Natalia Roncari

MON ALIMENT
MA PREMIÈRE MÉDECINE

Crucifères

les trésors cachés de la longévité



du radis au brocoli

300 RECETTES
gourmandes et protectrices

à l'Omnicuiseur et en cuisson classique

Table des matières

Les crucifères légumes protecteurs 11
Les 7 règles d'or pour profiter pleinement des bienfaits des crucifères 12
Brocoli : un petit légume, un grand protecteur ! 14
Entrées 16
Salade de concombre, sauce anti-âge 16
L'assiette anti-âge 18
Salade tout brocoli 18
Pickles de brocoli au vinaigre parfumé 19
Rémoulade céleri brocoli 19
Salade de riz complet au brocoli et aux asperges marinées 20
Assiette de crucifères 20
Assiette anti-âge aux radis et aux deux choux 21
Salade tiède de riz noir aux trois choux 22
Salade de riz Nérone au brocoli, au kale et au persil 23
Salade anti-âge au quinoa noir & sauce chlorophylle 23
Carpaccio de concombre au pesto kale-brocoli 24
Terrine bicolore aiglefin brocoli 25
Pain de thon au brocoli et au concentré de tomates 25
Mon pesto anti-âge 26
Soupes et potages 27
Crème de brocoli cru cuit 27
Gaspacho de concombre aux pois chiches et au brocoli 27
Velouté vert ultra concentré 28
Soupe parfaite après les fêtes 28
Velouté de brocoli à la poire et à la mimolette 29
Mouliné poireau brocoli à l'origan 30
Plats 31
Brocoli pizza sans pâte 31
Flan de brocoli à la farine d'orge mondé et au comté 31
Quiche saumon brocoli sur galettes de sarrasin 32
Gratin aux trois choux aux moules et aux crevettes 33
Assiette de la mer, sauce safranée 33
Quiche marine sans pâte au colin et au brocoli 34
Quinoa rouge au brocoli et aux champignons 35
Gratin de verts de blette et brocoli 35
Filet de flétan en croûte de brocoli et de parmesan et risotto de sarrasin au brocoli. 37
Spaghettis complets au pesto d'hiver 37
Gratin de champignons au brocoli et au saumon 38
Purée de crucifères : ordonnance de longue vie 39
Boissons 40
Smoothie vert calcium + ... 40
Chou Kale – légumes à multibienfaits 41
Entrées 41
Carpaccio de betterave au chou kale, feta et pistaches 41
Avocat farci au foie de morue sur lit de chou kale 42
Millefeuille de betterave au pesto brocoli-Kale et noix de Grenoble 43
Salade d'asperges et chou kale, œuf mollet 43
Salade de vermicelles de radis noirs et chou kale, vinaigrette au jus de grenade 44
Taboulé d'automne, rempart contre l'inflammation 45
Salade d'automne 100 % calcium 45

Salade d'orge aux carottes, chou kale et brocoli 46
Méli-mélo de crucifères, sauce verte 47
Salade de chou kale, radis noir, sauce grenade 47
Salade de lentilles Béluga au chou kale et brocoli 48
Salade de lentilles béluga, chou kale, brocoli, menthe 48
Salade aux deux choux 100 % polyphénols 49
Mosaïque de légumes 49
Carpaccio de tomates, pesto de chou kale, chèvre frais 50
Taboulé : 100 % quercétine ! 51
Soupes et potages 52
Green soupe brocoli kale et cresson 52
Soupe gourmande brocoli-kale, à la sauge, aux graines de lin, chips de chou kale 52
Velouté de chou kale et poireaux aux graines, chips de chou kale 53
Soupe parfaite après les fêtes... 54
Soupe de moules et légumes 54
Minestrone d'hiver : soupe-repas 55
Soupe poireau-kale-sarrasin 56
Soupe légère 100 % crucifères 56
Soupe au chou « brûle-graisse » 57
Délicieux détox aux orties, au chou kale et à la spiruline 58
Velouté kale-poireaux aux graines de sarrasin grillées et son œuf mollet 58
Soupe-repas : 100 % immunité 59
Soupe minceur spéciale 50+ 59
Velouté vert œuf mollet : la cantine pour la rétine 60
Soupe asiatique aux shiitakes et pleurotes, miso et chou kale 61
Plats 62
Quiche avec les galettes de sarrasin 62
Roulés de bœuf farcis au pesto de chou kale, panure IG bas 63
Gratin de champignons brocoli, kale 63
Gratin d'endives au saumon chou kale, béchamel allégée 64
Quiche-gratin à la patate douce 65
Spaghettis « intégrale » au pesto d'hiver .. 66
Risotto de lentillons de champagne au chou kale, saumon à l'unilatéral 67
Riz basmati complet aux légumes façon pilaf 67
Poêlé de légumes d'hiver et shiitakes et trio de riz 68
Chipolata aux herbes et aux choux 69
Cabillaud en crème de parmesan safranée et sa purée de crucifères 69
Cuisses de grenouille persillées et la purée verte 70
Joues de lotte à l'estragon et mélange de légumes et champignons aux lardons 71
Riz complet aux légumes verts 71
Gratin doré aux 3 choux, moules&crevettes 72
One pot spaghetti d'épeautre aux deux choux et champignons 73
One pot pasta de quinoa au chou kale et tomates 73
Quiche aux asperges blanches, pâte brisée IG bas aux herbes fraîches 74
Quinoa aux shiitakes et deux choux, façon risotto 75
Poule au pot 76
Boissons 76
Smoothie vert vitaminé et « lutéine » 76
Choux de Bruxelles : alliés minceur 78
Soupes et potages 80
Une soupe qui fait du bien ! 80
Soupe-repas aux légumes verts& lentilles .. 80
Soupe paysanne à l'orge perlé 81

Soupe complète multi-fibres 82
Green soupe aux 3 choux et chips de feuilles de choux 82
Soupe de légumes « antigaspi », boulette de maquereau fumé aux deux sésames 83
Potage aux 3 choux: le trio gagnant pour la longévité ! 84
Soupe aux choux de Bruxelles et chips de viande de grison 85
Nage de choux aux shiitake et vermicelles de konjac : une soupe minceur pleine de saveurs ! 86
Crème de choux de Bruxelles, graines et œufs de caille 87
Crème aux deux choux 87
Veloutée de choux de Bruxelles aux graines 88
Plats 89
Pilons de poulet aux choux de Bruxelles, au brocoli et aux lentilles Béluga 89
Potée de poulet fumé aux trois choux 89
Poêlé de trois choux aux lardons 90
Saumonette au thym citron et à la sauge, purée de choux de Bruxelles 90
Poêlée de choux de Bruxelles, orge perlé, shiitake, blettes et petits pois 91
Cuisses de lapin aux champignons et aux deux choux 92
Porc Orloff aux choux de Bruxelles 92
Andouillettes et poêlé de choux 93
Poêlée de choux de Bruxelles et brocoli, 0 gaspi ! 94
Potée de cuisses de pintade aux choux de Bruxelles et petits lardons 94
Blanquette de poulet aux saveurs d'automne 95
Potée de gésiers de volaille aux 3 choux 96
Cuisses de canard laquées, confites 3 h 97
Ailes de poulet caramélisées au miel et soja, choux de Bruxelles aux shiitakés et volaille fumée 97
Radis noir – détoxifiant universel 99
Entrées 102
Spaghettis de radis noir et pesto "anti-cholestérol" 102
Rémoulade de radis noir aux graines de lin et son de blé 103
Rémoulade d'hiver 103
Salade de cresson, kiwi, sardines et fine râpée de radis noir 104
Carpaccio de radis noir au hareng doux, thym citron et huile citronnée 104
Fine mousse de saumon sauvage sur carpaccio de radis noir 105
Carpaccio de radis noir à la crème de raifort 106
Rémoulade revisitée -microbiote en santé 106
Rouleau de saumon aux rillettes de radis roses 107
Variations autour des radis 107
Rillettes de radis noir à la crème fraîche sur lit de mâche 108
Tartare d'avocat, chou rouge et radis noir 108
Émincé de deux radis sauce verte aux crucifères 109
Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir 109
Rosace de saumon fumé, lentilles Béluga et fine râpée de radis noir 110
Hareng à l'huile, betterave et vermicelle de radis noir 111
Roulés apéritifs de radis noirs et saumon fumé 111
Salade de mâche et kiwi aux sardines 112

