la vinaigrette obtenue sur les assiettes et parsemez de coriandre ciselée.

### *Le conseil en +*

Pour varier les plaisirs, misez sur des carottes de couleurs différentes : orange, jaunes, violettes... Vous ferez ainsi le plein de divers antioxydants.



## SALADE DE ROQUETTE AUX FRAISES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

**Ingrédients :** 200 g de fraises ; 200 g de tomates cerises ; 120 g de roquette ; 16 billes de mozzarella égouttées (ou 1 grosse boule de mozzarella au lait de bufflonne détaillée en fines lamelles) ; 1 petite poignée de pignons de pin ; 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ; quelques feuilles de basilic frais ; sel, poivre.

- ❶ Lavez, équeutez et coupez en deux les fraises et les tomates cerises. Lavez, séchez et ciselez le basilic.
- ❷ Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.
- ❸ Rincez et égouttez la roquette. Répartissez-la dans les assiettes.
- ❹ Répartissez également les fraises, les tomates cerises et les billes (ou les lamelles) de mozzarella. Salez légèrement et poivrez. Versez la vinaigrette et parsemez de basilic ciselé et de pignons de pin. Servez sans attendre.

### *Les conseils en +*

- Vous pouvez aussi réaliser cette salade avec des framboises.
- Pour un résultat encore plus fruité, utilisez, à la place du vinaigre balsamique, du vinaigre de framboise.



## SOUPE DE POTIRON AU CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

**Ingrédients :** 600 g de potiron ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 oignon brun ; 1 cuil. à café de curry ; 600 ml de bouillon de légumes ; sel, poivre.

- ① Pelez et détaillez le potiron en cubes. Pelez et émincez l'oignon.
- ② Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'oignon émincé. Ajoutez le potiron et le curry. Salez très légèrement et poivrez.
- ③ Versez le bouillon de légumes et laissez cuire à petits bouillons et à couvert pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
- ④ Mixez et servez bien chaud.

*Le conseil en +*

N'hésitez pas à saupoudrer votre soupe de curry au moment de servir, si vous aimez cette épice.



## SOUPE À LA TOMATE ET À L'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

ATTENTE : 30 MIN

**Ingrédients :** 1 kg de tomates ; 1 avocat ; 1 petit oignon brun ; ½ gousse d'ail ; quelques feuilles de basilic frais ; sel, poivre.

- ❶ Lavez les tomates, équeutez-les, pelez-les et coupez-les en morceaux. Pelez et hachez grossièrement l'oignon et l'ail. Rincez le basilic.
- ❷ Mixez les tomates avec l'oignon, l'ail et le basilic. Salez légèrement et poivrez. Réservez au frais pendant 30 minutes.
- ❸ Ouvrez l'avocat et dénoyautez-le. À l'aide d'une cuillère parisienne, prélevez 16 billes dans sa chair.
- ❹ Versez la soupe froide dans les bols et répartissez-y les billes d'avocat. Servez sans attendre.

### *Le conseil en +*

Vous pouvez relever votre soupe de tomate en y ajoutant du piment ou du paprika.



# SOUPE THAÏE DE CREVETTES À LA CITRONNELLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN

**Ingrédients :** 400 g de crevettes roses crues ; 4 ciboules ; 2 oignons blancs ; 1 carotte ; 1 blanc de poireau ; 1 branche de céleri ; 2 gousses d'ail ; le jus de 1 citron vert ; 2 bulbes de citronnelle ; 1 cuil. à soupe de gingembre frais ; 3 piments rouges ; 4 brins de coriandre fraîche ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm ; poivre.

- ❶ Lavez les ciboules, puis coupez-en le vert. Émincez les bulbes et le vert. Décortiquez les crevettes, puis fendez les queues en deux dans la longueur et retirez le boyau. Concassez les têtes et les carapaces. Pelez l'ail. Lavez la coriandre.
- ❷ Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les têtes et les carapaces de crevettes avec les bulbes de ciboule durant 5 minutes. Ajoutez 1 litre d'eau et portez à ébullition en écumant. Laissez cuire pendant 10 minutes à feu moyen, puis filtrer le bouillon et réservez-le.
- ❸ Pelez la carotte et les oignons, et taillez-les en bâtonnets. Rincez le céleri, le poireau, le gingembre et la citronnelle, puis découpez-les également en bâtonnets. Enlevez le pédoncule et les graines des piments, et émincez la chair en lanières. Écrasez les gousses d'ail pelées avec 2 brins de coriandre ciselés et du poivre.
- ❹ Versez les bâtonnets de légumes et les lanières de piment dans le bouillon. Faites cuire à frémissements, à feu moyen, pendant 20 minutes. Ajoutez le vert de ciboule, la pâte d'ail, la sauce nuoc-mâm et les crevettes, puis laissez cuire encore 3 minutes.
- ❺ Hors du feu, ajoutez le jus de citron vert et parsemez du reste de coriandre ciselée avant de servir.



## TARTARE DE LÉGUMES AUX ANCHOIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

ATTENTE : 30 MIN

**Ingrédients :** 300 g de tomates ; 1 poivron jaune ; 1 oignon blanc ; 8 filets d'anchois à l'huile (d'olive, de préférence) ; 2 cuil. à café d'huile d'olive ; 2 cuil. à café de jus de citron ; 2 petits-suisses nature à 0 % de MG (ou 1 yaourt de soja) ; quelques brins de ciboulette fraîche ; sel, poivre.

- ❶ Lavez les tomates, équeutez-les, pelez-les et coupez-les en petits dés. Saupoudrez-les légèrement de sel et laissez-les dégorger dans une passoire.
- ❷ Lavez le poivron, ôtez son pédoncule et épépinez-le. Pelez l'oignon. Coupez-les tous les deux en petits dés. Rincez puis égouttez les dés de tomates. Égouttez et épongez les filets d'anchois, puis détaillez-les en petits morceaux. Lavez et ciselez la ciboulette.
- ❸ Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, les petits-suisses, la ciboulette ciselée et les anchois.
- ❹ Incorporez-y les dés de légumes. Poivrez et mélangez délicatement. Couvrez d'un film alimentaire et réservez durant 30 minutes au réfrigérateur.

*Le conseil en +*

Vous pouvez servir votre tartare de légumes accompagné de tranches de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten) grillées.



## TERRINE AUX DEUX POISSONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 H

ATTENTE : 2 H

**Ingrédients :** 200 g de pavé de saumon ; 200 g de pavé de colin ; 1 œuf entier + 1 blanc d'œuf (label Bleu-Blanc-Cœur) ; 100 g de fromage blanc à 20 % de MG ; quelques brins d'aneth ; sel, poivre.

- ❶ Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6). Montez les deux blancs d'œufs en neige.
- ❷ Mixez le saumon avec 50 g de fromage blanc. Incorporez délicatement la moitié des blancs en neige. Salez légèrement et poivrez.
- ❸ Mixez le colin avec 50 g de fromage blanc et l'aneth rincé et ciselé. Incorporez le jaune d'œuf et le reste des blancs en neige. Salez légèrement et poivrez.
- ❹ Versez la préparation avec le saumon puis celle avec le colin dans un petit moule à cake. Déposez le moule dans un grand plat rempli d'eau.
- ❺ Enfournez pendant 1 heure au bain-marie. Laissez refroidir la terrine avant de la mettre au frais pour au moins 2 heures. Servez bien frais.

### *Le conseil en +*

Vous pouvez servir la terrine en tranches accompagnées d'une salade verte à l'huile de colza et de quelques tranches de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten) toastées.



## VELOUTÉ DE BROCOLI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

**Ingrédients :** 1 beau bouquet de brocoli ; 1 cube de bouillon de volaille ; 100 ml de crème de soja ; sel, poivre.

- ❶ Détaillez le brocoli en petits bouquets. Pelez aussi la tige du brocoli (elle se mange !) et coupez-la en bâtonnets. Rincez le tout que vous faites cuire durant 10 minutes dans de l'eau frémissante légèrement salée. Égouttez et passez sous l'eau froide pour conserver la belle couleur verte.
- ❷ Versez 500 ml d'eau, le cube de bouillon de volaille et la crème dans une petite casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Ajoutez le brocoli et laissez frémir encore 5 minutes.
- ❸ Mixez la préparation, poivrez et servez sans attendre.

### *Le conseil en +*

Vous pouvez remplacer la crème de soja par de la crème liquide ou par une autre crème végétale : crème d'amande, crème de coco...



## CARPACCIO DE DORADE AU CITRON VERT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

ATTENTE : 10 MIN

**Ingrédients :** 4 filets de dorade coupés très fins ; 1 avocat ; 1 tomate ; 3 citrons verts bio (non traités) ; 1 cuil. à soupe d'huile de colza ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 pincée de piment (fort ou doux, au choix) ; quelques brins de coriandre fraîche.

- ❶ Lavez et ciselez la coriandre.
- ❷ Prélevez le zeste de 2 citrons verts, puis pressez les trois citrons. Mélangez le jus et le zeste des citrons avec les huiles de colza et d'olive. Ajoutez le piment, puis mélangez encore.
- ❸ Lavez la tomate, équeutez-la et coupez-la en tout petits dés. Pelez et dénoyautez l'avocat, puis détaillez-le en petits dés. Mélangez ensemble les dés de tomate et d'avocat.
- ❹ Déposez les filets de dorade sur une grande assiette bien froide. Disposez au centre le mélange tomate-avocat. Arrosez avec l'huile citronnée, puis réservez au frais durant 10 minutes.
- ❺ Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée.

### *Le conseil en +*

Vous pouvez préparer cette recette avec un autre poisson blanc ou un poisson gras, comme le saumon.



## SALADE DE POMÉLOS AUX CREVETTES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

**Ingrédients :** 2 pomélos ; 220 g de crevettes roses cuites et décortiquées ; quelques feuilles de mâche ; 2 cuil. à soupe d'huile de colza ; 1 citron ; ½ oignon rouge ; 1 pincée de piment (fort ou doux, au choix) ; poivre du moulin.

- ① Pelez les pomélos à vif et détachez les suprêmes (quartiers sans la peau blanche). Lavez la mâche. Pelez et émincez très finement l'oignon rouge. Pressez le citron.
- ② Dans un saladier, versez les quartiers de pomélos, les crevettes roses cuites et décortiquées, l'oignon rouge émincé et les feuilles de mâche.
- ③ Dans un bol, émulsionnez l'huile de colza, le jus du citron et le piment. Poivrez. Versez sur la salade. Servez bien frais.



## SALADE DE LENTILLES CORAIL AU THON ET AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

**Ingrédients :** 150 g de lentilles corail ; 1 carotte ; 150 g de thon au naturel en boîte ; ½ oignon rouge ; 2 cuil. à soupe d'huile de colza ; 1 cuil. à café de moutarde ; ½ citron ; ½ cuil. à café de curcuma en poudre ; ½ cuil. à café de gingembre en poudre ; 1 pincée de piment ; poivre du moulin.

