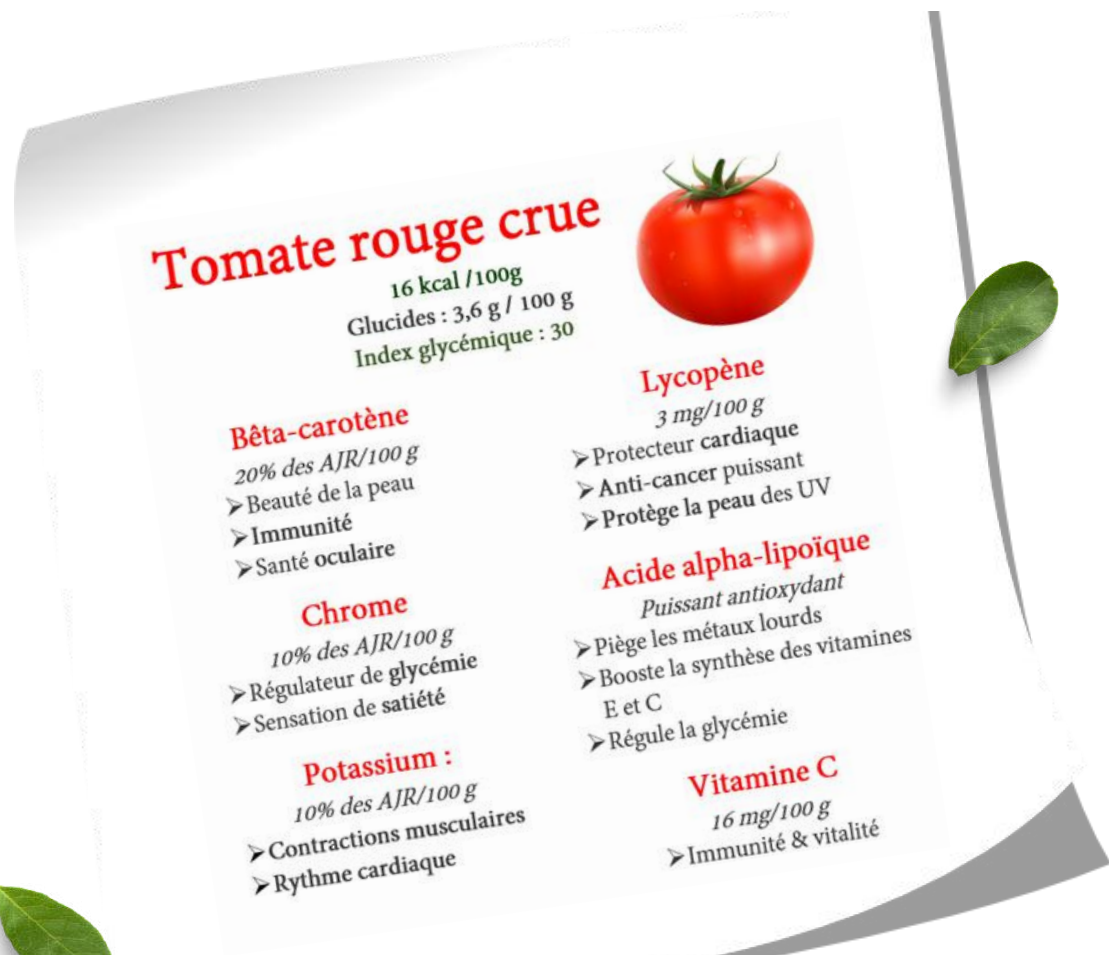


Natalia Roncari

MON ALIMENT
MA PREMIÈRE MÉDECINE

Tomate





Tomate rouge crue : petit trésor à croquer sans modération

✨ Ses bienfaits en quelques bouchées :

- un peu de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, pour une peau lumineuse et une vision au top
 - 3-4 mg de lycopène, ce puissant antioxydant de la famille des caroténoïdes (encore mieux absorbé une fois cuit !)
 - une bonne dose de potassium, pour réguler la tension et soutenir le cœur
 - un peu de chrome, qui aide à mieux gérer la glycémie
 - de l'acide alpha-lipoïque, un antioxydant multifonction qui soutient la production d'énergie et recycle les autres antioxydants
 - et enfin, une petite touche de vitamine C, qui booste l'immunité et l'absorption du fer végétal
- ♦ Les tomates vertes, orange et jaunes contiennent moins de bêta-carotène que les tomates rouges (d'où leur couleur plus pâle) et leur teneur en lycopène est également beaucoup plus faible, voire quasi absente pour certaines variétés jaunes

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

La tomate – surtout crue et bien mûre – fait partie des légumes les plus riches en chrome

1 Régulation de la glycémie: il facilite l'entrée du glucose dans les cellules et aide à éviter les pics glycémiques après les repas.

2 Il contribue à limiter les envies de sucre et les grignotages.

3 Prévient le diabète de type 2.

4 Effet bénéfique sur le cholestérol total et les triglycérides.

À noter : le chrome alimentaire est bien absorbé s'il est consommé avec de la vitamine C, présente également dans la tomate. Voilà une synergie naturelle parfaite !

Chrome

(100 g)



Moule
128 µg



Huître
57 µg



Foies
43 µg



Poire
27 µg



Tomate
20 µg



Champignon
17 µg



Brocoli
16 µg



Jaune d'œuf
6 µg

Bienfaits du chrome

Apport journalier recommandé : 100 µg

- ✓ Régule la glycémie et prévient la survenue du diabète
- ✓ Diminue la fabrication des graisses
- ✓ Réduit le LDL cholestérol
- ✓ Coupe faim naturel
- ✓ Limite les risques de surpoids et d'obésité



Précautions à prendre

- Le lycopène est bien toléré aux doses usuelles.
- À éviter chez la femme enceinte ou allaitante sans avis médical.
- Attention aux interactions si pris avec des traitements hypocholestérolémiants ou anticoagulants (prudence théorique).

TOMATE ET SES DÉRIVÉS

Principes actifs



Lycopène

Le lycopène est un pigment de la famille des caroténoïdes, responsable de la belle couleur rouge de la tomate. On le retrouve en quantité modérée dans la tomate crue, mais il est beaucoup plus concentré dans les produits dérivés :

- concentré de tomate
- purée ou coulis
- jus de tomate
- tomates séchées (la forme la plus riche !)

La cuisson augmente sa biodisponibilité : une tomate cuite avec un peu d'huile (olive de préférence) permet une meilleure absorption de ce puissant antioxydant.

Principales propriétés du lycopène :

1 Antioxydant puissant :

Il neutralise les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire et du stress oxydatif.

2 Protecteur cardiovasculaire :

Le lycopène pourrait contribuer à réduire l'oxydation du cholestérol LDL et améliorer la fonction endothéliale, protégeant ainsi les artères.

3 Effet anti-inflammatoire :

Il participe à la modulation de certains marqueurs inflammatoires impliqués dans les maladies chroniques.

4 Prévention de certains cancers :

Des études suggèrent une association entre une consommation élevée de lycopène et une réduction du risque de cancer de la prostate, du sein et du poumon.

5 Protection de la peau :

Le lycopène contribue à protéger la peau des dommages liés aux UV et au vieillissement photo-induit (en synergie avec d'autres antioxydants comme la vitamine E).

6 Soutien de la santé oculaire :

Bien que ce ne soit pas sa fonction principale, il participe à la protection des cellules rétinienne contre le stress oxydatif.



Utilisation médicinale

1. Régulation du cholestérol

Effet attendu : réduction de l'oxydation du LDL, amélioration de la fonction endothéliale, baisse de la pression artérielle légère.

Dose efficace : 10 à 15 mg/jour pendant au moins 8 semaines.

2. Prévention du cancer de la prostate

Effet attendu : ralentissement de la croissance des cellules prostatiques anormales, effet synergique avec le sélénium et la vitamine E

Dose efficace : 15 à 30 mg/jour pendant plusieurs mois.

3. Santé de la peau et protection solaire interne

Effet attendu : réduction des dommages cutanés induits par les UV, amélioration de l'élasticité et de la texture de la peau.

Dose efficace : 10 à 20 mg/jour pendant 8 à 12 semaines.

4. Diabète de type 2 (en prévention des complications)

Effet attendu : réduction du stress oxydatif, amélioration de certains marqueurs inflammatoires.

Dose efficace : 10 à 15 mg/jour, en complément d'un traitement de fond.



VERRINE DE CRABE & TOMATES



Inspirée d'un grand chef, cette entrée revisitée en version fraîche, légère est bluffante ! La verrine marie le fondant iodé du crabe à l'acidité douce de la tomate, dans un jeu de textures raffiné. Facile à préparer, elle fera sensation à l'apéritif ou en entrée chic.

Pour 3 personnes :

- 2 tomates moyennes bien mûres
- 2 c. à soupe bombées de double concentré de tomate
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre + 1 pincée de fleur de sel
- 1 boîte de miettes de crabe au naturel
- 2 c. à soupe de mayonnaise légère ou Skyr + mayo (moitié-moitié)
- ½ c. à café d'agar-agar
- 1 pincée de piment d'Espelette (ou doux)

Couper les tomates en deux, récupérer l'intérieur (jus + graines), le mixer avec 1 c. à soupe de concentré de tomate, sel, poivre et le piment.

👉 Filtrer pour obtenir un jus lisse. Compléter avec un peu d'eau si nécessaire pour atteindre 250 ml (ou de vin blanc, encore plus de saveurs).

👉 Porter à ébullition 1 min avec l'agar-agar, puis verser dans une assiette creuse (1 cm d'épaisseur). Réserver au frais 30-40 min.

Préparer la base :

👉 Couper la chair des tomates en petits dés. Mélanger avec 1 c. à soupe de concentré de tomate, l'huile d'olive, basilic ciselé, sel et sucre. Laisser mariner.

Mélanger le crabe égoutté avec le duo mayonnaise-Skyr.

Montage

Répartir au fond des verrines les dés de tomates marinées. Ajouter le crabe à la mayonnaise. Découper la gelée de tomate en disques ou cubes et les déposer délicatement sur le dessus.



TOMATES FARCIES AUX RILLETES DE MAQUEREAUX

Les tomates séchées et les câpres apportent une belle touche d'acidité aux rillettes.

De plus, les tomates séchées concentrent 10 fois plus de lycopène que les tomates crues !

