

Natalia Roncari

Cuisine anti-âge

De la science à l'assiette



*L'art de savoir manger
pour vivre mieux et bien vieillir.*

Table des matières

1. Introduction	10	kalé	34
2. Combattons les radicaux libres	12	Boisson anti-âge.....	35
Les antioxydants les plus connus.....	13	Variations autour du chocolat chaud	36
Salade aux deux choux 100 % polyphénols....	14	Verrine gourmande, spéciale digestion	36
Salade super antioxydante	15	Mosaïque de fruits d'hiver à la menthe.....	37
Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises	15	Galettes de sarrasin au cacao, sauce chocolat	37
Crème anti-âge blettes -brocolis	16	Gâteau fondant à la gelée des fruits rouges ..38	
Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains.....	17	Plan d'action : combattons les radicaux libres	39
Soupe parfaite après les fêtes.....	17		
Salade croquante d'asperges vertes, œuf parfait, sauce iodée	19	3. Luttons contre la glycation	40
Foies de lapin et carottes rôties au romarin ..20		Le mode de cuisson est très important !	41
Hareng mariné façon « malossol »	20	Marinades santé.....	43
Soupe de tomates rôties et son « caviar » d'olives noires.....	21	Brochettes de poulet aux courgettes, champignons, tomates. Marinade au citron vert et au romarin.....	44
Gaspacho à la pastèque.....	22	Clafoutis de chou-fleur aux épices dorées	45
Mélange anti-âge : concombre-avocat-fraise	23	Ballotins de poulet panés, cuisson douce	46
Taboulé de chou-fleur aux fraises, vinaigre de fraise maison.....	24	Brochettes de poulet en deux marinades, asperges rôties	47
La carotte en deux textures, huile aux paprikas	25	Baeckeofe aux trois viandes et aux navets nouveaux.....	47
Tartare de bœuf à l'italienne	26	Crackers au son et aux graines.....	48
Salade d'hiver, tout brocoli... vinaigrette à l'ancienne.....	27	Crocs noix – snack santé.....	49
Tartare d'huîtres aux algues.....	28	Plan d'action – anti-glycation	50
Soupe à l'oignon rouge et riz noir et sa tartine aux pickles d'oignons	29		
Salade anti-inflammatoire	30	4. Réduisons l'inflammation	51
Queue de lotte piquée au chorizo, pâtes à l'encre de seiche	30	Les anti-inflammatoires naturels	51
Rognons de veau aux shiitakes, spaghettis de courgette à la coriandre	31	Le pire ennemi de l'inflammation est l'alimentation à index glycémique élevée !....	53
Daube de bœuf aux olives, pointe de chocolat noir.....	31	Qu'est-ce que l'IG, ou index glycémique ?	53
Cuisses de pintade au raisin noir et au vieux Bordeaux.....	32	10 règles de l'alimentation IG bas.....	54
Flétan au « vert ».....	33	Rillettes de sardines au curcuma et les pétales d'endives rouges.	58
Avocat farci au foie de morue sur lit de chou		Salade vitaminée anti-inflammatoire	59
		Taboulé d'automne, rempart contre l'inflammation	60
		Duo de thon rouge frotté aux épices et son tartare d'aubergines.....	61
		Pavé de saumon mi-cuit et son flan d'épinards à la ricotta	62

Navarin de veau printanier	63	Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas	87
Filet de flétan en écaille de courgettes, crème de petits pois	64	Douceur crémeuse (yaourt-banane) et sa fine couche de chocolat noir	87
Poêlée d'épinards à la provençale	64	Plan d'action – pour la flore intestinale	87
Riz complet à l'espagnol	65	6. Ravitaillons nos neurones	89
Clafoutis mi-figue, mi-raisin	66	Nourrir son cerveau pour mieux vieillir	90
Gâteau léger choco-myrtilles au son d'avoine	67	Les nutriments protecteurs du cerveau	90
Crème légère cacao-fruit rouges, sans sucre raffiné	68	Corbeilles de carmines au foie de morue fumé	91
Abricots farcis aux noix et rôtis à la lavande et à l'huile d'olive	68	Salades de légumes à feuilles vertes	91
Pain au son, aux graines, farines de seigle et de sarrasin	69	Carpaccio de courgettes aux fraises, pesto de basilic allégé	93
Plan d'action anti-inflammation	71	Chou blanc à la japonaise, gomasio multigrains maison	93
5. Cultivons le microbiote	72	Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc	95
Qu'est-ce qu'un microbiote ?	72	Velouté de chou frisé, petits pois, œuf mollet au gomasio multigrains maison	95
Comment prendre soin de votre microbiote ?	73	Gaspacho de concombre, aneth et sa quenelle de rillettes de maquereaux	96
Yaourt maison, enrichi en pro- et prébiotiques	77	Soupe gourmande brocoli-kale, à la sauge, aux graines de lin, chips de filet mignon	97
Brebis frais maison, ail et fines herbes	79	Fine mousse de saumon sauvage sur carpaccio de radis noir	98
Salade de choucroute au radis noir, aux câpres et aux carottes	80	Rillettes de sardines à la provençale	98
Salade de choucroute au chou kale, oignons rouges et vinaigre de cidre	80	Tartare de saumon aux œufs de truite	99
Méli-mélo d'endive et de poires, sauce multibiotique	81	Pilons de poulet aux deux céleris, pesto de céleri vert	100
Makis de poireaux au saumon fumé, roquette et œuf dur	81	Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte	101
Coupelle de trévisse aux sprats fumés	82	Poulet mariné aux aromates, ketchup express maison et son flan vert	101
Crème d'artichauts et sa tartine au bleu	82	Flan vert et ketchup express maison	102
Velouté d'endives et lentilles corail aux tomates séchées	83	Cuisses de pintade laquées au miel de thym et aux pommes	102
Crème d'endives aux lentilles corail et au Monbazillac	84	Poulpe façon bouillabaisse	103
Soupe paysanne à l'émincé de dinde, orge perlé et cornichons	84	Pavés de truite à l'orange, blettes en deux textures	104
Kéfir de lait	85	Chou frisé farci aux 3 viandes	105
Douceur de kéfir aux graines de sésame, mûres et myrtilles et à l'estragon	86	6 encas sains et gourmands pour booster les neurones	106
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits rouges	86	Compotée de poire épicée, aux noix et au miel	106
Soupe de kéfir aux fruits rouges et graines de chia	86		

Crème-café cacaoté - le dessert qui booste la rentrée.....	107	Gâteau aux graines de pavot.....	129
Fondant au chocolat minute, à la compote de pomme.....	108	Clafouti banane chocolat aux noix de pékan	130
Figues pochées au vieux Bordeaux, fruits rouges et cannelle.....	109	Soupe de chocolat aux noix et aux framboises	131
Sorbet de fraises, coulis de fruits noirs.....	110	Pain de lentilles corail.....	131
Pommes au four aux baies séchées et noix.....	110	Pain protéiné aux avoines, graines et Skyr ..	132
Plan d'action - jeunesse cérébrale	112	Plan d'action - anti-stress	133
7. Calmons nos émotions.....	113	Plan d'action – sommeil profond.....	133
Quand le stress dérègle les neuromédiateurs	113	8. Protégeons nos os et nos articulations	135
Les nutriments qui apaisent le système nerveux.....	113	Les aliments qui les protègent	136
Les acides aminés du bien-être	114	Les meilleures synergies dans l'assiette.....	136
Tartare de bulots aux anchois et aux œufs de caille	116	L'équilibre acido-basique en pratique	137
Salade de maquereaux fumés, épinards, roquette, pickles de chou-fleur épicés	117	Truite fumée et ses œufs sur le lit de la roquette, pamplemousse et petits pois.....	138
Salade de haricots rouges, maïs, tomates et chorizo.....	117	Mijoté de dinde à l'orange safranée et à la sauge, purée de courge à l'orange et au curcuma.....	138
Chaud-froid de tartare de saumon, sabayon safrané.....	118	Quinoa façon risotto, aux shiitakes et aux deux choux	139
Taboulé de couscous complet aux fraises et pistaches grillées.....	119	Le calcium : bien plus que les produits laitiers	140
Taboulé de millet aux asperges vertes	119	Salade d'automne 100 % calcium	141
Velouté pois cassés-brocoli, graines	120	Velouté de chou kale et poireaux aux graines, chips de chou kale	141
Bouillon de poule : un anti-stress naturel....	120	Crème de choux de Bruxelles aux graines....	142
Tiramisu de tourteau au pomelo.....	121	Fraîcheur de concombre et œuf mollet, sauce yaourt au miso blanc.....	142
Terrine de poulet aux légumes.....	122	Club sandwich aux rillettes de sardines	143
Velouté de cèpes au foie gras, rocher de Skyr à la poudre de cèpes.....	122	Pilons de poulet aux fruits secs et au vin doux	144
Quiche avec les galettes de sarrasin	123	Bol spécial calcium gourmand.....	145
Cocotte de cabillaud et de fruits de mer aux petits légumes et à l'aneth.....	123	Smoothie vert, 100% calcium	145
Brochettes de Sot-l'y-laisse de dinde aux shiitakes et deux sésames, purée de patate douce.....	124	Le collagène alimentaire	146
Cailles rôties aux pleurotes et risotto de quinoa.....	125	Bouillon d'os maison (version simple et économique).....	147
Poulpe à la tomate.....	126	Os à moelle et joues de bœuf façon pot-au-feu	147
ONE pot pasta aux champignons et aux lardons de canard	127	Pieds de porc à ma façon	147
Tourbillon de poire au chocolat.....	128	Joues de bœuf façon « pot-au feu ».....	148
Fondue de kiwis au chocolat et aux pistaches	128	Osso buco façon chef étoilé – version maison à l'Omnicuseur.....	148
		Jarrets de dinde aux agrumes.....	149
		Langue de bœuf façon blanquette.....	150