- ❶ Rincez les lentilles et faites-les cuire durant 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante (elles doivent rester légèrement croquantes).
- ❷ Pelez et râpez la carotte. Égouttez le thon et émiettez-le. Épluchez et émincez finement l'oignon rouge. Pressez le demi-citron.
- ❸ Mélangez les lentilles cuites et refroidies avec la carotte râpée, le thon émietté et l'oignon émincé.
- ❹ Dans un bol, émulsionnez l'huile de colza, la moutarde, le jus de citron, le curcuma, le gingembre, le piment et le poivre. Versez le tout sur la salade. Mélangez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.



## ANCHOIS FRAIS MARINÉS AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

ATTENTE : 2 H + 12 H

**Ingrédients :** 350 g d'anchois frais nettoyés et levés en filets ; huile d'olive (environ 200 ml) ; 200 ml de vin blanc sec ; 3 citrons ; 1 gousse d'ail ; 1 bouquet de persil frais ; 1 bouquet de basilic frais ; 1 grosse pincée de piment de Cayenne ; poivre.

- ❶ Pressez les citrons. Rincez et séchez les filets d'anchois dans un papier absorbant. Disposez-les dans un plat creux et arrosez-les avec le jus des citrons et le vin blanc. Laissez-les mariner pendant 2 heures au frais.
- ❷ Rincez et ciselez finement le persil et le basilic. Pelez et émincez finement l'ail. Mélangez le persil, le basilic, l'ail et le piment. Poivrez.
- ❸ Égouttez les anchois, puis disposez-en une couche dans le fond d'une terrine. Recouvrez d'une fine couche d'herbes pimentées, puis d'une nouvelle couche d'anchois et, à nouveau, d'une couche d'herbes. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients, puis couvrez le tout d'huile d'olive.
- ❹ Couvrez la terrine d'un film transparent et réservez au frais pendant au moins 12 heures.



# SALADE DE CHOU ROUGE, POMME ET CRANBERRIES

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN

**Ingrédients :** ½ chou rouge ; 1 pomme rouge ; 2 cuil. à soupe de cranberries séchées ; ½ oignon rouge ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à soupe d'huile de colza ; 1 cuil. à café de moutarde ; 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ; 1 gousse d'ail ; poivre.

- ❶ Rincez et émincez très finement le chou rouge. Lavez la pomme et détaillez-la en bâtonnets très fins. Pelez et émincez finement l'oignon rouge et l'ail.
- ❷ Dans un saladier, mélangez le chou rouge, la pomme, les cranberries séchées, l'oignon rouge et l'ail.
- ❸ Dans un bol, émulsionnez les huiles avec la moutarde et le vinaigre de cidre. Ajoutez le poivre et mélangez.
- ❹ Versez la vinaigrette sur la salade, mélangez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.



# TABOULÉ DE BROCOLI AU POIVRON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

ATTENTE : 1 H

**Ingrédients :** 1 brocoli ; 1 poivron rouge ; 1 tomate ; 2 petits oignons frais ; 1 bouquet de persil frais ; 1 bouquet de menthe fraîche ; 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 citron ; poivre.

- ❶ Rincez et râpez le brocoli pour obtenir une sorte de semoule. Pressez le citron.
- ❷ Rincez le poivron, ôtez son pédoncule et épépinez-le, puis détaillez-le en tout petits cubes. Lavez la tomate, équeutez-la et coupez-la en tout petits dés. Pelez et hachez finement les oignons frais. Rincez et ciselez le persil et la menthe.
- ❸ Dans un saladier, mélangez le brocoli râpé, le poivron, la tomate, les oignons frais et les herbes. Ajoutez l'huile d'olive et le jus du citron. Poivrez, puis mélangez. Réservez le tout au frais pendant au moins 1 heure.

## *Les conseils en +*

- Pour râper le brocoli, vous pouvez utiliser une râpe manuelle (l'opération sera dans ce cas un peu longue...) ou bien passer les bouquets de brocoli au mixeur jusqu'à l'obtention d'une semoule grossière.
- Cette recette est également très bonne avec du chou-fleur ! Elle se prépare de la même façon, en râpant du chou-fleur cru.



## TARTINADE DE SARDINES ET POIS CHICHES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

**Ingrédients :** 1 boîte de sardines à l'huile d'olive ; 125 g de pois chiches en conserve ; 1 cuil. à soupe d'huile de colza ; 1 citron ; 1 gousse d'ail ; 1 petit oignon frais ; 1 pincée de piment (fort ou doux, au choix) ; poivre du moulin.

- ① Pelez l'ail et l'oignon. Égouttez les pois chiches et les sardines (mais conservez l'huile des sardines). Pressez le citron.
- ② Mixez les sardines avec les pois chiches, l'huile de colza, le jus de citron, l'ail et l'oignon.
- ③ Ajoutez l'huile des sardines jusqu'à obtenir la consistance désirée. Relevez le tout avec le piment et le poivre, puis réservez au frais jusqu'au moment de servir.

### *Le conseil en +*

Servez cette tartinade sur des tranches de pain aux graines de lin (ou de pain sans gluten), des rondelles de concombre ou de radis noir, ou encore des feuilles d'endives.



## VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

**Ingrédients :** 500 g de chair de courge butternut ; 1 oignon ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cube de bouillon de légumes ; 2 cuil. à soupe de crème de soja ; poivre.

- ① Pelez et coupez en gros morceaux la courge butternut. Pelez et émincez l'oignon.
- ② Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, dans une cocotte, pendant 5 minutes, à feu moyen. Ajoutez les morceaux de courge, le cube de bouillon de légumes et 500 ml d'eau. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à feu doux environ 20 minutes.
- ③ Ajoutez la crème et mixez le velouté. Poivrez, mélangez, puis servez sans attendre.

### *Le conseil en +*

Vous pouvez relever le goût de votre velouté avec l'épice de votre choix : curry, curcuma, cumin...



## VELOUTÉ DE LAITUE ET PETITS POIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

**Ingrédients :** 300 g de petits pois surgelés ; 1 laitue ; 1 oignon ; 1 cube de bouillon de volaille ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 200 ml de crème de soja ; sel, poivre.

- ❶ Rincez et détailliez la laitue en lanières. Pelez et hachez l'oignon.
- ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon et la laitue pendant 5 minutes. Ajoutez les petits pois surgelés, le cube de bouillon de volaille et 600 ml d'eau. Salez très légèrement et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire durant 20 minutes à feu doux et à couvert.
- ❸ Hors du feu, mixez le tout avec la crème de soja, puis servez sans attendre.

*Le conseil en +*

Vous pouvez parsemer votre velouté de quelques feuilles de menthe fraîche ou de coriandre ciselées.



# SOUPE DE CAROTTES AU GINGEMBRE ET AU CURCUMA

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

**Ingrédients :** 1 kg de carottes ; 2 cm de gingembre frais ; 1 cm de curcuma frais ; 1 orange bio ; 1 cuil. à café de cumin en poudre ; sel, poivre.

- ❶ Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons. Plongez-les dans une casserole de 800 ml d'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes.
- ❷ Pendant ce temps, rincez et pressez l'orange, puis râpez-en le zeste. Pelez et râpez le gingembre et le curcuma.
- ❸ Ajoutez le zeste d'orange, le gingembre, le curcuma et le cumin dans la casserole. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson durant environ 10 minutes.
- ❹ Mixez la soupe et servez sans attendre.

## *Le conseil en +*

Si vous n'avez pas de gingembre frais (et/ou de curcuma frais), vous pouvez le remplacer par 1 cuillère à café de gingembre en poudre (et/ou de curcuma en poudre).



## GASPACHO D'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

ATTENTE : 2 H

**Ingrédients :** 2 avocats ; 1 concombre ; 1 petite courgette ; 1 citron vert bio ; 1 cuil. à soupe de curcuma ; sel, poivre.

- ❶ Pelez le concombre et la courgette, puis coupez-les grossièrement. Zestez et pressez le citron. Coupez les avocats en deux, ôtez leur noyau et pelez-les.
- ❷ Mixez tous les ingrédients avec le curcuma, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour fluidifier la préparation.
- ❸ Réservez le tout au réfrigérateur durant 2 heures.

*OceanofPDF.com*



# LES PLATS VÉGÉTARIENS ET LES ACCOMPAGNEMENTS

Boulettes de pois chiches et amandes  
Carottes safranées aux épinards  
Crumble de légumes aux flocons d'avoine  
Dhal de lentilles et potimarron au curry  
Petits flans de courgette à l'italienne  
Potimarron rôti aux épinards et baies de goji  
Riz au tofu et à la courgette  
Wok de légumes croquants à l'ananas  
Sauté de champignons à l'ail et au persil  
Tajine de légumes d'hiver aux épices  
Poivrons farcis à l'indienne  
Riz pilaf à l'ananas  
Couscous végétarien  
Purée de patates douces au gingembre  
Poêlée de quinoa aux courgettes et aux olives  
Nouilles de riz sautées aux légumes, tofu et curcuma



## BOULETTES DE POIS CHICHES ET AMANDES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

**Ingédients :** 300 g de pois chiches cuits (en conserve, égouttés, ou secs) ; 75 g d'amandes concassées ; 1 cuil. à soupe de purée d'amande blanche ; 1 cuil. à soupe de jus de citron ; 4 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées (ciboulette, persil, coriandre...) ; 6 cuil. à soupe de chapelure ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ❶ Mixez la moitié des pois chiches avec les amandes, la purée d'amande, le jus de citron et 3 cuillères à soupe d'eau.
- ❷ Écrasez le reste des pois chiches à la fourchette et mélangez-les à la préparation mixée. Ajoutez les herbes hachées, salez, poivrez, puis mélangez encore. Formez 16 boulettes de cette préparation et roulez-les dans la chapelure.
- ❸ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les boulettes durant 5 minutes. Servez sans attendre.

### *Les conseils en +*

- Vous pouvez parfumer vos boulettes avec toutes les herbes de votre choix : ciboulette, basilic, menthe, persil... ou même des épinards frais ou de la roquette !
- Vous pouvez déguster vos boulettes accompagnées d'une salade verte et d'une sauce au fromage blanc et à la ciboulette.



# CAROTTES SAFRANÉES AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

**Ingédients :** 500 g de carottes ; 100 g de jeunes pousses d'épinards ; 1 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 échalote ; 1 orange ; 100 ml de bouillon de volaille ; 1 dosette de safran (0,1 g) ; 1 cuil. à café de gingembre frais râpé ; 2 cuil. à soupe de crème de soja ; sel, poivre.