Pour 2 personnes :

• 2 tomates moyennes

Ingrédients pour 300 g de rillettes

- la chair des tomates vidées
- 1 boîte de maquereaux au naturel
- 1 échalote
- 1 œuf dur
- 4-5 pétales de tomates séchées à l'huile
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 poignée d'aneth frais



• la chair des deux tomates

• piment d'Espelette

• 1 c. à soupe de l'huile des tomates séchées

• 1 c. à café d'œufs de lompe (facultatif)

1. Couper les "chapeaux" des tomates et les vider avec une cuillère

2. Mixer grossièrement les ingrédients et farcir les tomates

3. Décorer d'1 c. à café d'œufs de lompe

GASPACHO DE TOMATES AUX CERISES

Pour 2 personnes :

- 1 grosse tomate + 2-3 pétales de tomates séchées à l'huile d'olive + 1 poignée de cerises
- Mixer le tout avec 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, sel de céleri et quelques gouttes de tabasco





MOSAÏQUE DE TOMATES, *pesto de roquette*



Cette recette colorée est déclinable à l'infini. On peut l'agrémenter avec du fromage frais ou encore des anchois, pour changer de tomate -mozzarella
Pesto de roquette (allégé)

Mixer les ingrédients (pour un petit pot) :

- 50 g de roquette bien lavée
- 1 petite gousse d'ail (ou ½ pour un goût plus doux)
- 1 c. à soupe de graines de tournesol ou de noix de cajou (non salées)
- 1 c. à soupe de levure maltée ou levure de bière (facultatif – remplace le parmesan)
- 1 à 2 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive (vous pouvez réduire à 1 c. si vous ajoutez un peu d'eau)
- Eau filtrée (1 à 2 c. à soupe pour ajuster la texture sans alourdir)
- Sel non raffiné, poivre, option : pincée de piment doux

TOMATES FARCIES

au foie de morue

Si vous n'avez pas goûté le foie de morue, faites-le au moins une fois.
Il a un goût intense et typé, à la fois iodé, beurré et fumé, avec une touche légèrement noisettée.
Et sur le plan nutritionnel, c'est un véritable trésor !



Pour 2 personnes :

- 2 tomates moyennes
- 1 boîte de foies de morue fumés
- quelques brins d'aneth
- poivre blanc

1. Couper les tomates en deux et les vider
2. Egoutter le foie de morue et le mélanger délicatement avec la chair de la tomate et l'aneth ciselé avant de remplir les demi-tomates
3. Quelques tours de poivre blanc avant de servir va donner du peps à l'ensemble



ZOOM SUR LE FOIE DE MORUE

Foie de morue

Mine d'or de nutriments

Vitamine D : 100 % des AJR

- Immunité
- Anti-stress

Oméga-3 : 100 % des AJR

- Santé cardiovasculaire
- Santé cognitive

Vitamine A : 200% des AJR

- Vision
- Immunité

Vitamine B12 : 300 % des AJR

- Système nerveux
- Anti-fatigue

Sélénium : 100 % des AJR

- Anti-âge
- Immunostimulant

200 kcal/50 g
Lipides : 22 g/50 g



💡 Un des aliments les plus riches en vitamine A

– Le foie de morue contient jusqu'à 4 500 à 9 000 µg de vitamine A (RAE) pour 100 g, soit plus de 10 fois les apports journaliers recommandés.

– Cette vitamine liposoluble est indispensable à la vision, à la régénération cellulaire, à l'immunité, à la santé de la peau et des muqueuses.

🧠 Exceptionnel en oméga-3 EPA et DHA

– Le foie de morue est une des sources les plus concentrées en oméga-3 d'origine marine, essentiels pour la santé du cerveau, des yeux et du système cardiovasculaire

☀️ Une source naturelle de vitamine D

- Le foie de morue contient jusqu'à 1000 UI de vitamine D pour 100 g, ce qui en fait un allié précieux en hiver ou en cas de déficit.

🧬 Autres atouts nutritionnels

- Vitamine E : protectrice des cellules, en synergie avec les oméga-3.
- Sélénium : anti-âge et immunité
- Phosphore : soutien des fonctions cérébrales et des os.
- Protéines de bonne qualité.



GASPACHO PASTÈQUE-TOMATE

façon Bloody Mary

La douceur sucrée de la pastèque s'allie à la fraîcheur acidulée de la tomate, dans un savoureux clin d'œil au Bloody Mary. Quelques gouttes de tabasco pour le peps, du sel de céleri pour l'équilibre, et une touche de vinaigre balsamique pour la profondeur.

Avant de servir, faites fondre lentement de délicats glaçons parfumés au basilic, puis versez un fil d'huile aux herbes, onctueuse et aromatique...

Pour 2-3 personnes :

- 2 belles tranches de pastèque
- 6-8 tomates ou 1 tomate ronde
- 1 poignée de basilic frais
- Sel au céleri, tabasco, vinaigre balsamique, huile d'olive

1. Placer le basilic ciselé dans le bac à glaçon, remplir d'eau et congeler
2. Mixer la pastèque avec les tomates, ajouter quelques gouttes de tabasco

Huile aux herbes : mixer 1 c. à c de basilic ciselé avec 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, ajouter autant d'huile d'olive et un peu d'eau si nécessaire

1. Avant de servir plonger dans la soupe les glaçons et un petit filet

SOUPE DE TOMATES CONFITES AU BASILIC

et sa tapenade aux anchois

Elle se mange chaude ou froide, avec une bonne tartine de pain complet ou de pain de seigle.

La plus grande qualité de cette soupe ensoleillée c'est sa teneur en lycopène.

Le lycopène s'avère une nouvelle arme contre le vieillissement cérébral.

Une étude finlandaise vient d'associer des taux élevés de lycopène, un antioxydant présent dans la tomate, avec une diminution de 55 % des risques de déclenchement d'un AVC.



Pour 3 personnes :

- 4 grosses tomates
- 100 g de pulpe de tomate
- Basilic séché
- 200 ml de bouillon de légumes
- 2 c à soupe d'huile d'olive c à soupe de sucre stévia
- Sel, piment d'Espelette + 2 gousses d'ail pressées

- Couper les tomates en rondelles, ajouter l'huile, le basilic, le sucre et le sel

Cuisson au four à 120°C 1 h

Cuisson à l'Omnicuiseur : 50 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

À la fin de la cuisson, ajouter la pulpe de tomate, 1 échalote coupée et le bouillon de légumes et faire cuire 20 min à feu doux

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

1. Ajouter le piment, l'ail et mixer le tout.

Tapenade aux anchois : mixer 2 gousses d'ail, 150 g d'olives noires, 50 g de câpres, 5 filets d'anchois, 100 ml d'huile d'olive

CARPACCIO DE TOMATES AUX FRAISES

Une recette toute simple : émincer les tomates et les fraises, les disposer sur une assiette en carpaccio et parsemer d'olives noires et de quelques fleurs de câpre.

Pour l'assaisonnement : un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre ou de crème balsamique.

Les atouts santé de la recette

Une belle synergie de lycopène des tomates et des anthocyanes de fraises, « renforcés » par les polyphénols spécifiques des olives noires et de l'huile d'olive. L'ensemble apporte une belle protection cardiovasculaire et neuronale.





TOMATES CONFITES

2 recettes originales et gourmandes

Tomates semi-confites = 2 entrées fraîcheur

Taboulé au quinoa rouge ultra croquant : anti-inflammatoire, IG bas, protéiné et rassasiant sans alourdir

Fraîcheur de concombre au yaourt et fines herbes : idéale pour la flore intestinale



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- 500 g de tomates cerises
- 1 c. à soupe de sucre
- Une grosse pincée de sel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym, 2-3 gousses d'ail émincées



EXPLICATIONS

1. Couper les tomates en deux, mélanger avec les assaisonnements
 2. Placer un plat intermédiaire sur la grille position haute avec 200 g de quinoa rincé et 400 ml de bouillon de légumes
- Cuisson à l'Omnicuiseur : 50 min, Haut et Bas maxi
Cuisson des tomates au four : 1 h à 130°C



FRAÎCHEUR DE CONCOMBRE AUX TOMATES CONFITES



PORTIONS

2

INGRÉDIENTS

Taboulé

- 2 c. à soupe de tomates semi-confites
- 100 g de taboulé cuit
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron
- 1 oignon nouveau
- Persil + épices pour taboulé

Fraîcheur de concombre

- 2 yaourts + 2 c. à soupe de Skyr
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- fines herbes ciselées
- sel aux herbes



EXPLICATIONS

Taboulé

Mélanger le quinoa refroidi avec les légumes émincés (concombre, oignon nouveau, poivron, persil) et 2 c. à soupe de tomates confites

Fraîcheur de concombre

Mélanger un yaourt avec 1 gousse d'ail pressée et une poignée de fines herbes. Ajouter les lamelles de concombre au milieu et 2 c. à soupe de tomates confites par portion



FLORALIE DE TOMATES



sur gazpacho de concombre

- 3 tomates moyennes de couleur
- 1 concombre, 1 bouquet de persil, 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de basilic, 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 2 c. à café d'œufs de lompe

1. Couper les tomates en fines pétales et réserver la chair et le jus qui restent pour le gazpacho
2. Mixer le concombre avec le persil, l'ail, l'huile et le vinaigre et la chair et le jus des tomates
3. Verser dans les assiettes creuses et disposer les pétales de tomates dessus
4. Ajouter 1 c. d'œufs de lompe au milieu



GASPACHO PAS COMME LES AUTRES

recette raffinée et originale

Un concentré d'été à la texture onctueuse et au parfum intense

Le concentré de tomate, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive montée façon mayonnaise offrent une texture veloutée et une saveur longue en bouche, tout en finesse. Un soupçon de Stévia vient adoucir l'acidité naturelle des légumes, tandis que le basilic frais et le piment d'Espelette apportent fraîcheur et relief.

Pour 4 personnes



- 4 tomates, 1 poivron, ½ concombre, 1 oignon rouge, 2 gousses d'ail, 4-5 pétales de tomates séchées à l'huile
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 poignée de basilic frais
- 1 c. à café de sucre Stévia (facultatif)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel, poivre blanc ou piment d'Espelette

Préparation à Thermomix : 5 seconde vit. 5 pour émincer les légumes, puis 2 fois 15 secondes vit de 8 à 9, pour mixer et ajouter l'huile d'olive par le couvercle

Préparation classique

1. Mixer les légumes grossièrement, les saler, laisser dégorger 30 min (on ajoute le jus obtenu à la fin)
2. Retirer les légumes et les placer au congélateur 30 min, puis les laisser « dégeler » 30 min à la température ambiante
3. Ajouter le vinaigre balsamique et verser progressivement l'huile d'olive, comme pour une mayonnaise, tout en continuant à mixer



TOMATO TONNATO

mon super microbiote

Une entrée délicieuse et riche en probiotiques et en Oméga-3, idéale pour allier l'utile à l'agréable. Dans mes livres je donne ma recette fétiche de yaourt "multibiotique", enrichi en "bonnes" bactéries. Notre microbiote en a absolument besoin pour son équilibre. Les Oméga-3 du thon et des anchois, à leurs tour, réduisent l'inflammation.