Langue en gelée, œuf dur, petits pois	150	Crackers aux graines et au psyllium.....	162
Terrine d'asperges aux petits pois et blanc de poulet.....	150	Pancakes au psyllium et au sirop de Yacon.....	162
Terrine de cabillaud en gelée à l'aneth, sauce raifort.....	150	Artichaut vapeur et ses condiments.....	163
Colin en gelée de vin blanc et à l'aneth	150	Cocotte de pleurotes	163
Aile de raie aux agrumes et riz noir sauvage.....	151	Ragoût d'orge aux cèpes et aux cornichons.....	164
Aile de raie aux brocolis, vinaigrette à la grenade	151	Soupe paysanne à l'orge perlé	164
Aile de raie kiwi et patates douces.....	152	Salade d'orge aux carottes, chou Kale et brocoli	164
Raie moutardée au concombre et tomates, sauce au cresson.....	152	Orge perlé aux petits légumes, saucisses de volaille.....	164
Aile de raie au pesto de basilic	152	Poêlée de choux de Bruxelles, orge perlé, shiitake, blettes et petits pois	165
Aile de raie aux patates douces et aux navets nouveaux	152	Le sarrasin : un allié santé dans l'assiette.....	166
Saumonette à la bisque de homard.....	153	Risotto de sarrasin aux pleurotes	166
Saumonette au thym citron et à la sauge, purée de choux de Bruxelles	153	Poêlée de champignons au sarrasin	167
Mon pain express : Silicium+	153	Chou chinois farci au poulet, champignons et sarrasin	167
Potion magique « Collagène+ »	154	Viandes les moins riches en cholestérol	168
Smoothie « Silicium+ »	154	Tartare terre-mer : bœuf, hareng fumé, œufs de truite	168
Aspic de fruits rouges en gelée d'hibiscus.....	154	Tomates farcies aux trois viandes.....	169
Aspic d'agrumes et de fruits rouges en gelée d'hibiscus	155	Boulettes de viande sur le lit de chou blanc.....	169
Plan d'action – Os & Articulations	156	Steak de bavette de bœuf, sauce vin rouge-chocolat	169
9. Régulons le cholestérol.....	157	Cuisses de lapin au romarin et aux carottes nouvelles	170
HDL et LDL : quelle différence ?.....	157	Brochettes de blanc de dinde en deux marinades.....	170
Les nutriments qui protègent vos artères.....	157	Brochettes de poulet et leurs marinades.....	171
Les polyphénols : les gardiens des LDL.....	158	Émincé de dinde façon Stragonoff.....	172
Fibres solubles : meilleurs remparts anticholestérol.....	160	Ballotins de poulet panés, cuisson douce	172
Pudding froid au psyllium, fruits rouges et confipote d'abricots aux graines de chia.....	160	Coq au cidre et aux pommes	173
Porridge au germe et au son de blé, pécan, sésame et fruits rouges	160	Cailles rôties aux champignons et riz basmati complet	174
Verrine de yaourt aux graines de chia et kiwi	161	Pintade au cidre et aux aromates.....	174
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits noirs	161	Œufs et laitages	175
Confipote d'abricots à la verveine, aux graines de chia et au sirop d'Agave.....	161	Petit déjeuner.....	175
Tartine protéinée à la confipote d'abricot.....	161	Œuf à la coque et ses œufs de lompe	176
Overnight porridge chocolaté au son d'avoine et chia.....	161	Œuf cocotte au micro-onde.....	176
		Les œufs cocotte dans tous leurs états.....	177
		Œuf cocotte en nid de jambon cru	177
		Œuf cocotte au thon	177

Charcuterie	177	Smoothie matcha aux fruits rouges	193
Pizza de courgettes râpées au son d'avoine et au germe de blé.....	177	Plan d'action – réguler son cholestérol	194
« Pizzas » de chou-fleur au chorizo, tomates séchées et champignons	178	10. Préservons nos artères	195
Saucisson de poulet maison.....	178	Miser sur les micronutriments hypotenseurs.....	195
Rillettes de poulet fumé.....	179	Les 10 champions de l'assiette anti-hypertension	199
Plateau apéro.....	179	Réduire sa consommation de sel	199
Poissons	180	Mes 6 piliers savoureux et scientifiquement solides pour réduire la consommation de sel	201
Gaspacho vert aux quenelles de maquereaux	180	20 assaisonnements pour réduire le sel.....	202
Tartinade de saumon fumé à l'aneth et au raifort.....	181	Sel aux herbes séchées maison	202
Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon	181	Gomasio maison	202
Queue de lotte pochée aux aromates.....	182	Huile pimentée.....	203
Thon poêlé aux deux sésames et sa ratatouille maison	182	Marinades maison pour les grillades ou aliments rôtis	203
Tomate farcie au thon, riz noir complet.....	183	Journée type anti-hypertension.....	204
Cabillaud en trois « parures »	183	Mon pesto anti-âge	205
Antioxydants protecteurs du cholestérol	185	Carpaccio de concombre et son assaisonnement healthy & antigaspi.....	206
Salade de chou rouge aux pruneaux et aux mûres	185	Betterave et jus de betterave : des alliés naturels contre l'hypertension	206
Salade de trévisse à l'étouffée de chou rouge aux myrtilles, pomme et oignon rouge	186	Betteravier aux fanes de betterave et aromates	206
Gaspacho de pastèque et tomates, façon Bloody Mary, glaçons au basilic, huile aux herbes	187	Betterave fraises, tomates, basilic.....	207
Soupe de tomates confites, anchoyande maison	187	Tartare de hareng à la betterave, crème balsamique.....	207
Pintade au vin et sa compoté de chou rouge aux myrtilles	188	Betterave nouvelle rôtie au thym et au chèvre frais maison	208
Aubergines en accordéon.....	188	Salade de betterave rôtie, sauce cresson	208
Aubergines farcies à la dinde.....	189	Betterave rémoulade.....	208
Soupe de fruits rouges au vin rouge et petits suisses glacés	189	Fine râpé de betterave crue au vinaigre balsamique et myrtilles	209
Fondant chocolat-framboises à la compote de pomme.....	189	Soupe froide à l'ail et aux amandes.....	209
Crumbles abricot-framboise et prunes myrtilles.....	191	Soupe complète « mutli-fibres ».....	209
« Frappuccino » au thé Matcha et écrasé de myrtilles.....	192	Avocat et hypertension : un concentré de nutriments protecteurs.....	210
Cocktail kéfir-matcha	192	Avocat-sauce crevettes	210
Soupe froide kéfir-matcha aux fruits noirs. 193		Légumes à feuilles vertes.....	211
		Méli-mélo de crucifères, sauce verte	211
		Salade de chou Kale, radis noir, sauce grenade :	212
		Assiette antioxydante :	212
		Lentilles, et particulièrement lentilles Beluga : des alliées contre l'hypertension	212
		Salade de lentilles Béluga au chou Kale et	

brocoli.....	212	Compotée raisin-myrtilles-cassis à la verveine	221
Salade tiède de lentilles vertes au haddock.....	213	Yaourt multibiotique et son coulis de myrtilles sans cuisson	221
Saumonette à la provençale aux lentilles Béluga.....	214	Mousse de myrtilles.....	221
Pain-cake de lentilles corail aux tomates séchées et olives noires.....	214	Sorbet maison cassis-myrtilles.....	222
Le quinoa et sarrasin et l'hypertension	215	Pudding santé - mon super microbiote.....	222
Taboulé anti-inflammatoire (100 % quercétine)	215	Egg pudding ou crème chocolat anti-âge	222
Salade de sarrasin aux asperges, pissenlits et aux jeunes orties.....	216	Muffins aux myrtilles et à l'avoine	223
Taboulé de sarrasin aux brocolis et tomates	216	Crème dessert sans cuisson au cacao cru.....	223
Champignons aux côtes de blette :	216	Tiramisu aux graines de chia et cacao cru	224
ONE pot quinoa blanc aux shiitakes et aux épinards :	216	Mousse au chocolat protéiné et ultra gourmand	224
Quinoa rouge aux champignons, carottes, brocoli et Kale :	216	Bonne hydratation pour une bonne circulation.....	224
Quinoa blanc aux deux choux :	216	Nectar matinal	225
Recettes avec les poissons riches en Oméga-3.....	217	L'eau minérale riche en magnésium	225
Corbeilles de carmines au foie de morue	217	Boisson veinotonique au thé vert, hibiscus et vigne rouge.....	226
Salade mexicaine aux filets de maquereaux.....	218	Smoothie agrumes zeste (orange, pamplemousse, citron)	227
Rillettes de maquereaux à la provençale	218	Smoothie vert veinotonique	227
Rillettes de maquereaux aux cornichons, aneth et raifort :	218	Iced latte thé matcha.....	227
Rouleau de courgettes aux rillettes de maquereaux	218	Eau aromatisée	228
Tomates farcies aux rillettes de maquereaux :	218	Plan d'action anti-hypertension	229
Papillote de saumon aux épinards	219	Molécules anti-âge dans notre assiette	230
Saumon pané aux graines de chia et sa crème de cresson.....	219	Y a-t-il vraiment des compléments alimentaires anti-âge ?.....	230
Flétan au pesto vert.....	219	Les grandes familles de substances anti-âge	230
Flétan en écaille de courgette.....	220	Les suppléments alimentaires anti-âge approuvés par la science	231
Oléagineux, fruits rouges et cacao	220	L'alimentation, couvre-t-elle nos besoins en vitamines et minéraux ?.....	232
6 encas aux noix multibienfaits	220	Multivitamines : quelle marque choisir ?	233
Confiture « circulation + »	220	10 piliers de l'alimentation anti-âge	234
Confiture de fraises-myrtille aux graines de chia et cardamome	221	Conclusion.....	235
Confiture de pruneaux et myrtilles aux épices de Noël et vin rouge	221	Bibliographie	236
		Annexe 1.....	237

Préface

« Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir. »

Arthur Schopenhauer

Vieillir est inévitable. Vieillir en bonne santé est un choix qui se construit chaque jour.

Au fil des années, notre organisme est confronté à de nombreux défis : stress oxydatif, inflammation chronique, glycation, déséquilibres du microbiote, troubles du sommeil, perte de masse musculaire, fragilité osseuse, déclin cognitif ou encore maladies cardiovasculaires. Pourtant, la science nous montre aujourd'hui qu'une grande partie de ces mécanismes peut être ralentie grâce à notre mode de vie, et en particulier grâce à notre alimentation.

Ce livre est né d'une conviction simple : la prévention est le plus puissant des traitements. Il ne s'agit pas seulement d'ajouter des années à la vie, mais surtout de préserver sa vitalité, son autonomie et son plaisir de vivre.

Vous découvrirez ici les connaissances scientifiques les plus récentes sur les grands mécanismes du vieillissement, expliquées de façon claire et accessibles à tous. Mais surtout, vous apprendrez à les mettre en pratique dans votre cuisine grâce à plus de 200 recettes gourmandes, inspirées de la gastronomie et adaptées à la vie quotidienne.

Au fil des pages, nous explorerons 10 grandes thématiques santé essentielles pour mieux vieillir : la lutte contre les radicaux libres, la glycation, l'inflammation, l'équilibre du microbiote, la protection du cerveau, la gestion du stress, la qualité du sommeil, la santé des os et des articulations, l'équilibre du cholestérol, la préservation des artères et la prévention de l'hypertension.

Chaque chapitre associe explications scientifiques, aliments protecteurs, recettes pratiques, compléments alimentaires utiles lorsque cela est pertinent, ainsi que des plans d'action synthétiques pour vous aider à passer facilement de la théorie à l'action.

Mon objectif n'est pas de vous proposer un régime supplémentaire, mais de vous donner des outils concrets pour construire une alimentation savoureuse et protectrice.

Car bien vieillir ne consiste pas à se priver. Bien vieillir consiste à nourrir son corps avec intelligence, à cultiver le plaisir de manger et à faire de chaque repas un allié de sa santé.

Quelques mots sur moi

Ma passion pour la nutrition est née il y a plusieurs années, à l'approche de la cinquantaine. Fascinée par l'impact de l'alimentation sur notre santé, notre vitalité et notre qualité de vie, je me suis plongée dans l'étude de ce domaine aussi vaste que passionnant.

Au fil des années, j'ai lu et analysé des milliers d'articles scientifiques et d'ouvrages consacrés aux liens entre alimentation, nutriments et santé. Soucieuse d'approfondir mes connaissances, j'ai également suivi la formation « Bases de Nutrithérapie » élaborée par le Dr Jean-Paul Curtay, l'un des pionniers de la nutrition santé en France.