Radis roses mimosa à la crème de raifort et au Skyr 112
Salade de carottes de couleur, patate douce et radis noir 113
Soupes et potages 113
Soupe légère aux radis et navets nouveaux et leurs fanes 113
Soupe d'hiver aux deux radis, crème de raifort et miel 114
Velouté aux poireaux et radis noir 115
Chou rouge 116
Entrées 118
Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres 118
Salade de chou rouge aux lentilles béluga 118
Salade de trévise à l'étouffée de chou rouge aux myrtilles, pomme et oignon rouge 119
Salade de chou rouge, livèche, câpres et oignons rouges 119
Salade de chou rouge, betterave, oignon rouge et myrtilles 120
Chou rouge, betterave et myrtilles au vinaigre balsamique 120
Soupes et potages 121
Soupe au chou rouge et chou kale 121
Bortsch brûle-graisse au chou rouge 121
Plats 122
Pintade au vin et sa compotée de chou rouge aux myrtilles 122
Pintade confite au vin rouge et sa compotée de chou rouge aux raisins 122
Compotée de chou rouge aux pommes et au quinoa rouge 123
Compotée de chou rouge et betterave, à la saucisse de Morteau 124
Cuisses de canard confites, chou rouge aux myrtilles 125
Chou rouge aux pommes et aux aromates et les saucisses de volaille 125
Boudins et paupiettes de boudins en feuille de brick, émincé de chou rouge 126
Chou-fleur – pour le foie, la mémoire et le cœur 127
Entrées 129
Taboulé de chou-fleur aux fraises, vinaigre de fraise maison 129
Taboulé d'automne cru cuit 129
Taboulé de chou-fleur « Bonjour, soleil » .. 130
Coupe Dubarry aux œufs de poisson : une entrée raffinée et protectrice 131
Asperges vapeur, crème de chou-fleur au haddock 131
Salade de chou-fleur au hareng fumé 132
Salade de trois choux aux lentilles Beluga, vinaigrette balsamique au basilic 133
Salade tiède de lentilles Béluga et chou-fleur rôti, vinaigrette aux herbes 134
Terrine de légumes fraîcheur – spéciale canicule 134
Soupes et potages 135
Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs 135
Gaspacho de chou-fleur au vin doux et aux fleurs d'été 135
Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée 136
Soupe de chou-fleur aux poireaux et pesto de vert de poireau aux pistaches 137
Crème de chou-fleur à la sauge 138
Soupe aux choux, spéciale minceur 138
Crème de chou-fleur au haddock fumé 139
Crème de chou-fleur et de carotte à la cardamome verte 140
Crémeux de chou-fleur au maïs, poulet fumé et huile aux paprikas 140

Velouté gourmand, champignons, chou-fleur et parmesan 141
Soupe parfaite après les fêtes au chou-fleur 142
Plats 143
Un chou-fleur, deux recettes gourmandes et zéro gaspillage ! 143
Poêlée de feuilles et côtes de chou-fleur aux vermicelles de riz 145
Cuisse de dinde confite aux trois choux 145
Clafoutis de chou-fleur aux épices dorées 146
Quinoa blanc aux choux et aux champignons 146
Saumon aux deux sésames, purée de chou-fleur épicé 147
Boudins noirs et la fine purée de chou-fleur 148
Poulet rôti & chou-fleur 148
Foies de lapin poêlés, mousseline de chou-fleur et pamplemousse rôtis au thym citron et au miel 149
Foies de volaille panés et purée de chou-fleur à la cardamome 149
Parmentier de cabillaud et purée de chou-fleur 150
Gratin de blancs de poulet aux deux choux & cèpes 151
Mijoté de lapin au vin rouge et aux échalotes, chou-fleur aux épices chaudes 152
Purée de chou-fleur simplement bon 152
Gratin de chou-fleur aux blettes, riz complet, duo de poissons 153
Chou-fleur – pizza 154
Cake de chou-fleur aux blettes et aux tomates 154
Quiche-gratin pas comme les autres... 155
One pot quinoa aux côtes et feuilles de chou-fleur 155
Gratin de chou-fleur mixé et mimolette 156
Chou-fleur gourmand : ZÉRO DÉCHET 156
Foies de volaille, mousseline de chou-fleur aux baies roses 157
Saumon mi-cuit en croute de graines de pavot 158
Foies de volaille à la forestière, mousseline de chou-fleur 158
Foies de veau au Porto et aux myrtilles et écrasé de chou-fleur 159
Roulés de veau aux pruneaux et au chou-fleur épicé 160
Méli-mélo de légumes vapeur et soupe verte antigaspi 160
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé 161
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur 162
Brandade de morue... pas comme les autres 163
Chou-fleur façon pizza à l'Omnicuiseur : recette et bienfaits 164
Parmentier pas comme les autres, à l'Omnicuiseur 165
Filet de julienne à l'huile parfumée et chou-fleur façon risotto au safran 166
Autre 167
Mousse au chocolat au chou-fleur 167
Navet et ses fanes 169
Entrées 170
Carpaccio de navets nouveaux au citron vert, ciboulette et groseille 170
Salade de navets nouveaux aux radis et aux fanes marinées 170
Fine râpée de navet d'hiver, pesto de chou kale et pistaches 171
Carpaccio de navets nouveaux, sauce verte aux fanes 171

« Macarons » de navets nouveaux aux rillettes de maquereaux 172
Millefeuille de navet nouveau aux rillettes de thon épicées 172
Carpaccio de navets nouveaux et de radis, au pesto de fanes de radis 173
Vermicelles de navet blanc, œuf parfait et gomasio maison 174
Macédoine revisitée : le grand classique fait maison (à ma façon) 174
Soupes et potages 175
Minestrone de printemps : asperges, quinoa, orties 175
Soupe froide aux légumes d'été 176
Crème de fanes et sa fraîcheur des fanes marinées 177
Soupe de légumes au quinoa rouge 178
Velouté chlorophylle aux œufs de caille, ou délicieux détox ! 178
Soupe de fanes et de jeunes pousses d'épinards 179
Minestrone aux légumes d'hiver 180
Soupe aux orties et aux navets nouveaux . 180
Smoothie bowl, les os sous contrôle 181
Plats 182
Cocotte de cabillaud et de fruits de mer aux petits légumes et à l'aneth 182
Aile de raie aux patates douces et aux navets nouveaux 182
Lapin en habit et son « gratin » de navets-carottes 183
Baeckeoffe revisité 183
Baeckeoffe aux trois viandes et navets 184
Cailles aux navets nouveaux et aux pleurotes, quinoa aux épinards 185
Navets boule d'or farcis 186
Souris d'agneau confites au vin rouge 186
Queue de lotte panée au chorizo et ses légumes racines 187
Côtes de veau aux légumes et pleurotes 187
Cuisses de dinde laquées aux épices et leurs racines nouvelles 188
Poêlée de racines nouvelles aux herbes& bananes rôties au rhum et vanille 189
Navet nouveau et ses fanes 189
"Dauphinois" de navets ultra fondant 190
Quiche printanière sans pâte : sarrasin-fanes de navet-asperges 191
Cailles en crapaudine, rôties aux cèpes et aux petits légumes 191
Poulet fermier aux légumes laqués 192
Navets rôtis, laqués aux épices 192
Cresson 193
Entrées 194
Salade de betterave rôtie, sauce cresson ... 194
Salade détox et anti-âge 100% sulforaphane 194
Crudi-nori au thon 195
Salade composée de cresson et radis, avocat, sardines et champignons 195
Salade de mâche-cresson, avocat, betterave et hareng fumé 196
Soupes et potages 197
Gaspacho vert aux quenelles de maquereaux 197
Velouté vert poireaux-cresson-champignons 197
Soupe froide désaltérante, vasodilatatrice et super digeste ! 198
Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine ... 198
Velouté cresson-épinards, radis croquants et son rocher de Skyr épicé 200
Crème Brocoli-cresson épicée 200
Soupe végétale brocoli-cresson et son pesto de cresson aux graines 201

Soupe de cresson et mâche, sauce verte au Skyr et raifort 201
Plats 202
Poulet mariné aux aromates et son flan vert, ketchup express maison 202
Raie moutardée au concombre et tomates, sauce au cresson 203
Saumon pané aux graines de chia et crème de cresson 203
Dos d'aiglefin en papillotes sur le lit de verdure 204
Quiche aux girolles et au cresson, pâte complète maison 205
Roquette 206
Entrées 208
Carpaccio de concombre au chèvre, pesto de roquette, noix, huile de noix 208
Salade de roquette concombre, pesto de roquette 208
Assiette anti-inflammatoire 209
Salade de maquereaux fumés, épinards, roquette, pickles de chou-fleur épicés 209
Truite fumée et ses œufs sur le lit de la roquette, pamplemousse et petits pois 210
Avocat - roquette-sauce crevettes 210
Mosaïques de tomates, pesto de roquette, chèvre frais maison 211
Melon, jambon, roquette, framboises 212
Makis de poireaux au saumon fumé, roquette et œuf dur 212
Soupes et potages 213
Soupe légère courgettes-brocoli-roquette au parmesan 213
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains 213
Chou vert, blanc, chinois et pak choï 215
Chou chinois et pak choï : deux crucifères aux bienfaits complémentaires 216
Entrées 218
Chou blanc à la japonaise, gomasio multigrains maison 218
Salade aux deux choux 218
Salade spéciale anticholestérol 219
Salade de chou chinois aux fèves de soja 220
Soupes et potages 221
Velouté de chou chinois et endives aux tomates séchées 221
Soupe de pak choï et mâche au gomasio maison 221
Soupe aux deux choux super antioxydante 222
Soupe asiatique au pak choï, champignons, crevettes et tagliatelles de konjac 222
Soupe au chou minceur : aux haricots azuki 223
Plats 224
Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin 224
Boulettes de viande sur le lit de chou blanc 224
Demi-chou farci à la viande de veau et aux allumettes de volaille 225
Chou farci aux champignons et quinoa rouge 226
Gratin de deux choux 226
Chou farci à la sauce tomate 227
Potée de chou vert aux saucisses fumées 228
Gâteau de chou blanc à la farine complète 229
Chou blanc printanier 229
Gratin de pak choï au jambon de poulet fumé 230
Choucroute : santé fermentée 231
Choucroute maison 233
Entrées 234