D'après les études, le lycopène de la tomate favorise la croissance de certaines bactéries bénéfiques contribue à réduire l'abondance de bactéries pro-inflammatoires associées à la dysbiose.

Pour 2 personnes :

Mixer les ingrédients de la sauce :

- 1 boîte de thon au naturel
- 1 yaourt nature (ou multibiotique)
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de câpres
- 5 filets d'anchois marinés
- Quelques feuilles de basilic
- Poivre blanc



1. Couper les tomates en dés ou en rondelles et napper-les avec la sauce au thon.
2. Décorer avec les fleurs de câpres et les olives noires





GASPACHO DE TOMATES

aux moules marinées



Pour 4 personnes :

- 4 tomates
- 200 g de jus de tomates
- 2 gousses d'ail
- ½ oignon rouge
- 1 poignée de persil
- 1 pincée de piment

Mixer les ingrédients et servir avec les moules marinées

Marinade pour 250 g de moules surgelées :

- 2 c. à soupe de vinaigre blanc
- 2 c. à soupe d'herbes fraîches ou surgelées (persil, ciboulette, coriandre etc...)
- 1 c. à soupe d'échalotes émincées
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sel aux herbes ou iodé

1. Faire chauffer les ingrédients de la marinade dans 300 ml d'eau, y plonger les moules et laisser au moins 12 h.



POULPE À LA TOMATE

Très pauvre en graisses et surtout en graisses saturées, le poulpe renferme du cholestérol. Il est donc recommandé de ne pas en abuser.

Par ailleurs, il fournit une quantité exceptionnelle de vitamine B12, une dose non négligeable d'Oméga-3. C'est aussi un des crustacés qui renferme le plus de vitamines B3 et B6. Après l'huître, il est le plus riche en zinc et en cuivre.

De plus, les céphalopodes seraient moins touchés par les polluants environnementaux que les poissons, notamment en raison de leur courte durée de vie qui réduit l'accumulation des métaux lourds notamment (mercure, cadmium).

Pour 4 personnes



- 1 poulpe de 500 g
- 10 tomates moyennes
- 300 ml de jus de tomate
- 1 c. à soupe de fumet de poisson
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 10-12 olives noires à la grecque

Placer le poulpe nettoyé dans la cocotte, répartir les tomates, l'ail, le piment et le basilic et verser dessus le mélange bien chaud de jus de tomate avec le fumet de poisson dilué

Cuisson classique : 40 min, à feu très doux

Cuisson à l'Omnicuiseur : 45 min, Haut et Bas maxi 20 min. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte



TERRINE DE SAUMON À LA TOMATE

Une belle terrine, fondante et parfumée.

Le concentré de tomate apporte une acidité agréable et le basilic parfume l'ensemble.

Et s'il vous en reste, vous pouvez couper la terrine en dés, les parsemer de sésame et les servir en apéritif avec les tomates cerises

Pour 4 personnes :

- 300 g de saumon (surgelé pour moi)
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café de basilic séché
- 150 ml de crème épaisse

1. Mixer l'ensemble des ingrédients

2. Verser dans la terrine huilée

3. Ajouter les tomates dessus

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 8 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte.

Inversion à mi-cuisson

Cuisson au four : 40 min à 150°C





TOMATE SURPRISE

sauce basilic

Une entrée fraîche, simple et savoureuse — une tomate farcie... à l'envers ! Ici, on la retourne dans l'assiette et on la nappe d'une sauce aux herbes ultra-aromatique. J'ai choisi le basilic, mais vous pouvez aussi opter pour du persil plat ou de la coriandre, selon vos envies.



PRÉPARATION

15 min

CUISSON

0 min

Pour 2 personnes :

1. Ébouillanter 2 tomates pendant 30 secondes, puis les peler facilement après avoir fait une petite incision en croix.
2. Couper le chapeau du côté du pédoncule, à environ 1 cm du bord. Vider délicatement les tomates à l'aide d'une petite cuillère et réserver leur chair.

Préparer la farce en mixant :

🐟 2 filets de maquereaux en conserve (ou du thon ou des sardines), 1 échalote émincée, quelques feuilles de basilic, une pincée de poivre blanc et la chair des tomates réservée.

3. Remplir les tomates de cette préparation. Les retourner sur l'assiette, face bombée vers le haut.

Sauce au basilic

1. Mixer (au moins 1 minute) une grosse poignée de basilic avec 1 c. à soupe de vinaigre balsamique et 1 c. à soupe d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel. Ajouter un peu d'eau pour allonger la vinaigrette
2. Napper la tomate avec la sauce avant de servir



SOUPE FROIDE DE TOMATES CUITES

Cœurs glacés au basilic

Pour 4 personnes :

- 3 tomates ou 1 boîte de tomates en dés + 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à café d'ail en poudre + 1 c. à café de basilic séché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive + 200 ml de bouillon de légumes

Cuisson à l'Omnicuiseur : verser tous les ingrédients dans la cocotte et faire cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.

Cuisson à la casserole : faire cuire 25-30 min à feu très doux

Cuisson au Thermomix : 25 min à 95°C/sens inverse

👉 Mixer le tout à la fin de la cuisson et servir avec les glaçons au basilic : mixer le basilic avec un peu d'eau et congeler 24h



FLÉTAN SUR LE LIT DE TOMATES CONFITES ET AUX DEUX ORIGANS



Pour 4 personnes

- 2 filets de flétan de 800 g en tout
- 4 tomates
- 1 c. à soupe d'origan séché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre
- sel aux herbes
- une pincée de piment d'Espelette

1. Commencer par faire cuire les tomates : 50 min au four à 100 °C ou 30 min à l'Omnicuiseur ; Haut et Bas maxi
2. Ajouter ensuite les morceaux de flétan, parsemés généreusement d'origan frais et continuer la cuisson 15 min au four à 120 °C ou 15 min à l'Omnicuiseur, Haut et Bas maxi.



L'origan : petite feuille, grands bienfaits

Plus qu'une simple herbe aromatique, l'origan est un véritable concentré d'antioxydants.

Dans le TOP 5 des épices les plus riches en antioxydants ! Ne serait-ce qu'une pincée d'origan séché couvre les apports journaliers recommandés en antioxydants !

Il est particulièrement riche en acide rosmarinique et en carvacrol, deux composés qui aident à lutter contre le stress oxydatif, protègent les cellules et soutiennent le système immunitaire.

Côté santé, l'origan est reconnu pour :

- Renforcer les défenses naturelles
- Soutenir la santé respiratoire grâce à ses propriétés antimicrobiennes
- Protéger les cellules nerveuses grâce à sa richesse en polyphénols
- Faciliter la digestion

Et en cuisine, il apporte une note chaude et légèrement poivrée, parfaite pour relever sauces tomates, marinades, plats méditerranéens et légumes rôtis.

Les 10 épices séchées les plus riches en ANTIOXYDANTS (5 g)

1 Clou de girofle 15 722	2 Cannelle 13 377	3 Romarin séché 8 264	4 Menthe poivrée séchée 8 041	5 Origan séché 7 964
6 Thym séché 7 869	7 Curcuma 6 353	8 Sauge 5 996	9 Piment de Sichuan 5 920	10 Quatre-épices (allspice) 5 020

i Valeurs ORAC (Capacité d'absorbance radiale d'oxygène) exprimées en unités ORAC pour 5 g d'épice sèche. L'apport journalier en antioxydants recommandé est entre 5 000 et 8 000 unités ORAC.

JOUES DE BOEUF À LA TOMATE



Pour 4 personnes

- 1,2 kg de joues de bœuf, parées
- 1 boîte (400 g) de pulpe de tomates
- 4 tomates fraîches bien mûres, coupées en dés
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 oignons rouges, émincés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 200 ml de vin rouge corsé
- 300 ml de bouillon de bœuf
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym frais
- 1 c. à café de paprika doux
- Huile d'olive
- Sel, poivre noir fraîchement moulu

Cuisson classique :

1. Saisir les joues de bœuf dans un peu d'huile. Faire revenir oignon et ail, ajouter paprika, concentré, pulpe et tomates fraîches.
2. Verser vin rouge, réduire, puis ajouter bouillon, laurier, thym.
3. Remettre la viande, couvrir et mijoter 3 h à feu doux jusqu'à ce qu'elle soit fondante (ou 1 h à la cocotte minute).
4. Assaisonner et servir bien chaud.

Cuisson à l'Omnicuiseur : couper les joues en petits morceaux, ajouter le mélange de tomate et de concentré de tomate avec l'ail, les aromates, le vin et le bouillon et laisser cuire 3 h, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.





TOMATES FARCIES

sur le lit de lentilles béluqa

Les lentilles beluga, aussi appelées "caviar végétal" en raison de leur petite taille noire brillante, offrent une saveur douce, légèrement noisettée, et une texture ferme qui tient bien à la cuisson. Riches en protéines végétales, fibres, fer et antioxydants (notamment des anthocyanes, comme dans les myrtilles), elles soutiennent la satiété, la santé cardiovasculaire et l'équilibre glycémique. Un excellent allié pour une alimentation anti-âge et nourrissante.



PORTIONS

2-3

- 6 tomates
- 400 g de farce
- 200 g de lentilles Béluga ou lentilles vertes
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 oignon rouge émincé + 100 g de lardons (facultatif)



EXPLICATIONS

Répartir les lentilles dans le plat, ajouter le bouillon et placer les tomates farcies dessus

Cuisson à l'Omnicuiseur: 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson, 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte ; Attendre 10 min avant d'ouvrir la cocotte

Cuisson dans un faitout : poser les tomates sur les lentilles, ajouter le bouillon de légumes, l'oignon et les lardons et faire cuire à feu très doux 30-35 min à couvert.

👉 Variantes de garnitures : riz, riz complet, quinoa, graines de sarrasin, haricots secs (cuits).