Parallèlement, ma passion pour la cuisine gastronomique m'a conduite à explorer les différentes techniques de cuisson capables de préserver au mieux les qualités nutritionnelles des aliments. C'est ainsi que j'ai découvert et adopté l'Omnicuseur Vitalité, dont les modes de cuisson douce permettent d'allier saveur, plaisir et respect des nutriments.

Au fil de mes expérimentations, j'ai créé et compilé plusieurs centaines de recettes gourmandes, raffinées et saines, avec une conviction simple : bien manger ne devrait jamais signifier renoncer au plaisir.

Cette passion a donné naissance à de nombreux ouvrages consacrés à la cuisine santé et au bien-être, parmi lesquels L'Omnicuseur au quotidien, L'Omnicuseur – La cuisine qui fait du bien, Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette, Challenge articulations, Ménopause heureuse, Ma cuisine minceur à l'Omnicuseur, Bye-bye cholestérol, Cuisine au fil du temps – 4 saisons, Une journée pour soi ou encore Ma méthode ventre plat.

À travers mes livres, mon objectif est toujours le même : rendre accessibles les connaissances scientifiques les plus récentes et les traduire en conseils pratiques et en recettes savoureuses pour vous aider à vivre mieux, plus longtemps et en meilleure santé.



1. Introduction

À quel âge commence-t-on à vieillir ?

Contrairement aux idées reçues, le vieillissement ne débute pas à 60 ou 70 ans. Les premiers signes apparaissent dès l'âge de 25 à 30 ans.

La peau produit progressivement moins de collagène, les cellules se régénèrent plus lentement et les cheveux perdent peu à peu en densité et en résistance. Le métabolisme ralentit également avec l'âge, réduisant progressivement nos besoins énergétiques.

Au fil des années, la production hormonale diminue, entraînant notamment une baisse de la masse musculaire, des perturbations du sommeil et, chez la femme, la ménopause.

Le cerveau n'échappe pas à ce phénomène : certaines zones impliquées dans la mémoire et les fonctions cognitives perdent progressivement en efficacité. Les télomères, véritables « protecteurs » de nos chromosomes, se raccourcissent également avec le temps.

Le système digestif devient plus fragile : les capacités du foie diminuent, la régulation de la glycémie est moins performante et le microbiote intestinal perd progressivement de sa diversité, favorisant les troubles digestifs.

La vision évolue aussi avec l'âge. La presbytie apparaît généralement après 40 ans, tandis que le risque de maladies oculaires augmente au fil des décennies.

Les os, les articulations et les muscles perdent peu à peu en densité et en résistance. Enfin, le système immunitaire devient moins efficace, tandis que l'inflammation chronique tend à augmenter.

Parallèlement, les réserves naturelles d'antioxydants, comme le glutathion et la coenzyme Q10, diminuent progressivement. L'organisme devient alors plus vulnérable aux radicaux libres, des molécules instables qui accélèrent le vieillissement cellulaire.



Mais le vieillissement ce n'est pas un fléau !

Les études scientifiques de ces dernières années nous confirment que l'alimentation joue un rôle primordial pour maintenir notre corps en bonne santé le plus longtemps possible, prévenir ou même soigner certaines maladies.

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (460 avant J.-C.), avait affirmé : « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Je paraphraserai cette excellente citation :

« **Que ton alimentation soit ton médicament, avant que cela ne soit l'inverse...** »

Voici quelques mots clés de ma philosophie anti-âge :

se faire plaisir, protéger, prévenir.

À travers ce livre, j'ai souhaité partager une cuisine à la fois gourmande et bénéfique pour la santé. Vous découvrirez des recettes simples à réaliser, élaborées à partir d'ingrédients soigneusement sélectionnés pour leurs qualités nutritionnelles et leurs effets protecteurs sur l'organisme.

La base de cette approche repose sur trois principes :

- ✓ choisir des aliments riches en nutriments ;
- ✓ associer intelligemment les ingrédients pour créer des synergies bénéfiques ;
- ✓ privilégier des modes de cuisson qui préservent leurs qualités nutritionnelles.

Vous découvrirez également de nombreux « superaliments », particulièrement riches en vitamines, minéraux, antioxydants et autres composés protecteurs.

Si l'alimentation reste notre première médecine, elle ne suffit pas toujours à couvrir tous nos besoins avec l'âge. L'assimilation des nutriments devient moins efficace et certaines carences peuvent apparaître. Les compléments alimentaires peuvent alors constituer un soutien utile pour préserver notre vitalité et notre santé.

Ce livre vous propose des conseils pratiques, fondés sur les connaissances scientifiques actuelles, pour mieux comprendre les mécanismes du vieillissement et agir au quotidien afin de préserver votre capital santé.

Les trois grands ennemis du vieillissement en bonne santé

Le vieillissement est un phénomène complexe qui dépend à la fois de notre patrimoine génétique et de notre mode de vie.

Aujourd'hui, trois mécanismes biologiques sont particulièrement impliqués dans son accélération :

L'oxydation : le stress oxydatif provoqué par les radicaux libres qui s'accumulent au fil du temps.

La glycation : une sorte de « caramélisation » des protéines de l'organisme par l'excès de sucres.

L'inflammation chronique : un feu silencieux qui entretient et aggrave de nombreuses maladies liées à l'âge.

Étroitement liés, ces trois phénomènes s'alimentent mutuellement et tendent à s'intensifier avec les années.

Dans les chapitres qui suivent, nous verrons comment l'alimentation et l'hygiène de vie peuvent contribuer à les ralentir afin de vieillir en meilleure santé.

Bonne lecture, bon appétit et surtout, bonne santé !



2. Combattons les radicaux libres

Les radicaux libres sont des substances nocives inévitables dans notre organisme, générées par l'oxygène que nous respirons. Ils endommagent nos cellules et accélèrent le vieillissement et les pathologies diverses. Pour protéger notre organisme contre les agressions, notre système immunitaire fait appel à un antioxydant qui, à son tour, enclenche la production des radicaux libres.

Les sources externes des radicaux libres :

- la pollution de l'air, la consommation d'alcool et le tabac
- un taux de sucre élevé dans le sang
- l'exercice intense et prolongé
- une consommation excessive ou un déficit prouvé en antioxydants

Pour neutraliser ces radicaux, notre corps utilise les antioxydants (la vitamine C, le glutathion ou la coenzyme Q10 par exemple).

Lorsque le corps ne parvient plus à les neutraliser ou qu'ils deviennent trop nombreux, on obtient le stress oxydatif.

Ce phénomène accélère le vieillissement de nos cellules et cause des dommages irréversibles à nos organes et à notre ADN. Les radicaux libres seraient présents dans l'origine de plus de 200 maladies dont les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, certaines maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, sclérose en plaque), certaines maladies des yeux (cataracte, dégénérescence de la rétine), l'asthme, l'ostéoporose et tant d'autres.

Les antioxydants : l'antidote contre les radicaux libres.

Ils réduisent, voire empêchent, le processus d'oxydation et neutralisent les radicaux libres, les rendant inoffensifs. Certains aliments ont une capacité antioxydante plus forte que les autres... la teneur des aliments en antioxydants est évaluée par l'indice ORAC.

Plus cet indice est élevé, plus le potentiel antioxydant de l'aliment est important. En France, **l'apport journalier recommandé est de 3000 à 5000 unités ORAC**. Cet apport doit être augmenté chez les personnes pratiquant un sport régulièrement ou qui sont particulièrement exposées (stress, tabac, pollution, etc.).

Voici le palmarès des aliments les plus riches en antioxydants.

Les valeurs présentées dans ces tableaux ne sont qu'indicatives et peuvent beaucoup varier pour un même aliment.¹

Attention !

Enrichir son alimentation en antioxydants est essentiel pour maintenir son organisme en bonne santé. En revanche, se supplémenter à outrance en antioxydants peut devenir nocif.



¹ <https://doctonut.com/indice-orac-tableaux-aliments/>

USDAOxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods – 2007; www.ars.usda.gov [Consulté le 23 novembre 2009]. Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2, mai 2010.

Les antioxydants les plus connus

Les antioxydants sont des substances naturelles qui protègent nos cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré et impliqués dans de nombreuses maladies chroniques. Aucun antioxydant n'agit seul : c'est leur diversité qui assure une protection optimale.

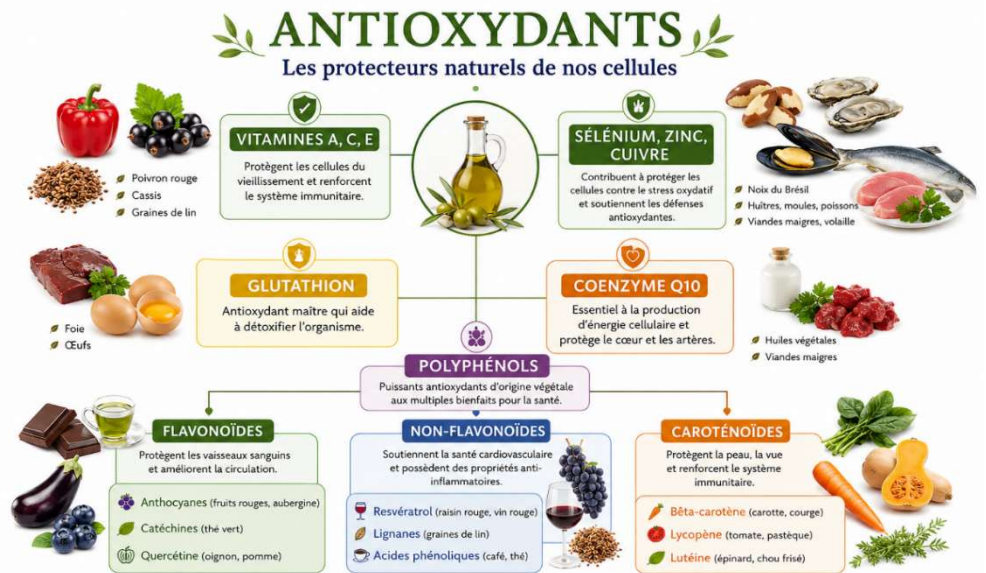
Les vitamines antioxydantes (A, C et E) neutralisent directement les radicaux libres. On les trouve notamment dans les fruits et légumes colorés, les huiles végétales, les graines et les fruits oléagineux.

Les minéraux antioxydants comme le sélénium, le zinc et le cuivre participent au fonctionnement des enzymes de défense de l'organisme. Les poissons, fruits de mer, noix du Brésil, œufs et viandes maigres en sont de bonnes sources.

Les polyphénols, présents uniquement dans les végétaux, constituent la plus grande famille d'antioxydants. Ils comprennent les flavonoïdes (anthocyanes des fruits rouges, catéchines du thé vert, quercétine de la pomme et de l'oignon), les non-flavonoïdes (resvératrol du raisin, lignanes des graines de lin, acides phénoliques du café et du thé) et les caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène, lutéine) présents dans les légumes et fruits colorés.

Enfin, certains composés naturellement fabriqués par notre organisme, comme le **glutathion** et la **coenzyme Q10**, jouent également un rôle majeur dans la protection cellulaire et la production d'énergie.