- ❶ Épluchez les carottes, taillez-les en fine julienne et faites-les blanchir durant 4 minutes dans de l'eau bouillante salée. Stoppez la cuisson en les passant sous l'eau froide et réservez-les.
- ❷ Équeutez les pousses d'épinards, rincez-les et égouttez-les sur un linge avant de les ciseler.
- ❸ Pelez et hachez l'échalote. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et faites-y suer l'échalote durant 2 minutes. Ajoutez les épinards et laissez-les fondre à feu doux pendant 1 minute, puis ajoutez les carottes et mélangez.
- ❹ Pressez l'orange. Ajoutez son jus dans la poêle, ainsi que le bouillon, le safran et le gingembre. Salez légèrement et poivrez. Laissez frémir doucement pendant 10 minutes tout en remuant avec une spatule.
- ❺ Incorporez la crème et poursuivez la cuisson encore 5 minutes, puis servez sans attendre.

*Le conseil en +*

Une recette idéale pour accompagner un poisson, par exemple.



# CRUMBLE DE LÉGUMES AUX FLOCONS D'AVOINE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 35 MIN

**Ingrédients :** 800 g de légumes au choix (courgettes, poireaux, carottes, épinards...) ; 2 oignons ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 100 ml de crème de soja ; sel, poivre.

**Pour la pâte à crumble :** 120 g de flocons d'avoine ; 1 cuil. à café de thym séché ; 40 g de parmesan râpé ; 60 g de beurre mou (+ une noix pour le plat à gratin).

- ❶ Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ❷ Lavez et coupez en dés les légumes. Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons et les légumes à feu doux avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez légèrement et poivrez.
- ❸ Mixez grossièrement les flocons d'avoine. Mélangez-les avec le thym, le parmesan et le beurre mou du bout des doigts afin d'obtenir un sable grossier.
- ❹ Mélangez la crème de soja avec les légumes cuits et versez la préparation dans un plat à gratin beurré. Répartissez ensuite la pâte à crumble dessus.
- ❺ Enfournez pour 20 minutes, puis servez bien chaud.

## *Le conseil en +*

Vous pouvez remplacer la crème de soja par une crème liquide classique, ou une autre crème végétale pour donner davantage de goût à votre crumble : crème d'amande, crème de coco...



# DHAL DE LENTILLES ET POTIMARRON AU CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 35 MIN

**Ingrédients :** 200 g de potimarron ; 200 g de tomates concassées en boîte ; 200 g de pois chiches en conserve égouttés ; 1 oignon moyen ; 50 g de lentilles corail ; 375 ml de bouillon de légumes ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 10 g de gingembre frais ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à café de curry en poudre ; quelques brins de coriandre fraîche ; quelques brins d'herbe aromatique (persil, ciboulette...) ; sel, poivre.

- ❶ Épluchez le potimarron et détaillez-le en gros dés. Pelez et ciselez l'oignon. Couper une herbe aromatique (persil, ciboulette etc.) à l'aide de ciseaux. Épluchez et râpez le gingembre. Pelez et hachez l'ail. Lavez et ciselez la coriandre.
- ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez-y le potimarron, l'oignon, le gingembre et l'ail, et faites-les suer à feu doux durant 3 minutes. Ajoutez le curry et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- ❸ Versez les tomates concassées, les pois chiches et les lentilles, ainsi que le bouillon. Salez légèrement, poivrez et laissez cuire à couvert durant 25 minutes à feu doux.
- ❹ Servez bien chaud parsemé de coriandre fraîche ciselée.

## *Le conseil en +*

Vous pouvez servir ce dhal avec du riz complet, pour un plat végétarien, ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille.



## PETITS FLANS DE COURGETTE À L'ITALIENNE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

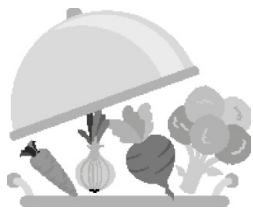
CUISSON : 25 MIN

**Ingédients :** 4 petites courgettes ; 4 œufs Bleu-Blanc-Cœur ; 200 ml de lait de vache ou de soja ; 2 cuil. à soupe de pesto ; poivre.

- ❶ Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ❷ Lavez et détaillez les courgettes en petits cubes, puis faites-les cuire à la vapeur durant 5 minutes. Battez les œufs avec le lait et le pesto, puis poivrez.
- ❸ Répartissez les courgettes dans des petits moules en silicone et recouvrez de la préparation aux œufs.
- ❹ Enfournez pour 20 minutes.

### *Le conseil en +*

Ces petits flans peuvent être servis chauds ou froids, avec une sauce tomate et une salade.



# POTIMARRON RÔTI AUX ÉPINARDS ET BAIES DE GOJI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

**Ingédients :** 1 potimarron ; 350 g d'épinards frais ; 60 g de baies de goji ; 100 ml de jus d'orange frais ; 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à café bombée de paprika doux ; 1 gousse d'ail ; 30 g de pignons de pin ; 1 cuil. à café de muscade en poudre ; sel, poivre.

- ❶ Faites chauffer le four à 210 °C (thermostat 7).
- ❷ Versez le jus d'orange et les baies de goji dans une casserole. Faites chauffer jusqu'à frémissement, puis retirez du feu et laissez infuser.
- ❸ Mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive avec le paprika. Salez légèrement et poivrez.
- ❹ Lavez le potimarron, coupez-le en deux, retirez ses graines et détaillez-le en tranches de 2 cm. Badigeonnez-les d'huile au paprika, puis déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 20 minutes.
- ❺ Lavez les épinards et égouttez-les. Pelez et écrasez l'ail, puis, dans une poêle, faites-le revenir à feu doux avec les pignons de pin dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les épinards et faites-les fondre à feu doux 3 à 4 minutes. Salez légèrement et poivrez. Ajoutez la muscade.
- ❻ Déposez les tranches de potimarron dans les assiettes, répartissez les épinards et versez le jus aux baies de goji. Servez sans attendre.

## *Le conseil en +*

Les baies de goji sont très riches en vitamine C et en fer. Elles renforcent le système immunitaire et favorisent la bonne acuité visuelle. Vous en trouverez facilement dans les magasins bio ou dans certains supermarchés.



# RIZ AU TOFU ET À LA COURGETTE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 25 MIN

**Ingrédients :** 200 g de riz basmati ; 200 g de tofu ; 1 belle courgette (ou 2 petites) ; 2 gousses d'ail ; 1 cuil. à café de curry en poudre ; 1 oignon brun moyen ; 1 cuil. à café de gingembre frais ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 2 cuil. à soupe de tamari (sauce soja sans gluten) ; quelques brins de coriandre fraîche ; sel.

- ① Faites cuire le riz basmati durant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- ② Pelez et hachez l'ail, le gingembre et l'oignon. Lavez la courgette et coupez-la en cubes. Lavez et ciselez la coriandre.
- ③ Faites revenir à feu doux les cubes de courgettes, l'oignon, l'ail et le gingembre avec l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 5 minutes. Ajoutez le curry et le tamari, puis faites sauter le tout à feu moyen 5 à 10 minutes.
- ④ Coupez le tofu en petits cubes et ajoutez-les dans la sauteuse, ainsi que le riz égoutté. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes, à feu doux.
- ⑤ Servez chaud, décoré de coriandre ciselée.

*Le conseil en +*

N'hésitez pas à augmenter la quantité de curry si vous aimez cette épice.



# WOK DE LÉGUMES CROQUANTS À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 8 MIN

**Ingédients :** 200 g de germes de soja frais ; ¼ de chou chinois ; 1 poivron vert ; 1 poivron rouge ; 8 petits champignons de Paris ; 200 g d'ananas frais ; 1 gros oignon ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; quelques brins de coriandre fraîche ; poivre.

**1**Rincez les germes de soja, le chou chinois et les poivrons. Essuyez-les soigneusement et taillez-les en fines lanières. Nettoyez et émincez les champignons. Épluchez, puis coupez l'ananas en lamelles. Pelez et émincez l'oignon. Lavez et ciselez la coriandre.

**2**Chauffez l'huile dans un wok et faites-y revenir l'oignon émincé pendant 2 minutes à feu doux, en remuant.

**3**Ajoutez le chou chinois, les poivrons, les germes de soja et les champignons. Mélangez, puis ajoutez les morceaux d'ananas. Poivrez et faites cuire à feu vif durant 6 minutes tout en mélangeant régulièrement.

**4**Parsemez de coriandre ciselée et servez sans attendre.

## *Les conseils en +*

- Si vous n'avez pas de wok, utilisez une sauteuse.
- Vous pouvez ajouter un filet de sauce soja en fin de cuisson, pour apporter une petite note salée.



# SAUTÉ DE CHAMPIGNONS À L'AIL ET AU PERSIL

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 16 MIN

**Ingédients :** 800 g de champignons au choix (de Paris, girolles, cèpes, shiitake...) ; 4 gousses d'ail ; 2 petites échalotes ; 1 petit bouquet de persil ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

- ① Nettoyez les champignons et coupez-les en quatre ou en huit selon leur taille. Pelez et hachez l'ail, d'une part, et les échalotes, d'autre part. Lavez et ciselez le persil.
- ② Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les échalotes et faites-les fondre 5 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite les champignons et laissez-les cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.
- ③ Ajoutez enfin l'ail haché et le persil ciselé, poursuivez la cuisson à feu doux durant 1 minute et servez sans attendre.



# TAJINE DE LÉGUMES D'HIVER AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 2 H 05

**Ingrédients :** 400 g de potiron ; 4 carottes ; 2 gros navets ; 100 g de pois chiches en conserve égouttés ; 1 échalote ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à soupe de raisins secs ; 1 cuil. à café de curcuma en poudre ; ½ cuil. à café de cumin en poudre ; ½ cuil. à café de cannelle en poudre ; 1 pincée de piment (fort ou doux, au choix) ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

- ❶ Pelez le potiron et coupez-le en gros cubes. Épluchez les carottes et détaillez-les en rondelles. Pelez les navets et coupez-les en morceaux. Pelez et hachez l'échalote et l'ail.
- ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez l'échalote, l'ail, les épices et le piment, puis faites fondre à feu doux durant 5 minutes.
- ❸ Ajoutez ensuite le potiron, les carottes et les navets, ainsi qu'un verre d'eau. Couvrez et laissez cuire pendant 1 h 45 à feu très doux, en surveillant la cuisson régulièrement (si besoin, ajoutez à nouveau un peu d'eau).
- ❹ En fin de cuisson, ajoutez les pois chiches égouttés et les raisins secs. Poursuivez la cuisson durant 15 minutes, puis servez bien chaud.