Salade de choucroute au chou kale, oignons rouges et vinaigre de cidre 234
Salade de choucroute au radis noir, aux câpres et aux carottes 234
Salade de choucroute aux graines et à l'huile de tournesol 235
Salade de choucroute crue au brocoli et au kale 235
Salade de choucroute à la pomme, à l'oignon rouge et à l'huile de colza 236
Salade de choucroute à la betterave, sésame et huile de sésame 236
Salade de choucroute crue, betterave et noix, vinaigrette au miso et mirin 237
Soupes et potages 237
Soupe à la choucroute aux légumes d'hiver 237
Plats 238
Choucroute de la mer 238
Choucroute à ma façon 239
La choucroute pas comme les autres 239
Choucroute classique (recette du site officiel de l'Omnicuiseur) 240
Conclusion 241
Index alphabétique 242
Quelques mots sur moi 247
Les livres de Natalia Roncari 247
Recettes à l'Omnicuiseur 247
Cuisson classique et autres thèmes 248
Références de la relecture 248

Les crucifères légumes protecteurs

Les légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles, chou kale, radis, roquette) sont largement reconnus par la communauté scientifique pour leur effet protecteur contre le développement de maladies chroniques et de certains cancers. Cet impact repose sur des composés chimiques uniques dits "biomarqueurs de défense" et a fait l'objet de nombreuses études cliniques et épidémiologiques.



Palmarès des crucifères : des trésors nutritionnels aux bienfaits complémentaires

🥇 1. Les puissants protecteurs : les champions de la densité nutritionnelle

Le brocoli, le chou kale, le chou frisé, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le chou rouge figurent parmi les crucifères les plus intéressants pour leur richesse en micronutriments et en composés protecteurs. Le kale et le chou frisé se distinguent particulièrement par leurs concentrations élevées en vitamines K, C et en caroténoïdes, tandis que le brocoli et les choux de Bruxelles apportent des quantités appréciables de vitamine C, de fibres et de folates.

Le chou rouge, quant à lui, doit sa couleur intense aux anthocyanes, des pigments aux propriétés antioxydantes.

Ces légumes contiennent également des glucosinolates, précurseurs de substances bioactives comme le sulforaphane, étudiées pour leur rôle dans les mécanismes de défense cellulaire. Leur consommation régulière contribue ainsi à la protection des cellules contre le stress oxydatif et s'inscrit dans une alimentation favorable à la santé cardiovasculaire et à la prévention de certaines maladies chroniques.

🥈 2. Les boosters digestifs et hépatiques : des concentrés de composés bioactifs

Le cresson, le radis noir, la roquette et le raifort occupent une place particulière grâce à leur richesse en glucosinolates et en composés soufrés responsables de leurs saveurs piquantes ou légèrement amères. Le

cresson se distingue par une densité nutritionnelle remarquable, notamment en vitamines K, C et en caroténoïdes.

La roquette apporte également des antioxydants et des nitrates naturels pouvant participer au bon fonctionnement vasculaire. Le radis noir et le raifort sont traditionnellement associés au confort digestif et à la stimulation des sécrétions digestives. Leurs composés soufrés intéressent également la recherche pour leurs interactions avec les enzymes impliquées dans la transformation et l'élimination de certaines substances par l'organisme.

🥉 3. Les bienveillants du quotidien : douceur, fibres et équilibre nutritionnel

Les radis roses, les radis blancs, le navet, le chou chinois, le chou-rave et le chou romanesco constituent d'excellents légumes à intégrer régulièrement aux repas.

Généralement riches en eau, peu caloriques et sources de fibres, ils favorisent la satiété et contribuent au bon fonctionnement du transit intestinal.

Le chou chinois apporte notamment de la vitamine K, de la vitamine C et des folates, tandis que le chou romanesco, proche du chou-fleur, se distingue par sa teneur en vitamine C et en composés antioxydants.

Les radis, les navets et le chou-rave offrent une combinaison intéressante de fibres, de potassium et de substances soufrées. Leur saveur plus douce pour certains et leur grande polyvalence culinaire permettent de varier facilement les apports nutritionnels au quotidien, tout en soutenant la diversité alimentaire.

Les 7 règles d'or pour profiter pleinement des bienfaits des crucifères

Brocoli, chou kale, chou-fleur, chou rouge, chou de Bruxelles, roquette, cresson, radis... Ces légumes de la famille des crucifères sont de véritables trésors nutritionnels ! Riches en fibres, vitamines, minéraux et composés soufrés, ils méritent une place de choix dans notre alimentation.

Mais saviez-vous que **la façon de les découper, de les cuire et de les associer peut faire toute la différence ?** Voici les bons réflexes à adopter pour préserver au mieux leurs précieux nutriments.

🔪 1. Coupez-les avant de les cuire

C'est l'un des gestes les plus intéressants ! En coupant, hachant ou émincant les crucifères, vous activez une enzyme naturelle, la **myrosinase**. Elle permet de transformer certains composés soufrés, appelés *glucosinolates*, en substances bioactives, notamment le **sulforaphane**, particulièrement étudié pour ses propriétés protectrices.

⏳ 2. Respectez la règle des 30 minutes

Après les avoir découpés, **laissez reposer vos crucifères environ 30 minutes avant la cuisson**. Ce délai favorise l'action de la myrosinase et la formation de composés soufrés intéressants, avant que la chaleur ne puisse inactiver cette enzyme.

Une astuce toute simple, particulièrement utile pour le brocoli !

♨️ 3. Privilégiez les cuissons courtes et douces

Évitez de cuire trop longtemps vos choux et brocolis dans une grande quantité d'eau bouillante.

La cuisson vapeur courte est une excellente option pour limiter la perte des vitamines sensibles à la chaleur et des glucosinolates, qui peuvent passer dans l'eau de cuisson.

L'idéal : des légumes encore légèrement croquants, aux couleurs bien vives.

🍲 4. Dans les soupes, ajoutez-les en fin de cuisson

Pour vos soupes, veloutés et potages, faites cuire les légumes les plus longs à attendrir en premier : carottes, courges, pommes de terre...

Ajoutez ensuite le brocoli, le chou kale ou le chou-fleur finement découpés, **de préférence après leur temps de repos de 30 minutes**, pour limiter leur exposition à la chaleur.

Et si vous faites mijoter vos crucifères plus longtemps, conservez leur bouillon de cuisson dans la soupe pour récupérer une partie des nutriments qui s'y sont diffusés.

🌱 5. Ajoutez une touche de moutarde : l'astuce maligne !

Vos brocolis sont déjà bien cuits ? Tout n'est pas perdu !

Ajoutez **une petite pincée de graines de moutarde crues moulues**, une fois le plat retiré du feu. Elles apportent de la myrosinase active, capable de favoriser la formation de sulforaphane à partir des précurseurs encore présents dans les légumes.

Une astuce particulièrement intéressante pour les brocolis cuits ou surgelés, souvent blanchis avant congélation.

🥗 6. Alternez cru et cuit

En salade, finement émincés, les crucifères crus conservent leur vitamine C et leur myrosinase naturellement active.

Une cuisson légère peut cependant les rendre plus tendres, plus digestes et améliorer la disponibilité de certains autres composés.

Le meilleur réflexe ? Varier les préparations ! Chou rouge cru, brocoli vapeur, chou kale légèrement sauté, roquette fraîche... Chaque version possède ses avantages.

🌈 7. Variez les couleurs et les variétés

Tous les crucifères ne possèdent pas exactement les mêmes composés protecteurs !

Le brocoli est particulièrement intéressant pour ses précurseurs du sulforaphane.

Le chou rouge se distingue par ses anthocyanes, des pigments antioxydants.

Le chou kale apporte notamment des caroténoïdes, de la vitamine K et de la vitamine C.

La roquette et le cresson offrent des saveurs poivrées et des glucosinolates variés.

Le chou-fleur et les choux de Bruxelles complètent cette diversité de composés soufrés et de micronutriments.

Plus vous variez les crucifères, plus vous diversifiez vos apports nutritionnels !

Crucifères et santé en chiffres

1. Mortalité et protection cardiovasculaire

• **Jusqu'à -22 % de mortalité globale :** Selon une vaste étude de cohorte publiée sur PubMed Central, les personnes ayant la consommation la plus élevée de légumes crucifères présentent une réduction de 22 % du risque de mortalité toutes causes confondues par rapport aux plus faibles consommateurs.

• **Jusqu'à -27 % de risque cardiovasculaire** : Une analyse relayée par Aprifel montre que chez les femmes consommant régulièrement des crucifères, la mortalité liée aux maladies cardiaques diminue de 27 % et celle liée aux accidents vasculaires cérébraux (AVC) de 22 %.

2. Prévention des cancers

• **-20 % de risque de cancer colorectal** : Une méta-analyse portant sur plus de 639 000 participants, rapportée par Medisquare, révèle qu'une consommation régulière de crucifères réduit en moyenne de 20 % le risque de développer un cancer du côlon.