Pour résumer, nous pouvons présenter notre organigramme simplifié d'antioxydants comme ceci :



Quelques conseils pour préserver les antioxydants :

- Préférez les aliments de saison, bio et locaux.
- N'épluchez pas ! Les antioxydants se concentrent en majorité dans la peau des fruits et des légumes.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur, au four ou à basse température ! Les antioxydants ne supportent pas la cuisson à l'eau...
- Ajoutez un filet d'huile d'olive ou un jus de citron. Ils favorisent l'absorption des antioxydants.²
- Sachez que la banane et l'avocat risquent de freiner l'absorption des polyphénols des fruits et des légumes, en revanche, les produits laitiers en augmentent la biodisponibilité.

² Guide des aliments antioxydants, Juliette Pouyat-Leclère, Thierry Souccar Eds. 2013



Salade aux deux choux 100 % polyphénols

Cette salade est exceptionnelle pour sa teneur en polyphénols !

Il est recommandé de consommer jusqu'à 1 000 mg de polyphénols par jour pour protéger notre santé des radicaux libres et prévenir les éventuelles pathologies. Quelles sont les aliments les plus riches en polyphénols ?

Les scientifiques ne sont pas tous d'accord quant à la teneur en polyphénols de certains aliments. Néanmoins, on peut déjà être sûr que les fruits noirs (cassis, mûre, myrtille, raisin noir) sont en première position.

Pour les légumes, ce sont surtout les légumes verts et violets (les choux et les légumes à feuilles vert foncé), oignon et chou rouge, artichaut, avocat et brocolis, qui prennent les premières places.

Les noix, les amandes, les noisettes renferment une quantité appréciable de polyphénols.

Quant aux épices, le clou de girofle, la cannelle et les herbes aromatiques séchées nous apportent entre **70 et**

300 mg de polyphénols pour 2 g seulement. Le curcuma, les piments et la muscade en contiennent un peu moins. Les boissons au fort pouvoir antioxydant sont : café, chocolat, thés et le vin rouge !

Que dit la science sur les bienfaits des polyphénols ?

Les études sont formelles. La consommation d'aliments riches en polyphénols (entre 600 mg et 1 g par jour) :

- Réduit le risque du diabète (polyphénols des fruits rouges et des épices)
- Améliore la santé cardiovasculaire : pression sanguine, cholestérol (chocolat, café)
- Protègent les neurones et freinent le déclin cognitif (polyphénols des baies)
- Retardent le vieillissement de la peau (les polyphénols du raisin noir)
- Favorisent la santé du microbiote (polyphénols de l'oignon rouge, des pommes, du thé vert)
- Luttent contre le surpoids et l'obésité (les polyphénols du raisin noir, des légumes verts)
- Soutiennent le système immunitaire (polyphénols du vin)

Attention : les polyphénols sont sensibles à la chaleur. Une cuisson prolongée ou à haute température peut réduire fortement leur teneur, avec des pertes pouvant atteindre 90 % pour certains composés. Pour préserver au mieux leurs propriétés antioxydantes, privilégiez les aliments riches en polyphénols crus ou cuits à basse température pendant une durée limitée (idéalement moins de 30 minutes).

Pour 2 personnes :

- ¼ de chou rouge, 1 oignon rouge, 2 branches de chou kale
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 1 c. à café de miel de romarin
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 poignée de framboises surgelées
- Parsemer des graines de sésame
- Émincer finement le chou rouge à la mandoline et la « malaxer » énergiquement avec un peu de sel
- Mélanger les ingrédients de la sauce et y faire mariner l'oignon rouge émincé 15-20 min
- Ébouillanter 1 min les feuilles du chou kale et les passer à l'eau froide avant d'essorer avec les mains pour enlever le surplus d'eau
- Mélanger le tout avec le chou rouge et ajouter les framboises

Les aliments les plus riches en POLYPHÉNOLS				
(100 g pour les fruits, légumes et boissons, 2 g pour les épices)				
FRUITS	Cassis 600 mg	Mûre, myrtille 200 mg	Noix 154 mg	Raisin noir 100 mg
	Pomme 90 mg			
LÉGUMES	Pissenlit 300 mg	Artichaut 260 mg	Chou rouge 160 mg	Avocat 152 mg
	Brocoli 139 mg			
ÉPICES & HERBES	Girofle 320 mg	Cannelle 200 mg	Menthe séchée 150 mg	Basilic séché 90 mg
	Romarin 70 mg			
BOISSONS & PLAISIRS	Café 320 mg	Chocolat noir 180 mg	Vin rouge 100 mg	Thé vert 300 mg
				Thé noir 200 mg
Les polyphénols sont de puissants antioxydants naturels. Ils protègent nos cellules du stress oxydatif et contribuent à prévenir de nombreuses maladies.				



Salade super antioxydante

Cette salade associe betterave, carotte, fruits rouges, pruneaux, cranberries, gingembre et vinaigre de cidre dans un mélange gourmand particulièrement riche en antioxydants.

La betterave renferme des bétalaïnes, des pigments aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. La carotte apporte du bêta-carotène, précieux pour la peau, la vision et l'immunité.

Les pruneaux, les cranberries et les fruits rouges comptent parmi les aliments les plus riches en polyphénols et en flavonoïdes. Ils contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif et

participent au maintien de la santé cardiovasculaire.

Le gingembre complète cette recette grâce à ses propriétés antioxydantes, digestives et anti-inflammatoires, tandis que le vinaigre de cidre apporte des composés phénoliques bénéfiques pour la digestion.

Une assiette colorée et savoureuse qui aide l'organisme à lutter contre le stress oxydatif tout en faisant le plein de nutriments protecteurs.

Pour deux personnes :

- 1 betterave crue
- 2 carottes
- 6 pruneaux
- 1 c. à soupe de canneberges
- 1 poignée de fruits rouges
- Râper la betterave et la mélanger avec la moitié de pruneaux coupés en petits dés
- Râper la carotte et la mélanger avec les cranberries hydratées quelques minutes dans l'eau chaude
- Arroser les deux légumes de vinaigrette
- Déposer une couche de betterave au fond d'un emporte-pièce, mettre une couche de pruneaux coupés
- Finir avec une couche de carottes aux cranberries

Vinaigrette :

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
- 1 c. à soupe de miel de thym
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 c. à soupe de gingembre râpé



Salade aux deux choux, betteraves, myrtilles et framboises

Ce mélange surprenant est pour les amateurs de crudités. N'oubliez pas les gants pour pétrir le chou, car son pigment violet, anthocyane, est assez persistant...

Cet

Les aliments les plus riches en anthocyanes

(100g)



Cassis
500 mg



Myrtille sauvage
300 mg



Riz noir
200 mg



Mûre
170 mg



Aubergine
80 mg



Raisin noir
50 mg



Chou et oignon rouge
50 mg



Quinoa rouge
50 mg



Lentilles Béluga
50 mg

antioxydant puissant est censé protéger la plante, mais aussi la santé humaine.

Le chou rouge est le deuxième légume, après l'aubergine, qui contient le plus d'anthocyanes. Les myrtilles sont en quatrième position ! 200g de cette salade nous fournit 125 % de la dose journalière recommandée en anthocyanes.

En médecine traditionnelle, les anthocyanes sont utilisés pour traiter la fièvre, les troubles hépatiques et l'hypertension artérielle.

Selon les études, la supplémentation en anthocyanes pourrait prévenir ou traiter l'athérosclérose, le mauvais cholestérol et diminuer l'inflammation.³

Pour deux personnes

- ¼ de chou rouge
- 3 feuilles de chou kale
- 1 betterave crue
- 150 g de myrtilles
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Pour la sauce :

- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de mélange 4 huiles
- 1 c. à soupe de miel
- Couper le chou rouge finement à la mandoline et malaxer avec un peu de sel
- Retirer les nervures du chou kale, couper le vert en tout petit morceaux
- Râper la betterave et disposer tous les légumes sur l'assiette creuse
- Ajouter les baies, les graines de sésame et la sauce.



Crème anti-âge blettes -brocolis

À déguster chaude ou froide, cette soupe réunit trois légumes stars de la nutrition anti-âge : le brocoli, les épinards et la blette. Riches en polyphénols et en antioxydants, ils contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif et participent au maintien d'une bonne santé cardiovasculaire.

Cette recette apporte également une quantité intéressante de vitamine E grâce aux légumes verts et aux graines. Véritable alliée de la peau, du cœur et du cerveau, la vitamine E aide à protéger les cellules contre le vieillissement prématuré et soutient les défenses immunitaires.

Pour préserver au maximum les nutriments, privilégiez une cuisson douce et ajoutez les épinards et les feuilles de blette en fin de cuisson.

Une soupe colorée, nourrissante et protectrice, idéale pour faire le plein d'antioxydants au quotidien.

⁴

Le taux bas de cette vitamine peut entraîner : l'immunité affaiblie, les faiblesses musculaires, problèmes de coordination et de marche, picotement ou des difficultés visuelles.

Pour 4 personnes :

- 1 petit brocoli
 - 3 feuilles de vert de blette ciselé + 2 c à soupe pour la décoration
 - 2 poignées de jeunes pousses d'épinards
 - 1 oignon rouge
 - 2 gousses d'ail
 - Thym, romarin, laurier
 - 2 c à soupe de mélange de graines
 - 2 c à soupe d'huile de tournesol
 - 1 cube de bouillon de légumes
 - 2 c à soupe de crème fraîche
- Couper le brocoli et l'oignon en petits dés et verser sur les légumes 700 ml de bouillon de légumes bouillant
 - Ajouter l'huile d'olive et faire cuire **30 min à feu très doux (au Thermomix : 40-45 min à 95°C)**

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

- A la fin de la cuisson ajouter les jeunes pousses d'épinards, le vert de blette et l'ail, avant de mixer le tout avec la crème fraîche
- Faire dorer quelques minutes le mélange de graines
- Servir la soupe avec le vert de blette ciselé et les graines

³ <https://sante.vip/avantages-des-anthocyanes-et-sources-alimentaires/>

⁴ <https://nature-sciences-sante.eu/vitamines-c-et-e-et-sante-mentale/>



Crème de roquette, avocat, œuf confit, gomasio multigrains

Voici une idée d'une soupe légère, aux textures et aux saveurs insolites !

L'avocat, ajouté au dernier moment, adoucit le goût poivré de la roquette et ajoute de l'onctuosité. Le jaune d'œuf, épaissi par le vinaigre de cidre, accueille sa saveur acidulée. Les graines de sésame noir amènent du croquant et un léger goût poivré (on peut les remplacer par les graines de Nigelle, encore plus savoureuses).

Le parmesan, fondu dans le velouté, exprime amplement sa richesse d'arômes et de saveurs. Et le gomasio maison relève le goût d'ensemble.

Une invention japonaise, gomasio (goma veut dire sésame et shio veut dire sel) donne un goût de noisette aux crudités, aux céréales cuites (riz, blé, quinoa, etc.), aux poissons et volailles grillées.

Lâ encore, on se régale avec une assiette riche en **vitamine E** : l'avocat, le parmesan, le jaune d'œuf et les graines de sésame ont une teneur non négligeable de cette vitamine.