BOULETTES DE VOLAILLE



sauce tomate



PORTIONS
6

INGRÉDIENTS

- 300 g de blanc de poulet
- 2 gousses d'Ail, 1 oignon, 1 œuf
- Une poignée d'herbes ou séchées

Sauce tomate :

- 250 ml de pulpe de tomate + 2-3 tomates coupées en dés
- 1 c. à café de sucre Stévia
- 1 c. à café de basilic et d'ail séchés
- 1 c. à soupe d'huile d'olive



EXPLICATIONS

1. Mélanger les œufs, l'ail et le persil à la farce, assaisonner et former les boulettes
2. Mélanger les ingrédients de la sauce et ajouter un peu d'eau si elle est trop épaisse

Cuisson de la sauce à l'Omnicuiseur : verser la sauce dans la cocotte et la faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini

À la fin de la cuisson, disposer dessus les boulettes et prolonger encore 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à 20 min

Cuisson classique : dans un faitout faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive, ajouter les autres ingrédients et faire cuire 10-15 min à feu très doux.

Ajouter les boulettes et continuer la cuisson encore 15-20 min.



PILONS DE POULET GRILLÉS

sauce tomates 100 % lycopène



PORTIONS

4-6

INGRÉDIENTS

Sauce tomate

- 3 tomates fraîches,
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 250 ml de dés de tomates en conserve.
- 2 gousses d'ail pressées,
- 1 c. à soupe de sucre,
- 2 c. à soupe d'huile d'olive,
- 1 c. à soupe de basilic séché,
- sel aux herbes.



EXPLICATIONS

1. Faire mariner les pilons de poulet dans le mélange d'herbes et épices (herbes de Provence, ail en poudre) + 2 c. à soupe d'huile d'olive
2. Mélanger les ingrédients de la sauce et poser la grille avec les pilons dessus

Cuisson à l'Omnisciseur : 50 min, Haut maxi 30 min, puis mini. Bas maxi 15 min, puis mini 20 min, puis 0. Inversion à mi-cuisson

Cuisson des pilons au four : 35 min à 180°C en les retournant à mi-cuisson

Cuisson de la sauce tomate à la casserole : mélanger tous les ingrédients et les faire cuire 25-30 min en remuant régulièrement, à feu très doux ou 25 min au Thermomix à 95°C/sens inverse.



PRÉPARATION

3 min

KETCHUP MAISON SANS CUISSON

Le ketchup express ultra concentré en lycopène : sans additifs, sans sucre caché ni colorants.

Il se conserve jusqu'à 10 jours au frigo et présente une forte teneur en lycopène assimilable.

Ketchup maison

200 g environ

Mixer les ingrédients :

- 2 c à soupe de double concentré de tomate
- 2 c à café de vinaigre balsamique
- 1 pincée de bouillon de légumes diluée dans 50 ml d'eau (facultatif)
- 1 c. à café de sauce soja
- 1 c. à café de sauce Worcester
- 1 pincée d'ail en poudre
- 1 pincée de piment de cayenne
- 2 c à café de sucre Stévia ou 1 c à soupe de miel



Le ketchup industriel

👎 Riche en sucres ajoutés (notamment sirop de maïs à haute teneur en fructose) : favorise la prise de poids, les pics glycémiques, et le risque de diabète de type

👎 Teneur élevée en sel : peut contribuer à l'hypertension et à la rétention d'eau.

👎 Additifs et conservateurs : certains (comme le E150a pour la couleur) peuvent perturber le microbiote ou générer des composés indésirables.

👎 Pauvre en tomates réelles : donc **faible en lycopène, un antioxydant pourtant présent naturellement dans la tomate cuite.**



RAGOUT DE SEICHE

à la tomate

Imaginez... de tendres lamelles de seiche mijotées lentement dans un savoureux mélange de tomates et de pulpe parfumée, relevées d'une touche de concentré pour l'intensité. Les épices – paprika, thym frais, origan – viennent réveiller les papilles.

Le tout mijote jusqu'à ce que la sauce soit nappante, imprégnant la seiche de toutes ses saveurs.



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- Pour 4 personnes :
- 1 kg de seiches coupées en lamelles
- 1 boîte de pulpe de tomates + 3 tomates fraîches
- 1 c. à soupe de concentré de tomate + 1 oignon rouge
- 1 cube de court-bouillon
- 150 ml de vin blanc
- Paprika, thym frais, origan séché, ail en poudre



EXPLICATIONS

1. Disposer les seiches au fond de la cocotte
2. Ajouter les tomates coupées et l'oignon émincé
3. Faire chauffer les tomates en dés, le concentré de tomates, le vin blanc, l'ail séché, le paprika, l'origan et y diluer 1 cube de court-bouillon
4. Verser le mélange chaud sur les calamars et laisser mijoter 45-50 min à feu très doux

Cuisson à l'Omnicuiseur : mélanger tous les ingrédients et faire cuire 45 min, Haut et Bas maxi 20 min. Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte

CALAMAR, POULPE OU SEICHE?

(lequel mettre dans l'assiette ?)



Calamar



14 g

400 mg

50 µg

1,7 mg

200 mg

3 µg

40% des AJR

VS

Poulpe, Seiche



100 g

Protéines

Oméga-3

Sélénium

Zinc

Potassium

Vitamine B12

Vitamine B3

30 g

300 mg

90 µg

3,4 mg

600 mg

36 µg

60% des AJR

Bienfaits santé :

- ✓ Bons pour la ligne
- ✓ Soutiennent l'immunité
- ✓ Procurent de l'énergie
- ✓ Reminéralisent

Ces trois fruits de mer ont bien plus en commun qu'un goût délicieux... mais leurs profils nutritionnels réservent quelques surprises !

🍌 Protéines

Poulpe & seiche : champions, parfaits pour l'entretien de la masse musculaire et la satiété.

Calamar : bon élève, mais un peu moins concentré.



Sélénium – un puissant antioxydant qui protège vos cellules du stress oxydatif et soutien l'immunité !

Poulpe & seiche : sources exceptionnelles.



Potassium – essentiel pour la tension artérielle et l'équilibre hydrique.

Poulpe & seiche : largement en tête.



Zinc – soutien du système immunitaire et de la cicatrisation.

Poulpe & seiche : plus généreux que le calamar.



Vitamines B – pour l'énergie, le cerveau et le système nerveux.

Poulpe & seiche : top niveau, le calamar suit derrière.



En résumé : pour un coup de pouce en protéines et micronutriments, le poulpe et la seiche sont vos meilleurs alliés. Le calamar reste délicieux... mais un peu moins riche sur le plan nutritionnel.



CAKE CHOU-FLEUR, BLETTE *tomates séchées*

Cake salé léger, original et 100 % anti-gaspi.

Un reste de chou-fleur cru, râpé, m'a permis d'alléger la pâte tout en lui donnant une belle tenue moelleuse.

Quelques feuilles de blette un peu fanées, finement émincées, apportent leurs fibres, leur chlorophylle et une touche rustique que j'adore.

Et pour réveiller le tout ? Des tomates séchées marinées à l'huile d'olive, au parfum intense, qui embaument la pâte et donnent ce petit goût du Sud irrésistible.

En entrée avec une salade ou en apéritif au soleil, ce cake fera l'unanimité.



PORTIONS

4-6

INGRÉDIENTS

- 150 g de chou-fleur mixé
- 2 œufs
- 3 c. à soupe de farine semi-complète
- 1 c. à café de levure chimique
- 100 ml de lait
- 6-8 pétales de tomates séchées dans l'huile, émincées
- 2 c. à soupe d'huile des tomates séchées (j'ai fini le bocal...)
- 1 poignée de vert de blette émincé
- 4 tranches de jambon sec émincé
- 2 c. à soupe de fromage râpé



EXPLICATIONS

1. Fouetter les œufs, ajouter la farine et la levure
2. Additionner le lait et mélanger la pâte avec les autres ingrédients (tomates séchées émincées, vert de blette, le jambon, l'huile des tomates et le fromage)
3. Verser la pâte dans le moule chemisé (18 cm pour moi)

Cuisson à l'Omnisciseur : 45 min, Haut maxi 20 min, puis mini ; Bas maxi 15 min, puis mini. 3c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson

Cuisson au four : 40 min à 170°C



GRATIN DE CHOU KALE & TOMATES



PORTIONS
3-4

INGRÉDIENTS

- 12-15 tomates cerises
- vert d'une branche de chou Kale
- 200 ml de lait
- 150 ml de crème légère
- 3 œufs
- 1 boule de mozzarella coupée
- 1 c. à café de Maïzena
- Sel, poivre



EXPLICATIONS

1. Fouetter les œufs avec le lait, la crème et la Maïzena
2. Ajouter les feuilles de chou Kale, la mozzarella et verser le tout dans le plat
3. Terminer par les tomates cerises

Cuisson de la sauce à l'Omnisciseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à 20 min. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte

Cuisson au four : 30 min à 180°C



Pâte Brisée semi-complète maison

Ingrédients :

- 120 g de farine de blé semi-complète (T110)
- 60 g de farine de petit épeautre ou de blé blanche (T65 ou T80)
- 1 pincée de sel
- 60 ml d'huile d'olive
- 60 à 70 ml d'eau froide
- (facultatif) 1 c. à café d'herbes de Provence ou d'origan séché

Tapenade noire maison express

Ingrédients :

- 100 g d'olives noires dénoyautées (de qualité, type Kalamata ou Nyons)
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 petite gousse d'ail (ou une demi pour un goût plus doux)
- 2 filets d'anchois (facultatif, ou remplacer par un peu de miso brun pour une version végétale)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron au goût (1 à 2 c. à café)

Montage et cuisson

Ingrédients :

- La pâte Brisée semi-complète précuite 10 min à 180 °C
- La tapenade maison
- 4 à 5 tomates mûres, de tailles et couleurs variées (tomates anciennes, cœur de bœuf, etc.)
- Un filet d'huile d'olive
- Herbes fraîches (basilic, origan, thym)
- Poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Étalez une fine couche de tapenade sur le fond de tarte précuit.
3. Disposez les tomates en rondelles ou en rosace sur la tapenade.
4. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez les herbes et poivrez.
5. Enfourez pour 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
6. Servez tiède ou à température ambiante parsemé d'olive et de feuilles de basilic, avec une salade de roquette ou de jeunes pousses.

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

Inversion à mi-cuisson. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte

TARTE DE TOMATES

tapenade maison



Une tarte légère et savoureuse qui met à l'honneur les tomates de saison, riches en lycopène protecteur, pour faire le plein de saveurs et de bienfaits.

1. Dans un saladier, mélangez les farines, le sel et les herbes.
2. Ajoutez l'huile d'olive, mélangez à la fourchette.
3. Versez l'eau petit à petit en pétrissant rapidement pour former une boule souple.
4. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson.
5. Foncez un moule à tarte, piquez le fond et laissez reposer au frais pendant que vous préparez la garniture.