• **-19 % de risque de cancers digestifs :** Une synthèse de 89 études disponible sur ResearchGate associe une forte consommation de crucifères à une baisse de 19 % de l'ensemble des cancers gastro-intestinaux.

3. La dose efficace au quotidien

• **20 à 40 grammes par jou**r : C'est la quantité quotidienne à partir de laquelle l'effet protecteur maximal par gramme est observé pour la prévention du cancer du côlon, soit l'équivalent d'une simple demi-portion (quelques fleurettes de brocoli ou une poignée de roquette), d'après Harvard Health.

Brocoli : un petit légume, un grand protecteur !



Le brocoli est un véritable concentré de bienfaits pour la santé ! Peu calorique, riche en fibres, en vitamines C, K et B9, il apporte aussi des minéraux et de précieux antioxydants. C'est un excellent allié pour prendre soin de son organisme au quotidien, tout en favorisant une bonne digestion.

- **Action antioxydante et protectrice** : riche en sulforaphane, en vitamine C et en polyphénols, il protège les cellules contre le stress oxydatif et réduit l'inflammation.
- **Santé cardiovasculaire** : ses composés (comme le sulforaphane et le kaempférol) aident à limiter l'oxydation du mauvais cholestérol (LDL) et protègent les artères.
- **Digestion et transit :** sa teneur en fibres insolubles et en sulforaphane favorise un bon transit intestinal, soutient le microbiote et protège la paroi de l'estomac.
- **Aide à la gestion du poids** : très pauvre en calories (environ 35 kcal pour 100 g) et riche en fibres, il procure un effet satiétant rapide.
- **Soutien osseux et immunitaire** : il constitue une excellente source de vitamine K (essentielle pour la coagulation et la solidité des os), de vitamine C et de vitamine B9 (acide folique).
- **Protection de la vision et des neurones** : Il contient de la lutéine et de la zéaxanthine, des pigments bénéfiques pour la santé des yeux et la protection des neurones.

Son superpouvoir : le sulforaphane

Bien devant le chou kale et les autres crucifères, le brocoli renferme une substance particulièrement intéressante : **le sulforaphane.**

Ce composé naturel se forme lorsque l'on coupe, hache ou mâche le brocoli, grâce à une enzyme appelée myrosinase.

Le sulforaphane agit en profondeur sur la biologie cellulaire :

- **Action antioxydante et activation de Nrf2** : il stimule les défenses antioxydantes propres de l'organisme et protège les cellules contre le stress oxydatif et le vieillissement prématuré.
- **Détoxification hépatiqu**e (Phase II) : il active les enzymes du foie qui aident à neutraliser et éliminer les toxines et les xénobiotiques.
- **Propriétés anti-inflammatoires** : il inhibe des marqueurs inflammatoires clés (comme NF- κ B), ce qui aide à lutter contre l'inflammation chronique.
- **Potentiel anticancéreux** : les isothiocyanates dérivés des crucifères sont associés dans plusieurs études à une réduction des risques de certains cancers (colorectal, poumons, prostate, estomac).
- **Protection cardiovasculaire et neurologique** : il soutient la santé des vaisseaux sanguins et montre des effets protecteurs intéressants sur la sphère neurodégénérative.

- **Solidité osseuse et prévention de l'ostéoporose :** il agit sur la formation des ostéoblastes tout en freinant l'action destructrice des ostéoclastes. D'autre part il aide à diminuer la dégénérescence prématurée des cellules qui fabriquent l'os.
- **Réduction des taux de cholestérol LDL et total :** des essais cliniques ont démontré que la consommation régulière de composés riches en sulforaphane entraîne une diminution significative du cholestérol total et du mauvais cholestérol (LDL). Il contribue ainsi à rééquilibrer le profil lipidique global.



Le sulforaphane empêche la peroxydation des lipides. Cela bloque la formation des plaques d'athérome (dépôts de graisse) qui obstruent les vaisseaux sanguins.

Maladies neurodégénératives : le sulforaphane est capable de franchir la barrière hémato-encéphalique (la barrière protectrice du cerveau) pour agir directement sur les cellules nerveuses.

Il active la voie Nrf2 et renforce les défenses naturelles des neurones, notamment le glutathion.



Il réduit l'activation des voies inflammatoires comme NF- κ B et pour limiter la neuroinflammation.

Il stimule l'autophagie, favorisant l'élimination des protéines anormales impliquées dans les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Il favorise par ailleurs le BDNF, une protéine essentielle à la survie des neurones, à l'apprentissage et à la mémoire.

Le secret du brocoli, c'est aussi sa préparation ! **Coupez-le en petites fleurettes et laissez-le reposer environ 30 minutes avant la cuisson.** Cela permet à la myrosinase de favoriser la formation du sulforaphane. Privilégiez ensuite une cuisson douce et plutôt courte pour préserver au mieux ses nutriments. Une cuisson prolongée dans beaucoup d'eau peut entraîner des pertes, notamment en vitamine C.

Astuce maligne : si votre brocoli est déjà bien cuit, ajoutez au moment de servir une petite pincée de moutarde en poudre, quelques feuilles de roquette ou du radis cru. Ces aliments apportent de la myrosinase, qui peut favoriser la formation de sulforaphane à partir des précurseurs encore présents.

Ne jetez surtout pas le tronc !

Les fleurettes ne sont pas les seules parties intéressantes : le tronc du brocoli est également comestible et nutritif. Épluchez sa partie extérieure si elle est fibreuse, puis coupez-le en petits dés. Il sera délicieux dans une soupe, une purée, un gratin ou une poêlée. Les jeunes pousses de brocoli sont aussi particulièrement riches en précurseurs du sulforaphane.



Entrées

Salade de concombre, sauce anti-âge

Le concombre est un légume léger, hydratant et peu calorique. Composé à près de 95 % d'eau, il contribue à l'hydratation de l'organisme, mais sa densité nutritionnelle reste relativement modeste.

Voici une belle façon de le transformer en une véritable **salade de longévité**, en l'enrichissant d'aliments à haute densité nutritionnelle, riches en antioxydants et en composés protecteurs du vieillissement cellulaire.

🌿 **Sauce anti-âge : un concentré de vitalité et de longévité**

Brocoli, kale, persil, ail, moutarde, yaourt, miso, concombre et huile d'olive : une association d'ingrédients aux bienfaits complémentaires pour protéger les cellules, nourrir le microbiote et favoriser un vieillissement en bonne santé.

🥦 1. Stimuler les défenses naturelles des cellules

Le brocoli renferme un composé précieux, le sulforaphane, qui active la voie Nrf2, impliquée dans les défenses antioxydantes et les mécanismes naturels de protection cellulaire. Pour favoriser sa formation, il suffit de mixer le brocoli cru et de le laisser reposer environ 30 minutes. La moutarde apporte également une enzyme, la myrosinase, qui facilite cette transformation.

Concombre VS Brocoli cru VS Chou kale cru

Comparatif nutritionnel pour 100 g (cru)

Nutriments (pour 100 g)	Concombre	Brocoli cru	Chou kale cru	Écarts marquants
Calories	14,7 kcal	36 kcal	35 kcal	–
Fibres alimentaires	0,8 g	2,9 g	4,1 g	–
Glucides	2,2 g	1,7 g	4,4 g	–
Calcium	16 mg	46 mg	254 mg	Kale ≈ 16 × +
Vitamine B9 (folates)	7 µg	153 µg	62 µg	Brocoli ≈ 22 × +
Vitamine C	3,5 mg	106 mg	93,4 mg	–
Bêta-carotène	24 µg	361 µg	2 870 µg	Kale ≈ 120 × +
Lutéine + zéaxanthine	23 µg	1 403 µg	6 260 µg	Kale ≈ 272 × +
Vitamine K1	2,8 µg	181 µg	390 µg	Kale ≈ 139 × +
Choline	6 mg	19 mg	–	–
Quercétine	0 mg	0,4 mg	15 mg	–
Sulforaphane	0 mg	20-40 mg	17 mg	Brocoli ≫ concombre
Coenzyme Q10	0 mg	0,7 mg	Non quantifié	–
Acide alpha-lipoïque	0 mg	Traces	Non quantifié	–
Polyphénols totaux	4 mg	140 mg	215 mg	–

✨ 2. Protéger le collagène et préserver la jeunesse des tissus

Le kale et le persil sont riches en polyphénols et en vitamine C, qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. La vitamine C participe à la fabrication normale du collagène, essentiel à la peau, aux vaisseaux sanguins et aux articulations. Certains polyphénols sont également étudiés pour leurs effets potentiels contre la glycation, un phénomène qui altère progressivement les protéines avec l'âge.

❤️ 3. Soutenir le cœur, le cerveau et l'énergie cellulaire

Les légumes verts apportent des vitamines, des caroténoïdes et des antioxydants qui participent au bon fonctionnement de l'organisme. L'ail, grâce à ses composés soufrés, et l'huile d'olive vierge extra, riche en acides gras mono-insaturés et en polyphénols, complètent cette protection, notamment sur le plan cardiovasculaire.