Pour 2 personnes :

- 1 barquette de roquette 200 g
- 1 oignon
- 1 avocat
- 2 jaunes d'œuf bio
- 100 ml de vinaigre de cidre
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 pincée de sésame noir, quelques copeaux parmesan

Œuf confit : Déposer délicatement les jaunes d'œuf dans un petit bol, couvrir entièrement de vinaigre de cidre et laisser « confire » 1 heure

- Verser le bouillon de légumes bouillant sur l'oignon émincé et la roquette

Cuisson : 30 min à feu très doux (ou 40 min à 95°C au Thermomix)

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

- A la fin de la cuisson ajouter l'avocat et mixer le tout
- Déposer délicatement le jaune d'œuf au milieu de la crème et parsemer de gomasio

- Décorer des graines de sésame et des copeaux de parmesan

Gomasio multigrains :

- 10 g de fleur de sel
- 10 g de graines de sésame
- 10 g de graines de lin
- 10 g de graines de Nigelle
- Broyer grossièrement les graines et les mélanger avec la fleur de sel.



de



Soupe parfaite après les fêtes...

Riche en fibres et en légumes crucifères aux propriétés détoxifiantes, cette soupe parfumée aux shiitakes est un véritable concentré de bienfaits.

Utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle asiatique, le shiitake est considéré comme un superaliment. Il est apprécié pour son action stimulante sur l'immunité et ses effets bénéfiques sur la santé du foie et la longévité.

Comme la plupart des champignons, il renferme des composés bioactifs précieux : bêta-glucanes, sélénium, vitamines, mais surtout deux puissants antioxydants naturels, l'ergothionéine et le glutathion.

L'ergothionéine est aujourd'hui considérée comme l'un des antioxydants les plus prometteurs dans la prévention du vieillissement. Elle protège les cellules contre les radicaux libres, aide à préserver les réserves d'autres antioxydants (vitamines C et E, glutathion) et participe à la protection du cerveau. Les shiitakes, les pleurotes et les maitakés figurent parmi les champignons qui en contiennent le plus.

Les champignons favorisent également le maintien du glutathion, un antioxydant majeur produit par notre organisme. Sa production diminuant avec l'âge, il devient plus difficile de lutter



efficacement contre le stress oxydatif et l'inflammation chronique.

Parmi les composés actifs du shiitake, le lentinane est particulièrement étudié pour ses propriétés immunostimulantes et ses effets protecteurs contre certaines maladies.

Chaque variété de champignon possède ses atouts : les girolles sont riches en vitamine A, les cèpes comptent parmi les meilleures sources d'ergothionéine, tandis que les pleurotes contribuent à l'équilibre du cholestérol.

Une soupe savoureuse et réconfortante qui associe plaisir, détoxification et protection contre le vieillissement cellulaire.

Pour 4 personnes :

- 2 verts de poireau + 1 blanc
- 2 poignées de mâche + 6 fleurettes de brocoli
- 2 branches de chou kale
- Quelques choux de Bruxelles
- 3 navets 1 oignon rouge + 3 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais + 1 c. à soupe de curcuma
- 1 bouquet garni
- 5-6 shiitakes ou champignons de Paris
- 500ml de bouillons de légumes

- Faire cuire dans le bouillon de légumes avec le bouquet garni, les choux de Bruxelles (coupés en deux), les poireaux et l'oignon émincés, le gingembre et les champignons émincés 25-30 min à feu très doux (30 min à 98°C au Thermomix)

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

- À la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de kale et les brocolis émincés, la mâche, l'ail et le persil
- Fermer la cocotte et attendre 15 min avant de servir.
- Ajouter une poignée de ciblette avant de servir

Les champignons



ALLIÉS DU CŒUR

Bêta-glucanes, fibres
Régulent le cholestérol.



ANTI-ÂGE

Glutathion, ergothionéine
Lutte contre le vieillissement cellulaire.



PROTÈGENT LES NEURONES

Ergothionéine
Préviennent les troubles cognitifs et préservent la santé du cerveau.



RENFORCENT L'IMMUNITÉ

Bêta-glucanes, vitamine D
Stimulent les défenses naturelles de l'organisme.



SOUTIENNENT LE MICROBIOTE

Fibres prébiotiques
Nourrissent les bonnes bactéries intestinales.



ÉLOIGNENT LE CANCER

Antioxydants
Aident à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs.



Délicieux et nutritifs, les champignons sont de véritables superaliments pour votre santé au quotidien.





Salade croquante d'asperges vertes, œuf parfait, sauce iodée

Une assiette élégante, fraîche et raffinée, où les asperges croquantes s'accordent parfaitement avec les saveurs iodées des œufs de lompe, la douceur du vinaigre balsamique blanc et la rondeur de l'huile de noix. Quant à l'œuf parfait, cuit à 65 °C, son jaune délicieusement crémeux apporte toute sa gourmandise à cette recette.

Peu calorique mais particulièrement

riche en nutriments, l'asperge verte fournit vitamines C, A et E, magnésium, folates et fibres. Son pouvoir antioxydant est également remarquable, bien supérieur à celui de l'asperge blanche.

Parmi ses principaux atouts figurent la quercétine, aux propriétés anti-inflammatoires, la lutéine et la zéaxanthine, bénéfiques pour la vision et la santé cérébrale, ainsi que le glutathion, dont l'asperge est l'une des meilleures sources alimentaires.

Considéré comme l'un des antioxydants les plus puissants de l'organisme, le glutathion participe à la détoxification, soutient les défenses immunitaires et contribue à protéger les cellules contre le vieillissement. Sa production diminuant avec l'âge, il devient particulièrement intéressant d'en favoriser les apports par l'alimentation.

Une entrée aussi savoureuse que protectrice, idéale pour soutenir les mécanismes naturels de défense et de détoxification de l'organisme.⁵

Les études sont formelles. Le glutathion :

- Est un puissant détoxifiant : il se lie aux molécules chimiques nocives ainsi qu'aux métaux lourds (mercure, cadmium, arsenic, plomb). Certaines de ces toxines s'installent à l'intérieur des cellules. Elles entravent leur fonctionnement de base et suppriment la production d'énergie.
- Il intervient physiologiquement dans l'immunité : le système immunitaire ne peut pas fonctionner sans glutathion, car c'est une molécule nécessaire à la multiplication des globules blancs.
- Il aide au renouvellement cellulaire de la peau et à unifier le teint.⁶
- Par ses effets antioxydants puissants, il contribue à lutter contre le vieillissement et ses différents troubles associés : complications du diabète, athérosclérose et hypercholestérolémie, cataracte, glaucome, déclin cognitif et maladies nerveuses dégénératives.⁷

Pour 2 personnes

- 8 asperges vertes
 - 2 œufs bio frais
 - 2 c. à café d'œufs de lompe
 - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
 - 1 c. à soupe d'huile de noix
- Faire cuire les œufs à 45 min à 65 °C (au Thermomix) et les laisser refroidir dans l'eau glacée (vous pouvez les remplacer par les œufs mollets)
 - Éplucher délicatement les asperges, retirer les bouts trop durs et les pointes
 - Trancher les tiges en fines tagliatelle à la mandoline ou à l'éplucheur-légumes
 - Ébouillanter les asperges 1 minutes et les plonger de suite à l'eau glacée
 - Mélanger le vinaigre, l'huile et les œufs de lompe
 - Écailler l'œuf et retirer délicatement le blanc
 - Disposer les asperges dans l'assiette creuse, les arroser de la sauce aux œufs de lompe et placer l'œuf au milieu.

Glutathion antioxydant universel

ALIMENTS RICHES EN GLUTATHION

Sources naturelles de glutathion



ALIMENTS QUI FAVORISENT SA PRODUCTION

Nutriments essentiels à la synthèse du glutathion



LES EFFETS DU GLUTATHION



⁵ <https://www.phytonut.com/blog/glutathion-aliments/>

⁶ <https://www.dynveo.fr/blog/bienfaits-glutathion-n-39>

⁷ <https://doctonut.com/glutathion-notre-dossier-complet/>



Foies de lapin et carottes rôties au romarin

Les amateurs d'abats apprécieront ces foies de lapin simplement poêlés à l'huile d'olive et parfumés au romarin. Les carottes rôties à l'ail et au romarin apportent une douceur fondante qui s'accorde parfaitement avec leur saveur.

J'ai réuni ces deux aliments dans une même assiette non seulement parce que leur association est délicieuse, mais aussi pour vous parler de la vitamine A et de

son précurseur, le bêta-carotène.

Les abats, notamment le foie de veau, de volaille et de lapin, comptent parmi les meilleures sources de vitamine A. Quant au bêta-carotène, on le trouve surtout dans les algues, la patate douce et la carotte. La vitamine A, ou rétinol, est un nutriment liposoluble qui nécessite un peu de matière grasse pour être bien absorbé. Le bêta-carotène peut être transformé en vitamine A par l'organisme, mais en quantité limitée : il faut environ 5 à 6 fois plus de bêta-carotène pour obtenir l'équivalent en rétinol.

Puissant antioxydant, la vitamine A participe à la protection des cellules contre le vieillissement. Elle contribue à la santé de la peau, stimule la production de collagène, soutient la vision, l'immunité et la santé cardiovasculaire.

Une carence peut se manifester par une baisse de la vision nocturne, une immunité affaiblie, une perte d'appétit ou encore une chute de cheveux.

Pour 2 personnes :

- 300 g de foies de lapin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- 6 carottes, 4 gousses d'ail, 2 branches de romarin
- 2 c. à soupe de sauce soja
- Une pincée de piment d'Espelette
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel

- Déposer les carottes coupées sur la plaque ou dans la cocotte
- Assaisonner, arroser d'huile d'olive

Cuisson au four : 30 min à 200 °C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini (3 c. à soupe d'eau dans la cocotte)

- Avant de servir, faire poêler les lapins dans l'huile d'olive et une branche de romarin 3-4 minutes.

Les meilleures sources de VITAMINE A

APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ : 700 µg/jour

BÊTA-CAROTÈNE (PROVITAMINE A)	
<i>L'organisme le transforme en vitamine A selon ses besoins.</i>	
	Patate douce 10 500 µg (cru)
	Carotte 8 200 à 8 900 µg (cru ou vapeur)
	Épinards cuits 7 200 µg
	Poivron rouge cru 7 200 µg
	Chou kale 5 900 µg
	Potiron cuit 5 800 µg
	Laitue romaine 5 200 µg
	Cresson cru 4 000 µg
	Abricot cru 2 300 µg
	Tomate crue 1 500 µg
VITAMINE A PRÉFORMÉE (RÉTINOL)	
<i>Directement utilisable par l'organisme.</i>	
	Foie de veau 20 000 µg
	Foie de volaille 10 500 µg
	Foie de bœuf 10 000 µg
	Foie de porc 5 000 µg
	Foie de lapin 4 500 µg
	Foie de morue 1 300 µg
	Anguille 1 000 µg
	Thon rouge 700 µg
	Jaune d'œuf 260 µg
	Beurre 200 µg (20 g)

LES BIENFAITS DE LA VITAMINE A

 VISION • Protège la rétine • Améliore la vision nocturne	 IMMUNITÉ • Renforce les défenses naturelles	 PEAU ET MUQUEUSES • Favorise le renouvellement cellulaire • Participe à la beauté de la peau	 ANTI-ÂGE • Puissant antioxydant • Protège les cellules du stress oxydatif
--	--	--	---

Les légumes orange et verts foncés sont les meilleures sources de bêta-carotène, tandis que les abats constituent les aliments les plus riches en vitamine A directement assimilable.