Maîtrisez l'Omnicuiseur comme un chef... sans tâtonner pendant des années !
Après 5 ans de pratique quotidienne avec l'Omnicuiseur Vitalité, des milliers de recettes testées, des centaines d'astuces recueillies et adaptées, j'ai rassemblé dans ce livre
100 % pratique tout ce qu'il m'a manqué à mes débuts.



Ingrédients pour un moule de 20 cm :

- 3-4 tomates de couleur
- 4 feuilles de brick
- 1 c. à soupe de parmesan
- 1 c. à café de basilic séché

Pesto de basilic, mixer les ingrédients :

- 1 botte de basilic frais
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 1 c. à soupe de parmesan
- 2 gousses d'ail
- 2-3 c. à soupe d'huile d'olive
- jus d'1 citron
- 1 pincée de fleur de sel



TARTE DE TOMATES

en feuille de brick



Super croustillantes les feuilles de brick sont quand même à surveiller lors de la cuisson.

Préparation :

1. Huiler les feuilles avec un spray d'huile d'olive et un pinceau
2. Les placer dans le moule et étaler au fond le pesto
3. Répartir les tomates coupées en rondelles et parsemer le tout de parmesan

Cuisson au four : 30 min à 180°C

Cuisson à l'Omniscuiseur : 30 min, Haut maxi jusqu'au dorage, puis mini. Bas maxi 20 min, puis mini.



FEUILLE DE BRICK OU PÂTE BRISÉE ?

🍷 Pâte brisée VS feuille de brick : laquelle choisir ?

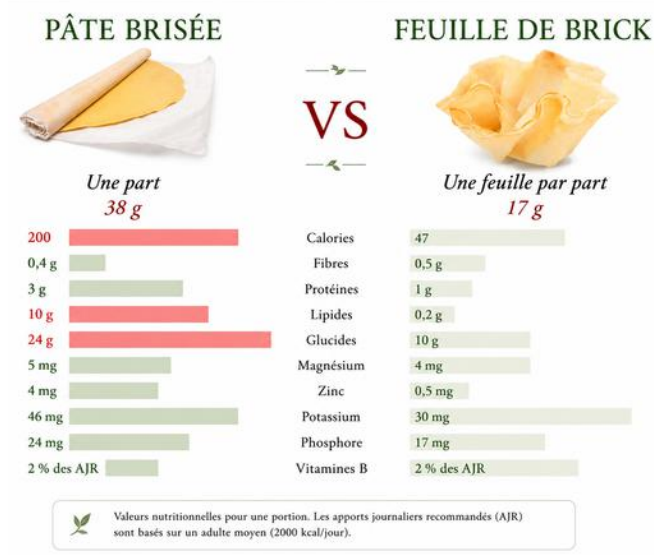
Vous adorez les tartes salées ou sucrées ? Alors cette comparaison va vous intéresser...

📊 À portion équivalente, la différence est flagrante :

- Pâte brisée (38 g) → 200 calories, 10 g de lipides, 24 g de glucides.
- Feuille de brick (17 g) → 47 calories, 0,2 g de lipides, 10 g de glucides.

💡 En clair : la feuille de brick apporte environ 4 fois moins de calories et 50 fois moins de matières grasses que la pâte brisée, tout en restant croustillante et légère.

🥗 Astuce santé : pour alléger vos quiches, tartes et chaussons, testez la feuille de brick en remplacement de la pâte traditionnelle. Vous réduirez l'apport calorique... sans sacrifier la gourmandise !



Transformez votre gourmandise en alliée santé avec

"Ma pâtisserie minceur à l'Omniscuiseur" !

Envie de vous régaler sans culpabilité ? Ce livre est votre meilleur allié !

Découvrez plus de 200 recettes gourmandes, pensées pour ceux qui souhaitent allier plaisir et bien-être.



ŒUFS À LA TOMATE

simplissime



Cuisson à l'Omnicuiseur

1. Faire cuire les tomates en rondelles réparties dans la cocotte : 20 min, Haut et Bas maxi
2. Ouvrir délicatement la cocotte et casser les œufs (sans percer le jaune) sur les tomates et faire cuire 15 min Bas mini, Haut 0

Cuisson à la poêle

1. Faire cuire les tomates quelques minutes dans l'huile d'olive
2. Ajouter les œufs et continuer la cuisson jusqu'à le blanc soit coagulé et le jaune reste coulant

TOMATE FARCIE AU THON

riz noir complet

- Le lycopène de la tomate : le caroténoïde anti-âge qui protège la peau, les neurones et le cœur !
- Les Oméga-3 du thon : bons pour le cœur et pour le moral
- Le riz complet renferme deux fois plus de fibres que le blanc, elles agissent dans trois domaines, le transit, la glycémie et le cholestérol.

Pour 4 personnes :

- 4 tomates
- 2 boîtes de thon à la tomate
- 1 œuf
- 2 carrés frais ou 1 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à soupe de basilic séché
- 200 g de riz noir complet



1. Mixer les ingrédients de la farce et remplir les tomates
2. Répartir le riz rincé au fond de la cocotte et y verser 350 ml d'eau ou de bouillon de légumes
3. Placer les tomates farcies et parsemer de chapelure

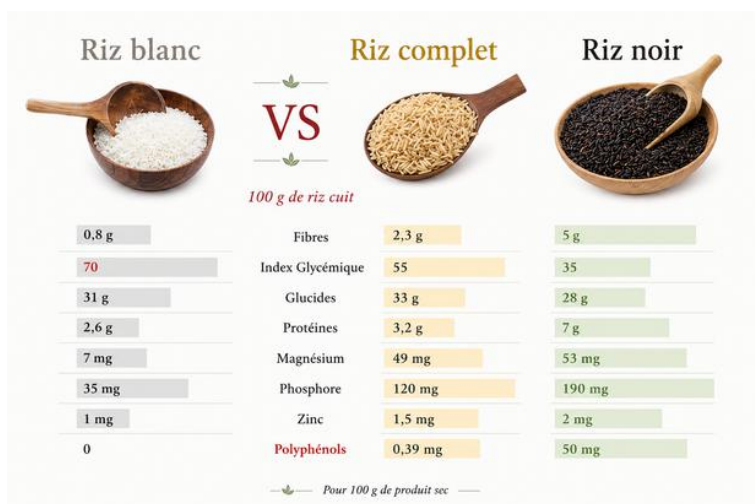
Chapelure : mixer 2 biscottes complètes type Wasa, 1 c. à soupe de parmesan, 1 c. à soupe de lait en poudre, 1 c. à café de basilic séché

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut maxi 15 min, puis mini, Bas maxi 20 min, puis mini. Glisser la feuille d'aluminium sur le couvercle pour éviter que ça grille de trop.

Cuisson au four : 40 min, à 150 °C



RIZ NOIR, COMPLET OU RIZ BLANC ?



À première vue, ils se ressemblent... mais côté nutrition, les différences sont énormes ! 🔍

🌟 Pourquoi privilégier le riz complet ou le riz noir ?

✅ Plus de fibres → pour réguler la glycémie, favoriser la satiété et soutenir le transit

✅ Meilleure richesse en minéraux (magnésium, zinc, phosphore) → essentiels à l'énergie, la peau, l'immunité

✅ Index glycémique plus bas → idéal pour prévenir les pics de sucre dans le sang

✅ Riz noir : un trésor d'antioxydants 💜 avec 50 mg de polyphénols/100 g, il rivalise avec les myrtilles !

🌿 Pendant que le riz blanc est surtout calorique, le riz noir ou complet nourrit vraiment vos cellules — et votre longévité. 💪

➡ À intégrer dans vos salades, poêlées, risottos ou bowls pour faire le plein de nutriments... sans renoncer au plaisir

PAIN-CAKE DE LENTILLES CORAIL AUX TOMATES SÉCHÉES

Un petit rayon de soleil dans ce cake parfumé et gourmand.
Sans farine ni beurre, ce pain-cake est idéal pour un apéritif léger.
Servi avec le chutney de tomate, ce cake protéiné prend une autre ampleur !
Gorgées de soleil, les tomates séchées en synergie avec l'huile d'olive, le basilic et les épices sont juste extra !

Pour un moule de 18 cm (6-8 tranches)

- 100 g de lentilles corail trempées 1h - 2h dans de l'eau tiède
 - 1 œuf
 - 6 pétales de tomates séchées à l'huile d'olive
 - 1 c. à soupe d'huile des tomates
 - 20 olives noires
 - 2 c. à soupe de fromage râpé
 - 1 c. à soupe de Skyr ou de fromage blanc
 - ½ sachet de levure chimique
 - ½ c. à café de bicarbonate de soude diluée dans quelques gouttes de vinaigre ou jus de citron
1. Mixer les lentilles avec l'œuf et le Skyr, ajouter les épices, la levure et le bicarbonate dilué dans un peu de vinaigre
 2. Additionner les épices, les olives et les tomates émincées
 3. Ajouter le fromage, mélanger le tout et remplir le moule chemisé de cette préparation

Cuisson au four : 40 min à 180°C

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

CHUTNEY DE TOMATES ÉPICÉ

Pour 8 personnes :

- 3 tomates émincées ou 1 boîte de tomates pelées
- 5 pétales de tomates séchées à l'huile (émincées)
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 2 c. à soupe d'huile des tomates séchées
- 1 c. à soupe de sucre Stévia ou de sirop d'Agave
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de basilic séché
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre + ¼ de c. à café d'agar-agar pour une texture gélifiée (facultatif)

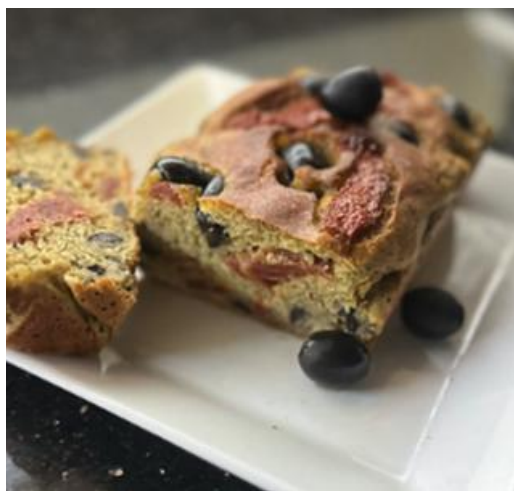
1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile des tomates et le sucre 5 min (au Thermomix : 5 min/100°C/vit.5)
2. Ajouter les autres ingrédients et faire cuire à feu très doux 30-40 min en mélangeant régulièrement.
3. Au Thermomix : 40 min/95°C/sens inverse

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini
Laisser au frais 1-2 heures avant de servir.