🦠 4. Nourrir le microbiote et favoriser l'équilibre intestinal

Le yaourt contenant des ferments vivants et le miso non pasteurisé peuvent apporter des micro-organismes intéressants, tandis que les fibres des légumes nourrissent les bonnes bactéries intestinales. Cette association favorise un microbiote diversifié, important pour la digestion, l'immunité et la régulation de l'inflammation.

🫒 5. Améliorer l'absorption des nutriments et protéger les cellules

L'huile d'olive joue un double rôle : ses bonnes graisses facilitent l'absorption des vitamines liposolubles K et E, ainsi que de la lutéine et de la zéaxanthine, précieuses pour la vision. Ses polyphénols, notamment l'oléocanthal, sont étudiés pour leurs propriétés anti-inflammatoires. L'acide oléique fait également l'objet de recherches sur l'autophagie, le mécanisme naturel de recyclage des composants cellulaires.

🥒 6. Apporter fraîcheur et hydratation

Composé d'environ 95 % d'eau, le concombre rend cette sauce légère, fraîche et hydratante. Associé aux fibres des légumes et aux bonnes graisses de l'huile d'olive, il contribue à une préparation nourrissante et peu sucrée, favorable à un meilleur équilibre alimentaire.

💚 Le secret de cette sauce

Cette sauce associe antioxydants, fibres, ferments et bonnes graisses pour agir de manière complémentaire sur la santé cellulaire, cardiovasculaire et digestive.

Ses ingrédients contiennent des substances prometteuses pour la recherche sur le vieillissement, même si leur association n'a pas été démontrée comme prolongeant directement la vie humaine.

L'astuce pratique : mixer le brocoli cru, le laisser reposer 30 minutes, puis ajouter les autres ingrédients sans cuisson pour préserver au mieux leurs qualités nutritionnelles.

Ingrédients pour 2 parts

- 1 grand concombre bio (environ 300 g)
- 80 g de brocoli cru (quelques fleurettes avec leurs tiges tendres)
- 40 g de chou kale cru (2 à 3 feuilles, sans les grosses côtes)
- 1 petite poignée de persil frais (environ 15 g)
- 1 yaourt nature de 125 g, avec ferments vivants (multibiotique de préférence)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à café de miso non pasteurisé
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- ½ c. à café de graines de moutarde brune fraîchement moulues, facultatif
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Quelques gouttes de jus de citron, selon le goût
- Poivre fraîchement moulu

Instructions

Activer la formation du sulforaphane et libérer les composés protecteurs de l'ail

- Laver soigneusement le brocoli, le kale et le persil. Les couper grossièrement et écraser la gousse d'ail.
- Placer dans le mixeur le brocoli, le kale, le persil, l'ail écrasé, le yaourt, le miso et la moutarde.
- Mixer brièvement jusqu'à obtenir une sauce homogène et onctueuse, sans échauffement excessif.
- Ajouter éventuellement les graines de moutarde brune fraîchement moulues pour renforcer l'activité de la myrosinase.

Laisser reposer 30 min

Favoriser l'absorption des caroténoïdes et de la vitamine K1

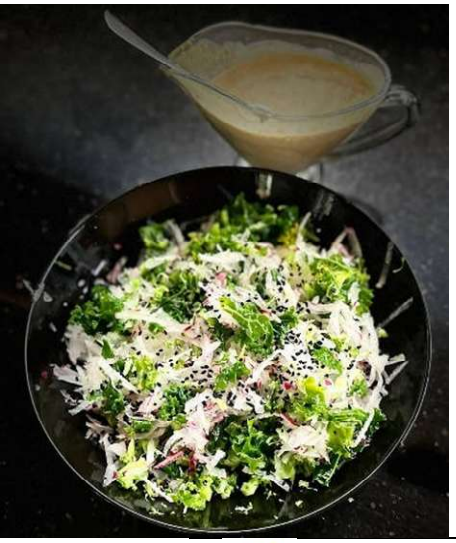
Après les 30 minutes de repos, incorporer l'huile d'olive vierge extra et mélanger ou mixer quelques secondes pour bien l'émulsionner avec le yaourt.

Les matières grasses favorisent l'absorption intestinale des caroténoïdes, notamment la lutéine et le bêta-carotène, ainsi que celle de la vitamine K1 présente dans les légumes verts.



Préparer le concombre et servir

Laver soigneusement le concombre, conserver sa peau si elle est bien nettoyée et le découper en fines rondelles.



L'assiette anti-âge

Fraîcheur, croquant et sauce crémeuse à l'umami

Une assiette pleine de fraîcheur et de caractère, où les radis croquants et légèrement poivrés rencontrent la douceur végétale du brocoli et du chou kale. Le tout est enveloppé d'une sauce onctueuse au yaourt, délicatement relevée par le raifort, avec les notes salées et profondes du miso. Quelques graines de sésame dorées apportent une touche grillée irrésistible, tandis qu'un soupçon de citron réveille l'ensemble.

Ingrédients pour 2 parts

- ½ radis noir
- 10-12 radis roses
- 6-8 fleurettes de brocoli
- 1 poignée de feuilles de chou kale
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce, mixer les ingrédients :

- 1 yaourt (multibiotique maison)
- 1 c. à café de miso (non pasteurisé)
- 1 c. à café de raifort à la crème

Instructions

- Râper les deux radis, ébouillanter les fleurettes de brocoli et de chou kale et les passer à l'eau glacée
- Mélanger le tout et napper de sauce et parsemer de graines de sésame avant de servir





Salade tout brocoli

Un festival de textures et de saveurs ! 💚 Le **croquant délicat du tronc cru** rencontre la **tendreté des fleurettes juste blanchies**. Les champignons apportent une touche boisée, tandis que l'ail réveille les papilles.

Le tout est enrobé d'une **vinaigrette acidulée au vinaigre de cidre**, relevée par la moutarde à l'ancienne et adoucie d'une pointe de miel. 🍯

Résultat : une salade fraîche, légèrement sucrée, délicieusement acidulée et pleine de peps. Une autre façon de savourer le brocoli ! ✨

Ingrédients pour 2 parts

- 1 brocoli moyen, fleurettes et tronc
- 2 champignons de Paris émincés, facultatifs

Vinaigrette :

- 1 gousse d'ail pressée
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne

Instructions

- Éplucher le tronc du brocoli et le râper finement.
- Ébouillanter les fleurettes environ 30 secondes, puis les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée. Égoutter.
- Émincer les fleurettes au couteau ou les mixer grossièrement.
- Mélanger les ingrédients de la vinaigrette, puis les incorporer aux légumes.
- Laisser reposer 30 minutes au frais. Ajouter les lamelles de champignons au moment de servir.



Pickles de brocoli au vinaigre parfumé

Des pickles croquants à servir en condiment ou pour relever une salade.

Comment savourer les pickles de brocoli ?

Croquants, acidulés et parfumés, ils réveillent salades, bowls de quinoa, tartines au fromage frais ou à l'avocat. Délicieux également avec du poisson, des œufs ou à l'apéritif, en alternative aux cornichons. Quelques fleurettes sur un velouté apportent une touche de fraîcheur et de croquant.

L'astuce gourmande : associez-les à une sauce crémeuse au yaourt ou au houmous pour adoucir leur acidité. Utilisez un peu de marinade pour relever vos vinaigrettes avec de l'huile d'olive et de la moutarde.

Ingrédients pour 300 ml

- Environ 120 g de brocoli, fleurettes et tiges fines
- 90 ml de vinaigre de cidre ou de vinaigre blanc
- 90 ml d'eau
- 1 c. à café de sucre
- ½ c. à café de sel
- 1 gousse d'ail émincée
- Laurier, thym, graines de fenouil ou flocons de piment, au choix

Instructions

- Émincer les tiges et détailler le reste en petites fleurettes.
- Blanchir rapidement les tiges et les fleurettes, puis les passer à l'eau froide et bien les égoutter.
- Porter à ébullition le vinaigre, l'eau, le sel et le sucre. Ajouter l'ail et les aromates.
- Placer le brocoli dans un bocal propre et couvrir de liquide vinaigré ; il peut rester du liquide.
- Laisser refroidir, fermer et réfrigérer. Laisser macérer 2 à 3 jours avant de déguster. Conserver au réfrigérateur : ce n'est pas une conserve à température ambiante.

Rémoulade céleri brocoli



Le céleri-rave apporte sa texture croquante et le brocoli complète les apports en vitamine C, en fibres et en composés soufrés. La sauce au yaourt et au raifort relève l'ensemble.

Instructions

- ¼ de céleri-rave
- ½ brocoli, fleurettes
- 1 yaourt nature multibiotique
- 1 c. à café de raifort ou de moutarde
- 1 c. à café de miel
- Ciboulette ciselée, selon le goût

Sel, selon le goût



- Peler le céleri-rave et le râper en julienne. Mixer grossièrement les fleurettes de brocoli ou les découper très finement.
- Mélanger le yaourt, le raifort ou la moutarde, le miel, la ciboulette et le sel.
- Incorporer la sauce aux légumes. Laisser mariner 30 à 40 minutes au réfrigérateur avant de déguster.



Salade de riz complet au brocoli et aux asperges marinées

Une salade fraîche et colorée qui sent bon le printemps ! 💚 Le **riz complet, tendre et légèrement noisetté**, se marie au **croquant délicat du brocoli** et à la **saveur végétale des asperges marinées**.