## POIVRONS FARCISS À L'INDIENNE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 1 H 05

**Ingédients :** 4 gros poivrons rouges ; 4 pommes de terre de taille moyenne ; 100 g de petits pois surgelés ; 1 oignon ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à soupe de curry en poudre ; ½ cuil. à café de curcuma en poudre ; ½ cuil. à café de cannelle en poudre ; ½ cuil. à café de cumin en poudre ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

- 1 Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits dés, puis faites-les cuire durant 20 minutes dans de l'eau bouillante avec les petits pois surgelés.
- 2 Faites chauffer le four à 180 °C (thermostat 6). Pelez et hachez l'oignon et l'ail.
- 3 Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez l'oignon et l'ail, ainsi que les épices. Faites revenir à feu doux durant 5 minutes. Ajoutez les pommes de terre et les petits pois égouttés, puis laissez cuire encore 5 minutes à feu doux.
- 4 Rincez les poivrons, ôtez leur pédoncule puis enlevez les pépins et les peaux blanches. Posez les poivrons dans un plat allant au four et farcissez-les avec le mélange pommes de terre et petits pois. Arrosez du reste d'huile d'olive.
- 5 Enfournez et laissez cuire pendant 35 minutes.



## RIZ PILAF À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

**Ingrédients :** 200 g de riz ; ½ ananas frais ; 2 petits oignons ; 1 gousse d'ail ; 1 cuil. à soupe de curcuma ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; poivre.

- ① Pelez et hachez les oignons. Pelez et écrasez la gousse d'ail.
- ② Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez-y les oignons et laissez fondre à feu doux pendant 5 minutes.
- ③ Versez le riz et le curcuma, mélangez pendant 2 minutes à feu doux à l'aide d'une cuillère en bois, puis ajoutez 500 ml d'eau bouillante et l'ail. Poivrez. Laissez cuire à feu doux durant 15 minutes, en mélangeant de temps en temps.
- ④ Pendant ce temps, épluchez puis coupez l'ananas en tout petits dés. Ajoutez-le dans la sauteuse et poursuivez la cuisson à feu doux pendant encore 5 minutes. Servez sans attendre.



# COUSCOUS VÉGÉTARIEN

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 50 MIN

**Ingrédients :** 180 g de semoule de blé complet (ou semoule sans gluten) ; 200 g de pois chiches en conserve égouttés ; 8 carottes ; 2 navets ; 2 courgettes ; 1 branche de céleri ; 1 oignon brun ; 2 cuil. à soupe de ras-el-hanout ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

- ❶ Épluchez les carottes, les navets et les courgettes, puis détaillez-les en gros bâtonnets. Épluchez et hachez grossièrement l'oignon. Rincez la branche de céleri et coupez-la en tronçons. Rincez et égouttez les pois chiches.
- ❷ Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez l'oignon et faites-le revenir 5 minutes à feu doux. Ajoutez les carottes, les navets, les courgettes, le céleri et le ras-el-hanout, puis faites cuire le tout à couvert 20 à 30 minutes à feu moyen.
- ❸ 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pois chiches égouttés.
- ❹ Faites cuire la semoule selon les indications de l'emballage, puis servez-la sans attendre, accompagnée des légumes.

## *Le conseil en +*

Pour une version sans gluten, vous pouvez opter pour une semoule à base de maïs (ou de maïs et de riz).



# PURÉE DE PATATES DOUCES AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 10 MIN

**Ingrédients :** 2 patates douces ; 2 cuil. à soupe de crème de soja ; 1 cuil. à café d'huile de colza ; 1 petit morceau de gingembre frais ; poivre du moulin.

- ① Épluchez les patates douces et détaillez-les en morceaux. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.
- ② Épluchez le petit morceau de gingembre frais et râpez-le finement.
- ③ Écrasez les patates douces cuites avec la crème de soja et l'huile de colza. Ajoutez le gingembre râpé, poivrez et mélangez. Servez bien chaud.



# POÊLÉE DE QUINOA AUX COURGETTES ET AUX OLIVES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

**Ingédients :** 150 g de quinoa ; 2 petites courgettes ; 8 olives noires dénoyautées ; 1 branche de thym ; 1 oignon brun ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ❶ Faites cuire le quinoa selon les indications de l'emballage.
- ❷ Pelez et hachez l'oignon. Lavez les courgettes et découpez-les en dés. Émincez les olives noires.
- ❸ Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez-y l'oignon et laissez-le fondre 5 minutes à feu doux. Ajoutez les dés de courgettes et le thym, et poursuivez la cuisson à feu doux durant 10 minutes.
- ❹ Ajoutez enfin le quinoa égoutté ainsi que les olives noires. Salez légèrement et poivrez, puis laissez chauffer à feu doux 2 minutes en remuant. Servez sans attendre.



# NOUILLES DE RIZ SAUTÉES AUX LÉGUMES, TOFU ET CURCUMA

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 20 MIN

**Ingrédients :** 150 g de nouilles de riz ; 200 g de tofu ferme ; 1 brocoli ; 2 carottes ; 1 poignée de germes de soja ; 4 cuil. à soupe de tamari (sauce soja sans gluten) ; 1 cuil. à soupe d'huile de colza ; 1 cuil. à café de curcuma ; poivre.

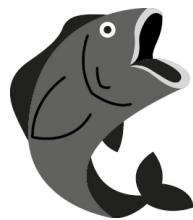
- ❶ Découpez le tofu en cubes. Mettez-les dans un saladier et mélangez-les avec le tamari et le curcuma. Poivrez. Faites cuire les nouilles de riz selon les indications de l'emballage.
- ❷ Détailllez le brocoli en petits bouquets et rincez-les. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites cuire le brocoli et les carottes durant 10 minutes à la vapeur.
- ❸ Rincez les germes de soja, puis égouttez-les. Égouttez le tofu et réservez sa marinade.
- ❹ Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Ajoutez les légumes, le tofu égoutté, les germes de soja et les nouilles de riz. Faites sauter le tout durant 5 minutes à feu vif, puis ajoutez la marinade du tofu. Mélangez et servez sans attendre.

*OceanofPDF.com*



# **LES PLATS À BASE DE POISSON ET DE VIANDE**

Clafoutis de saumon aux légumes  
Salade de thon mi-cuit  
Papillotes de cabillaud aux courgettes et à la brousse  
Sardines façon escabèche  
Tagliatelles de courgettes aux coques  
Saumon à la japonaise  
Curry de porc à l'ananas  
Poulet au gingembre  
Papillotes de saumon aux petits légumes  
Saumon en croûte de noix et coriandre  
Harengs frais aux oignons  
Crevettes sautées à l'ananas  
Truites aux amandes  
Papillotes de maquereaux  
Sauté de dinde au poivron et au curcuma  
Brochettes de poulet tandoori



## CLAFOUTIS DE SAUMON AUX LÉGUMES

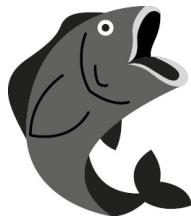
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 40 MIN

**Ingrédients :** 2 pavés de saumon (200 g) ; 3 petits blancs de poireaux ; 300 g de chou-fleur ; 1 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 noix de beurre ; 2 œufs Bleu-Blanc-Cœur ; 30 g de gruyère râpé (facultatif) ; 150 ml de lait demi-écrémé ou de lait de soja ; sel, poivre.

- ① Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).
- ② Lavez et émincez les blancs de poireaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y fondre les poireaux pendant 10 minutes à feu doux.
- ③ Détaillez le chou-fleur en petits bouquets et rincez-les, puis faites-les cuire à la vapeur durant 5 minutes. Détaillez le saumon en dés.
- ④ Mettez les poireaux, le saumon et le chou-fleur dans un plat à gratin beurré. Battez les œufs avec le lait et le gruyère. Salez, poivrez et versez dans le plat.
- ⑤ Enfournez pour 25 minutes, puis laissez tiédir avant de servir.



## SALADE DE THON MI-CUIT

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 15 MIN

**Ingrédients :** 400 g de haricots verts frais ou surgelés ; 400 g de filet de thon (coupé en steaks de 2 cm d'épaisseur) ; 4 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 cuil. à soupe de jus de citron ; 1 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès ; 1 oignon rouge ; 200 g de tomates cerises ; 1 pincée de piment d'Espelette ; quelques brins de ciboulette fraîche ; sel, poivre.

- ① Faites cuire les haricots verts frais ou surgelés à la vapeur durant 5 à 10 minutes, puis passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson et conserver leur belle couleur. Égouttez-les et répartissez-les dans 4 assiettes.
- ② Faites saisir les steaks de thon dans une poêle antiadhésive bien chaude, 2 minutes par face. Laissez-les ensuite tiédir, puis coupez-les en lamelles.
- ③ Dans un bol, mélangez le jus de citron avec l'huile. Salez légèrement et poivrez. Versez la moitié de la vinaigrette sur les haricots verts.
- ④ Lavez et ciselez la ciboulette. Pelez et émincez l'oignon rouge. Rincez les tomates et coupez-les en deux. Répartissez l'oignon et les tomates dans les assiettes, et disposez dessus les tranches de thon. Arrosez du reste de vinaigrette.
- ⑤ Parsemez le tout de piment d'Espelette et de ciboulette ciselée, et servez sans attendre.



## PAPILLOTES DE CABILLAUD AUX COURGETTES ET À LA BROUSSE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

**Ingrédients :** 4 dos de cabillaud ; 2 courgettes ; 120 g de brousse ; quelques brins de ciboulette fraîche ; quelques brins de persil frais ; 1 gousse d'ail ; 1 citron bio ; sel, poivre.

- ❶ Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).
- ❷ Rincez les courgettes et coupez-les en fines rondelles. Pelez et émincez finement l'ail. Lavez et ciselez les herbes.
- ❸ Découpez 4 grands rectangles de papier sulfurisé et déposez sur chacun d'eux un dos de cabillaud.
- ❹ Mélangez la brousse avec l'ail et les herbes ciselées. Salez légèrement et poivrez. Étalez la préparation sur les filets de poisson, recouvrez de rondelles de courgettes, puis refermez les papillotes.
- ❺ Disposez les papillotes sur la plaque du four et enfournez pour 25 minutes. Servez-les avec un citron coupé en quartiers.

*Le conseil en +*

Vous pouvez remplacer la brousse par du fromage de chèvre frais.



## SARDINES FAÇON ESCABÈCHE

POUR 4 PERSONNES

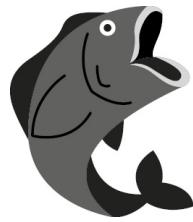
PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

ATTENTE : 1 H

**Ingédients :** 8 sardines fraîches vidées et rincées ; 8 gousses d'ail ; 1 citron non traité ; 4 tomates ; 4 cuil. à café d'huile d'olive ; 1 verre de vin blanc sec ; 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin ; 1 cuil. à soupe de graines de fenouil ; 2 feuilles de laurier ; sel, poivre.