N'hésitez pas à mettre plus de tomates séchées dans votre assiette !



Par rapport à la tomate crue, quelques pétales (20 g) de tomates séchées fournissent 3 fois plus de lycopène, 2 fois plus de fibres, 3 fois plus de protéines et de vitamine A.



Nutriments	Tomate crue (100 g)	Tomate séchée (20 g)
Énergie	18 kcal	52 kcal
Protéines	0.9 g	2.82 g
Lipides	0.2 g	0.59 g
Glucides	3.9 g	11.16 g
Fibres	1.2 g	2.46 g
Sucres	2.6 g	7.52 g
Lycopène	3 mg	9.18 mg
Potassium	237 mg	312 mg
Magnésium	11 mg	19.4 mg
Fer	0.3 mg	1.82 mg
Vitamine C	14 mg	1.5 mg
Vitamine A	42 µg	161 µg



ANTI-ÂGE

- 125 ml de purée de tomates
- 50 ml de jus de myrtilles ou 1 poignée de myrtilles
- ½ avocat (facultatif)
- 1 pincée de curcuma + poivre noir
- 1 filet d'huile d'olive (facilite l'absorption du lycopène)
- 150 ml d'infusion de romarin

Bienfaits

- 🍅 Lycopène : cardioprotecteur
- 🍅 Myrtilles : regorgent d'anthocyanes, qui élastifient les artères, régulent la tension artérielle.
- 🍅 Avocat : bonne graisses et fibres, anti-cholestérol
- 🍅 Curcuma-poivre : anti-inflammatoire
- 🍅 Romarin : neuroprotecteur et booster des capacités cérébrales.



BYE-BYE, CHOLESTÉROL

- 125 ml de purée de tomates
- 1 pomme avec la peau
- 1 c. à soupe de graines de lin ou de son d'avoine
- 1 c. à café d'huile de lin ou de cameline
- 150 ml d'infusion de thé vert (à 80 °C)

Astuce : ajouter une touche de piment doux ou de gingembre pour renforcer l'effet circulatoire.

Bienfaits

- 🍅 Lycopène a des effets hypocholestérolémiant
- 🍅 Pomme : pectine et fibres
- 🍅 Graines de lin mixées : "capteurs" de graisses
- 🍅 Thé vert : accélère l'oxydation du "LDL" cholestérol

SMOOTHIES - SANTÉ

aux bienfaits approuvés par la science

Règles de base :

🍅 1 grosse tomate (3 mg de lycopène) ou 150 ml de jus de tomate (15 mg de lycopène) ou

125 ml de purée de tomate (27 mg de lycopène !)

🍇 Aliments valorisants : fruits rouges, avocat (avec parcimonie), 1 c. à c d'huile d'olive (pour la meilleure absorption de lycopène), graines ou céréales, légumes à feuilles vertes

🍵 Part aqueuse : infusions de plante (selon la thématique) ou aliments fermentés

Assaisonnements : sel aux herbes ou de céleri, épices au choix, sucre Stévia ou Xylitol, miel etc...

BONJOUR, SOLEIL



- 125 ml de purée de tomate
- 1-2 abricots
- 1 petite carotte
- 1 c. à café d'huile de noisettes
- 150 ml d'infusion d'hibiscus

Bienfaits

- 🍅 Lycopène : protège la peau des UV
- 🍅 Abricot-carotte : bêta-carotène, protection et perfection du bronzage
- 🍅 L'huile de noisette : la plus riche en vitamine E (anti-rides)
- 🍅 Hibiscus : riche en antioxydants protecteurs cellulaires

ÉNERGIE SEREINE



- 125 ml de purée de tomates
- 1 kiwi
- 1 c. à soupe de graines de chia
- 1 c. à café d'huile d'avocat
- jus d'un citron
- 150 ml d'infusion de thé vert (à 80 °C)

Bienfaits

- 🍅 Lycopène est une excellent neuroprotecteur
- 🍅 Kiwi et citron : vitamine C, anti-fatigue
- 🍅 Graines de chia : énergisantes, reminéralisantes. Elles regorgent d'Oméga-3 dont notre cerveau a besoin.
- 🍅 Thé vert : théanine, stimulant intellectuel naturel



Quelques mots sur moi!

Depuis de nombreuses années, je me passionne pour la nutrition, un domaine aussi vaste que fascinant. Mon parcours est nourri de milliers d'articles et d'ouvrages scientifiques et grand public explorant les liens entre alimentation, nutriments et santé.

🎓 Formée aux Bases de la Nutrithérapie sous l'expertise du Dr Jean-Paul Curtay, référence incontournable en nutrition, j'allie savoir scientifique et approche pratique pour une alimentation bienveillante et efficace.

👨‍🍳 Gastronomes dans l'âme, je m'intéresse aussi aux innovations culinaires et aux modes de cuisson qui préservent au mieux les qualités nutritionnelles des aliments. Résultat ? Une compilation de centaines de recettes saines, gourmandes et raffinées, parfaites pour le quotidien.

📖 Auteure passionnée, j'ai écrit plusieurs livres de cuisine autour de thématiques variées, disponibles sur mon site.

🌍 Mes réseaux sociaux rassemblent des milliers de passionnés en quête d'une cuisine à la fois savoureuse et bénéfique pour la santé.

✨ Mon objectif ? Vous transmettre le plaisir de bien manger, en conciliant saveurs et bienfaits nutritionnels !



CUISINE ANTI-ÂGE

DE LA SCIENCE À L'ASSIETTE



L'Omniscuteur au quotidien

Maîtrisez l'Omniscuteur comme un chef... sans tâtonner pendant des années !

Après 5 ans de pratique quotidienne avec l'Omniscuteur Vitalité, des milliers de recettes testées, des centaines d'astuces recueillies et adaptées, j'ai rassemblé dans ce livre 100 % pratique tout ce qu'il m'a manqué à mes débuts

📌 200 pages d'astuces, de tableaux et de conseils concrets, issus de mon expérience et de centaines de publications du site officiel de l'Omniscuteur,

Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette. 2ème édition

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

220 pages de santé gourmande

Dans cette deuxième édition du livre « Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette » à travers plus de 150 recettes savoureuses et raffinées je vous invite à découvrir :

Où se cachent les molécules anti-âge ? Quelles sont les meilleures synergies alimentaires pour amplifier les bienfaits des aliments ?

- Préserver vos ressources intellectuelles
- Protéger votre cœur et vos artères
- Garder le moral
- Améliorer votre sommeil, etc.

Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette. 3ème édition 2025

Plus de 300 recettes 100 % cuisson à l'Omniscuteur

📌 Ce que vous allez découvrir dans ce guide unique :

🥬 30 entrées végétales à base de légumes anti-âge pour booster vos défenses et votre vitalité

🍲 30 soupes et veloutés réconfortants, digestes et riches en nutriments

🥧 50 recettes de terrines, quiches, gratins pour tous les goûts et toutes les occasions

🍗 Plus de 100 plats à base de viandes et volailles, accompagnés de leurs garnitures intelligentes

🕒 30 idées de cuisson combinée pour gagner du temps, de l'énergie et faire des économies

🌾 30 recettes à base de céréales, légumineuses et pâtes pour faire le plein d'énergie durable

🍰 Plus de 60 desserts sains et gourmands, riches en antioxydants protecteurs, à IG modéré

 Ma pâtisserie santé-minceur, à l'Omniscuteur : 200 recettes IG bas et healthy, du petit déjeuner aux encas, en passant par les desserts et les confitures...

 « Mon cerveau au TOP » : mémoire, concentration, humeur...le bonheur est dans l'assiette

 « Bye-Bye, cholestérol » : j'ai réussi à baisser mon LDL cholestérol de 30 % en 3 mois, avec ce programme gourmand et efficace

Spécial Omnicuiseur



L'Omnicuiseur au quotidien

Maîtrisez l'Omnicuiseur comme un chef... sans tâtonner pendant des années !

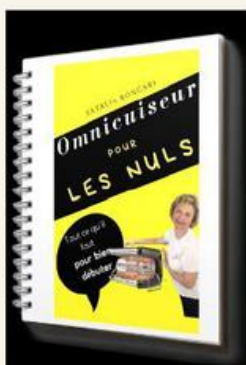
Après 5 ans de pratique quotidienne avec l'Omnicuiseur des milliers de recettes testées, des centaines d'astuces recueillies et adaptées, j'ai rassemblé dans ce livre 100 % pratique tout ce qu'il m'a manqué à mes débuts.

Le guide pratique indispensable pour prendre en main l'Omnicuiseur et exploiter toutes ses possibilités.

Réglages, temps de cuisson, astuces de chefs, tableaux pratiques et fonctions méconnues : près de 200 pages de conseils et de recettes.

Version eBook est disponible en cliquant sur l'image ➡

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Omnicuiseur pour les NULS

Le guide idéal pour réussir vos premières cuissons à l'Omnicuiseur sans stress ni erreurs.

Ce mini guide de 90 pages rassemble l'essentiel : réglages, tableaux de cuisson, astuces pratiques et conseils de chefs pour prendre rapidement en main votre appareil.

➡ Une référence simple et efficace pour bien démarrer avec l'Omnicuiseur.

Version eBook est disponible gratuitement sur ce lien ➡ ou en cliquant sur l'image

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Omnicuiseur, la cuisine qui fait du bien

Une approche unique de la cuisine à l'Omnicuiseur, conçue pour prendre soin de votre santé au quotidien sans jamais renoncer au plaisir de manger.

✦ 240 pages pour un triple objectif : ➡ Sublimer les saveurs ➡ Préserver les bienfaits des aliments ➡ Exploiter tout leur potentiel nutritionnel grâce à l'Omnicuiseur Version eBook est disponible en cliquant sur l'image ➡

→ Découvrir le livre · → Version numérique



Cuisine anti-âge (édition revisitée)

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

Connaitre les mécanismes du vieillissement, préserver son capital santé.

10 thématiques santé abordées : anti-âge, artères, cerveau, articulations, os... 220 pages de santé gourmande et 150 recettes savoureuses à l'Omnicuiseur et des conseils pratiques Version eBook est disponible gratuitement sur ce lien ➡ ou en cliquant sur l'image

→ Découvrir le livre · → Version numérique





Cuisine anti-âge - de la science à l'assiette

100% Omniscieur Plus de 300 recettes réalisées en 2025, 100 % cuisson à l'Omniscieur Des plats inventifs, préventifs et gourmands, conçus avec des ingrédients sélectionnés pour leurs vertus anti-âge et leur densité nutritionnelle.