La vinaigrette au vinaigre de cidre apporte une touche acidulée, adoucie par le miel et relevée par la moutarde et l'échalote. Les herbes fraîches réveillent l'ensemble, tandis que les graines ajoutent une **note toastée irrésistible**.

Résultat : une explosion de fraîcheur, entre douceur, acidulé, croquant et notes végétales. Une salade gourmande, légère et pleine de pep's ! ✨

Ingrédients pour 2 parts

- 200 g de riz complet cuit
- 6 à 8 asperges vertes fines, fraîches ou surgelées
- 1 petit brocoli en fleurettes

Pour la sauce

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à café de moutarde douce
- 1 c. à café de miel ou de sirop d'agave
- 1 échalote finement ciselée
- 2 c. à soupe de fines herbes fraîches
- 1 c. à soupe de graines de courge ou de tournesol
- Sel et poivre, selon le goût

Instructions

- Émincer les asperges et détailler le brocoli en petites fleurettes.
- Blanchir les asperges 1 min, puis les refroidir.
- Faire mariner les asperges et le brocoli dans le vinaigre et un peu de sel pendant 20 à 30 min.
- Mélanger la moutarde, le miel, l'échalote, l'huile et le poivre avec un peu de marinade. Ajouter les herbes.
- Réunir riz et légumes, napper de vinaigrette et parsemer de graines.



Assiette de crucifères

Une assiette fraîche, croquante et pleine de vitalité ! L'association du brocoli, du kale, de la roquette et du cresson offre un délicieux mélange de saveurs végétales, légèrement poivrées et piquantes, adoucies par le miel et l'huile d'olive. Les pignons grillés ajoutent une touche croquante et délicatement noisettée.

💚 Une belle synergie nutritionnelle !

Les crucifères sont riches en glucosinolates, des composés soufrés dont certains peuvent se transformer en molécules protectrices, notamment le sulforaphane, grâce à l'action de la myrosinase.

L'huile d'olive joue un rôle complémentaire : ses bonnes graisses favorisent l'absorption des caroténoïdes liposolubles du kale et du brocoli, notamment le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine, précieux pour la santé des yeux.

L'ail et l'oignon rouge enrichissent cette assiette en composés soufrés et en polyphénols antioxydants, tandis que les pignons apportent de la vitamine E et des acides gras insaturés.

Le petit plus : consommer les crucifères crus et finement émincés permet de préserver l'activité de la myrosinase et de favoriser la formation de composés soufrés bénéfiques.

Ingrédients pour 2 parts	Instructions
1 poignée de roquette 1 poignée de cresson 6 à 8 fleurettes de brocoli Les feuilles de 1 branche de chou kale 1 poignée de pignons de pin grillés **Vinaigrette :** 1 c. à soupe de vinaigre de cidre 1 c. à café de moutarde à l'ancienne 1 gousse d'ail pressée ½ oignon rouge émincé 1 c. à café de miel 2 c. à soupe d'huile d'olive	Laver la roquette, le cresson, le brocoli et le kale. Détailler très finement le brocoli et émincer le kale. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réunir les légumes, napper de vinaigrette et parsemer de pignons.





Assiette anti-âge aux radis et aux deux choux



Une assiette riche en textures, en fibres et en probiotiques.

Pour la sauce, optez pour le miso non pasteurisé et pour le yaourt « multibiotique » ou symbiotique(la recette décrite dans mon livre « Mon microbiote – ma santé » et dans d'autres livres)..

Vous pouvez le réaliser facilement chez vous avec une yaourtière.

Pourquoi opter pour les yaourts « symbiotiques » maison ?

Pour espérer avoir un effet sur notre microbiote, il est raisonnable d'apporter au minimum **10 milliards de « bonnes » bactéries.**

Un yaourt de commerce (fermenté 6 h en général) en contient un peu plus d'1 milliard.

Pour augmenter le nombre de bonnes bactéries dans les yaourts, il faut être patient et faire soi-même ses yaourts en les laissant fermenter non pas 6 h mais 20 h !

Par ailleurs, les yaourts industriels contiennent principalement deux ou trois souches de bactéries lactiques (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus et Streptococcus thermophilus, parfois quelques bifidobactéries selon les produits).

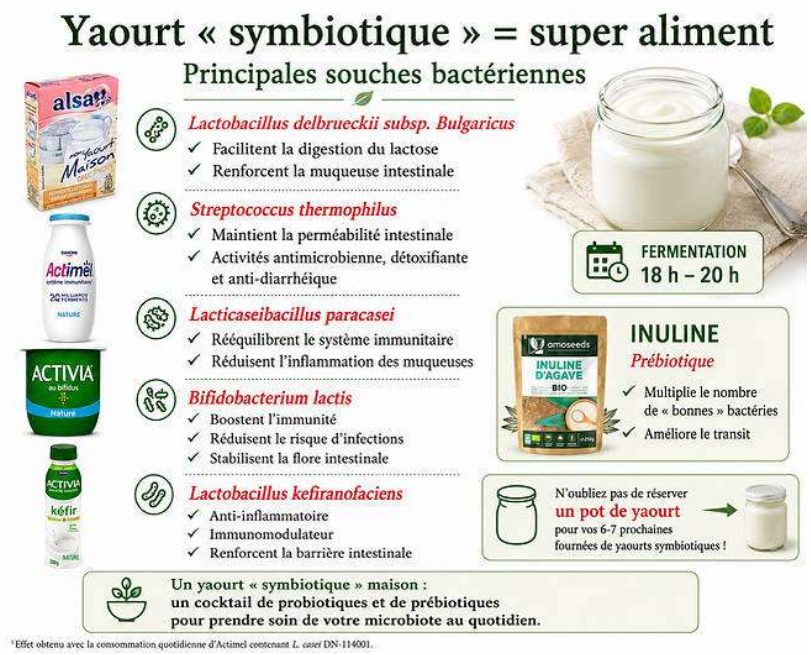
Une partie de ces bactéries ne survit pas au passage dans l'estomac.

En préparant un yaourt maison enrichi avec différentes cultures fermentaires et en prolongeant la fermentation (18 h -20 h heures), on obtient un produit plus riche en bactéries vivantes et plus diversifié.

L'objectif n'est pas seulement d'apporter une grande quantité de probiotiques, mais surtout une **plus grande variété de micro-organismes bénéfiques.**

Recette pour 1 litre de lait demi-écrémé :

- 1 sachet de ferments pour yaourt
- 1 yaourt au bifidus Activia
- 100 ml d'Actimel nature sans sucre ajouté
- 100 ml de kéfir de lait



- 1 cuillère à soupe d'inuline en poudre (fibre prébiotique qui sert de nourriture aux bactéries bénéfiques déjà présentes dans notre intestin).

Lancer la fermentation pendant 18 h- 20 h

PS : n'oubliez pas de préserver un yaourt pour les prochaines 6 - 7 fournées de vos yaourts symbiotiques maison.

Les différentes sources de probiotiques de mon yaourt « symbiotique » ont des bénéfices complémentaires.

Pour la sauce, choisissez le miso non pasteurisé et la sauce soja réduite en sel.

Recette pour 2 personnes :

- ½ radis noir râpé finement
- 10 à 12 radis roses émincés
- 6 à 8 fleurettes de brocoli ébouillantées
- 1 poignée de feuilles de chou kale

Pour la sauce, mixer les ingrédients :

- 1 yaourt nature multibiotique de 125 g
- 1 c. à café de miso non pasteurisé
- 1 c. à café de raifort à la crème
- 1 c. à café de sauce soja réduite en sel

Réunir les légumes, napper de sauce et laisser reposer 15 à 20 minutes au frais avant de déguster



Salade tiède de riz noir aux trois choux



Une harmonie de saveurs gourmandes et végétales !

💚 Le **riz noir, aux notes de noisette, de pain chaud et aux délicats accents de fruits rouges**, apporte une profondeur aromatique irrésistible. Sa texture ferme et légèrement croquante contraste avec la tendreté du brocoli, la douceur presque sucrée du chou romanesco et le caractère végétal plus affirmé du kale.

L'échalote fondante et le bouillon de poule enrichissent l'ensemble de notes savoureuses, tandis que **le citron apporte une fraîcheur acidulée** qui équilibre la rondeur de l'huile d'olive et réveille les arômes.

Ingrédients pour 2 parts	*Préparation*
150 g de riz noir complet 1 échalote 300 ml de bouillon de poule 1 c. à soupe d'huile d'olive ½ brocoli ½ chou romanesco 2 branches de chou kale Sel 6 c. à soupe d'eau Jus de citron et huile d'olive pour servir	Placer les légumes dans la cocotte, les assaisonner et ajouter l'huile et l'eau. Mettre le riz et l'échalote émincée dans un plat intermédiaire, verser le bouillon chaud et poser sur la grille haute. Après cuisson, laisser tiédir le riz et le mélanger aux légumes, à l'huile et au jus de citron. **Cuisson à l'Omnicuiseur** 35 min. Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Attendre 10 min avant d'ouvrir.