- ❶ Pelez et émincez l'ail. Rincez le citron et coupez-le en quartiers. Lavez et concassez les tomates.
- ❷ Dans une sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile, le vin blanc, le vinaigre, le laurier et les graines de fenouil pendant 5 minutes à feu doux. Salez, poivrez et mélangez. Ajoutez les tomates, l'ail et les quartiers de citron, puis laissez mijoter durant 20 minutes à feu doux.
- ❸ Faites griller les sardines dans une poêle à feu moyen avec le reste d'huile, 2 minutes sur chaque face.
- ❹ Placez les sardines dans un plat de service et recouvrez-les de la préparation aux tomates. Laissez refroidir avant de réserver au frais pour 1 heure au moins. Dégustez bien frais.



# TAGLIATELLES DE COURGETTES AUX COQUES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN (+ 30 MIN DE TREMPAGE)

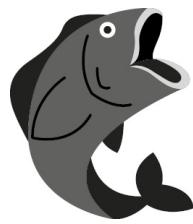
CUISSON : 10 MIN

**Ingrédients :** 2 courgettes vertes ; 2 courgettes jaunes ; 1 kg de coques ; 1 échalote ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès ; ½ cuil. à café de moutarde ; sel, poivre.

- ❶ Faites tremper les coques dans de l'eau froide deux fois 15 minutes, en changeant l'eau pour éliminer un maximum de sable.
- ❷ Faites-les cuire ensuite dans un faitout à feu vif pendant 2 minutes. Remuez et couvrez en poursuivant la cuisson à feu moyen durant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient toutes ouvertes. Laissez-les refroidir.
- ❸ Lavez les courgettes, puis taillez-les en tagliatelles (non épluchées) avec un économome dans le sens de la longueur. Faites cuire les tagliatelles en deux fois (pour une cuisson homogène), pendant 2 minutes, dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et réservez.
- ❹ Décoquillez les deux tiers des coques (gardez le reste pour la décoration). Pelez et émincez l'échalote.
- ❺ Répartissez les tagliatelles de courgettes dans les assiettes creuses, puis ajoutez les coques décoquillées.
- ❻ Préparez la vinaigrette : mélangez l'huile, le vinaigre, l'échalote émincée, la moutarde, le sel et le poivre. Assaisonnez et décorez avec les coquillages réservés.

*Le conseil en +*

Vous pouvez préparer la même recette avec des moules.



## SAUMON À LA JAPONAISE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN

**Ingrédients :** 400 g de saumon frais ; 8 cuil. à soupe de sauce soja ; 4 cuil. à café de graines de sésame ; 4 cuil. à café de gingembre frais râpé ; 2 petites échalotes ; quelques brins de ciboulette fraîche ; quelques brins de coriandre fraîche.

- ❶ Détaillez le thon en petits cubes et répartissez-les dans les assiettes.
- ❷ Rincez et ciselez la ciboulette et la coriandre. Pelez et hachez finement les échalotes. Répartissez les herbes, le gingembre et les échalotes sur le thon.
- ❸ Assaisonnez chaque assiette avec 2 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de graines de sésame. Servez frais.



## CURRY DE PORC À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

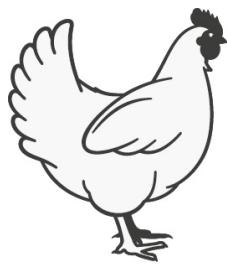
CUISSON : 45 MIN

**Ingrédients :** 600 g de filet mignon de porc ; 200 ml de lait de coco ; 1 ananas frais ; ½ oignon brun ; 2 cuil. à café de curry ; 1 grosse pincée de piment en poudre (fort ou doux, au choix) ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ❶ Détaillez le filet mignon de porc en dés de 3 à 4 cm. Épluchez et coupez l'ananas en dés de 2 cm.
- ❷ Pelez puis émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez l'oignon et faites-le fondre pendant 5 minutes à feu doux.
- ❸ Ajoutez les morceaux de viande, saupoudrez de curry, salez et poivrez. Laissez cuire 25 minutes à feu moyen et à couvert. Ajoutez les dés d'ananas et le lait de coco, puis laissez mijoter à nouveau durant 15 minutes à feu doux et à couvert.
- ❹ Servez bien chaud saupoudré de piment et accompagné, par exemple, de riz basmati.

*Le conseil en +*

Hors saison, vous pouvez remplacer l'ananas frais par de l'ananas en boîte au naturel, sans sucre ajouté.



## POULET AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

ATTENTE : 1 H

**Ingrédients :** 4 escalopes de poulet ; 4 tomates ; 100 g de gingembre frais ; 4 gousses d'ail ; 1 bouquet de persil frais ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 400 ml de bouillon de volaille dégraissé ; sel, poivre.

**1**Lavez les tomates, ôtez leur pédoncule et coupez-les en gros dés. Pelez et hachez grossièrement le gingembre frais. Épluchez l'ail et coupez les gousses en deux. Rincez et hachez grossièrement le persil. Mixez les tomates, le gingembre, l'ail et le persil. Salez légèrement et poivrez.

**2**Détaillez les escalopes de poulet en grosses lamelles. Mélangez-les avec la préparation au gingembre, puis recouvrez le tout d'un film alimentaire et laissez mariner durant 1 heure au frais.

**3**Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez les morceaux de poulet et faites-les dorer pendant 5 minutes, puis ajoutez la marinade et le bouillon de volaille.

**4**Laissez cuire à couvert durant 35 minutes, à feu doux. Servez sans attendre.

### *Les conseils en +*

- Privilégiez la qualité en misant sur le poulet fermier ! Mais vous pouvez aussi le remplacer par de la dinde.
- Vous pouvez servir ce plat accompagné de légumes sautés et de riz complet.



## PAPILLOTES DE SAUMON AUX PETITS LÉGUMES

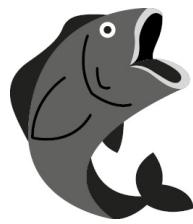
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

**Ingrédients :** 4 pavés de saumon ; 2 petites courgettes ; 2 carottes ; 1 petit poireau fin ; 1 citron ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 1 cuil. à soupe de curcuma ; sel, poivre du moulin.

- ❶ Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ❷ Rincez et épongez les pavés de saumon. Pressez le citron.
- ❸ Lavez les courgettes et détaillez-les en fins bâtonnets. Rincez le poireau et émincez finement la partie blanche (conservez le vert pour une soupe). Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets.
- ❹ Découpez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. Répartissez les bâtonnets de carottes et de courgettes ainsi que le poireau émincé au centre de chacune d'elles. Posez par-dessus un pavé de saumon par feuille.
- ❺ Arrosez le poisson avec l'huile d'olive et le jus du citron. Salez légèrement, poivrez et saupoudrez de curcuma.
- ❻ Refermez les papillotes, déposez-les dans un plat et enfournez pour 20 minutes.



## SAUMON EN CROÛTE DE NOIX ET CORIANDRE

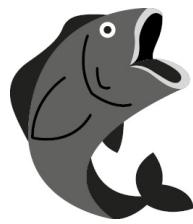
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 15 MIN

**Ingrédients :** 600 g de pavé de saumon sans la peau ; 50 g de noix ; 3 tranches de pain de mie sec ; ½ bouquet de coriandre fraîche ; 30 g de margarine non hydrogénée ; sel, poivre du moulin.

- ➊ Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ➋ Lavez la coriandre. Émiettez le pain de mie.
- ➌ Mixez le pain de mie émiellé avec les noix, la coriandre et la margarine de manière à obtenir une sorte de pâte à crumble. Salez très légèrement et poivrez.
- ➍ Rincez le pavé de saumon, déposez-le dans un plat allant au four, puis étalez par-dessus la pâte à crumble.
- ➎ Enfournez pour 15 minutes, puis servez bien chaud avec une poêlée de haricots verts à l'ail.



## HARENGS FRAIS AUX OIGNONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

**Ingédients :** 8 petits harengs frais vidés et nettoyés ; 4 cuil. à soupe de moutarde ; 2 gros oignons ; ½ bouquet de persil ; 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin ; 4 cuil. à soupe de vin blanc ; 2 feuilles de laurier ; sel, poivre.

- ❶ Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).
- ❷ Pelez et émincez finement les oignons. Rincez et ciselez le persil.
- ❸ Assaisonnez l'intérieur des harengs de sel et de poivre, puis farcissez-les avec les oignons et le persil. Disposez-les dans un plat allant au four et badigeonnez-les de moutarde. Arrosez-les avec le vin blanc et le vinaigre, salez, poivrez, puis ajoutez les feuilles de laurier.
- ❹ Couvrez le plat d'un papier aluminium et enfournez pour 25 minutes. Servez bien chaud.

*Le conseil en +*

Vous pouvez préparer la même recette avec des maquereaux.



## CREVETTES SAUTÉES À L'ANANAS

POUR 4 PERSONNES

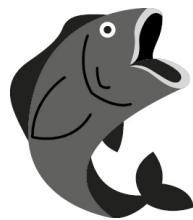
PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

ATTENTE : 4 H

**Ingrédients :** 800 g de crevettes entières crues surgelées ; 1 ananas ; 1 oignon brun ; 1 gousse d'ail ; le jus de 1 citron vert ; 1 petit morceau de gingembre frais ; 1 cuil. à soupe de curry en poudre ; 1 pincée de piment (fort ou doux, au choix) ; 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ; quelques brins de coriandre fraîche ; sel, poivre.

- ❶ Faites décongeler les crevettes au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, puis décortiquez-les et enlevez la tête. Fendez-les dans la longueur et retirez le boyau noir.
- ❷ Pelez l'ananas, ôtez son cœur et coupez-le en gros dés. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Pelez et râpez le gingembre. Lavez et ciselez la coriandre.
- ❸ Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajoutez les dés d'ananas et faites-les caraméliser durant 5 minutes à feu vif. Réservez-les dans un plat à part.
- ❹ Versez de nouveau dans la sauteuse 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faites sauter les crevettes à feu vif pendant 5 minutes. Réservez-les aussi à part.
- ❺ Versez le reste d'huile d'olive dans la sauteuse. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, le curry et le piment. Salez et poivrez. Faites revenir à feu moyen pendant 2 minutes, puis ajoutez l'ananas et les crevettes. Réchauffez le tout 5 minutes à feu vif, en remuant.
- ❻ Servez parsemé de coriandre fraîche ciselée et du jus de citron vert.



## TRUITES AUX AMANDES

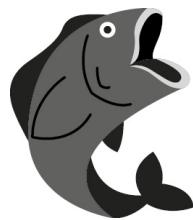
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 20 MIN

**Ingrédients :** 4 truites vidées et nettoyées ; 60 g d'amandes effilées ; 30 g de beurre salé.

- ① Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7). Coupez le beurre en petits morceaux.
- ② Faites revenir les amandes 2 à 3 minutes à feu moyen dans une poêle antiadhésive, sans ajout de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- ③ Déposez les truites dans un grand plat de cuisson recouvert de papier sulfurisé. Disposez, sur les poissons, le beurre coupé en morceaux, puis parsemez d'amandes effilées.
- ④ Enfournez pour 15 minutes, puis servez sans attendre.



