[](http://www.images-chapitre.com/ima1/original/456/62617456_11898176.jpg)Les superaliments

Marie Laforêt

Alternatives

112 pages

13,50 euros

9782072552441

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/laforet-marie/les-superaliments-les-connaitre-et-les-cuisiner-au-quotidien,62617456.aspx>

*08 octobre 2014*

Ce petit ouvrage, non écrit par une ancienne chanteuse en reconversion mais bien par une jeune femme passionnée d'alimentation bio, éthique, saine et gourmande, auteure déjà de plusieurs ouvrages de cuisine végétarienne et rédactrice du blog [www.100-vegetal.com](http://www.100-vegetal.com), propose de vous faire découvrir une **quarantaine de superaliments** à travers une **soixantaine de recettes,** toutes dépourvues de protéines animales.

**Un superaliment, c'est quoi ?**

Simplement un aliment dont la densité nutritionnelle est très élevée, c'est-à-dire, qu'il contient une grande concentration de vitamines, de minéraux, d'oligoéléments, d'antioxydants, de protéines, d'acides gras essentiels et devient, de ce fait, assez remarquable sans pour autant relever du produit miracle.

Aussi, préservez-vous des arguments de type marketing, choisissez d'abord des produits proches de vous, connus et consommés par tous comme l'ail, le brocoli, la tomate, les myrtilles, le citron, les amandes…Ensuite, si vous fréquentez les magasins bio, vous pourrez tenter d'approcher des aliments moins ordinaires, exotiques et tendances comme l'açaï (originaire du Pérou) ou le quinoa, déjà plus répandu ou d'autres, plus insolites comme les algues (nori, spiruline, chlorelle, klamath) ou encore certaines graines comme le chia ou le guarana. Un éventail suffisamment large pour cuisiner cru et cuit, salé et sucré.

Les recettes proposées sont originales, surprenantes même parfois, d'une tonalité assez exotique dans l'ensemble et osent les mélanges inhabituels (brocoli et lait de coco, banane et algue…) et les aliments fermentés (kéfir de fruits, blé germé, betterave lactofermentée…), pour renforcer notre immunité.

Pour ces recettes, pas compliquées à réaliser dans l'ensemble, il faudra néanmoins vous procurer au préalable quelques produits de base comme l'huile de sésame, le tamari, le lait végétal, le tofu, les noix de cajou… pas forcément classiques dans une cuisine au quotidien.

Bref, des plats innovants (steaks de portobellos grillés, riz au shiitakés et tofu fumé, superburgers au tempeh, baies de goji, tamri, graines de chia et graines de lin…), d'autres moins curieux (rouleaux de printemps, caviar de betteraves, cookies crus coco-cacao…), tous illustrés avec gourmandise (l'auteur est aussi photographe).

Aussi, même si ces habitudes culinaires ne sont pas les vôtres, l'ouvrage séduit et invite à l'essai, reste ouvert et ne s'évertue pas à convertir mais conseille simplement et initie sans prétention.

<http://www.sol-semilla.fr/accueil> est un site qui pourra vous aider à trouver certains superaliments dans le respect d'un commerce durable et éthique.

Cécile Pellerin