Hareng mariné façon « malossol »

Excellente alternative aux harengs doux fumés. En effet, ces derniers sont souvent trop salés et contiennent des conservateurs peu appétissants. Le mot « malossol » en russe signifie « peu de sel ». Peu salée et sans vinaigre, la marinade, va ressortir le vrai goût du hareng. Les aromates relèvent délicatement la chair de ce poisson. Le vin blanc donne une petite touche d'acidité suffisante et ne fait pas « cuire » le poisson comme le vinaigre.

Le poisson pas cher et accessible toute l'année, le hareng a des

vertus insoupçonnées :

Savez-vous que le hareng contient du **Coenzyme Q10**, largement utilisé dans les cosmétiques pour son action anti-rides ? **La CoQ10** est synthétisée par l'organisme naturellement, mais avec l'âge et la baisse du métabolisme la fabrication de la CoQ10 diminue drastiquement.

On la trouve dans les mitochondries, une partie de la cellule qui produit de l'énergie. **Le cœur, les poumons et le foie sont les organes qui ont besoin de plus grande quantité de Coenzyme Q10.**

Appelée la molécule de jouvence, 5 fois plus efficace que la vitamine E, la CoQ10 aide à transformer la nourriture en énergie !

En complément alimentaire la Coenzyme Q10 est utilisée pour soigner l'insuffisance cardiaque et l'hypertension, lutter contre les effets du vieillissement cutané : rides et fragilité de la peau et prévenir les maladies neurodégénératives : la maladie d'Alzheimer

100 g de hareng fournissent 30 % des besoins journaliers en Coenzyme Q10 !

En complément alimentaire la coenzyme Q10 est utilisée pour :

- traiter **l'insuffisance cardiaque et l'hypertension**
- soulager **les douleurs musculaires** des personnes soignées par les statines ou les bêtabloquants
- lutter contre les effets du **vieillissement cutané** : rides et fragilité de la peau
- prévenir les **maladies neurodégénératives** : la maladie d'Alzheimer (fonction cognitive)
- améliorer les performances physiques et la récupération après l'effort.

On trouve la CoQ10 dans les poissons gras, le bœuf, le poulet, l'huile de colza, les choux et certaines graines.

Cette petite entrée de hareng à l'huile de colza nous assure 30% des AJR en coenzyme Q10, molécule de jouvence.⁸

Pour 2 personnes

- 2 harengs
 - 1 carotte
 - 1 oignon rouge
 - 2 dl de vin blanc sec
 - 3 branches de persil plat
 - 1 feuille de laurier
 - 1 brin de thym
 - Poivre 5 baies, laurier, clou de girofle
 - 1 c. à soupe de sel
 - 1 c. à café de sucre
- Émincer l'oignon et couper la carotte en rondelles
- Dans une casserole, faire bouillir 400 ml d'eau avec les légumes, le vin blanc et les aromates pendant 5 minutes.
- Laisser tiédir et verser la préparation sur les harengs
- Laisser au moins 48h au réfrigérateur avant de consommer



Soupe de tomates rôties et son « caviar » d'olives noires

Toutes les saveurs méditerranéennes se retrouvent dans cette délicieuse soupe, à déguster chaude ou froide !

Les tomates rôties sont non seulement plus digestes, mais aussi beaucoup plus savoureuses. Contrairement à certaines vitamines qui diminuent à la cuisson, le lycopène devient au contraire plus assimilable. La chaleur libère ce précieux caroténoïde et l'huile d'olive favorise encore davantage son absorption.

Le lycopène est considéré comme l'un des plus puissants antioxydants de notre alimentation. De nombreuses études lui attribuent des effets protecteurs contre certains cancers, les maladies cardiovasculaires et le

Les aliments les plus riches en Coenzyme Q10

(100 g)				
				
Hareng 2,7 mg	Bœuf 2,5 mg	Poulet 2,5 mg	Truite 1 mg	
				
Huile de colza 1,3 mg / 20 g	Chou-fleur 0,6 mg	Brocoli 0,7 mg	Sésame 0,7 mg / 30 g	Pistache 0,7 mg / 30 g

⁸ <https://www.lanutrition.fr/les-aliments-riches-en-coenzyme-q10#:~:text=100%20g%20de%20b%C5%93u%20apportent,seulement%20%3A%200%2C1%20mg>
CoQ10 la vitamine du cœur et de l'énergie, Brigitte Karleskind, Thierry Souccar Editions 2015
<https://www.thierrysouccar.com/sante/info/la-coenzyme-q10-quest-ce-que-cest-2397>

Lycopène

Super protecteur

20 mg – 40 mg / jour

 **Prévient le risque de**
Crise cardiaque, AVC, athérosclérose

 **Protège les neurones**
Prévient la dégénérescence

 **Bénéfique pour la peau**
Protège des UV

 **Préserve le capital osseux**
Prévient l'ostéoporose

 **Réduit le cholestérol**

 **Diminue le risque de cancer :**
Prostate, côlon, foie, sein



Dans 100 g de produit

En compléments :

- Hypertension : 15 mg/jour
- Cholestérol : 25 mg/jour
- Déclin cognitif : 20 mg/jour
- Ostéoporose : 40 mg/jour

déclin cognitif. Il contribue également à préserver la santé osseuse et à lutter contre le vieillissement cutané. Véritable allié beauté, il aide la peau à mieux se défendre contre les effets du soleil et du stress oxydatif.

Les autres ingrédients de cette recette ne sont pas en reste. Le basilic, particulièrement lorsqu'il est séché, possède un remarquable pouvoir antioxydant grâce à ses flavonoïdes aux propriétés anti-inflammatoires. Quant à l'huile d'olive vierge extra, elle renferme de l'oléocanthal, un composé protecteur reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé.

Une soupe simple, parfumée et



généreuse, qui associe plaisir, soleil et protection de nos cellules.

Quant aux autres ingrédients de cette recette, ce sont des superaliments :

Le basilic, en particulier le basilic séché a un pouvoir antioxydant hors norme (6000 unités ORAC pour 10g). Son principal flavonoïde est l'apigénine, aux propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

L'oléocanthal, un puissant antioxydant présent dans l'huile d'olive vierge extra a la réputation de provoquer la mort des cellules cancéreuses sans impacter les cellules saines.⁹

Pour 4 personnes :

- 300 g de tomates cerises (ou tomates normales)
- 1 c. à soupe d'ail émincé
- 400 ml de jus de tomate
- 1 c. à café de basilic séché + quelques feuilles
- 1 c. à café d'origan séché + quelques feuilles
- 1 c. à café de sucre Stévia
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Couper les tomates en deux, les étaler au fond du plat
- Parsemer d'ail, de basilic et d'origan
- Ajouter le sucre, saler et verser l'huile d'olive

Cuisson au four : 30-40 min à 150°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 35 min, Haut et Bas maxi

- A la fin de la cuisson mixer bien le tout avec le jus de tomate et décorer dans l'assiette avec quelques gouttes de sauce pimentée

Caviar d'olives noires (mixer les ingrédients) :

- 150 g d'olives noires dénoyautées, 5 filets d'anchois à l'huile
- 1 c. à café de câpres
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles d'origan (facultatif)

Gaspacho à la pastèque



Gorgée d'eau, la pastèque rafraîchit et désaltère. Son goût naturellement sucré la rend irrésistible. Associée à la tomate, à la fraise et relevée d'une pointe de tabasco, elle compose un gaspacho original et plein de fraîcheur. Avec quelques fines tranches de lomo espagnol, riche en paprika, cette entrée devient presque un repas complet.

La pastèque est un fruit exceptionnel. Très riche en eau, elle apporte également du bêta-carotène et du lycopène, un puissant antioxydant reconnu pour ses effets protecteurs sur le système cardiovasculaire et

⁹ <https://www.lanutrition.fr/les-news/un-compose-de-lhuile-dolive-tue-les-cellules-cancereuses>
<https://www.lanutrition.fr/les-atouts-sante-du-basilic>

son action anti-inflammatoire.

Elle est aussi la meilleure source alimentaire de citrulline, un acide aminé qui favorise la production d'oxyde nitrique, indispensable à la bonne dilatation des vaisseaux sanguins et à une circulation optimale. La citrulline contribue ainsi à protéger le cœur et les artères, tout en aidant à réduire l'inflammation. Certaines études suggèrent également qu'elle pourrait soutenir l'immunité, préserver les fonctions cognitives et améliorer les performances physiques.

Attention toutefois à son index glycémique relativement élevé : la pastèque reste un fruit santé, mais elle ne constitue pas à elle seule une solution miracle pour perdre du poids !

Pastèque

39 kcal
IG 72



- Alliée des vaisseaux**
Citrulline, lycopène
 - Fait baisser la tension
 - Prévient l'athérosclérose
 - Soulage les « jambes lourdes »
- Super protectrice**
Lycopène
 - Prévient l'infarctus et l'AVC
 - Protège la peau des UV
 - Booste le cerveau
 - Prévient la fonte musculaire
- Garantie de la beauté**
Bêta-carotène, lycopène
 - Améliore le teint
 - Tonifie la peau
 - Prévient les coups de soleil

- Renforce l'immunité**
Citrulline, bêta-carotène
 - Précurseur de la vitamine A
 - Renforce le paroi intestinal
- Drainante**
Détoxifie les reins

 Riche en eau, vitamines et antioxydants, la pastèque est votre **alliée santé** de l'été !

Pour 2 personnes :

- 200 g de pastèque
 - 10 tomates cerises (dont 2 pour la brochette)
 - 4-5 fraises
 - Quelques gouttes de Tabasco
 - 1 c. à café de Sauce Worcester
 - 6-8 fines tranches de Lomo
- Mixer la pastèque avec les tomates et les fraises,
 - Ajouter le tabasco et la sauce Worcester
 - Déposer une brochette avec les dés de pastèque, la fraise, la tomate



Mélange anti-âge : concombre-avocat-fraise

Une véritable alchimie gustative dans ce mélange raffiné. L'acidité des fraises, la fraîcheur du concombre, le moelleux de l'avocat et quelques gouttes de crème balsamique composent une salade aussi élégante que savoureuse. Choisissez de préférence de jeunes concombres, fermes et bio : c'est dans leur peau que se concentrent une grande partie de leurs précieux nutriments. Cette assiette est un concentré d'actifs anti-âge. Le concombre et la fraise renferment notamment de la fisétine, un flavonoïde étudié pour ses effets prometteurs sur le vieillissement cellulaire. Les recherches suggèrent qu'elle pourrait favoriser la santé cérébrale, préserver la mémoire et contribuer à la protection osseuse.

Avec près de 2 000 unités ORAC par portion, cette salade possède également un excellent pouvoir antioxydant.

Le basilic apporte bien plus que son parfum incomparable. Riche en polyphénols, il est reconnu pour ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et cardioprotectrices. Des études lui attribuent également des effets bénéfiques sur la glycémie et le système nerveux.

Enfin, l'huile Quintesens 50+, élaborée à partir d'un mélange de six huiles bio, fournit des oméga-3, de la vitamine E et du DHA, des nutriments essentiels au bon fonctionnement du cœur, du cerveau et de la mémoire.



Taboulé de chou-fleur aux fraises, vinaigre de fraise maison

Avez-vous déjà entendu parler de la fisétine ? Non ?