## PAPILLOTES DE MAQUEREAUX

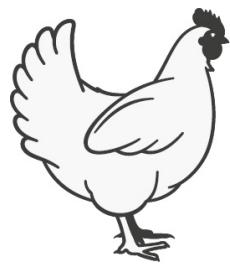
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 30 MIN

**Ingrédients :** 4 maquereaux vidés et nettoyés ; 2 petites courgettes ; 4 tomates ; 1 citron bio ; 8 olives noires dénoyautées ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ; 2 cuil. à soupe de thym séché ; sel, poivre.

- ❶ Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).
- ❷ Lavez les courgettes et les tomates, ôtez leur pédoncule puis détaillez-les en tout petits dés.
- ❸ Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez-y les tomates, les courgettes et le thym, puis salez légèrement et poivrez. Faites fondre à feu doux pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- ❹ Rincez le citron et découpez-le en fines rondelles. Émincez les olives noires.
- ❺ Découpez 4 grands carrés de papier sulfurisé. Répartissez le mélange tomates-courgettes et les olives noires au centre de chaque feuille, puis déposez les maquereaux par-dessus. Disposez enfin les rondelles de citron et arrosez du reste d'huile d'olive.
- ❻ Refermez les papillotes et enfournez pour 20 minutes. Servez bien chaud.



## SAUTÉ DE DINDE AU POIVRON ET AU CURCUMA

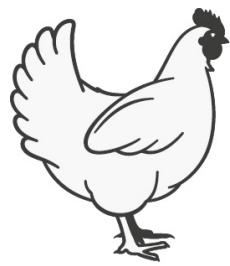
POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

**Ingrédients :** 4 escalopes de dinde ; 1 poivron rouge ; 1 oignon brun ; 1 cuil. à soupe de curcuma en poudre ; 2 cuil. à soupe de paprika ; 200 ml de lait de coco ; 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ① Rincez le poivron, ôtez son pédoncule, épépinez-le et détaillez-le en petits dés. Pelez et hachez finement l'oignon.
- ② Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis ajoutez le poivron et l'oignon, et faites fondre à feu moyen pendant 10 minutes.
- ③ Détaillez les escalopes de dinde en lamelles. Ajoutez-les dans la poêle et poursuivez la cuisson à feu moyen durant 5 minutes.
- ④ Versez enfin le lait de coco, le curcuma et le paprika. Salez, poivrez, et faites cuire encore 5 minutes à feu doux. Servez bien chaud.



## BROCHETTES DE POULET TANDOORI

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

ATTENTE : 2 H

**Ingrédients :** 4 escalopes de poulet ; 2 yaourts nature brassés (ou yaourts de soja) ; 2 cuil. à soupe d'épices tandoori ; 1 citron vert ; 2 gousses d'ail ; 1 petit morceau de gingembre frais ; 1 cuil. à soupe de concentré de tomate ; sel.

- ❶ Pressez le citron. Pelez et hachez l'ail. Pelez et râpez le gingembre.
- ❷ Mélangez les yaourts avec les épices tandoori, le jus de citron, l'ail, le gingembre et le concentré de tomate. Salez légèrement.
- ❸ Découpez le poulet en gros cubes et mélangez-les avec la marinade au yaourt. Réservez au frais pendant au moins 2 heures (en mélangeant de temps en temps).
- ❹ Préchauffez le four à 210 °C (thermostat 7).
- ❺ Enfilez les cubes de poulet sur 4 longues piques à brochettes, puis déposez-les dans un plat et enfournez pour 20 minutes. Servez bien chaud.

*OceanofPDF.com*



## LES DESSERTS

Compotée pommes-amande-cannelle  
Entremets de chia au lait de coco et aux fruits  
Fondants au chocolat, aux noix et à la cannelle  
Feuilletés légers aux abricots et graines de lin  
Fruits rouges au sirop de rooibos à la vanille  
Granité de poires  
Mousses de poires au gingembre confit et à l'eau de rose  
Omelette soufflée à la polynésienne  
Panna cotta vanille-cassis  
Salade d'oranges mentholée  
Poires pochées aux épices  
Soufflés aux myrtilles  
Soupe de cerises à la cannelle  
Verrines de fromage blanc à la framboise et à la poudre d'açaï  
Carpaccio d'ananas aux épices  
Dés d'ananas au chocolat et aux amandes  
Crème Budwig  
Galette de son d'avoine



## COMPOTÉE POMMES-AMANDE-CANNELLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 25 MIN

**Ingrédients :** 6 pommes ; 50 g de poudre d'amande ; 1 orange ; 1 cuil. à café de cannelle en poudre.

- ❶ Épluchez les pommes et retirez-en le cœur, puis détaillez-les en cubes. Pressez l'orange.
- ❷ Mettez les cubes de pommes, la poudre d'amande et la cannelle dans une casserole. Remuez, puis versez le jus d'orange.
- ❸ Faites ensuite cuire durant 25 minutes à feu doux, en mélangeant de temps en temps. Les pommes doivent être tendres. Servez tiède.



## ENTREMETS DE CHIA AU LAIT DE COCO ET AUX FRUITS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

ATTENTE : 30 MIN + 1 NUIT

**Ingrédients :** 8 cuil. à soupe de graines de chia ; 400 ml de lait de coco ; 2 cuil. à soupe de sirop d'agave ; 500 g de fruits de saison au choix (fraises, framboises, poires...).

- ① Dans un bol, mélangez les graines de chia, le lait de coco et le sirop d'agave.
- ② Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Mélangez à nouveau et répartissez dans les verrines. Laissez reposer au frais toute une nuit.
- ③ Le lendemain, lavez et détaillez les fruits en petits morceaux.
- ④ Avant de servir les verrines, garnissez-les de morceaux de fruits.

### *Le conseil en +*

Vous pouvez remplacer le lait de coco par une autre boisson végétale : lait de soja, d'amande...



# FONDANTS AU CHOCOLAT, AUX NOIX ET À LA CANNELLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

**Ingrédients :** 125 g de chocolat noir à 70 % de cacao ; 4 œufs Bleu-Blanc-Cœur ; 100 g de beurre doux (+ un peu pour les moules) ; 30 g de sucre en poudre ; 50 g de cerneaux de noix concassés ; ½ cuil. à café de cannelle ; 2 cuil. à soupe de farine + 1 cuil. à soupe pour les moules.

- ❶ Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ❷ Détailliez grossièrement le beurre et le chocolat en morceaux.
- ❸ Dans un saladier, fouettez vivement les œufs avec le sucre pendant 2 minutes – le mélange doit être blanc et mousseux. Réservez à température ambiante.
- ❹ Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie. Une fois que le chocolat a refroidi, mélangez-le à la préparation sucre-œufs. Versez-y la farine, les noix et la cannelle, puis mélangez délicatement.
- ❺ Beurrez et farinez 4 petits moules individuels et versez-y la préparation. Enfournez les moules pour 8 à 10 minutes.
- ❻ Une fois les fondants cuits, sortez-les du four, retournez-les chacun sur une petite assiette et servez sans attendre.



## FEUILLETÉS LÉGERS AUX ABRICOTS ET GRAINES DE LIN

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 20 MIN

**Ingrédients :** 16 abricots frais ; 4 feuilles de brick ; 2 cuil. à café de graines de lin moulues ; 2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

- ① Préchauffez le four à 180 °C (thermostat 6).
- ② Lavez les abricots, dénoyautez-les et coupez-les en morceaux.
- ③ Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y les abricots. Laissez-les fondre pendant 10 minutes environ, à feu doux, puis répartissez-les au centre de 4 feuilles de brick.
- ④ Ajoutez ½ cuillère à café de graines de lin moulues sur chaque feuille, puis refermez chacune en carré. Badigeonnez les carrés avec le reste de l'huile d'olive.
- ⑤ Enfournez les feuillettés pour 10 minutes, puis servez-les tièdes ou froids.

### *Les conseils en +*

- Hors saison, vous pouvez utiliser des abricots surgelés ou en boîte.
- Les graines de lin entières se trouvent facilement dans les épiceries bio. Vous pourrez les moudre chez vous avec un petit moulin à café. Sachez qu'une fois moulues, elles ne se conservent pas longtemps, car elles ont tendance à rancir.



## FRUITS ROUGES AU SIROP DE ROOIBOS À LA VANILLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 5 MIN

ATTENTE : 10 MIN + 1 H

**Ingrédients :** 300 g de fraises ; 150 g de framboises ; 150 g de mûres ; 150 g de myrtilles ; 1 cuil. à soupe de rooibos ; 1 gousse de vanille ; 3 cuil. à soupe de miel.

- ❶ Fendez en deux la gousse de vanille et, à la pointe d'un couteau, grattez-en les grains noirs.
- ❷ Faites bouillir 400 ml d'eau. Hors du feu, ajoutez le rooibos, la gousse de vanille fendue en deux et grattée (avec ses petits grains noirs) et le miel. Laissez infuser 10 minutes à couvert, puis filtrez.
- ❸ Lavez les fraises et coupez-les en morceaux. Nettoyez les framboises, les mûres et les myrtilles. Répartissez les fruits rouges dans les coupes et arrosez-les de l'infusion au rooibos.
- ❹ Laissez reposer 1 heure au frais avant de servir.

### *Le conseil en +*

Le rooibos, même s'il est surnommé le « thé rouge », ne fait pas partie de la famille des théiers. Il s'agit en réalité d'un arbuste originaire d'Afrique du Sud. Ses feuilles ne contiennent pas de théine. Il peut donc être dégusté par toute la famille et à tout moment de la journée. Ses vertus anti-inflammatoires viennent de sa richesse en polyphénols.

Vous en trouverez dans les épiceries bio et dans certains supermarchés, au rayon thé.



## GRANITÉ DE POIRES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

ATTENTE : 3 H

**Ingrédients :** 8 poires ; 3 cuil. à soupe de sirop d'érable ; 100 ml de jus de pomme sans sucre ajouté ; 1 grosse pincée de cannelle.

- ❶ Épluchez 6 poires, ôtez-en le cœur et les pépins, puis mixez leur chair avec le sirop d'érable et le jus de pomme.
- ❷ Versez le mélange dans un plat en plastique (dans l'idéal, un bac à glace vide) que vous placez au congélateur pendant 3 heures. Remuez le granité toutes les demi-heures avec une fourchette pour casser les paillettes de glace.
- ❸ Épluchez les poires restantes, ôtez-en le cœur et les pépins, et détaillez-les en quartiers. Disposez-les dans 4 coupes de service, répartissez dessus le granité et saupoudrez de cannelle. Servez sans attendre.