Salade de riz Nérone au brocoli, au kale et au persil

Le **riz noir Nérone**, aux notes de noisette, de pain chaud et aux subtils accents de fruits rouges, s'accorde avec la douceur végétale du brocoli et le caractère légèrement poivré du kale. Le persil apporte une fraîcheur herbacée, tandis que l'huile d'olive et le vinaigre de cidre équilibrent l'ensemble entre rondeur fruitée et vivacité acidulée.

Instructions pour 2 parts

- 150 g de riz Nérone déjà cuit
- 200 g de brocoli en petites fleurettes
- Quelques feuilles de chou kale
- 1 poignée de persil
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre

- Ébouillanter brièvement le brocoli et les feuilles de kale. Les refroidir immédiatement, les égoutter et les émincer.
- Mélanger les légumes avec le riz et le persil ciselé.
- Assaisonner d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre.



Salade anti-âge au quinoa noir & sauce chlorophylle



Envie d'une assiette qui fait autant de bien aux papilles qu'à votre organisme ? Cette salade réunit des ingrédients aux couleurs éclatantes, véritables concentrés de nutriments protecteurs. Chaque bouchée apporte des fibres, des antioxydants, de bonnes graisses et une belle diversité de vitamines et de minéraux qui soutiennent le vieillissement en bonne santé.

Le quinoa noir, riche en fibres, protéines, minéraux et antioxydants, possède un index glycémique bas. Ses polyphénols, notamment les anthocyanes, contribuent à la protection des cellules.

Le brocoli apporte du sulforaphane, étudié pour ses effets antioxydants et protecteurs. Cru ou peu cuit, il préserve mieux ses précieux composés.

Les poivrons, riches en vitamine C, soutiennent l'immunité et la formation du collagène. **La tomate** fournit du lycopène, un antioxydant intéressant pour la peau et les cellules.

La sauce chlorophylle associe herbes fraîches, huile d'olive vierge extra et citron. Concentrée en polyphénols, vitamine K et bons lipides, elle complète les bienfaits de cette assiette. Le citron favorise l'absorption du fer végétal tout en apportant une délicieuse fraîcheur.

Ingrédients pour 2 parts

Instructions

- 150 g de quinoa noir rincé
- 300 ml d'eau ou de bouillon de légumes

Garniture :

- ½ poivron rouge ou orange en petits dés
- 1 tomate en dés
- 150 g de fleurettes de brocoli ébouillantées et passés à l'eau froide
- ½ oignon rouge émincé
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée

- Verser le quinoa rincé dans la cocotte avec l'eau ou le bouillon de légumes
  - **Cuisson à l'Omnicuiseur :** 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

Pour la sauce verte : mixer d'abord le basilic avec l'huile d'olive et le sel ou le miso (au moins 1 min), puis ajouter le jus de citron ou le vinaigre et mélanger le tout avec l'eau gazeuse

Sauce verte

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de basilic frais ou de persil
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel aux herbes ou 1 c. à soupe de miso
- 100 ml d'eau gazeuse ou plate
- Mélanger la garniture avec le quinoa refroidi et servir accompagné de la sauce verte

Carpaccio de concombre au pesto kale-brocoli



Assiette anti-inflammatoire : riche en saveurs et en nutriments protecteurs, dont la quercétine.

Puissant antioxydant, la quercétine est concentrée dans les câpres, la livèche, les asperges vertes et le chou kale…

La quercétine est étudiée pour ses pouvoirs anti-inflammatoires et antiviraux.



En complément alimentaire elle est conseillée pour :

- Atténuer les allergies : elle réduit les symptômes du rhume des foins, des éternuements, du nez qui coule et des yeux larmoyants.
- Réduire les douleurs articulaires (comme la raideur matinale en cas de polyarthrite) et apaiser les inflammations pelviennes ou urinaires récurrentes (prostatites chroniques)
- Baisser la pression artérielle (environ 5,8 mm Hg sur la tension systolique) chez les personnes hypertendues.

Ingrédients pour 2 parts

Pour le pesto, mixer les ingrédients

- 4 feuilles de chou kale,
- ½ oignon rouge + quelques plumes pour la déco
- 4-5 fleurettes de brocoli (ébouillantées et passées à l'eau glacée)
- 1 c. à soupe de câpres,
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 gousse d'ail,
- 1 c. à soupe de parmesan,
- 2 c. à soupe d'huile d'olive + quelques noix.

Instructions

- 1 concombre bio avec la peau
  Quelques olives noires
- quelques fleurs de câpres pour la déco
  Émincer le concombre à la mandoline et disposer les rondelles en carpaccio.
-
- Napper les concombres de pesto, puis répartir les olives, les fines lamelles d'oignon rouge et les fleurs de câpres.





Terrine bicolore aiglefin brocoli



Une terrine bicolore aussi gourmande qu'astucieuse, qui donne une seconde vie à un reste d'aiglefin bien conservé. **La chair délicate du poisson blanc s'associe à la douceur végétale du brocoli**, dans un joli mariage de couleurs et de textures fondantes. Une recette antigaspi, légère et savoureuse !

Ingrédients pour 2 parts

- 2 filets d'aiglefin cuits ou crus
- ½ brocoli frais ou surgelé
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de skyr ou de fromage blanc, à répartir
- 2 c. à café de Maïzena, à répartir
- Sel et poivre
- 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte
- Moule d'environ 15 × 10 cm

Instructions

- Mixer le brocoli avec 1 œuf, 1 c. à soupe de skyr ou de fromage blanc et 1 c. à café de Maïzena. Assaisonner et verser au fond du moule.
- Mixer le poisson avec le second œuf, le reste de skyr ou de fromage blanc et la seconde cuillère de Maïzena. Assaisonner.
- Répartir sur la couche de brocoli.
  - **Omnicuiseur** : placer le moule dans la cocotte avec l'eau. Cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inverser à mi-cuisson.
- Four : cuire environ 30 min à 150 °C, jusqu'à ce que le centre soit pris et le poisson cuit à cœur.



Pain de thon au brocoli et au concentré de tomates



Le caractère marin du thon se marie à la douceur du brocoli, tandis que le concentré de tomates apporte une petite touche ensoleillée, fruitée et acidulée. Le Skyr et les œufs enveloppent le tout d'un moelleux irrésistible, délicatement relevé par les herbes.

Ingrédients

- 200 g de miettes de thon égouttées
- 3 œufs
- 1 c. à soupe de Skyr
- 1 c. à soupe de farine d'orge mondé
- ½ c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- Sel aux herbes, selon le goût
- 200 g de fleurettes de brocoli émincées
- 100 ml d'eau au fond de la cocotte

Instructions

- Blanchir brièvement le brocoli si souhaité, puis bien l'égoutter.
- Mixer le thon avec les œufs, le Skyr, la farine, la levure et le concentré de tomates. Assaisonner.
- Tapisser le fond du moule avec une partie du brocoli.
- Verser l'appareil et répartir le reste du brocoli dessus.
  - **Omnicuiseur** : placer le moule dans la cocotte avec l'eau. Cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inverser à mi-cuisson.
- Four : cuire de préférence au bain-marie, environ 40 min à 150 °C.



Mon pesto anti-âge

Un concentré de jeunesse végétale

Une véritable synergie d'antioxydants, de vitamines et de bons acides gras pour accompagner le vieillissement en bonne santé. Le kale et le brocoli apportent des composés soufrés protecteurs, la lutéine soutient la santé de la rétine et la vitamine C participe à la formation du collagène, essentiel à la peau. Les polyphénols de l'huile d'olive et les oméga-3 végétaux des noix complètent cette alliance favorable à la santé cardiovasculaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

💚 Un pesto gourmand qui nourrit la peau, les yeux et le cœur, tout en soutenant les défenses antioxydantes de l'organisme !

Préparation : 5 à 10 min

Ingrédients

- 80 g chou kale (cru, légèrement ébouillanté)
- 80 g brocoli (cru, légèrement ébouillanté)
- 1 grosse poignée de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de noix de Grenoble
- 1 pincée de gomasio multigrains (mélange d'1 part de fleur de sel et 5 parts de graines de sésame et de lin broyées)

Variante : remplacer les noix par des pignons ou des amandes.

Préparation

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse. Conserver au frais et consommer dans les 3–4 jours pour préserver les antioxydants.

Idées d'utilisation au quotidien

- Sur des légumes vapeur : chou-fleur, brocoli, haricots verts, courgettes… pour un accompagnement savoureux et sain.
- En tartinade : sur pain complet ou galettes de sarrasin, pour un snack riche en fibres et potassium.
- Avec des pâtes complètes ou légumineuses : pois chiches, lentilles ou pâtes de blé entier, pour un repas rassasiant et protecteur.
- Dans des sauces ou vinaigrettes : mélangé à un peu de yaourt nature ou vinaigre de cidre pour napper salades et crudités.
- Sur du poisson ou du poulet grillé : juste avant de servir, pour ajouter saveur et composés vasodilatateurs.

En dips : avec bâtonnets de carottes, concombre ou poivrons crus pour un apéritif sain.



Soupes et potages

Crème de brocoli cru cuit

Le brocoli dévoile sa douceur végétale, sublimée par les notes délicatement sucrées du poireau, de la carotte et de l'oignon. Le thym et le laurier apportent une touche aromatique réconfortante, tandis que l'ail cru réveille l'ensemble avec une pointe de caractère.