60 entrées et soupes e 50 recettes de terrines, quiches, gratins Plus de 100 plats à base de viandes et volailles, accompagnés de leurs garnitures intelligentes, 30 idées de cuisson combinée 30 recettes à base de céréales, légumineuses et pâtes pour faire le plein d'énergie durable et Plus de 60 desserts sains et gourmands, riches en antioxydants protecteurs, à IG modéré. La version papier est disponible sur ce lien : [👉](#) [📖](#)

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Ma pâtisserie santé-minceur, à l'Omniscieur

Transformez votre gourmandise en alliée santé !

Envie de vous régaler sans culpabilité ?

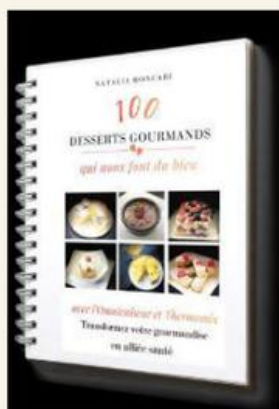
Ce livre est votre meilleur allié !

Découvrez plus de 200 recettes gourmandes, pensées pour ceux qui souhaitent allier plaisir et bien-être.

Recettes à Indice glycémique bas, sans sucres raffinés, faibles en matières grasses... mais avec un maximum de saveurs !

La version eBook est disponible cliquer sur ce lien : [👉](#)

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



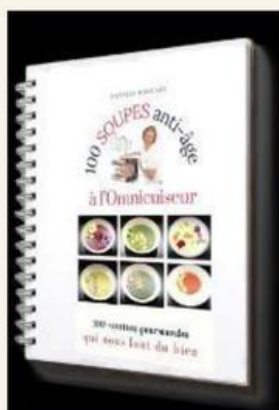
100 desserts gourmands qui nous font du bien

À l'Omniscieur & au Thermomix – Recettes inédites réalisées en 2025 Une collection de desserts équilibrés et savoureux conçus pour limiter les excès de sucre tout en préservant le plaisir.

Des recettes adaptées à une alimentation respectueuse de la glycémie et du bien-être.

Le livre en version PDF et eBook est disponible ici [📖](#)

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



100 soupes anti-âge à l'Omniscieur

100 recettes réconfortantes riches en légumes, herbes, épices et aliments protecteurs.

Un véritable guide pour transformer la soupe en alliée de la longévité, de l'immunité et du confort articulaire.

Version eBook est sur se lien ou en cliquant sur l'image

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)





Omnicuseur, la cuisine qui fait du bien

Une approche unique de la cuisine à l'Omnicuseur, conçue pour prendre soin de votre santé au quotidien sans jamais renoncer au plaisir de manger.

✦ 240 pages pour un triple objectif : Sublimer les saveurs Préserver les bienfaits des aliments Exploiter tout leur potentiel nutritionnel grâce à l'Omnicuseur Version eBook est disponible en cliquant sur l'image

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Cuisine anti-âge (édition revisitée)

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

Connaitre les mécanismes du vieillissement, préserver son capital santé.

10 thématiques santé abordées : anti-âge, artères, cerveau, articulations, os... 220 pages de santé gourmande et 150 recettes savoureuses à l'Omnicuseur et des conseils pratiques Version eBook est disponible gratuitement sur ce lien ou en cliquant sur l'image

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Cuisine au fil du temps



Cuisine au fil du temps : 4 saisons

Une année de recettes de saison !

Plus de 400 recettes et conseils nutritionnels pour adapter votre alimentation aux saisons et aux besoins de votre organisme au fil des années.

Recettes de saison, synergies alimentaires, fiches nutritionnelles et astuces bien-être pour rester en forme toute l'année.

Le guide complet pour cuisiner santé, saison après saison. (Recettes à l'Omnicuseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Cuisine au fil du temps : été

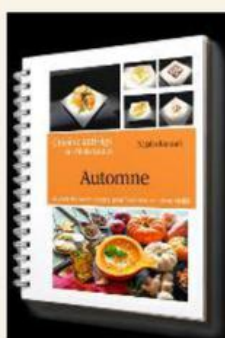
L'été est la saison de l'hydratation, de la protection de la peau et de la prévention des petits désagréments liés à la chaleur.

Ce guide vous aide à adapter votre alimentation pour préserver votre énergie et votre bien-être.

300 recettes de saison, conseils nutritionnels, fiches aliments et astuces pratiques pour bien s'hydrater, soutenir l'organisme et profiter pleinement des beaux jours.

Le compagnon idéal pour un été gourmand, sain et plein de vitalité. (Recettes à l'Omnicuseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Cuisine au fil du temps : automne

L'automne est la saison idéale pour renforcer l'immunité, préparer l'organisme à l'hiver et soutenir son énergie naturelle grâce à une alimentation adaptée.

Plus de 150 recettes de saison, fiches aliments et conseils nutritionnels pour profiter des bienfaits des produits d'automne, prévenir les petits maux saisonniers et accompagner le corps dans sa transition vers l'hiver.

Le guide pratique pour rester en forme, gourmand et plein de vitalité tout l'automne. (Recettes à l'Omnicuseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)





Cuisine au fil du temps : hiver

Dans ce livre : 200 pages et une bonne centaine de recettes saines et gourmandes !

Les meilleurs aliments et les recettes pour chaque mois de l'hiver Des dizaines de fiches pour connaître les réels bienfaits des aliments.

Des centaines de conseils santé pour passer l'hiver en pleine forme.

Les recettes sont détaillées en cuisson classique, à l'Omnicuiseur et au Thermomix.

Nouveau : palmarès des meilleurs compléments alimentaires pour soutenir l'organisme pendant l'hiver et prévenir les éventuelles pathologies. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Cuisine au fil du temps : printemps

Manger de saison c'est indiscutablement bon pour la santé et pour la planète.

Mais savoir adapter son alimentation à chaque saison, pour rester en pleine forme pendant des années, c'est tout un art.

Dans ce livre, je vous propose un voyage culinaire à travers le printemps, avec :

Les recettes pour booster l'immunité, affaiblie pendant l'hiver, rééquilibrer le microbiote ou encore préparer la peau au soleil... Manger au rythme des saisons, c'est savoir nourrir son corps et avec ce que la nature offre de meilleur. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Repas de fêtes à petits prix

Envie de régaler tout le monde pour les fêtes... sans exploser le budget, ni fatiguer le foie ?

Dans « Repas de fêtes, à petits prix », je vous montre qu'on peut faire un menu digne des grandes tablées, avec des recettes simples, raffinées... et ultra économiques.

Terrines bluffantes à moins d'1 €, tartares frais et gourmands, volailles laquées fondantes, poissons moelleux, desserts légers qui font l'unanimité... Tout y est !

Les recettes classiques, au Thermomix et à l'Omnicuiseur pour des plats savoureux, colorés, ultra digestes.

Version PDF et eBook est disponible [ici](#)

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



5 stars de l'été

L'été dans votre assiette... et dans votre santé !

Vous aimez les recettes pleines de soleil qui font aussi du bien à votre corps ?

Découvrez mon Mini guide 5 stars de l'été : un concentré de saveurs, de bienfaits santé et d'astuces anti-âge.

Au menu : Les secrets santé des 5 stars de saison : tomate, aubergine, asperge, artichaut, fruits rouges.

150 recettes faciles, saines et originales à l'Omnicuiseur ou à la cuisson classique (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) version PDF et eBook est disponible [ici](#)

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Les stars du printemps

Au printemps, l'organisme s'adapte naturellement aux changements de rythme, de lumière et d'activité.

C'est là que l'assiette devient un véritable levier.

Asperges, jeunes pousses, ortie, pissenlit, épinards, rhubarbe, fraises — sélectionnés pour leur richesse en nutriments essentiels capables d'accompagner cette transition en douceur.

Chaque "star" est détaillée avec : ses nutriments clés (chlorophylle, glutathion, polyphénols, quercétine, bêta-carotène, vitamine K...) ses bénéfices concrets sur l'immunité, le poids, le cerveau, les os et le vieillissement. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version eBook et PDF est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Les stars de l'automne

5 héros de l'automne à base d'aliments qui nous font du bien : Champignons : cèpes, shiitakes, pleurotes, girolles... véritables boucliers immunitaires et antioxydants naturels.

Noix, amandes et oléagineux Meilleurs légumes racines pour la santé : carottes, courges et betteraves : riches en fibres et minéraux, pour un microbiote heureux et une digestion légère.

Palmarès des fruits d'automne : pommes, poires, figue, kaki, riches en polyphénols protecteurs.

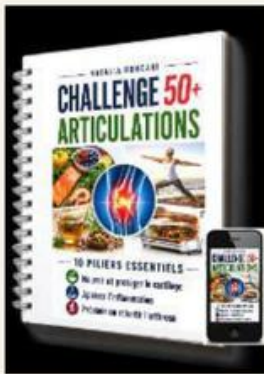
Probiotiques naturels : secrets de fermentation et d'équilibre intestinal, bien préparer l'hiver. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) version PDF et eBook est disponible [ici](#)

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



pour

Prévenir et soulager



Challenge articulations 50+

Mon parcours personnel pour soulager naturellement les douleurs articulaires et ralentir l'arthrose. Effet garanti en 3 mois.

Un programme complet associant alimentation anti-inflammatoire, recettes santé, micronutrition et exercices ciblés.

Plus de 350 recettes (cuisson à l'Omnicuiseur) gourmandes et originales pour se faire plaisir sans frustration. (recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Le eBook avec les vidéos et exercices est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Une assiette pour la tête

Une véritable bible de l'alimentation pour atteindre le troisième âge avec un esprit plus agile et une forte réserve cognitive.

Basé sur les recherches scientifiques les plus récentes et complété par les recettes simples et gourmandes, ce livre est UN GUIDE COMPLET pour optimiser nos processus cognitifs, assurer un bon sommeil et garder l'esprit positif le plus longtemps possible. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



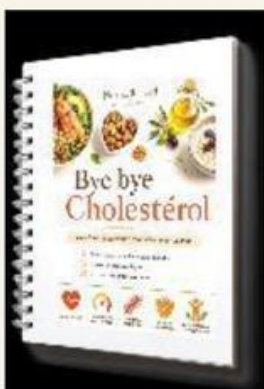
Une assiette pour les os

L'ostéoporose : un mal silencieux, aucun signe extérieur ne permet de le repérer.

Ce livre est un guide de l'alimentation protectrice de votre capital osseux.