## MOUSSES DE POIRES AU GINGEMBRE CONFIT ET À L'EAU DE ROSE

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
ATTENTE : 1 H

**Ingrédients :** 2 poires ; 50 g de gingembre confit ; 500 ml de crème fraîche liquide entière ; 40 g de sucre en poudre ; 50 ml d'eau de rose.

- ① Versez la crème fraîche dans un saladier que vous placez 5 minutes au congélateur avec les fouets de votre batteur.
- ② Pelez les poires et ôtez-en le cœur et les pépins. Coupez leur chair en dés et mixez-les avec le gingembre confit et l'eau de rose. Réservez.
- ③ Fouettez la crème refroidie avec le sucre jusqu'à obtenir une crème de consistance épaisse, comme une chantilly.
- ④ Mélangez la crème chantilly avec le mélange poire-gingembre à l'aide d'une cuillère en bois. Versez dans des verrines et réservez 1 heure au frais avant de servir.

*Le conseil en +*

Vous pouvez décorer vos mousses avec de fines lamelles de poire et de gingembre confit.



# OMELETTE SOUFFLÉE À LA POLYNÉSIENNE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 MIN

**Ingrédients :** 6 œufs Bleu-Blanc-Cœur ; 1 ananas frais ; 30 g de miel liquide ; 2 cuil. à soupe d'huile de colza.

- ➊ Faites chauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- ➋ Épluchez l'ananas et coupez-le en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les morceaux d'ananas et faites-les cuire pendant 10 minutes à feu doux.
- ➌ Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les jaunes d'œufs avec le miel. Montez les blancs en neige. Incorporez ensuite délicatement les blancs aux jaunes.
- ➍ Quand l'ananas est doré, versez la préparation aux œufs dans la poêle et laissez cuire durant 3 à 5 minutes, à feu doux.
- ➎ Avant que l'omelette ne soit dorée, versez-la dans un plat allant au four, pliez-la en deux et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Servez immédiatement.

*Le conseil en +*

Avant de servir, vous pouvez flamber votre omelette avec 2 cuillères à soupe de rhum.



## PANNA COTTA VANILLE-CASSIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUSSION : 5 MIN

ATTENTE : 2 H

**Ingrédients :** 300 g de cassis frais ou surgelé ; 1 litre de crème végétale (soja, amande, coco...) ; 120 g de sucre en poudre ; 1 gousse de vanille ; 4 g d'agar-agar en poudre.

- ❶ Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau afin de récupérer les grains.
- ❷ Versez la crème, l'agar-agar, les grains de vanille et la gousse ouverte dans une casserole. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 2 minutes sans cesser de mélanger.
- ❸ Ajoutez 100 g de sucre en fin de cuisson et mélangez encore. Ôtez la gousse de vanille, puis versez la préparation dans des verrines. Laissez refroidir, puis mettez au frais pour au moins 2 heures.
- ❹ Mixez le cassis avec le sucre restant, puis versez sur la crème prise et remettez au frais jusqu'au moment de servir.

### *Le conseil en +*

Vous pouvez bien sûr préparer votre coulis avec d'autres fruits rouges (framboises, par exemple) ou utiliser un coulis tout prêt.



## SALADE D'ORANGES MENTHOLÉE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

ATTENTE : 10 MIN + 2 H + 1 H 30

**Ingédients :** 7 oranges ; un petit bouquet de menthe fraîche ; 2 g d'agar agar ; 3 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

- ❶ Lavez la menthe et ciselez-en une vingtaine de feuilles (conservez les autres pour la décoration).
- ❷ Pressez 3 oranges et faites chauffer leur jus à feu doux pendant 3 minutes dans une petite casserole avec les feuilles de menthe ciselées. Laissez infuser durant 10 minutes hors du feu, puis filtrer pour récupérer le liquide.
- ❸ Reversez le tiers de cette infusion dans la casserole, ajouter l'agar agar et portez à ébullition pendant 2 minutes, en remuant constamment. Versez la préparation dans un plat rectangulaire sur une épaisseur de 0,5 cm, puis laissez prendre pendant au moins 2 heures au réfrigérateur.
- ❹ Pendant ce temps, pelez les 4 oranges restantes à vif, ôtez leurs membranes blanches, puis détaillez-les en fines tranches. Déposez-les dans un plat, arrosez du jus d'orange à la menthe restant et de l'eau de fleur d'oranger, et placez-les au réfrigérateur pour 1 h 30.
- ❺ Quand la gelée d'orange est prise, coupez-la en petits cubes et ajoutez-les dans la salade d'oranges. Présentez le tout dans des verrines, décorez des feuilles de menthe restantes.



## POIRES POCHÉES AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 40 MIN

ATTENTE : 1 H

**Ingrédients :** 4 belles poires ; 2 bâtons de cannelle ; 1 gousse de vanille ; 1 clou de girofle ; 1 petit morceau de gingembre frais ; 4 cuil. à soupe de miel.

**1** Pelez les poires (en les laissant entières). Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez-en les grains à la pointe d'un couteau. Pelez et râpez finement le gingembre.

**2** Dans une casserole, versez 500 ml d'eau. Ajoutez la cannelle, la gousse de vanille fendue et grattée ainsi que ses petits grains noirs, le clou de girofle, le gingembre et le miel. Portez à ébullition et laissez bouillir durant 5 minutes.

**3** Placez les poires dans le sirop et faites-les cuire à feu doux pendant 30 minutes, en les retournant de temps en temps.

**4** Laissez refroidir, puis réservez le tout au réfrigérateur pendant 1 heure. Servez frais dans des coupes, accompagné du sirop.



## SOUFFLÉS AUX MYRTILLES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 25 MIN

**Ingrédients :** 250 g de myrtilles surgelées ; 2 cuil. à soupe de féculle de maïs ; 100 g de sucre en poudre ; 4 blancs d'œufs Bleu-Blanc-Cœur ; 1 noix de beurre (pour les moules).

- ❶ Versez les myrtilles surgelées, la féculle de maïs et 80 g de sucre dans une petite casserole. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes, puis laissez refroidir.
- ❷ Battez les blancs d'œufs en neige, en ajoutant petit à petit les 20 g de sucre restants. Mélangez délicatement les blancs en neige avec la compotée de myrtilles.
- ❸ Versez la préparation dans 4 petits moules à soufflé individuels préalablement beurrés. Réservez-les au réfrigérateur en attendant le moment de la cuisson.
- ❹ Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6/7).
- ❺ Faites cuire les soufflés dans la partie basse du four pendant 15 minutes, puis dégustez-les dès la sortie du four.



## SOUPE DE CERISES À LA CANNELLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 3 MIN

CUISSON : 15 MIN

ATTENTE : 5 MIN

**Ingédients :** 500 g de cerises ; 500 ml de thé noir à la bergamote (Earl Grey) ou de thé noir aux fruits rouges ; 4 cuil. à soupe de sirop d'érable ; 1 cuil. à café de cannelle en poudre ; 1 cuil. à soupe d'amandes effilées.

- ❶ Mettez les cerises lavées et équeutées (avec leur noyau) dans une casserole et ajoutez le thé et la cannelle. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux et à couvert. Laissez ensuite tiédir 5 minutes hors du feu, puis ajoutez le sirop d'érable et mélangez.
- ❷ Dans une poêle antiadhésive, faites dorer les amandes effilées à sec et à feu moyen pendant 2 à 3 minutes, en les surveillant pour qu'elles ne noircissent pas.
- ❸ Servez la soupe de cerises tiède, parsemée d'amandes effilées ajoutées au dernier moment.

*Le conseil en +*

Hors saison, vous pouvez utiliser des cerises surgelées.



# VERRINES DE FROMAGE BLANC À LA FRAMBOISE ET À LA POUDRE D'AÇAÏ

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 5 MIN

**Ingrédients :** 300 g de framboises ; 500 g de fromage blanc à 3 % de MG ; 3 cuil. à soupe de sirop d'érable ; 1 sachet de sucre vanillé ; le zeste de ½ citron bio ; 1 cuil. à soupe d'açaï en poudre ; 2 cuil. à soupe d'amandes effilées.

- ❶ Versez 2 cuillères à soupe de sirop d'érable et les framboises dans une casserole. Faites chauffer à feu doux pendant 2 minutes, puis ôtez du feu et laissez refroidir. Incorporez ensuite la poudre d'açaï.
- ❷ Mélangez le fromage blanc avec le sucre vanillé, le zeste du demi-citron et le reste du sirop d'érable.
- ❸ Faites dorer les amandes effilées dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, sans ajout de matière grasse, pendant 3 minutes environ.
- ❹ Dressez le dessert dans des verrines en alternant une couche de fromage blanc et une couche de framboises à l'açaï. Parsemez d'amandes effilées et servez sans attendre.

## *Les conseils en +*

- Hors saison, vous pouvez utiliser des framboises congelées.
- Vous trouverez de la poudre d'açaï dans les épiceries bio. Ces baies, fruits d'un palmier amazonien, doivent leur couleur mauve profonde à leur forte concentration en polyphénols.



## CARPACCIO D'ANANAS AUX ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 10 MIN

ATTENTE : 10 MIN + 30 MIN

**Ingédients :** 1 ananas ; 1 gousse de vanille ; 1 bâton de cannelle ; 1 étoile de badiane ; 1 petit morceau de gingembre frais ; 2 cuil. à soupe de miel.

**1** Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, puis grattez-en les grains à la pointe d'un couteau. Pelez et râpez le gingembre.

**2** Versez 150 ml d'eau dans une petite casserole et ajoutez le miel, la gousse de vanille fendue et ses petits grains noirs, la badiane, le gingembre et le bâton de cannelle. Portez à ébullition, puis laissez cuire 5 minutes à feu très doux. Laissez ensuite infuser hors du feu pendant 10 minutes. À la fin de la cuisson, ôtez la gousse de vanille, le bâton de cannelle et la badiane.

**3** Épluchez l'ananas, ôtez son cœur et coupez-le en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Disposez joliment les tranches sur un plat de service un peu creux. Arrosez-les avec le sirop aux épices et réservez au frais pour 30 minutes environ.



## DÉS D'ANANAS AU CHOCOLAT ET AUX AMANDES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 5 MIN

**Ingrédients :** 1 ananas ; 200 g de chocolat noir ; 1 poignée d'amandes.

- ❶ Pelez l'ananas, ôtez son cœur et détaillez-le en gros dés de 3 cm de côté environ. Coupez le chocolat en morceaux.
- ❷ Faites fondre au bain-marie les morceaux de chocolat noir. Concassez les amandes.
- ❸ Trempez les dés d'ananas dans le chocolat afin qu'ils soient bien enrobés, puis trempez une face de chaque dé dans les amandes concassées. Posez les dés sur un plat afin de les laisser refroidir avant de servir.