Le petit plus gourmand ? Une texture veloutée grâce à la crème fraîche, contrastée par les fleurettes de brocoli juste blanchies, encore légèrement croquantes.



Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

À la casserole : laisser frémir doucement 30 à 35 min.

Instructions pour 4 parts

- 1 petit brocoli, tronc et fleurettes
- Quelques fleurettes supplémentaires pour la décoration
- 1 beau poireau en fines rondelles
- 1 carotte émincée
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail pressées
- 700 ml d'eau et 1 cube de bouillon de légumes sans sel
- Thym et laurier
- Crème fraîche 2 c. à soupe
- Détailler le tronc en petits dés. Réserver les fleurettes de décoration et l'ail.
- Mettre les autres légumes dans la cocotte. Ajouter le thym, le laurier et le bouillon très chaud.
- Retirer le laurier et les tiges de thym. Mixer avec l'ail et, si souhaité, un peu de crème.
- Ébouillanter les fleurettes réservées pendant 1 min, puis les refroidir et les égoutter.
- Servir la soupe avec les fleurettes et de la crème fraîche



Gaspacho de concombre aux pois chiches et au brocoli

Un gaspacho qui sort des sentiers battus ! Fraîcheur intense du concombre, douceur veloutée des pois chiches et petites notes végétales du brocoli... Un trio étonnant qui fonctionne à merveille !

L'aneth apporte ses accents anisés, le kéfir sa vivacité acidulée et l'ail une pointe de caractère. Quelques éclats de brocoli cru ajoutent du croquant, tandis qu'un filet d'huile pimentée vient électriser les papilles.

Huile pimentée facultative : utiliser une huile pimentée du commerce ou préparer un mélange d'huile d'olive, de paprika et de piment sec au moment du service.

Ingrédients pour 2 parts

- 1 concombre
- 200 g de pois chiches cuits et égouttés
- 4 à 6 fleurettes de brocoli
- 1 poignée d'aneth
- 1 gousse d'ail dégermée
- 200 ml de kéfir ou de lait ribot
- Sel et poivre

Instructions

- Réserver quelques pois chiches et une petite fleurette de brocoli pour la finition.
- Ébouillanter le reste du brocoli 1 min, puis le passer à l'eau glacée et l'égoutter.
- Mixer avec le concombre, les pois chiches, l'aneth, l'ail et le kéfir ou le lait ribot. Saler et poivrer.
- Servir bien frais, avec les pois chiches réservés et le brocoli cru finement râpé.



Velouté vert ultra concentré

Une soupe savoureuse et légère, accompagnée de quelques lamelles de parmesan et d'une cuillère à soupe de crème fraîche. Un peu de graines de sésame apportera un petit croquant.

Parmi les légumes verts, le cresson, le chou kale, le vert de blette et les épinards sont placés sur un piédestal pour leur densité nutritionnelle exceptionnelle.



En gros, ces légumes apportent jusqu'à 150 % des apports recommandés en polyphénols, caroténoïdes, vitamines K et C, et calcium pour 100 g, avec un apport calorique minimal.

Ingrédients 4 à 6 parts

- 1 courgette en rondelles
- 1 oignon émincé
- 1 belle côte de blette
- 400 ml de bouillon de légumes

Mélanger les légumes (sauf l'ail, le cresson et le persil) avec le bouillon très chaud et les aromates

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

Instructions



Légumes à ajouter à la fin de la cuisson pour préserver davantage leurs effets minceur et détox :

- 1 poignée de cresson
- 1 poignée de persil
- 2 gousses d'ail écrasées
- Feuilles de chou kale

fermer la cocotte et laisser 15 à 20 min avant de déguster.



Soupe parfaite après les fêtes

Inspirée de la soupe au chou, cette version plus variée associe des aliments riches en **fibres, antioxydants et composés soufrés**. Elle soutient les fonctions naturelles du foie et des reins, facilite la digestion et aide à retrouver une sensation de légèreté après les excès.



Chou kale

Riche en fibres, bêtacarotène et quercétine, il favorise **satiété, transit et protection antioxydante**.

Choux de Bruxelles

Leurs composés soufrés et leur acide alpha-lipoïque participent aux **défenses antioxydantes et au métabolisme énergétique**.

Cresson

Très nutritif et peu calorique, il apporte vitamines C et K ainsi que des composés soufrés qui soutiennent les **enzymes hépatiques**.

Ail

Ses composés soufrés, dont l'allicine, contribuent à la **protection cardiovasculaire et aux défenses antioxydantes**.

Radis noir

Il favorise la **sécrétion de bile** et facilite ainsi la digestion, notamment celle des graisses.

Thym & romarin
Deux aromates riches en antioxydants, traditionnellement utilisés pour **faciliter la digestion et limiter les ballonnements**.
Gingembre
Il stimule la digestion, aide à réduire les nausées et possède des propriétés **anti-inflammatoires**.
Brocoli
Son **sulforaphane** active des mécanismes cellulaires de défense contre le stress oxydatif et soutient les enzymes de détoxification.
Champignons
Leurs fibres nourrissent le **microbiote intestinal**. Ils apportent aussi différents antioxydants, notamment du glutathion, selon les variétés.

Ingrédients	Instructions
• 12 choux de Bruxelles coupés en deux • Feuilles de 2 branches de chou kale • Fleurettes d'1/2 brocoli • 300 g de champignons (shiitakes de préférence) • 1 radis noir en dés • 1 oignon émincé • 2 cm de gingembre frais râpé • Thym, romarin, laurier • 400 ml de bouillon de légumes	**Légumes à ajouter à la fin de la cuisson pour préserver davantage leurs effets minceur et détox** : • 1 poignée de cresson • 1 poignée de persil • 2 gousses d'ail écrasées • Mélanger les légumes (sauf l'ail, le cresson et le persil) avec le bouillon et les aromates et faire cuire 40 min, haut et Bas maxi 20 min, puis mini • À la fin de la cuisson, ajouter le cresson, le persil et l'ail, fermer la cocotte et laisser 15 à 20 min avant de déguster.



Velouté de brocoli à la poire et à la mimolette

Un velouté hivernal qui marie la douceur de la poire au caractère de la mimolette.



Ingrédients	Instructions
• 1 brocoli en fleurettes • 1 poireau en rondelles • 1 oignon émincé • 1 tige de céleri avec ses feuilles • 1 poire en dés et 1 poire pour la décoration • 600 ml de bouillon de légumes • 50 g de mimolette râpée • 2 c. à soupe de crème, facultatives • 1 c. à café d'huile pour la poire	• Placer les légumes et la poire en dés dans la cocotte. Verser le bouillon très chaud. • **Cuire 30 min à l'Omnicuiseur**, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Attendre 15 min avant d'ouvrir. • Mixer avec la crème, si utilisée, et une partie de la mimolette. • Faire revenir la seconde poire découpée en fines tranches dans l'huile. • Servir le velouté avec les poires et le reste de mimolette.



Mouliné poireau brocoli à l'origan

Un mouliné velouté aux saveurs douces et herbacées



De texture très agréable et légère, cette soupe est subtilement parfumée par l'origan frais. Le granola maison aux épices chaudes est croquant à souhait. Ne jetez pas le tronc de brocoli, cuit avec les poireaux il donnera une belle texture à cette soupe. Et surtout, mettez les fleurettes de brocoli à la dernière minute, pour éviter des faire cuire trop longtemps.

Ingrédients pour 4 parts

- Les verts de 2 poireaux
- 1 petit brocoli
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 poignée d'origan frais ou 1 c. à café d'origan séché
- 2 c. à soupe de granola salé
- 1 c. à soupe bombée de crème fraîche épaisse

Granola salé :

- 2 c. à soupe de son d'avoine + 1 c. à soupe de son de blé
- 1 poignée de mélange de noix : noisettes, amandes, noix de cajou, pécan, etc.
- 2 c. à soupe de mélange de graines : chia, sésame, lin, tournesol, courge...
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 blanc d'œuf
- Piment d'Espelette, curcuma, gingembre ou autre épice de votre choix

Instructions

- Émincer les poireaux, l'oignon et le tronc du brocoli. Réserver les petites fleurettes.
  - **Cuisson à l'Omnicuiseur :** réunir poireaux, oignon, tronc, huile et bouillon chaud. Cuire 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.
- Ajouter hors chauffe les petites fleurettes et l'origan ; fermer et laisser reposer 15 min.
- Ajouter la crème, mixer et servir avec le granola.

Casserole : faire revenir les poireaux et l'oignon dans l'huile. Ajouter le bouillon et le tronc, puis cuire doucement 15 à 20 min. Ajouter les fleurettes et l'origan ; poursuivre 5 min.



Cuisson du granola salé :

- Broyer grossièrement les noix, ajouter les sons, la moutarde, l'huile et le blanc d'œuf. Assaisonner et bien mélanger.
- Répartir sur une plaque ou sur le couvercle retourné de l'Omnicuiseur, couvert de papier cuisson.
- **Cuisson à l'Omnicuiseur** : 15 à 20 min, Haut maxi, en mélangeant toutes les 3 minutes.