Basé sur les dernières recherches dans le domaine, ce livre vous expliquera que l'apport en calcium n'est pas une panacée contre la fragilité osseuse. (recettes à l'Omnicuiseur et en version classique).

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Bye-Bye, cholestérol

Vous avez du cholestérol ou vous êtes « personne à risque cardiovasculaire » ?

Alors, ce livre est pour vous !

En 3 mois, j'ai réussi à diminuer mon "mauvais" cholestérol de 33% et les triglycérides de 30% !

Une véritable Bible d'alimentation anticholestérol.

Le guide complet pour réguler les niveaux de lipides sans frustration et sans sacrifier la saveur ! (recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) La version eBook est disponible sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



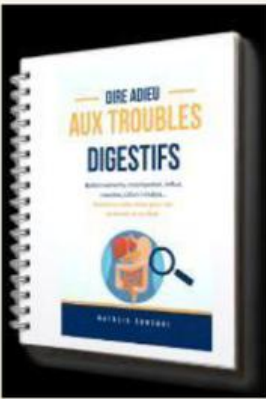


Mon bouclier immunitaire

100 recettes, menus et conseils pratiques pour renforcer naturellement ses défenses immunitaires, très souvent affaiblies avec l'âge.

La version PDF est disponible :  sur ce lien

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Dire adieu aux troubles digestifs

Ballonnements, reflux, constipation ou côlon irritable : ce guide rassemble les meilleures solutions naturelles issues de la nutrition, de la phytothérapie et des médecines traditionnelles.

Une approche pratique et scientifiquement documentée pour retrouver un meilleur confort digestif.

→ [Découvrir le livre](#)

Minceur et détox



Mon programme minceur à l'Omnicuseur 50+

Après 50 ans, mincir autrement, c'est possible !

Découvrez Mon programme minceur à l'Omnicuseur 50+, la méthode gourmande et scientifiquement validée pour retrouver votre silhouette régime restrictif.

Programme complet sur 4 semaines Plus de 300 recettes (à l'Omnicuseur) santé et gourmandes Menus, conseils vitalité et exercices

Une approche durable adaptée aux changements hormonaux après 50
Le livre en version PDF et eBook avec les vidéos des routines et exercices disponible ici  

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



sans

vidéo
ans
est



Ma méthode « Ventre plat » : 10 jours pour me délester

❖ Ventre gonflé, digestion difficile, quelques kilos en trop ?

Découvrez Ma méthode Ventre Plat, un programme de 10 jours simple, efficace et motivant pour retrouver légèreté, confort digestif et une silhouette plus harmonieuse.

Recettes gourmandes et solutions naturelles, exercices de drainage lymphatiques et vidéos exclusives....

 Une approche globale pour dégonfler, retrouver de l'énergie et se sentir bien dans son corps.

La version eBook avec les vidéos et les routines est disponible ici  

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Mon aliment, ma première médecine



Délicieuses légumineuses

Longtemps, j'ai boudé les légumineuses... Et pourtant, elles sont au cœur des grands régimes de longévité — méditerranéen, Zones Bleues, nordique, anti-inflammatoire — reconnus pour prévenir les maladies liées à l'âge.

Ce livret est bien plus qu'un livre de recettes : c'est une collection de 100 recettes originales et préventives, à l'Omnicuiseur (et au Thermomix si besoin), où lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés et edamame deviennent vos alliés santé. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible [ici](#)  

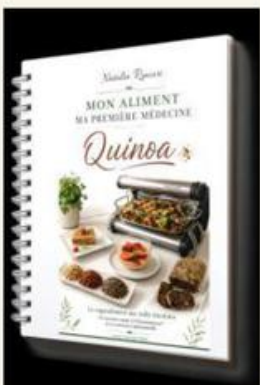
→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Sarrasin : petit grain, grands bienfaits

Mon aliment - ma première médecine : SARRASIN Le petit livret pratique pour tout savoir sur le sarrasin : ce superaliment souvent méconnu et parfaitement adapté à la cuisson à l'Omnicuiseur Au fil des pages, ce livret vous guide pas à pas pour : astuces et conseils pour réussir la cuisson du sarrasin à l'Omnicuiseur 30 recettes originales, savoureuses et préventives à base de sarrasin Le guide indispensable pour intégrer le sarrasin à l'Omnicuiseur dans une alimentation healthy, gourmande et durable. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Version PDF et eBook est disponible [ici](#)  

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)



Quinoa - le superaliment aux mille bienfaits

Vous pensez connaître le quinoa ?

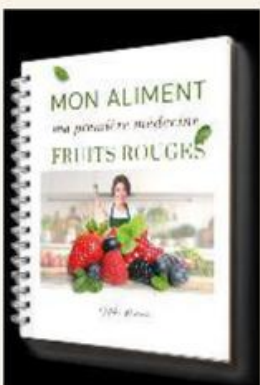
Détrompez-vous... Savez-vous pourquoi les Incas l'appelaient- ils la mère de toutes les graines ?

Pourquoi les chercheurs s'intéressent-ils autant à ses polyphénols, sa choline ou encore sa quercétine ?

Derrière cette petite graine se cachent des secrets nutritionnels fascinants.

Découvrez comment choisir le meilleur quinoa, éviter les pièges des produits industriels et cuisiner plus de 70 recettes gourmandes à l'Omnicuiseur et en cuisson classique, pour profiter pleinement de ses bienfaits.

→ [Découvrir le livre](#)



Mon aliment : fruits rouges

Mini-guide "Fruits rouges" – Votre allié santé et anti-âge au quotidien Et si vos baies préférées devenaient vos meilleurs compléments santé naturels ?

Dans ce mini-guide inédit, découvrez comment les fruits rouges — cassis, myrtille, mûre, framboise, fraise... — peuvent préserver votre jeunesse, soutenir votre circulation, booster votre immunité et prendre soin de votre microbiote. (Recettes à l'Omnicuiseur et en version classique) Existe en version PDF et eBook  

→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)

Pack spécial Omnicuiseur



Pack Exclusif Omnicuiseur Vitalité : 3 livres + 3 bonus offerts Découvrez le pack idéal pour cuisiner sainement, préserver les nutriments et profiter pleinement des bienfaits de la cuisson douce à l'Omnicuiseur Vitalité.

Il comprend trois ouvrages de référence : L'Omnicuiseur au quotidien, le guide pratique pour maîtriser toutes les fonctions de l'appareil ; Cuisine anti-âge, avec plus de 300 recettes et conseils nutritionnels pour favoriser vitalité et longévité ; et Ma pâtisserie santé-minceur, qui réinvente les desserts avec plus de 200 recettes gourmandes à indice glycémique bas.

En cadeau, recevez un livret surprise adapté à la saison, les versions numériques (PDF) des trois livres et la livraison gratuite en point Mondial Relay.

D'une valeur totale de 138 €, ce pack est proposé à seulement 61 €, soit 77 € d'économies.

Une offre complète pour transformer votre Omnicuiseur en véritable allié santé, minceur et bien-être au quotidien.

→ [Découvrir le livre](#)

Pack Omnicuiseur : 3 livres de référence + 3 bonus offerts



Découvrez un pack exclusif réunissant trois ouvrages incontournables pour profiter pleinement de la cuisson douce à l'Omnicuiseur Vitalité.

Vous recevrez L'Omnicuiseur au quotidien, le guide pratique pour maîtriser les réglages, les temps de cuisson et les fonctions avancées ; Omnicuiseur, la cuisine qui fait du bien, avec 300 recettes gourmandes et préventives pour allier plaisir, santé et économies ; ainsi que 100 desserts gourmands qui nous font du bien, un recueil de douceurs plus équilibrées, à indice glycémique maîtrisé et élaborées avec des ingrédients de qualité.

En complément, profitez de 3 bonus offerts : le livre exclusif « Les 5 stars de l'été », riche de 150 recettes et conseils santé autour des aliments phares de la saison, les versions numériques (PDF) des trois ouvrages, ainsi que la livraison gratuite en point Mondial Relay.

D'une valeur totale de 126 €, ce pack est proposé au tarif exceptionnel de 59 €, soit 67 € d'économies.

Une offre idéale pour cuisiner sainement, préserver les qualités nutritionnelles des aliments et découvrir tout le potentiel de l'Omnicuiseur au quotidien.



→ [Découvrir le livre](#) · → [Version numérique](#)

BIBLIOGRAPHIE • Cuisine anti-âge Natalia Roncari

Pack « Minceur à l'Omnicuiseur »



Retrouvez un ventre plus plat, une digestion apaisée et une silhouette plus légère grâce à ce programme complet spécialement conçu pour les besoins après 50 ans.

Le pack comprend Une journée pour soi – 3D, une journée détox et anti-stress, Ma méthode ventre plat, un programme de 10 jours pour réduire ballonnements et lourdeurs, et Mon programme minceur à l'Omnicuiseur : 50+, un accompagnement de 4 semaines fondé sur les dernières connaissances scientifiques.

En bonus, recevez le guide Mon Microbiote, les versions numériques des trois livres et la livraison Mondial Relay offerte.

D'une valeur totale de 98 €, ce pack est proposé à 54 € seulement, soit 55 % d'économie.

Une méthode gourmande, progressive et durable pour retrouver bien-être, vitalité et confiance en soi.



→ [Découvrir le livre](#)

Pack personnalisé : 3 livres au choix + 3 bonus



Composez votre propre pack en sélectionnant 3 livres de votre choix parmi toute la bibliographie disponible.

Une formule idéale pour répondre à vos objectifs santé, minceur, cuisine à l'Omnicuiseur ou bien-être.

En plus de vos ouvrages, profitez de 3 cadeaux exclusifs : 1. un livret surprise offert, 2. la livraison gratuite en point Mondial Relay et les 3. versions eBooks (PDF) de tous les livres commandés.

Le tout pour seulement 59 €, une offre avantageuse pour découvrir les thématiques qui vous intéressent tout en bénéficiant de contenus complémentaires exclusifs.

🔍 Consultez la bibliographie complète pour composer votre pack sur mesure. 📖

→ [Découvrir le livre](#)



Pack : Mon aliment – ma première médecine

Trois guides complémentaires consacrés au quinoa, au sarrasin et aux légumineuses pour intégrer facilement davantage de protéines végétales dans votre alimentation. Découvrez plus de 200 recettes gourmandes, des conseils nutritionnels et des astuces de cuisson pour préserver les muscles, la vitalité et la santé après 50 ans. Un pack pratique et scientifique pour faire de votre assiette votre première médecine. 🍴 ✨

→ [Découvrir le livre](#)

Natalia Roncari



MON ALIMENT

MA PREMIÈRE MÉDECINE

Tomate