## CRÈME BUDWIG

POUR 1 PORTION  
PRÉPARATION : 10 MIN

**Ingrédients :** 4 cuil. à soupe de fromage blanc à 0 % de MG (ou de yaourt de soja) ; 1 cuil. à café d'huile de lin ou 2 cuil. à café d'huile de noix de première pression à froid ; ½ citron ; 10 raisins secs (ou 3 pruneaux, ou 3 abricots secs) ; 1 banane ; 1 à 2 cuil. à café de graines ou fruits oléagineux crus et fraîchement moulus (lin, tournesol, sésame, amandes, noix ou noisettes) ; 2 cuil. à café de céréales complètes crues et fraîchement moulues (avoine, orge mondé, riz complet, millet, sarrasin...) ; 150 g de fruits de saison variés.

- ❶ Pressez le demi-citron. Lavez les fruits de saison ou épluchez-les si besoin, puis préparez-les selon votre goût (détaillés en petits morceaux, écrasés, râpés, cuits en compote...). Pelez la banane puis écrasez-la à la fourchette.
- ❷ Battez le fromage blanc ou le yaourt de soja avec l'huile jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces de cette dernière.
- ❸ Ajoutez ensuite le jus de citron, la banane écrasée, les raisins secs, les graines ou fruits oléagineux moulus et les céréales complètes moulues. Mélangez bien.
- ❹ Versez par-dessus les fruits de saison et dégustez sans attendre.

### *Les conseils en +*

- La règle d'or est d'utiliser un seul oléagineux (graine ou fruit) par jour et une seule céréale par jour. Ne faites pas de mélange. En revanche, vous pouvez varier chaque jour la composition de votre crème !
- Les oléagineux et les céréales s'utilisent toujours crus, et impérativement moulus. N'utilisez pas de blé car, cru, il n'est pas digeste.



## GALETTE DE SON D'AVOINE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 5 MIN

**Ingrédients :** 1 œuf Bleu-Blanc-Cœur ; 3 cuil. à soupe de son d'avoine bio ; 1 cuil. à soupe de fromage blanc bio (de préférence à 0 % de MG) ou de faisselle de brebis ou de chèvre ; 1 cuil. à café de miel ; épices au choix (cannelle, vanille, gingembre...).

**1** Mélangez l'œuf avec le son d'avoine et le fromage blanc. Ajoutez le miel et les épices, puis mélangez encore.

**2** Faire cuire la galette dans une petite poêle antiadhésive durant 5 minutes à feu doux, en la retournant à mi-cuisson. Servez chaud.

### *Les conseils en +*

- Le son d'avoine est une excellente source de fibres solubles, essentielles pour un bon transit et pour faire baisser l'index glycémique du repas. Elles permettent aussi de réguler de manière naturelle le taux de cholestérol. Vous en trouverez facilement dans les grandes surfaces et les boutiques bio. Vous pouvez le consommer saupoudré sur les yaourts ou les salades, l'ajouter dans la préparation de vos gâteaux, crêpes, pains... En raison de sa richesse en fibres, commencez par 1 cuillère à soupe par jour, avant d'augmenter progressivement la dose (2 à 3 cuillères à soupe par jour maximum).

- Vous pouvez accompagner cette galette de quelques fruits frais : fraises, framboises, pommes, poires...



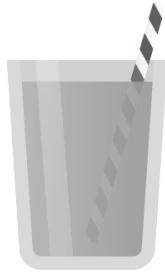
## LES BOISSONS

Jus ananas-curcuma

Jus orange-carotte-curcuma

Infusion au miel et à la cannelle

Infusion de gingembre et curcuma



## JUS ANANAS-CURCUMA

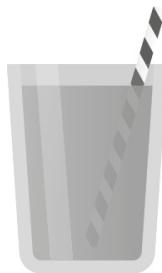
POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN

**Ingrédients :** 1 ananas ; 5 cm de curcuma frais.

- ❶ Épluchez l'ananas, enlevez son cœur et coupez-le en gros morceaux. Pelez le curcuma frais.
- ❷ Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Servez sans attendre.

### *Le conseil en +*

Vous trouverez du curcuma frais dans les épiceries asiatiques. Attention lorsque vous le manipulez : il tache énormément ! N'hésitez pas à mettre des gants.



## JUS ORANGE-CAROTTE-CURCUMA

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 10 MIN

**Ingrédients :** 10 carottes bio ; 3 oranges ; 5 cm de curcuma frais.

- ❶ Rincez et brossez les carottes. Pressez les oranges. Pelez le curcuma frais.
- ❷ Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse. Servez sans attendre.

### *Le conseil en +*

Vous trouverez du curcuma frais dans les épiceries asiatiques. Attention lorsque vous le manipulez : il tache énormément ! N'hésitez pas à mettre des gants.



## INFUSION AU MIEL ET À LA CANNELLE

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 5 MIN

ATTENTE : 5 MIN

**Ingédients :** 2 bâtons de cannelle ; 1 cuil. à soupe de miel ; 1 cuil. à soupe de jus de citron.

**1** Versez 250 ml d'eau dans une casserole. Ajoutez les bâtons de cannelle. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 2 minutes à couvert. Laissez ensuite infuser hors du feu durant 5 minutes.

**2** Ôtez les bâtons de cannelle, ajoutez le miel et le jus de citron. Dégustez sans attendre.



# INFUSION DE GINGEMBRE ET CURCUMA

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 10 MIN

ATTENTE : 10 MIN

**Ingrédients :** 1 cm de gingembre frais ; 1 cm de curcuma frais ; ½ citron bio ; 1 cuil. à soupe de miel.

- ❶ Faites bouillir 250 ml d'eau.
- ❷ Pendant ce temps, pelez et tranchez finement le gingembre et le curcuma. Coupez le citron en rondelles.
- ❸ Hors du feu, ajoutez dans l'eau bouillante le gingembre, le curcuma et les rondelles de citron, puis laissez infuser durant 10 minutes à couvert.
- ❹ Ajoutez le miel avant de servir.

*OceanofPDF.com*

# RESSOURCES

André-Paul Peltier, « Inflammation ou réaction inflammatoire », *Encyclopædia Universalis* ([www.universalis.fr](http://www.universalis.fr)).

Jean-Marc Cavaillon, « Réaction inflammatoire », *Encyclopædia Universalis* ([www.universalis.fr](http://www.universalis.fr)).

André Peltier et Barbara S. Polla, *L'Inflammation*, sous la direction scientifique de Françoise Russo-Marie, éditions John Libbey Eurotext, 1998.

V. Brugg *et al.*, « Inflammatory processus induce b-amyloid precursor protein changes in mouse brain », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 1995.

F. L. Heppner, « Immune attack: the role of inflammation in Alzheimer disease », *Nature Reviews Neuroscience*, 2015.

L. J. Van Eldik *et al.*, « The roles of inflammation and immune mechanisms in Alzheimer's disease », *Alzheimer's & dementia: Transnational Research & Clinical Interventions*, 2016.

Guy Sabourin, « Inflammation chronique et maladie cardio-vasculaire », *Perspective infirmière*, septembre-octobre 2012.

OMS, Aide-mémoire n° 312, juillet 2017, disponible en ligne à cette adresse : [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/fr/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/fr/)

M. Uhde *et al.*, « Intestinal cell damage and systemic immune activation in individuals reporting sensitivity to wheat in the absence of coeliac disease », *Gut*, 2016.

J. C. Brand-Miller *et al.*, « Association between carbohydrate quality and inflammatory markers: systematic review of observational and interventional studies », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2014.

M. H. Rouhani *et al.*, « The impact of a low glycemic index diet on inflammatory markers and serum adiponectin concentration in adolescent randomized and obese girls: a overweight clinical trial », *Hormone and Metabolic Research*, 2016.

« Moderately reducing calories in non-obese people reduces inflammation », *Aging*, 2016.

Youm Y. H. *et al.*, « The ketone metabolite  $\beta$ -hydroxybutyrate blocks NLRP3 inflammasome-mediated inflammatory disease », *Nature Medicine*, 2015.

B. Chassaing *et al.*, « Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome », *Nature*, 2015.

J. R. Maxwell *et al.*, « Alcohol consumption is inversely associated with risk and severity of rheumatoid arthritis », *Rheumatology*, 2010.

P. Kallman *et al.*, « Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators », *Psychoneuroendocrinology*, 2014.

A. A. Prather *et al.*, « Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold », *Sleep*, 2015.

M. R. Irwin *et al.*, « Sleep loss activates cellular inflammatory signaling », *Biological Psychiatry*, 2008.

A. Zeka *et al.*, « Inflammatory markers and particulate air pollution: characterizing the pathway to disease », *International Journal of Epidemiology*, 2006.

Y. Wei *et al.*, « Chronic exposure to air pollution particles increases the risk of obesity and metabolic syndrome: findings from a natural experiment in Beijing », *The FASEB Journal*, 2016.

C. L. Rioux *et al.*, « Medication type modifies inflammatory response to traffic exposure in a population with type 2 diabetes », *Environmental Pollution*, 2015.

T. Raj *et al.*, « Common risk alleles for inflammatory diseases are targets of recent positive selection », *The American Journal of Human Genetics*, 2013.

K. Christensen *et al.*, « Perceived age as clinically useful biomarker of ageing: cohort study », *British Medical Journal*, 2009.

P. M. Rothwell *et al.*, « Long-term effect of aspirin on colorectal cancer incidence and mortality: 20-year follow-up of five randomized trials », *The Lancet*, 2010.

S. K. Bai *et al.*, « Beta-Carotene inhibits inflammatory gene expression in lipopolysaccharide-stimulated macrophages by suppressing redox-based NF-kappaB activation », *Experimental and Molecular Medicine*, 2005.

E. Giovannucci *et al.*, « Tomatoes, tomato-based products, lycopene and cancer: review of the epidemiologic literature », *Journal of the National Cancer Institute*, 1999.

R. Di Giuseppe *et al.*, « Regular consumption of dark chocolate is associated with low serum concentrations of C-reactive protein in a healthy Italian population », *The Journal of Nutrition*, 2008.

V. Kuptniratsaikul *et al.*, « Efficacy and safety of Curcuma domestica extracts compared with ibuprofen in patients with knee osteoarthritis: a multicenter study », *Journal of Clinical Interventions in Aging*, 2014.

B. Chandran, A. Goel, « A randomized, pilot study to assess the efficacy and safety of curcumin in patients with active rheumatoid arthritis », *Phytotherapy Research*, 2012.

O. LeGendre *et al.*, « Olecanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization », *Molecular*

& *Cellular Oncology*, 2015.

K. A. Whalen *et al.*, « Paleolithic and Mediterranean diet pattern scores are inversely associated with biomarkers of inflammation and oxidative balance in adults », *Journal of Nutrition*, 2016.

*OceanofPDF.com*



## Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection La santé au naturel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

**Inscrivez-vous également à notre newsletter** et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <http://leduc.force.com/lecteur>

**Les éditions Leduc.s**  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris  
[info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)



Retour à la [première page](#).