Alors permettez-moi de vous présenter ce formidable polyphénol qui pourrait bien révolutionner notre approche de la santé et du bien-être. Présent naturellement dans certains fruits et légumes, cet antioxydant possède des propriétés surprenantes qui pourraient contribuer à notre longévité et à la prévention de certaines maladies. La fisétine est un flavonoïde, une sous-catégorie de

polyphénols présents naturellement dans de nombreux aliments végétaux. Les polyphénols, et par extension les flavonoïdes, sont connus pour leur action antioxydante, permettant de lutter contre les radicaux libres, des molécules instables qui peuvent endommager nos cellules.

Selon les études, la fisétine a un fort potentiel neuroprotecteur et anti-âge

De récentes recherches ont montré que la fisétine pourrait jouer un rôle dans la neuroprotection et le ralentissement du vieillissement cérébral. Elle pourrait aider à améliorer la cognition et protéger les neurones contre les dommages, ce qui est particulièrement important à mesure que nous vieillissons.

Réduction de l'inflammation

Comme mentionné ci-dessus, l'un des principaux mécanismes d'action de la fisétine serait sa capacité à réduire l'inflammation en supprimant la voie NF-κB. Dans le domaine de la science de la longévité, le NF-κB est de plus en plus considéré comme un médiateur clé du vieillissement en bonne santé. Les études ont établi une

corrélation entre l'activation du NF-κB et le processus de vieillissement et la progression des maladies liées à l'âge, comme la maladie d'Alzheimer, le diabète et l'ostéoporose.

De plus, des études préliminaires suggèrent que la fisétine pourrait même prolonger la durée de vie de certaines espèces en ralentissant le processus de vieillissement des cellules.

Sachant que l'apport journalier pour avoir des effets significatifs de fisétine est d'environ 1,3 g ! Il est donc difficile de consommer autant de fruits qui renferment ce flavonoïde.

Il existe aussi des compléments alimentaires à base de fisétine. Ces suppléments peuvent offrir une dose concentrée de fisétine, facilitant ainsi l'atteinte des apports recommandés.¹⁰

La fisétine est mieux absorbée avec la matière grasse : l'huile d'olive et l'huile de poisson.¹¹

Pour 2 personnes

- 1/4 petit chou-fleur bio
- 4-5 tomates cerises
- 1/4 de concombre
- 1/2 oignon rouge
- 5 fraises

- 1 c. à soupe de basilic ciselé
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre de fraises ma
- Sel aux herbes
- Broyer le chou-fleur afin d'obtenir la consistance de couscous et le mélanger avec les autres ingrédients émincés
- Assaisonner avec les épices et le mélange de vinaigre de fraises maison et d'huile d'olive



FISÉTINE

Molécule de longévité

PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES

			
FRAISE 16 mg / 100 g	POMME 3 mg / pomme	KAKI (PEAU) 1 mg / 100 g	CONCOMBRE (PEAU) 1 mg / 100 g

BIENFAITS DE LA FISÉTINE

Apport recommandé : 100 mg / jour



VIEILLISSEMENT CELLULAIRE
Régule les gènes de la longévité



CERVEAU
Prévient Alzheimer et Parkinson



MÉMOIRE
Favorise la mémoire et la plasticité cérébrale



CŒUR
Réduit le LDL cholestérol



VAISSEAUX
Améliore l'élasticité des vaisseaux



MÉTABOLISME
Prévient le diabète



DOULEURS ARTICULAIRES
Effet anti-inflammatoire



La fisétine est un antioxydant naturel qui protège les cellules et contribue à préserver la santé globale.

¹⁰ <https://www.docteur-fitness.com/fisetine>

¹¹ <https://vitality-pro.com/fr/fisetin/benefits-dosage-side-effects-fis/>



La carotte en deux textures, huile aux paprikas

La recette simplissime mais raffinée, inspirée d'une entrée emblématique d'Anne Sophie Pic. La purée de carottes parfumée aux épices douces, le yaourt, relevé à l'huile aux paprikas et quelques roses de carottes croquantes, voilà une entrée élégante et économique pour épater vos convives.

Le sel rose d'Himalaya, au goût fin et délicat est apprécié par les plus grands chefs. Non raffiné, le sel rose de l'Himalaya est particulièrement riche en sels minéraux et oligo-éléments, il

concentre moins de sodium dans une seule dose que le sel traditionnel.

Quant à l'huile aux paprikas faite maison c'est une véritable merveille : d'une couleur rouge orangée, elle donne ajoute une belle note piquante et parfumée à tous vos plats et ressort particulièrement bien sur le blanc du yaourt.

La carotte est le deuxième aliment (après le potimarron) le plus riche en bêta-carotène.

Ce pigment végétal est le deuxième caroténoïde le plus présent dans l'alimentation aux bienfaits prouvés par la science :

- il protège les cellules de la peau et participe à leur renouvellement
- il assure la santé visuelle : diminue le risque de DMLA d'environ 25 %, (avec les vitamines E, C et le zinc)
- il soutient l'immunité
- il ralentirait même le déclin cognitif

N'hésitez pas à mettre un peu d'huile dans le plat, le bêta-carotène est mieux assimilé après cuisson dans la matière grasse.¹²

Pour 2 personnes :

- 4 carottes de deux couleurs + 2 pour la décoration
- 2 yaourts
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Une pincée de curcuma, cumin, coriandre, poivre
- 2 yaourts naturels
- Sel rose d'Himalaya
- Huile au paprika

- Couper les carottes en fines rondelles et les faire cuire avec l'huile d'olive et un peu d'eau 15-20 minutes

Cuisson à l'Omnicuiseur : 35 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

- Ajouter les épices et mixer le tout pour obtenir une consistance d'une purée crémeuse
- Déposer une couche de purée au fond des assiettes creuses ou des bols
- Mélanger le yaourt avec quelques tours de sel rose et quelques gouttes d'huile au paprika et le répartir en couche sur la purée
- Tailler quelques fines lamelles de carottes avec l'épluche-légumes, les saler un peu et laisser mariner 10-15 minutes pour les rouler sur elles-mêmes
- Déposer les « roses » de carotte sur le yaourt et terminer avec quelques goutte d'huile aux paprikas

Huile aux paprikas :

Mélanger 100 ml d'huile d'olive, 1 c. à café de paprika doux et 1 c. à café de paprika fumé, un soupçon de piment d'Espelette et laisser macérer au moins 1 heure.

¹² <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-capsaicine-16625/>
https://www.biolineaires.com/le_beta_carotene/
[https://ciqual.anses.fr/#/constituants/51330/beta-carotene-\(%C2%Bg-100-g\)](https://ciqual.anses.fr/#/constituants/51330/beta-carotene-(%C2%Bg-100-g))



Tartare de bœuf à l'italienne

Boudé par certains, adoré par d'autres, le tartare de bœuf ne laisse personne indifférent. À condition de choisir une viande d'une fraîcheur irréprochable, il constitue un plat aussi savoureux que nutritif. Les tomates séchées, les câpres et les œufs de caille apportent une touche méditerranéenne qui sublime la viande.

Sur le plan nutritionnel, ce tartare est une véritable recette anti-âge. Après les abats, la viande rouge figure parmi les meilleures sources alimentaires d'acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant naturellement présent dans toutes les cellules de l'organisme.

Surnommé par certains chercheurs le « roi des antioxydants », l'acide alpha-lipoïque possède une particularité unique : il agit aussi bien dans les milieux aqueux que gras, ce qui lui permet de protéger efficacement l'ensemble de nos cellules. Il contribue également à régénérer d'autres antioxydants majeurs, comme les vitamines C et E ainsi que le glutathion, renforçant ainsi les défenses naturelles de l'organisme contre le stress oxydatif.

L'acide alpha-lipoïque, selon les chercheurs est le « roi soleil » des antioxydants !

Le problème est que cette molécule n'est présente dans l'alimentation qu'en toute petite quantité.

L'acide alpha-lipoïque (en complément alimentaire) est utilisé (100-300 mg par jour) pour :

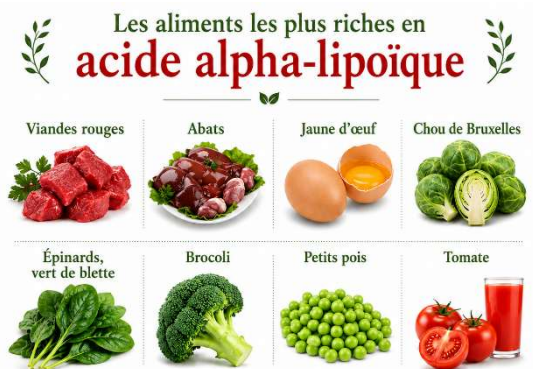
- diminuer la glycémie
- soulager les effets secondaires des diabétiques
- limiter l'athérosclérose
- lutter contre l'obésité
- réduire le vieillissement de la peau

Des études sur les animaux ont montré son efficacité pour neutraliser les agents carcinogènes et même rallonger les télomères, ces petits capuchons des chromosomes qui sont en cause du vieillissement de l'organisme.

Attention, manger trop de viande rouge accroît le risque de maladies cardiovasculaires et de cancers. Il est préférable de ne pas en consommer plus d'une fois par semaine.¹³

Pour 2 personnes

- 2 steaks hachés de bœuf bio
 - 7 œufs de caille
 - 1 c. à café de sauce soja
 - 1 échalote
 - 1 c. à soupe de copeaux de parmesan
 - 6 fleurs de câpres (ou 1 c à soupe de câpres)
 - 2-3 pétales de tomates séchées à l'huile
- Mélanger la viande avec les 5 jaunes d'œufs de caille (en garder 2 pour la décoration)
 - Ajouter les câpres, les tomates et les herbes finement coupées
 - Assaisonner avec la sauce soja, Worcester et le tabasco à votre goût et finir avec les copeaux de parmesan
 - Remplir l'emporte-pièce de ce mélange et déposer délicatement un jaune d'œuf au milieu
 - Parsemer d'un peu de parmesan râpé et décorer avec les câpres
 - Déguster avec une salade mesclun



¹³ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S173414011706004>
<https://doctonot.com/la-carnosine-bienfaits-et-posologies/>

Karleskind, Brigitte; Veroli, Philippe; Mercier, Bruno dr. Guide pratique des compléments alimentaires (Guides pratiques) (French Edition) (p. 119). Axis Mediasciences T. Souccar. Édition du Kindle.

- Ciboulette, persil
- Tabasco

Et pour varier les plaisirs, voici une variante du tartare :

Pour 2 personnes :

Tartare de bœuf étagé :

- 2 steaks hachés bio de 100 g
- 6 œufs de caille
- Quelques gouttes de Tabasco
- 1 échalote, 2-3 filets d'anchois à l'huile
- 3 pétales de tomates séchées
- 1 c. à soupe de câpres marinées
- 2 c. à soupe de ciboulette, persil émincés
- 2 c. à soupe de Skyr 0% ou 2-3 carrés frais
- 2 c. à café d'œufs de lompe



- Mélanger le Skyr avec la moitié d'herbes émincées, saler l'égerment et poivrer
- Mélanger le bœuf avec l'échalote finement coupée, les câpres, les anchois et les tomates émincées
- Ajouter les jaunes d'œufs de caille, les assaisonnements, les herbes, saler et poivrer
- Remplir l'emporte-pièce de la moitié de tartare, ajouter une couche de Skyr et terminer par le reste de viande
- Terminer avec les œufs de lompe



Salade d'hiver, tout brocoli... vinaigrette à l'ancienne

Ce taboulé aux couleurs printanières revisite les légumes d'hiver avec fraîcheur et originalité. Le croquant des légumes crus, les notes parfumées du citron vert, l'acidité de la grenade et des airelles, ainsi que la douceur de l'huile de noix créent un mélange harmonieux et particulièrement savoureux.

Mais ce taboulé est aussi un véritable concentré d'antioxydants. Le brocoli cru renferme notamment du sulforaphane, une molécule aux remarquables propriétés protectrices. Produite lors du broyage ou de la mastication du brocoli, elle est malheureusement détruite par la

cuisson.

Le sulforaphane est reconnu pour ses effets antioxydants et anti-inflammatoires. Il contribue à protéger le foie, favorise les mécanismes naturels de détoxification de l'organisme, aide à préserver le cartilage et

participe à la santé cardiovasculaire.

Pour 2 personnes :

- ½ brocoli
- 1 tronc de brocoli
- 1 échalote émincée, 1 gousse d'ail, persil
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe de mélange d'huiles

- Ébouillanter les fleurettes de brocoli et les passer à l'eau glacée
 - Éplucher le tronc du brocoli et le râper en fines vermicelles
 - Râper les fleurettes à la râpe plus grosse
 - Mélanger le vinaigre, l'huile, la moutarde et l'eau minérale
 - Ajouter les échalote et l'ail et verser la marinade sur les brocolis
 - Ajouter le persil ciselé et laisser mariner 20-30 min
- Servir avec quelques champignons émincés

Brocoli : super protecteur

Bouclier anti-âge

- ✓ Polyphénols : 140 mg/100 g
- ✓ Lignanes : 130 mg/100 g
- ✓ Sulforaphane

Détoxifie

Sulforaphane

Neutralise et élimine les toxines

Anti-cancéreux

Sulforaphane, lignanes

Protège des cancers : sein, prostate, digestif

Protège le foie

Évite l'accumulation des graisses

Prévient l'arthrose

Freine la dégradation des cartilages

Riche en vitamines C, K et A, en fibres et en antioxydants, le brocoli renforce l'immunité et protège nos cellules au quotidien.

35 kcal/100 g

IG 15

Fibres : 2 g

- 1 c. à café de sauce soja

Tartare d'huîtres aux algues



Avec seulement 64 kcal pour 3 huîtres, mais 7 g de protéines de qualité, l'huître est un aliment à la fois léger et très nutritif.

1. Elle renforce l'immunité

L'huître est l'une des meilleures sources de zinc, de sélénium, de cuivre, de vitamine D et de fer, des nutriments essentiels au bon fonctionnement des défenses immunitaires.

2. Elle aide à lutter contre l'inflammation

Grâce à ses oméga-3 et à sa richesse en oligoéléments, elle contribue à préserver les articulations et à modérer les réactions inflammatoires.

3. Elle protège du vieillissement

Riche en zinc, taurine et cystéine, précurseur du glutathion, elle aide l'organisme à lutter contre le stress oxydatif responsable du vieillissement cellulaire.

4. Elle soutient l'énergie et le moral

Son apport en fer, vitamines du groupe B et taurine contribue à réduire la fatigue et à soutenir le système nerveux.

5. Elle protège le cœur

Ses oméga-3 EPA et DHA participent à la santé cardiovasculaire et au maintien d'une bonne circulation sanguine.

6. Elle nourrit le cerveau

Le DHA contribue au bon fonctionnement du cerveau, de la mémoire et de la vision.

7. Elle soutient l'équilibre hormonal

Sa richesse en zinc favorise le maintien d'un bon niveau de testostérone et participe à la fertilité masculine.

8. Elle pourrait contribuer à la prévention de certains cancers

Comme les poissons et les fruits de mer, sa consommation régulière est associée à un risque plus faible de cancer colorectal.

Malgré ses nombreux atouts, l'huître reste déconseillée aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie, de certaines formes d'arthrite, ainsi qu'aux femmes enceintes en raison du risque infectieux lié à sa consommation crue.



Pour 2 personnes :

- 6 huîtres
 - ½ concombre
 - 6 – 8 câpres
 - 1 c. à café de ciboulette ciselée
 - 1 c. à soupe de mélange d'algues déshydratées
 - 1/2 échalote
 - Jus d'1 citron vert (ou jaune)
 - Zeste d'1/2 citron vert
 - Quelques brins d'aneth
- Ouvrir et décoquiller les huîtres et laisser rendre leur eau dans une passoire très fine
 - Ajouter dans l'eau d'huîtres les algues, la ciboulette et l'échalote finement ciselées et laisser 5-10 minutes
 - Découper les huîtres au couteau et le concombre en fine macédoine et mélanger
 - Mélanger les deux préparations, ajouter le jus de citron
 - Servir dans les coquilles posées sur une couche de sel fin ou dans les verrines
 - Décorer avec le zeste de citron vert et quelques brins d'aneth



Soupe à l'oignon rouge et riz noir et sa tartine aux pickles d'oignons

Une pure improvisation, cette soupe, d'une couleur violet foncé, est très agréable à manger. Les oignons translucides sont fondants, le riz sauvage garde sa texture assez ferme, le bouillon aux saveurs fruitées du porto est délicieux.

Le riz noir est l'une des céréales les plus riches en flavonoïdes, dont les anthocyanes, que 100 g de riz noir peuvent contenir jusqu'à 300 mg.

Quant à l'oignon rouge, sa teneur en polyphénols est importante :

135 mg dans 100 g et son indice ORAC est de 1 500 unités.

La quercétine, le principal flavonoïde de l'oignon rouge est le plus étudié. 100 g d'oignons rouges en renferme jusqu'à 40 mg. La quercétine accumule, selon les scientifiques, le plus d'effets antiviellissement (avec le resvératrol et les polyphénols d'olives).

L'apport optimal quotidien est de 40-50 mg pour les personnes en bonne santé.¹⁴

Par ailleurs, les études confirment que la quercétine (en compléments alimentaires) :

- fait baisser la tension artérielle (200 mg par jour)
- stimule l'immunité en inhibant la réplication de nombreux virus
- est utilisée dans la prévention et le traitement de la rhinite allergique et l'asthme (500 mg de quercétine 3 fois par jour 5 à 10 minutes avant le repas)
- est une alliée potentielle contre l'ostéoporose : plus efficace que les isoflavones (reconnus pour leurs effets protecteurs sur l'os) sur la densité et sur la qualité de rigidité de l'os
- diminue l'inflammation chronique des voies urinaires ou de la prostate
- est un puissant antioxydant qui renforce et protège la vitamine C. La vitamine C favorise par ailleurs l'absorption de la quercétine.¹⁵

Pour 4 personnes :

- 4 -5 oignons rouges
- 50 g de riz noir complet
- 700 ml de bouillon de poule
- 2-3 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 150 ml de porto rouge
- Découper la tranche de pain de seigle complet, la tartiner avec le St-Morêt et déposer quelques rondelles d'oignon mariné



- Couper les oignons en fines rondelles à la mandoline
- Faire chauffer l'eau et y diluer 1 cube de bouillon de poule
- Verser le bouillon sur les oignons, ajouter le vinaigre balsamique et le porto.

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

Cuisson : 45 min à feu très doux (ou 60 min à 80°C)

Pour les pickles : faire mariner les rondelles d'oignon rouge dans du vinaigre blanc, additionné d'un peu de sucre 15-20 minutes

¹⁴ <https://www.santescience.fr/quercetine/>

Vivre jeune plus longtemps, Éric Simard, 2016.

¹⁵ Karleskind, Brigitte; Veroli, Philippe; Mercier, Bruno dr. Guide pratique des compléments alimentaires (Guides pratiques) (French Edition) (p. 783). Axis Mediasciences T. Souccar. Édition du Kindle. <https://www.julienvenesson.fr/quels-sont-les-aliments-les-plus-riches-en-quercetine/>

Salade anti-inflammatoire



Voilà une salade qui sort de l'ordinaire ! Le croquant du concombre, la douceur de la pomme, le piquant de l'oignon rouge, l'acidité des câpres et la fraîcheur des myrtilles composent un mélange aussi original que savoureux.

La livèche, ou « céleri perpétuel », très appréciée des chefs, apporte une note aromatique unique, tandis que la cébette relève délicatement l'ensemble.

Cette recette simple cache un véritable atout santé : la quercétine, un puissant antioxydant naturellement présent dans plusieurs de ses

ingrédients.

La quercétine est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et protectrices. Elle contribue à soulager les réactions allergiques, à préserver la santé cardiovasculaire en aidant à maintenir un bon équilibre du cholestérol et de la pression artérielle, et participe à la lutte contre le stress oxydatif responsable du vieillissement cellulaire.

Des études suggèrent également un rôle protecteur contre certaines maladies chroniques et certains cancers.

Queue de lotte piquée au chorizo, pâtes à l'encre de seiche



Les notes épicées du chorizo nous invitent en Espagne. La queue de lotte, à la chair blanche et tendre est délicatement relevée par le paprika. Et les pâtes à l'encre de seiche ajoutent un beau contraste chromatique.

Savez-vous que la

lotte est l'aliment le plus riche en sélénium ? Avec 400 µg par 100 g de sélénium, ce poisson devance de loin les noix de Brésil, les rognons et le thon. ***L'apport journalier recommandé de cet élément est entre 70µg et 90µg.***

Avec l'âge le besoin en cet oligoélément augmente, car les fonctions de défense (immunitaires et antiradicalaires) de l'organisme diminuent.

Le sélénium participe à la production du glutathion, l'un des principaux antioxydants de l'organisme, et contribue à régénérer d'autres antioxydants comme la vitamine C. Il soutient également l'immunité, aide à lutter contre l'inflammation et participe au bon fonctionnement de la thyroïde.

Les études montrent qu'un apport suffisant en sélénium contribue à protéger les cellules du vieillissement, à soutenir la santé cardiovasculaire, à renforcer les défenses naturelles et même à préserver l'équilibre de l'humeur. Il participe aussi à la beauté de la peau, des cheveux et des ongles.

Une recette gourmande qui allie saveurs méditerranéennes et protection anti-âge.

SÉLÉNIUM Un oligo-élément essentiel

PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES

 LOTTE GRILLÉE 450 µg	 ABATS 200 µg	 THON, CABILLAUD 100 µg	 BESOINS QUOTIDIENS 70 µg / jour Chez l'adulte
 PÂTES BLÉ COMPLET 50 µg	 NOIX DU BRÉSIL 100 µg	 CABILLAUD 100 µg	

Dans 100 g de produit

Pour 4 personnes :

- 1 queue de lotte de 800 g
- 2 tomates
- 200 ml de vin blanc
- 8 tranches de chorizo
- Origan, paprika

- Découper la queue en morceau et les déposer dans la cocotte
- Insérer les tranches de chorizo et les rondelles de tomates entre les morceaux
- Verser le vin blanc
- Parsemer de paprika et d'origan

Cuisson au four : 30 min à 130°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte