Cuisine anti-âge

Natalia Roncari

Au fil du temps

Été

Le guide du savoir manger, pour bien vivre et mieux vieillir

Table des matières

Introduction ... 6
Été ... 6
Juin ... 8
Entrées ensoleillées ... 10
Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga ... 10
Soupe légère aux carottes nouvelles, champignons et petits pois ... 11
Radis rose au yaourt, œuf mimosa ... 12
Asperges à la crème de morilles, comme un chef ... 13
Croustillants d'asperges vertes au saumon fumé ... 14
Crème de radis roses au vinaigre de fraise maison ... 15
Soupe froide betterave-myrtille au gingembre et au Haddock fumé ... 17
Salade de quinoa rouge, petits pois asperges, rhubarbe, fraise ... 18
Variations autour de la betterave nouvelle ... 19
Chèvre ou brebis frais maison ... 21
Carrés frais de brebis ... 22
Gaspacho de chou-fleur aux fleurs d'été ... 22
Gaspacho de concombre, burrata et oignon rouge mariné ... 24
Le concombre dans tous ses états ... 26
Carpaccio de concombre au chèvre, pesto de roquette, noix, huile de noix ... 27
Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon ... 28
Melon, saumon et œufs de saumon ... 29
Terrine de poulet estivale ... 31
Salade aux carottes colorées aux fruits secs et aux noix de pécan ... 33
Gaspacho jaune aux groseilles ... 34
Variations autour de l'abricot ... 36
Alimentation soleil : peaufinez le bronzage de l'intérieur ... 37
Poireaux d'été farcis au crabe ... 40
Petites merveilles à base de groseille ... 41
Carpaccio de courgettes, vinaigrette à la groseille ... 42
Magret de canard, sauce minute aux groseilles ... 42
Verrine fraicheur de groseille au mascarpone vanillé, crumble cacaoté ... 42
Apéros d'été, pure santé ... 43
Les alcools les moins nocifs, tout est dans la dose… ... 43
Tartinades et rillettes maison ... 45
Tartinade de thon aux câpres et aux anchois marinés ... 45
Tartinade de lentilles corail aux épices ... 46
Tartinade de betterave et la tartine de hareng ... 46
Ravioles de betterave au hareng fumé ... 46
Dés de betterave au haddock fumé au carvi et à l'aneth ... 47
Tartinade d'aubergines express aux tomates séchées ... 47
Crackers aux graines ... 47
Pain protéiné aux avoines, graines et Skyr ... 48
Pain de lentilles corail ... 49
Pois chiches grillés épicé ... 51
Variations autour des œufs de caille ... 51
Sucrines aux rillettes de maquereaux fumés ... 52
Gravlax de truite sur le pain complet, salsa d'avocat ... 52
Gravlax de saumon à la betterave ... 52
Petits farcis au brebis frais ... 53
Tomates cerises farcies aux rillettes de thon et concombre ... 53
Bouchées de hareng fumé et betterave ... 53
Fonds d'artichauts vapeur, crème d'anchois, tomates ... 53
Brochettes apéro aux moules marinées et aux tomates cerises ... 53
Fond d'artichauts farcis au crabe et pamplemousse ... 53
Pesto de feuilles de céleri et de sauge, avec les pistaches et l'huile d'olive ... 54
Terrine de poisson safranée ... 54
Brochettes de bœuf séché, chèvre et aux mirabelles ... 55
Foccacia à la farine complète, thym, romarin, huile d'olive ... 56
Hydratation utile ... 57
Boisson anti-âge, au thé vert ... 57
Nectar matinal ... 57
Tisane fruité « jambes légères » ... 59
Smoothie d'agrumes ... 59
Thé Matcha glacé – boisson miracle ... 59
Kéfir de lait maison ... 61
Kéfir de fruit maison ... 61
Actimel maison ... 61
Smoothie vert pour la santé vasculaire ... 62
Cocktail de fraises au yaourt multibiotique ... 62
Smoothie à la fraise et au kéfir de lait ... 62
Plats réconfortants ... 63
Brochettes de poulet, steak de chou-fleur aux marinades santé. ... 63
Brochettes de St-Jacques lardées ... 64
Brochettes de rognons de veau marinés, risotto de chou-fleur ... 65
Brochettes de flétan et sa sauce au cresson ... 66
Variations autour du cabillaud demi-sel ... 67
Jarrets de veau à la provençale ... 69
Foies de volaille aux asperges blanches poêlés ... 70
Cailles rôties aux pleurotes et aux navets nouveaux ... 72
Quiche sans pâte au quinoa, asperges, épinards, petits pois ... 73

Tarte tatin d'asperges au chorizo ... 74
Poêlée d'épinards à la provençale, filets de vive juste saisis ... 74
Queue de lotte « piquée » au chorizo, pâtes à l'encre de seiche ... 76
Daube de bœuf aux olives, pointe de chocolat noir et origan ... 78
Souris d'agneau à l'ail confit, échalotes et carottes nouvelles ... 80
Chou chinois farci ... 81
Poulpe façon bouillabaisse ... 82
Aile de raie au pesto de basilic ... 83
Marmite marine aux asperges et petits pois ... 85
Méli-mélo de légumes d'été à l'orge perlé et aux champignons ... 86
Gratin de courgettes revisité ... 87
Roulés d'aubergine aux courgettes et cœur de tomate ... 88
Desserts fruités ... 89
Tiramisu de fraises allégé ... 89
Tartes à l'abricot « recto-verso » ... 90
Crumble, melon-abricot à l'avoine ... 92
Soupe parfumée de pêches au vieux Bordeaux, hibiscus et myrtilles, glace vanille maison ... 92
Salade de fruits d'été et son coulis de fruits rouges 93
Gâteau moelleux aux cerises et sa compotée de cerises à l'hibiscus ... 93
Fondant au chocolat au mascarpone et sa compotée de cerises au kirsch ... 95
Salade de fruits rouges façon sangria ... 96
Ile flottante minute, crème anglaise allégée ... 97
Douceur crémeuse (yaourt-banane) et sa fine couche de chocolat noir ... 98
Toutes les nuances de rose… ... 98
Panacotta à la rose et cardamone verte, fine gelée de rose ... 100
Verrine de fraises en gelée de roses ... 100
Carpaccio de nectarines en gelée de rose aux feuilles d'oxalis ... 101
Quinoa façon riz au lait, compotée fraise-rhubarbe ... 101
Gratin de pêches aux amandes ... 104
Glace vanille allégée ... 104
Pêches rôties au miel et au thym ... 105
Sorbet de melon au Porto et au miel ... 106
Gâteau sans cuisson aux deux abricots ... 107
Crème glacée de fraises et sa confipote à l'hibiscus ... 108
Fruits et fromage, parfait mariage ! ... 111
Juillet ... 113
Entrées ensoleillés ... 114
Gaspacho de betteraves aux cerises et aux pignons de pin ... 114
Tomates, betterave, fraise ... 115
Gaspacho de melon, pickles de melon au café et crème de chèvre frais ... 115
Mosaïques de tomates, pesto de roquette, chèvre frais maison ... 116
Terrine de thon, tomate, olive, basilic ... 117
Gaspacho de concombre aux pois chiche et brocoli ... 118
Variations autour du concombre ... 119
Gaspacho de concombre, kiwi, estragon et Skyr ... 120
Gaspacho de concombre aux petits pois, menthe, kéfir et « crumble » de pain de seigle aux graines . 121
Gaspacho de concombre, aneth et sa quenelle de rillettes de maquereaux ... 121
Salade de foies de volaille, vinaigrette à la framboise maison ... 121
Melon, jambon, roquette, framboises ... 122
Fraîcheur de pêches aux rillettes de maquereaux et son vin de pêche ... 123
Poivrons, kiwi, anchois ... 124
Mosaïque de poivrons grillés aux anchois ... 125
Salade de poivrons grillés, anchois, câpres, basilic 126
Salade d'orge perlé aux mirabelles et aux tomates confites… vinaigrette aux framboises ... 126
Œufs de caille sur une gelée de concombre, saumon fumé et feuilles d'oxalis ... 127
Tartare de bœuf étagé ... 128
Tartare de bœuf, façon César ... 128
Tartare d'avocat, saumon fumé, concombre, œufs de lompe ... 129
Plats réconfortants ... 130
Émincé de porc à la mirabelle et à la sauge ... 130
Tagliatelles de concombre et courgettes au quinoa rouge, à l'asiatique ... 132
Boulettes de poulet au vert de blette, côtes de blettes aux courgettes ... 133
Courgettes jaunes farcies ... 134
Comme un tian sur l'aubergine ... 134
Jarrets de dinde aux légumes d'été ... 135
Poivrons farcis au poulet émincé et légumes d'été, chapelure maison au parmesan ... 137
Poivrons farcis au thon, chapelure IG bas ... 138
Paëlla express ... 141
Filet mignon de porc farci à la burrata et tomates séchées, carottes et poêlée de pleurotes ... 143
Quiche saumon, tomates, pâte brisée au sarrasin . 144
Civet de canard aux shiitakes, sauce velouté au chocolat ... 146
Dorade royale aux légumes du soleil et quinoa rouge ... 148
Penne au blé ancien à l'italienne ... 149
Desserts fruités ... 151

Abricots farcis aux noix et rôtis à la lavande et l'huile d'olive ... 151
Pêche plate pochée aux feuilles de pêcher et hibiscus ... 152
Pêche Melba revisitée ... 154
Gâteau fraîcheur aux yaourts probiotiques maison et fruits d'été ... 156
Fondant chocolat-framboises à la compote de pomme ... 158
Far breton IG bas aux pêches et aux myrtilles ... 159
Invisible de nectarines d'Hélène Darroze ... 159
Fraises et pastèque, Skyr vanillé et sorbet de fraise au sirop d'Agave ... 160
Cheese cake au Skyr, kiwi et framboises ... 161
Gratin pêche-abricot à la lavande ... 161
Soupe pétillante de fraises, jus d'orange, basilic et sirop d'Agave ... 163
Soupe de fraises à l'estragon ... 164
Sorbet à la fraise, coulis de fruits rouges ... 164
Glace choco-café ... 164
Sorbet de myrtille au jus de myrtille ... 165
La myrtille, éclatante de saveurs ... 165
Gâteau fondant aux nectarines, sauce aux myrtilles ... 166
Yaourt probiotique maison, coulis de myrtille sans cuisson ... 166
Crème gourmande au myrtilles, « crumble » cacaoté ... 166
Carpaccio de fruits d'été aux mûres ... 167
Invisible de nectarines sans beurre ... 167
Tarte chocolat-cannelle et fruits rouges ... 169
Août ... 170
Entrées ensoleillées ... 172
Salade composée aux deux tomates et parmesan ... 172
Mosaïque de tomates ... 172
Soupe de tomates confites au basilic et sa tapenade aux anchois ... 173
Gaspacho de pastèque et tomates, façon Bloody Mary, glaçons au basilique, huile aux herbes ... 173
Steak de pastèque grillé aux tomates et dés de chèvre, et son gaspacho façon Bloody Mary ... 175
Les tomates dans tous les états… ... 175
Taboulé revisité au quinoa rouge et les fleurs d'été ... 177
Carpaccio de concombre, champignons, sauce kéfir et fines herbes ... 177
Emincé de concombre sauce au thon ... 178
Carpaccio de betterave, vinaigrette à la myrtille ... 178
Gaspacho de quetsches à la portugaise ... 178
Tomato tonnato revisité ... 179
Tomate burrata ... 179
Plats réconfortants ... 182
Nuggets de poulet ultra moelleux, chapelure maison seigle-sésame ... 182
Jarret de dinde aux pleurotes et à la sauge ... 183
Gratin de dinde à la ricotta, courgette et vert de blette ... 183
Gratin de blette au quinoa rouge et aux allumettes de bacon fumé ... 185
Assiette marine au poulpe mariné aux herbes ... 185
Gratin de saumon au brocoli et aux courgettes ... 186
Magret de canard, sauce aux prunes et son confit d'oignon rouge aux quetsches ... 187
Cuisse de dinde piquée à l'ail nouveau ... 188
Aspic de dinde, petits pois-carottes, œuf dur ... 189
Petits salés revisités ... 190
Cailles rôties aux prunes ... 191
Lapin à l'estragon, sauce crémeuse au cognac ... 192
Truite saumonée, sauce épinards ... 194
Roussette à la provençale ... 194
Chou farci 0 gâchis !!! ... 196
Flan de courgettes en tourbillon ... 196
Cabillaud à la parmesane ... 198
Aile de raie en écaille de carotte ... 199
Duo de thon « frotté » aux épices et son tartare d'aubergines ... 200
Cuisses de pintade au raisin noir et au vin rouge ... 201
Gâteau d'aubergines aux légumes du soleil ... 203
Desserts fruités ... 205
Pizza de pastèque aux fruits rouges et à la féta ... 205
Muffins aux quetsches et sa compotée de quetsches à la cardamome ... 205
Smoothie bowls – concentré santé ! ... 207
Gâteau fondant à la gelée des fruits rouges ... 208
Soupe de fruits rouges au vin rouge et petits suisses glacés ... 210
Glace de melon au citron vert ... 210
Crème glacée aux prunes ... 210
Mousse glacée de mirabelles à la vanille ... 211
Compotée de mirabelles au thym frais, l'armagnac et l'huile d'olive ... 211
Feuilleté mirabelles-myrtilles, pâte Filo ... 212
Compote de quetsches au sirop d'agave et à la cardamome ... 213
Cuire de prunes ... 214
Gratin de mûres à la ricotta ... 214
Clafoutis aux deux raisins ... 215
Crousti-crémeux épicé aux raisins ... 215
Crème glacée à la vanille et mascarpone et au raisin muscat ... 216
Raisin en gelée de Monbazillac et à la verveine ... 216
Compotée raisin-myrtilles-cassis à la verveine citronnée ... 216

Introduction

Manger de saison c'est indiscutablement bon pour la santé et pour la planète. Plus de vitamines et plus de goût, moins de transport et de produits chimiques. Les saisons rythment notre vie et les besoins de notre organisme évoluent au fil des saisons mais aussi au fil des années...

Vous allez retrouver les saveurs authentiques des produits de saison et en tirer le meilleur profit pour votre santé, grâce à des centaines de conseils et informations sur les bienfaits des aliments. Fruits, légumes, viandes, poissons, fromages des produits de saison sont ici présentés en détail et déclinés en 100 recettes originales et savoureuses, respectant les vertus de chaque aliment. Chaque saison, comme chaque âge a ses points positifs et ses inconvénients.

Manger de saison ce n'est pas seulement cuisiner les légumes oubliés. Manger de saison c'est aussi un art de choisir et de marier les aliments qui soutiennent notre santé au cours des saisons et nous protègent des aléas que les années nous préparent.

À travers les plats savoureux, adaptés à chaque changement de saison, ce livre de cuisine vous fait découvrir des dizaines de « superaliments », dont les teneurs élevées en nutriments, vitamines, minéraux, leur confèrent des vertus nutritionnelles hors normes avec un véritable impact sur la santé....

Chaque recette contient une fiche ludique qui synthétise les valeurs nutritionnelles des aliments et les vertus des nutriments qu'ils renferment. A l'appui, le décryptage des résultats des recherches qui valident les bienfaits des ingrédients de ces plats. Ce livre vous aidera à mieux comprendre leur mode de fonctionnement et à savoir les utiliser pour préserver notre capital santé.

L'art de bien manger c'est aussi de prendre plaisir : plaisir de choisir les aliments, plaisir de cuisiner et de partager.

Entretenons donc le plaisir de bien manger !

Été

La saison estivale, c'est le retour des longues journées ensoleillées, de la joie de vivre et du lâcher prise. Un seul mot d'ordre : PROFITER ! Salades, crudités, glaces, barbecues et apéritifs par ci par là composent notre alimentation de l'été.

Qu'en dit la diététique chinois ?

En médecine chinoise, chaque saison est liée à un élément et à un ou plusieurs organes en particulier. L'été, la deuxième saison, est lié au feu, au cœur et à l'intestin grêle. On va donc prendre particulièrement soin de ces organes, un peu malmenés en cette période. La circulation de l'énergie vitale est à son maximum pendant la belle saison. Les fluides corporels déplacent la chaleur jusqu'à la surface dans un mouvement centrifuge continu pour rafraîchir l'organisme. Le Yang, associé au soleil, prend le dessus sur le Yin, il faut donc rétablir l'équilibre.

La déshydratation due aux fortes chaleurs provoque en premier lieu fatigue et maux de tête. Elle affecte aussi le cœur en provoquant de la surtension et une accélération du rythme cardiaque, qui est décuplée par la consommation d'alcool.

Enfin, la déshydratation maltraite **l'intestin grêle** en occasionnant de la constipation, des ballonnements ou des diarrhées, accentués par la consommation de boissons ou d'aliments trop froids, voire glacés. En effet, le froid provoque un choc thermique dans le tube digestif, qui refroidit le bol alimentaire et bloque le processus de digestion en cours.

Les crudités en trop grande quantité peuvent aussi se révéler irritantes pour le tube digestif chez certaines personnes. Il va sans dire que les aliments peu équilibrés comme les saucisses, fritures et biscuits apéritifs sont à limiter. Trop gras, indigestes, et souvent trop salés par-dessus le marché, ils n'arrangent pas vraiment notre déshydratation !

Consommez des aliments qui hydratent

Au début de l'été, optez pour les aliments de nature tiède (cerise, abricot, pêche) afin d'accompagner la montée du Yang dans le corps. Puis, au cœur de l'été, pour humidifier le corps et lutter contre la chaleur et l'assèchement, il faut boire davantage et consommer des fruits et des légumes de nature fraîche ou froide (tomate, concombre, courgette, aubergine, melon, pastèque, chou chinois…).

L'idéal est de miser sur des aliments tempérés ou frais, mais pas trop froids. En cuisine, on limite les cuissons vives des barbecues et on fait revenir ses aliments avec un peu plus de douceur. Enfin, on veille à l'équilibre légumes crus/ cuits et on épluche les légumes difficiles à digérer si l'on est sujet à l'inconfort digestif.

Laissons tomber un instant notre Martini-olive, et buvons de l'eau… beaucoup d'eau ! Plate et nature, légèrement citronnée, agrémentée de quelques feuilles de menthe ou encore de bâtons de cannelle. On peut aussi se concocter de délicieuses infusions fraîches et du thé vert, à siroter tout au long de la journée.[1]

En ce qui concerne la médecine traditionnelle, on mettra l'accent sur 3 points :

1. **l'hydratation** : le thé vert ou le café glacé, les smoothies (au lieu de jus de fruits), les kéfirs de fruits ou de lait, et les limonades maison sans sucres ajoutés et les aliments riches en eau (concombre, pastèque, melon, tomate etc...)
2. **la circulation veineuse** : misez sur les aliments vasodilatateurs, comme le gingembre, la betterave, l'hibiscus, les légumes verts, les fruits rouges ou encore le chocolat noir à haute teneur en cacao.
3. **la protection de la peau et des yeux** des méfaits des rayons UV : certaines molécules sont capables de l'intérieur de protéger notre peau et nos yeux des effets néfastes des UV : les légumes verts (la luétine), les tomates surtout cuites (le lycopène), les crevettes, les crabes et le saumon (l'astaxanthine) et surtout les aliments riches en bêta-carotène (carotte, patate douce, abricot, pêche etc…)

[1] https://cabinet-natureva.fr/medecine-chinoise-secrets-alimentation-ete/#:~:text=Pour%20%C3%A9quilibrer%20le%20Yang%2C%20l,%2C%20concombre%2C%20aubergine%2C%20etc.

Juin

Aliments anti-âges du mois de Juin

Les légumes :

Le mois de juin nous apporte une belle palette de légumes, de quoi se régaler :

Ail nouveau : antibactérien et anti-cancer.

Artichaut violet : anti-oxydant et bon pour la digestion.

Asperge : peu calorique, pleine de vitamines, diurétique et drainante, prévient les cancers et maladies cardiovasculaires.

Aubergine : antioxydante, riche en eau et en fibres (pectine), concentrée en minéraux et vitamines, l'aubergine est un légume santé et minceur !

Betterave nouvelle : riche en potassium, anti-oxydant naturel et régulatrice de transit

Blette : super aliment, pleine d'antioxydants et très riche en minéraux : potassium, fer, magnésium, calcium, et source de fibre.

Carotte nouvelle : riches en bêta-carotène, bon pour les yeux et l'éclat de la peau.

Concombre : gorgé d'eau, coupe faim naturel et sain.

Courgette : apporte du potassium, du manganèse et du cuivre. Elle est également riche en caroténoïdes, qui sont des antioxydants.

Haricot vert : incontournable de l'été, en potassium, en fer et en vitamines, et très peu calorique. Les haricots verts sont excellents pour le transit et la santé cardio-vasculaire.

Épinard : riche en bêta-carotène (santé des yeux). Fort pouvoir antioxydant.

Laitue : recommandée pour les régimes hypocaloriques, la laitue est une salade très digeste. Elle est surtout riche en vitamine C et B9, et surtout du bêta-carotène et de la vitamine K1 (pour la santé osseuse et le cerveau).

Petit pois : pleins de protéines et de fibres. Dans le TOP 5 des légumes les plus riches en folates (vitamine B9), ils fournissent du magnésium et du glutamate, duo anti-stress !

Radis : presque aucune calorie, pas de gras, et presque pas de glucides. Mais ils représentent une excellente source de vitamine C, de calcium, de zinc et de phosphore. Le radis aide à combattre la sécheresse de la peau, l'acné et les éruptions cutanées.

Les fruits

Abricot : bonne teneur en bêtacarotène et en fibres, les abricots facilitent la digestion et aident à réguler le transit intestinal.

Brugnon : riche en vitamine C, le brugnon contribue à l'hydratation et a un fort pouvoir antioxydant.

Cerise : les cerises contiennent des vitamines A et C, des oméga-3 et des oméga-6 et même la mélatonine, attention à la ligne, elle a trop de sucre…

Fraise : riche en eau, en fibres, et en micronutriments la fraise hydrate, stimule le système immunitaire, prévient la dégénérescence cognitive.

Framboise : la baie anti-âge, pleine d'antioxydants, peu calorique, la framboise favorise la santé cardiovasculaire et cérébrale.

Melon : riche en sels minéraux, en potassium et calcium, le melon combat la rétention d'eau et a des vertus diurétiques.

Pêche : la pêche consommée avec la peau, prévient la constipation, contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires, et diminue le risque de cancer du côlon.

Tomate : la tomate est riche en vitamine E, en vitamine C, en bêta-carotène et en lycopène (pour la tomate cuite), un antioxydant super protecteur.

Côté forêt : fin mai ou début juin, se trouvent les premières girolles et les premiers cèpes d'été

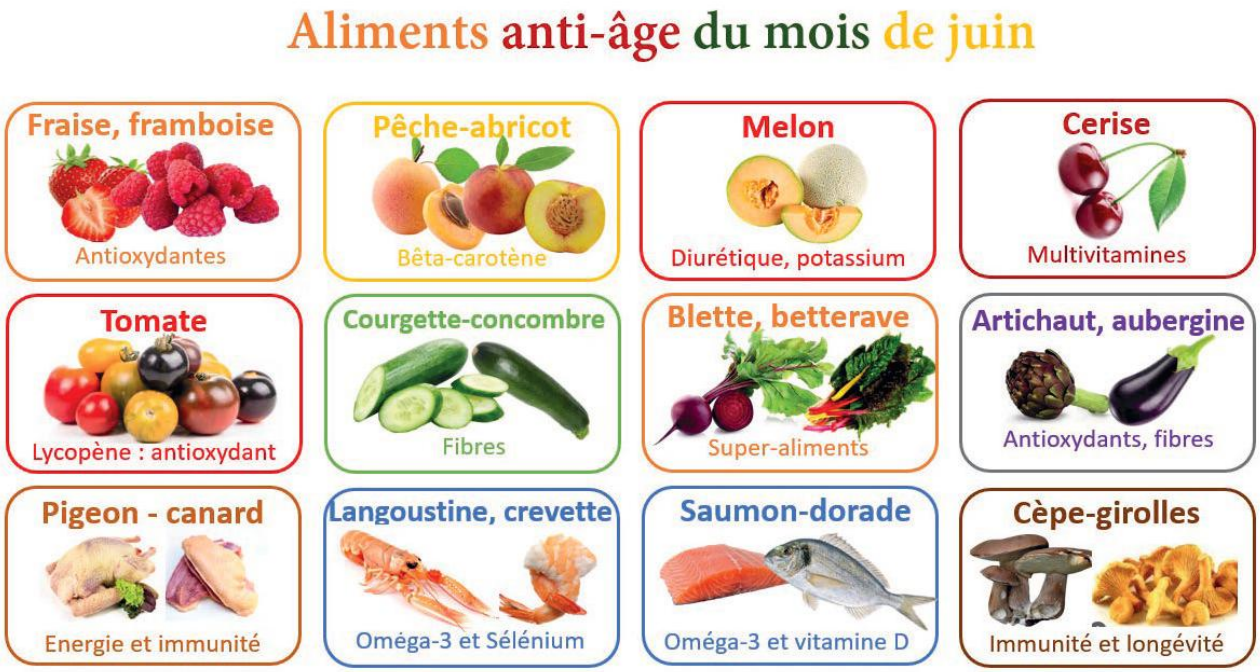
Côté mer

La pêche au saumon sauvage est ouverte du mi-juin à mi-septembre, riche en Oméga3 et en vitamine D, il est TOP ! Sinon, vous avez le choix entre l'anchois, la dorade, le hareng ou le merlan.

Parmi les crustacés, on privilégie : crevette, langouste, écrevisse, homard, langoustine

Côté viande

Le mois de juin est **la saison des pigeons**. Une pièce de 450 g coûte moins de 8 € à cette période. Cette viande maigre contient cinq fois plus de fer que la viande de bœuf. Les amateurs d'agneau et de canard pourront aussi se régaler.



Entrées ensoleillées

Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga

La saison des asperges est courte ! Profitons-en le tout début juin !

Cette soupe assez rassasiante mais légère est en plus idéale pour une journée minceur et détox.

Notre corps possède un système de détoxification naturel qui aide à éliminer les toxines de l'organisme, or avec l'âge ce système commence à travailler au ralenti…

Les déchets s'accumulent et accélèrent le vieillissement de nos cellules.

Comment stimuler les systèmes d'élimination de l'organisme ?

Bien s'hydrater, c'est le premier réflexe. Mais je préfère joindre l'utile à l'agréable.

Voici une soupe ou plutôt un bouillon de légumes et de plantes qui vont activer les systèmes éliminatrices de l'organisme.

L'asperge : parmi une quinzaine de légumes, l'asperge se classerait au 1er rang quant à son contenu en deux types de thiols, le glutathion et l'acétylcystéine. Ces composés auraient différentes propriétés antioxydantes. En plus, ces molécules se lient aux toxines pour les rendre solubles dans l'eau.

Le potassium de l'oignons, des courgettes, des carottes et l'asparagine de l'asperge sont des excellents diurétiques, pour stimuler la fonction rénale et éliminer les toxines via les urines.

Le céleri branche renferme l'apigénine, flavonoïde anti-inflammatoire et booster du métabolisme.

Les petits pois et les asperges regorgent des fibres prébiotiques qui régulent le transit et améliorent la composition du microbiote.

Si vous avez l'occasion de ramasser les orties fraîches, c'est TOP (elle est bonne pour le détox jusqu'à fin juin).

L'ortie est particulièrement réputée pour ses propriétés reminéralisante, diurétique et dépurative. En favorisant l'excrétion d'acide urique, elle favorise la guérison des cas de goutte, d'eczéma, d'éruptions cutanées, de calculs, etc.

Le pissenlit et le romarin sont excellents pour stimuler la sécrétion de la bile par le foie.

La sauge, au cœur de certaines études, a pu montrer de nouvelles vertus : hypolipémiante, régulatrice de glycémie ou bien encore prévenante à la maladie d'Alzheimer.

Une journée avec cette bonne soupe printanière c'est idéal pour se débarrasser des toxines et de combattre la rétention d'eau.

Pour 4 personnes :

- 4 asperges vertes
- 1 courgette, 1 carotte en dés
- 1-2 branches de céleri
- 1 oignon émincé
- 4 c. à soupe de lentilles béluga cuites
- 50 g de penne au blé complet
- 1 tasse de petits pois surgelés
- 1 grosse poignée d'herbes aromatiques : sauge, persil, basilic
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2-3 c. à soupe de haricots rouges cuits

- Verser le bouillon très chaud sur les légumes et les pâtes et faire cuire à feu très doux 15-20 min (20 min à 95°C au Thermomix, sens inverse)
- Hors feu, ajouter les herbes aromatiques et les lentilles cuites et laisser infuser 10-15 min.

Cuisson à l'Omnicuiseur : mettre les légumes, les pâtes et les lentilles dans la cocotte, verser le bouillon bien chaud et faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini.

A la fin de la cuisson, ajouter les herbes aromatiques et laisser cocotte fermée 15 min.

Soupe légère aux carottes nouvelles, champignons et petits pois

Comme variante de la soupe détox, vous pouvez ajouter les navets nouveau, les carottes nouvelles, une bonne poignée de cresson et des champignons de Paris ou encore mieux les shiitakes.

Les champignons sont des sources alimentaires particulièrement riches en ergothionéine et en glutathion. Ce sont des antioxydants naturels.

Le glutathion, notamment, est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire. Des niveaux adéquats de cet antioxydant peuvent aider à renforcer la défense de l'organisme contre les infections et les maladies.

Le glutathion joue un rôle crucial dans **la détoxification des substances nocives du foie.** La consommation de champignons riches en glutathion peut soutenir les processus naturels de détoxification du corps.

Radis rose au yaourt, œuf mimosa

Préparée en quelques minutes, cette entrée va surtout faire du bien à notre flore intestinale :

La sauce à base de yaourt (multibiotique maison, c'est mieux), avec une pointe de raifort est légèrement piquante et acidulée.

Les crucifères comprennent le brocoli, les choux, le cresson, le navet, le radis et le raifort. Ces légumes présentent une molécule appelée « sulforaphane » qui **va activer la détoxification.**

Par rapport à ses « confrères », racines (radis noir et blanc), le radis rose a aussi ses qualités.

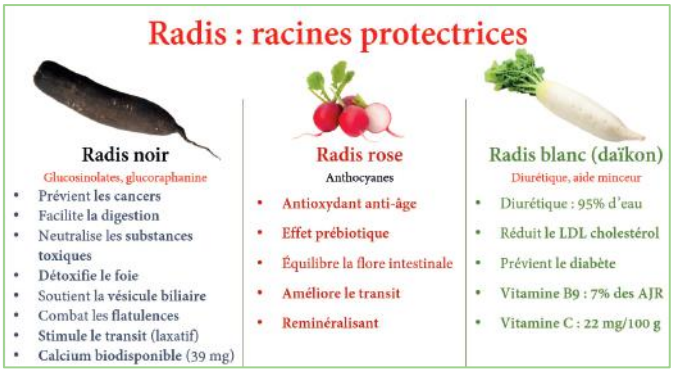
C'est un bon aliment détox : les glucosinolates du radis augmentent la sécrétion et la fluidité de la bile, ce qui favorise une bonne élimination des graisses et des toxines.

Une consommation régulière de crucifères tel que le radis pourrait diminuer le taux d'homocystéine, une substance qui augmente **le risque de maladies cardiovasculaires.**

Le radis rose comporte divers antioxydants (vitamine C, sélénium, zinc…) et les anthocyanes, qui luttent contre les radicaux libres.

Bien que gorgé d'eau (95%/100 g), le radis rose fournit de 2 à 5% des apports journaliers en vitamines B, en potassium, en magnésium et en zinc.

100 g de radis apportent presque autant de calcium que 100 g de yaourt !



Plusieurs antioxydants contenus dans le radis, notamment **les anthocyanines et le kaempferol,** apporteraient une **protection contre le cancer** en diminuant la formation de tumeurs chez l'animal et la croissance des cellules cancéreuses in vitro.[2]

Pour 2 personnes :

- 1 botte de radis
- 2 c. à soupe de yaourt
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à café de raifort à la crème
- 2 œufs durs
- Sel aux herbes, poivre blanc

- Mélanger le yaourt avec le raifort et la ciboulette, assaisonner
- Émincer les radis à la mandoline et mélanger avec le yaourt
- Déposer le tout dans une assiette creuse et terminer par les œufs râpés

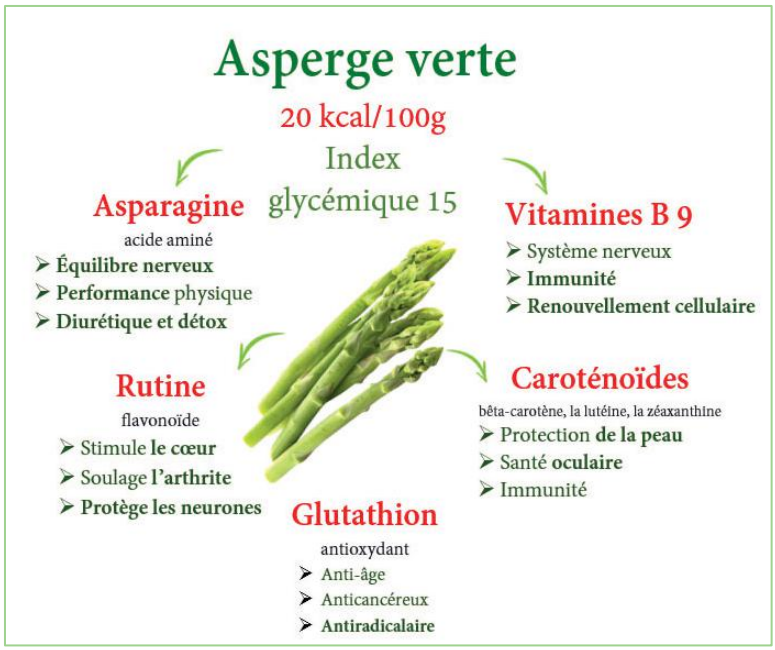
[2] https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=radis_nu

Asperges à la crème de morilles, comme un chef

C'est la saison de deux produits exceptionnels, les asperges et les morilles. Délicates, onéreuses et éphémères, elles sont aussi bonnes qu'élégantes. Mariées ensemble c'est un feu d'artifice de saveurs dans une assiette. Je me suis inspirée d'une recette d'un grand chef étoilé et je l'ai adaptée au petit budget.

J'achète les petites morilles séchées (11€ une boîte de 150 g) et je réduis 5-6 en poudre que j'ajoute à la sauce. Elle prend toute la saveur de ce champignon délicieux et parfumé. En gros, j'utilise 8-10 morilles pour deux et il m'en reste encore plein pour les recettes à venir.

Quant aux asperges, profitez-en ! La saison est courte. Surtout, ne les faites pas cuire à l'eau, mais à la vapeur, qui fait ressortir leur saveur et conserve ses bienfaits pour la santé.



L'asperge verte est **le 3ème légume le plus riche en antioxydants** : elle est en 3ème position après le chou rouge et la betterave.

C'est un des rares légumes qui contient **le glutathion** : un antioxydant universel qui renforce les défenses immunitaires, en éliminant les déchets et toxines du corps. Avec l'âge, la production de glutathion est drastiquement réduite.

Après l'oignon rouge, **l'asperge est le légume qui renferme le plus de quercétine** : anti-inflammatoire, neuroprotecteur et antihistaminique naturel. C'est le moment d'en faire le plein pour les personnes qui souffrent des allergies au pollen.

C'est le légume le plus riche en vitamine B9 : utile pour les femme enceintes, cette vitamine joue un rôle important dans **les troubles de l'humeur, l'irritabilité et la qualité du sommeil.**

Pour 2 personnes :

- 8 asperges blanches et vertes
- 150 ml de crème épaisse à 4% de MG
- 100 ml de vin blanc
- 1 c. à café de fond de volaille
- 4-6 morilles séchées
- 1 c. à café de poudre de morille

➢ Faire cuire les asperges à la vapeur (40 min à l'Omnicuiseur, Bas maxi ou 20 min au Thermomix Varoma)

➢ Faire tremper les morilles dans l'eau tiède 15 min, rincer et ébouillanter pendant 1 min

➢ Diluer le fond de volaille dans la crème, ajouter le vin blanc, les morilles et la poudre de morille et passer au micro-onde 3 min, puissance maxi. Mélanger et refaire cuire encore 2 min, pour que la sauce s'épaississe.

Vous pouvez faire cette sauce en quelques minutes à la casserole tout en mélangeant.

Croustillants d'asperges vertes au saumon fumé

L'asperge bénéficie à la fois d'un faible apport énergétique, et d'une haute densité nutritionnelle pour de nombreux nutriments :

· vitamine C (34.95 pour 100 kcal) : pour être en forme physique, booster l'immunité et avoir une belle peau, provitamine A (227 µg pour 100 kcal), vitamine E (3,2 mg pour 100 kcal), magnésium (63,5 mg pour 100 kcal), acide folique (149 µg/ 100 kcal)

· fibres (6 g pour 100 kcal).

Son pouvoir antioxydant est 10 fois plus important que celui de sa sœur blanche (2 200 unités ORAC) !

Parmi les antioxydants les plus présents dans l'asperge verte sont :

La quercétine (50% des AJR/100g) : anti-inflammatoire, la quercétine soulage l'arthrite et les allergies, et protège le capital osseux

La lutéine et zéaxanthine : les caroténoïdes de la bonne vision et de la santé cérébrale

Le glutathion : l'asperge est au 1ier rang quant à son contenu en cet antioxydant universel qui booste l'efficacité des autres antioxydants et a une fonction détoxifiante. Le glutathion pourrait améliorer l'élimination de cholestérol oxydé, qui endommage les artères.

Tout sur les différents antioxydants et leurs pouvoirs dans mon livre "Cuisine anti-âge" :

https://www.cuisineantiage.fr/

Excellente pour la santé intestinale et le cœur :

L'asperge regorge de fructo-oligosaccharides (FOS), les glucides naturellement présents dans l'oignon, la chicorée, l'artichaut, l'ail et la banane. Ces glucides ont **les effets prébiotiques,** améliorent l'absorption des minéraux et diminuent le taux de cholestérol.

Bonne pour les os et les articulations : grâce à sa teneur en vitamine K, potassium et phosphore, l'asperge contribue à renforcer les os et permet d'éviter les fractures. Elle permet de prévenir l'ostéoporose ou l'arthrose et renforce le système squelettique des personnes âgées ou des jeunes enfants.

Une action diurétique marquée : surtout due à la présence d'asparagine (acide aminé), présent dans l'asperge en proportions relativement importantes. Par ailleurs, le rapport potassium /sodium élevé (270/3) contribue aussi à favoriser la diurèse. Des **Fibres utiles** : elles régularisent le transit intestinal (grâce aux pectines et mucilages, qui retiennent l'eau, et sont très bien tolérés), tout en le stimulant (les celluloses de la tige sont particulièrement efficaces pour lutter contre la paresse intestinale.).

Anticancer : l'asperge contient de petites quantités d'isoflavones et de lignanes, deux types de phytoœstrogènes, qui luttent contre les cancers hormonodépendants.

Pour 2 personnes :

- 5 – 6 asperges par personne
- 2 feuilles de brick
- 2-3 tranches de saumon fumé
- Huile d'olive en spray
- Graines de sésame
- ➢ Plonger les asperges nettoyées dans l'eau bouillante 1 minute et les passer immédiatement à l'eau glacée

Badigeonner les feuilles de bricks coupées en deux dans la longueur d'huile d'olive
Placer une tranche de saumon les 2-3 asperges au bord et former les rouleaux
Parsemer de sésame
À l'Omnicuiseur : sur la grille position haute 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson
Au four : 10 min à 180°C°

Et si vous n'avez pas de feuilles de bricks, on peut tout simplement entourer les asperges cuites à la vapeur des fines lamelles de saumon.
Avec une salade verte et une petite sauce yaourt-aneth, c'est un délice.

Crème de radis roses au vinaigre de fraise maison

Pour une entrée légère et originale, cette crème toute rose est idéale en verrines en apéritif ou en entrée chaude ou froide.

La douceur des fraises, associée à l'acidité du vinaigre parfume délicatement la soupe et le gomasio maison ajoute du croquant et une pointe de sel pour relever cette délicieuse crème à mille vertus :

✓ le radis : légume hypocalorique et détox,

- ✓ l'oignon rouge est riche en bonnes fibres pérbiotiques et en flavonoïde anti-inflammatoire (la quercétine),
- ✓ le vinaigre de cidre permet d'extraire efficacement et de conserver les composants actifs des fraises : les acides phénoliques, les anthocyanes, la vitamine C, la fisétine etc… les molécules protectrices, anti-inflammatoires, anti-âge.

✓ le **gomasio,** cette excellente alternative au sel, venue du Japon, profite des qualités nutritionnelles du sésame : richesse en calcium, phosphore et magnésium. J'ajoute les graines de lin broyées (déconstipant naturel) et les graines de Nigelle, la graine à mille vertus) qui apportent en plus une petit goût poivré au gomasio.

On est en pleine saison de fraises, n'hésitez pas à préparer ce délicieux vinaigre qui relèvera vos salades estivales (sucrées, comme salées), les smoothies ou servira pour les marinades des viandes ou des légumes. Je fais macérer 100g de fraises coupées dans 200 ml de vinaigre de cidre non pasteurisé (excellent probiotique) pendant au moins 2 semaines.

Pour 2 – 3 personnes

1 botte de radis

- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de fraise maison
- 1 c. à café de sucre stévia
- 1 cube de bouillon de légume
- 500 ml d'eau
- 3 c. à soupe de crème épaisse assez riche et onctueuse

➢ Faire revenir les oignons émincés dans l'huile quelques minutes avec le sucre, ajouter le vinaigre (qui va permettre de conserver la belle couleur de la soupe) les radis râpés et le bouillon de légumes

➢ Faire cuire 10-15 min à feu doux.

Au Thermomix : rissoler l'oignon avec l'huile et le sucre 5 min à 100°C/vit1.5

➢ Ajouter le vinaigre et les radis : mixer 10 sec/vit 5

Verser le bouillon de légumes et cuire 15 min à 95°C/vit 1

➢ À la fin de la cuisson : mixer le tout 15 sec vit de 5 à 8, ajouter la crème fraîche et mélanger 10 sec/vit 2

➢ Décorer de fines rondelles de radis et de sésame noir ou de gomasio maison.

Gomasio multigrains :

- 10 g de fleur de sel
- 10 g de graines de sésame doré
- 10 g de graines de sésame noir
- 1 g de graines de lin
- 5 g de graines de Nigelle

➢ Broyer grossièrement les graines et les mélanger avec la fleur de sel.

Soupe froide betterave-myrtille au gingembre et au Haddock fumé

Une belle soupe fraîcheur de betterave nouvelle, relevée au gingembre et sublimée par le haddock légèrement fumé est onctueuse à souhait. Le carvi et l'aneth ajoutent des saveurs anisées et le kéfir, apporte une petite acidité agréable au palais.

Une soupe idéale pendant la canicule :

Les « bonnes » bactérie du kéfir et de la sauce soja seront nourries par les fibres prébiotiques de la betterave et de l'ail, indispensables pour maintenir la flore intestinale en bonne santé.

Le gingembre, l'ail, le carvi et l'aneth assureront la digestion et préviendront les intoxications.

Le jus de betterave, en synergie avec le gingembre et la myrtille travailleront sur la dilatation des vaisseaux, évitant les jambes lourdes…

En effet, quand il fait très chaud, le retour veineux se fait moins bien. On a la sensation des « jambes lourdes », très désagréable. L'insuffisance veineuse peut avoir des complications plus graves, comme phlébite. Pour éviter ces désagréments, misez sur les veinotoniques !

Le jus de betterave est riche en nitrates : transformés en monoxyde d'azote, ils augmentent la circulation sanguine et la vasodilatation. La betterave contribue ainsi à soulager les jambes lourdes, douloureuses, à réduire la formation des varicosités.

Les fruits rouges possèdent de la vitamine P qui participe à la fortification des parois veineuses. Ces fruits renferment aussi des anthocyanes qui accroissent la résistance du système veineux tout en améliorant la fluidité du sang. Les fruits avec la plus haute teneur en anthocyanes sont les cerises, les fraises, les framboises et aussi les myrtilles.

Les agrumes, avec leur vitamine C et surtout **l'hespéridine** : ce flavonoïde veinotonique est un protecteur vasculaire. Il stimule la circulation du sang dans les veines et lutte contre l'altération des vaisseaux.

Les aliments riches en Oméga-3 (poissons gras) sont conseillés pour les personnes qui souffrent d'une insuffisance rénale.

Le gingembre possède des principes actifs, dont le gingérol et le shogaol, qui ont un effet dit aphrodisiaque. Celui-ci est dû principalement à leurs propriétés vasodilatatrices (qui dilatent les vaisseaux sanguins) et tonifiantes (qui agissent sur les fonctions métaboliques, principalement les fonctions sexuelles).

L'ail (surtout l'ail frais) est bénéfique pour le système cardiovasculaire, il stimule la circulation et fluidifie le sang

La banane et l'avocat sont riches en potassium : ce sel minéral est efficace contre la rétention d'eau.

Et enfin, n'oubliez pas les tisanes ou les boissons fraiches à base des plantes veinotoniques : vigne rouge, hibiscus, queues de cerise etc…

Attention : surtout privilégiez la cuisson de la betterave à la vapeur, 90 % des vitamines B, de potassium et de magnésium migrent dans l'eau de cuisson, quand les légumes sont cuits dans l'eau !

Pour 4 personnes :

- 2 betteraves nouvelles
- 200 ml de jus de betterave
- 200 ml de kéfir
- 1 poignée de myrtilles
- 1 cm de gingembre frais
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail dégermée
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Jus d'un citron

Mixer les ingrédients et ajouter quelques morceaux de haddock avant de servir

Cuisson de la betterave à l'Omnicuiseur : 400 ml d'eau dans la cocotte, 1h – 1h30, Haut mini

Salade de quinoa rouge, petits pois asperges, rhubarbe, fraise

Une salade fruitée, qu'on ne peut manger qu'en tout début de l'été : à base de quinoa rouge, des fraises, des petits pois frais, des pointes d'asperges vertes et surtout de la rhubarbe confite !

Les asperges et la rhubarbe sont les meilleures au mois de juin.

Avec les fraises je réalise tous les ans une petite vinaigre parfumée, idéale pour les salades et les sauces qui accompagnent les abats, comme le foie, par exemple.

Quelques mots sur la rhubarbe :

🌵 Originaire d'Asie et plus précisément de Chine, de Mongolie, de Sibérie et de Russie, c'est tout d'abord pour ses vertus médicinales qu'elle est utilisée, il y a environ 2700 ans avant notre ère (pour réguler le transit et soutenir la fonction digestive).

🌵 En ce qui concerne les vitamines et minéraux, la rhubarbe en est assez pauvre : les vitamines B ne dépassent pas 2% des AJR pour 100 g, les minéraux sont à la hauteur de 3-4%.

🌵🌵 À sa décharge on peut dire que la rhubarbe a 3 vertus nutritionnelles indiscutables :

🌵 1. Elle fournit une bonne portion de fibres : 2,7 g/100 g (dans le TOP 10 des fruits les plus riches

en fibres). En plus, ce sont les fibres prébiotiques qui améliorent la composition du microbiote

🌵 2. C'est le fruits le plus pauvre en glucides : 1,4 g/100 g (contre 32 g pour 1 banane, 20 pour 1 kiwi ou 1 pomme ou 6 g pour 100 g de fraises). Bon aliment pour les régimes minceurs.

🌵 3. C'est un fruit antioxydant par excellence : les tiges de rhubarbe cuites ont plus de plus de polyphénols que les crues (40 composés phénoliques recensés !). Parmi ces polyphénols, les anthocyanes : jusqu'à 240 mg/100g, au même rang que le cassis, la mûre et la myrtille. Les anthocyanes sont réputés pour leur effet anti-inflammatoire, antiradicalaire et neuroprotecteur.

Attention : à cause de sa forte teneur en acide oxalique, la consommation de morceaux de rhubarbe est déconseillée chez les personnes à risque de calculs urinaires.

L'ébullition permet de réduire la teneur en oxalate soluble de 30 à 87 %, et la cuisson à la vapeur de 5 à 53 %.

PS : pour le vinaigre de fraise, je laisse macérer une bonne poignée de fraises coupées dans 250 ml de vinaigre de cidre au moins 2 semaines.

Pour 2-3 personnes

- 150 g de quinoa rouge
- 2-3 tiges de rhubarbe
- 1 c. à soupe de sucre Stévia
- 2 grosses poignées de mesclun
- 2-3 c. à soupe de petits pois cuits
- 4-6 asperges vertes cuites à la vapeur
- 10-12 fraises
- 1 c. à soupe de vinaigre de fraise maison
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, ciboulette, cerfeuil, persil…

- Cuisson de la rhubarbe et de quinoa en cuisson combinée à l'Omnicuiseur : dans un plat intermédiaire mettre le quinoa avec le double de son volume d'eau ou de bouillon de légumes
- Sur la grille position haute : les morceaux de rhubarbe épluchée avec du sucre

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et Bas maxi 15 min, puis mini. 3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

A la fin de la cuisson, retirer la rubarbe, fermer la cocotte et laisser le quinoa gonfler 10-15 min.

Pour le montage il suffit de mélanger le quinoa avec les petits pois, ajouter les autres ingrédients et arroser avec la vinaigrette à la fraise.

Variations autour de la betterave nouvelle

La betterave nouvelle arrive sur les étals, avec sa saveur douce et sucrée, son léger goût terreux est adouci par une bonne marinade au vinaigre balsamique et aux myrtilles.

Voici deux belles recettes à préparer en même temps pour bien profiter de ce légume riche en nutriments.

En carpaccio, la betterave est craquante et riche en goût, accompagnée de feta bien ferme, c'est un délice. Et dans la soupe froide, la betterave est douce et parfumée par les aromates. Ajoutez les feuilles de betterave à la fin pour bien profiter de leur richesse en antioxydants, comme lutéine et zéaxhantine. Ces caroténoïdes soutiennent la vision et protègent no neurones.

La betterave rouge gagne en popularité car elle apparaît de plus en plus **comme un superaliment** : le jus de betterave pourrait notamment améliorer les performances sportives, réduire la tension artérielle et améliorer la circulation sanguine.

La betterave contient un antioxydant, l'**acide alpha-lipoïque**. Cet antioxydant universel **augmente la durée de vie et l'efficacité des autres antioxydants comme la vitamine C, E ou le glutathion.** Avec l'âge, la synthèse de l'acide alpha-lipoïque diminue. Le taux bas de cet antioxydant est constaté en cas de diabète, de cirrhose du foie ou de maladie du cœur. L'acide alpha-lipoïque qui peut aider à réduire la glycémie et augmenter la sensibilité à l'insuline, pour prévenir et soulager les symptômes du diabète. *Les abats, en particulier le foie, certains légumes verts (épinard, brocoli) et la levure contiennent de l'acide alpha-lipoïque.*

La betterave contient des bétalaïnes (pigments colorés), de puissants antioxydants naturels. Les bétalaïnes apportent également à la betterave ses propriétés **anti-inflammatoires et antitumorales ainsi que sa faculté à protéger efficacement le foie.**

Une autre molécule qui soutient le foie, la choline, est aussi présente dans la betterave. Elle aide à éliminer les toxines et les radicaux libres présents en excès. Le jus de betterave peut ainsi contre les effets néfastes de ces déchets, comme le vieillissement cellulaire, le développement de maladies, etc.

Le jus de betterave est un excellent détoxifiant du foie. La consommation quotidienne de jus de betterave rouge pendant 12 semaines chez des sujets atteints de NAFLD a entraîné une réduction significative de l'accumulation de graisse dans le foie et une amélioration de la fonction hépatique.[3]

Carpaccio de betterave crue aux myrtilles

Pour 2 personnes

- 1 betterave crue
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de sucre Stévia
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sauce **soja réduit en sel**
- 1 poignée de myrtilles surgelées

- 150 g de féta

➢ Émincer la betterave à la mandoline (les tranches très fines)

➢ Porter à l'ébullition le mélange de myrtilles, de sauce soja avec le vinaigre et le sucre

➢ Verser la préparation sur les betteraves et laisser mariner 20-30 minutes minimum

➢ Retirer le surplus de la marinade (pour l'utiliser dans la soupe) et décorer avec les cubes de féta et les myrtilles fraîches

Soupe froide de betterave aux aromates

Pour 4 personnes

- 1 belle betterave crue avec les fanes
- 1 oignon rouge
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sucre Stévia
- 1 cube de bouillon de légumes
- Thym, romarin, laurier, sauge, 1 gousse d'ail

➢ Râper la betterave avec les tiges et émincer les tiges de betterave et l'oignon

➢ Réserver les fanes pour les ajouter à la fin

➢ Verser les restes de la marinade, le vinaigre et le sucre et ajouter un bon demi litre de bouillon de légumes bien chaud

Faire mijoter 30 min à feu très doux (à 95°C)

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

➢ À la fin de la cuisson, ajouter les fanes émincées, l'ail pressé et laisser la cocotte fermée encore 15-20 min

➢ Manger chaud ou froid avec un de la crème fraiche et les fines herbes

[3] https://www.naturaforce.com/supprimer-lacidite-dans-lorganisme/aliments-alcalinisants/jus-de-legumes/jus-de-betterave/
https://amelioretasante.com/soigner-foie-sang-grace-a-la-betterave/

Betterave nouvelle rôtie au thym et au chèvre frais maison

Emincer les betterave en rondelles de 1-2 cm, les badigeonner d'huile d'olive, verser 1 c. à soupe de sauce soja, parsemer de thym frais (ou séché) et faire cuire à 200 °C 30-40 min.

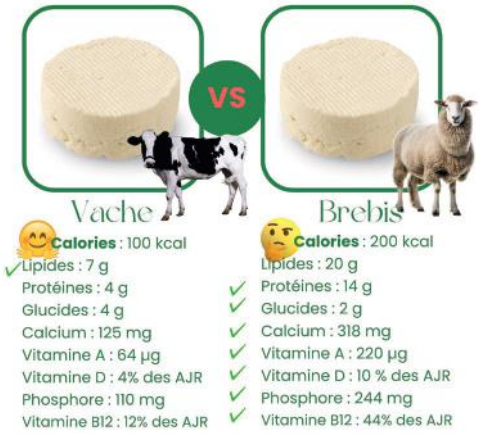
Cuisson à l'Omnicuiseur : 50 min, Haut maxi et Bas maxi 20 min, puis mini

A la fin de la cuisson, laisser refroidir et servir avec les petits carrés de chèvre frais, parsemé de ciboulette, c'et délicieux.

Chèvre ou brebis frais maison

Le fromage de brebis est plus gras mais nettement plus riche en nutriments.

Les fromages de chèvres et de brebis contiennent naturellement des quantités faibles de lactose et sont donc en général bien tolérés par tous. Plus le fromage vieillit, moins il a de lactose. En ce qui concerne les aspects purement nutritionnels, le fromage frais de vache est moins riche en lipides et moins calorique. En revanche, les fromages frais de chèvre ou de brebis sont indiscutablement plus riches en nutriments : presque deux fois plus de phosphore, calcium, zinc, sélénium que le fromage de vache 3 fois plus de vitamines B12, A et D ! Les fromages de brebis sont plus protéinés et renferment moins de glucides.



250 g de fromage :

1 litre de lait de chèvre ou brebis

- 2 petits suisses (que vous pouvez remplacer par 100g de fromage blanc de chèvre ou de vache)
- 4 gouttes de présure
- 1 c. à soupe de fines herbes déshydratées
- Sel aux herbes

- ✓ Bien mélanger les ingrédients et verser le tout dans le bac ou dans les pots à faisselle, programme 2 faisselle pou 12 h
- ✓ A la fin du programme, tourner le bac pour l'égouttage de 4 – 6 h au frais (ou une nuit)
- ✓ Mélanger le fromage avec l'échalote et les fines herbes et les mettre dans les emporte-pièces sur une assiette couverte de plusieurs couches d'essuie-tout. Laisser 24 h au frigo, puis retourner et changer d'essuie-tout. Et ainsi pendant 2-3 jours.

Carrés frais de brebis

Pour 250 g de fromage :

- 1 l de lait de brebis
- 100 g de petits suisses et de Skyr
- 5 gouttes de présure
- Sel aux herbes
- 1 c. à soupe de persillade déshydratée

- ➢ Mélanger le lait, le fromage et la présure et laisser fermenter 16h mode fromage blanc (2)
- ➢ A la fin de la cuisson, égoutter pendant 6h
- ➢ Démouler les fromages dans une boîte à fromage frais avec la passoire ou tapisser le fond d'une boite hermétique d'une couche de papier absorbant.
- ➢ Les saler légèrement et mettre la boite au frais pendant 5 jours, en vidant tous les jours le petit lait
- ➢ Le dernier jour parsemer les fromages de persillade des deux côtés et laisser encore 24 h

Gaspacho de chou-fleur aux fleurs d'été

On mange avec les yeux. Pas étonnant que les chefs soient si friands de fleurs comestibles ! Et si leurs pétales délicats mettent de la couleur dans l'assiette, on les utilise aussi pour leur saveur tantôt poivrée, tantôt citronnée, ou subtilement sucrée ; un peu comme une épice. Offrez-vous à vos proches une belle expérience gustative : à chaque bouchée de cette crème, une saveur différente !

Elles subliment vos plats, leurs ajoutent les saveurs délicates et bien souvent quelques bénéfices nutritionnelles.

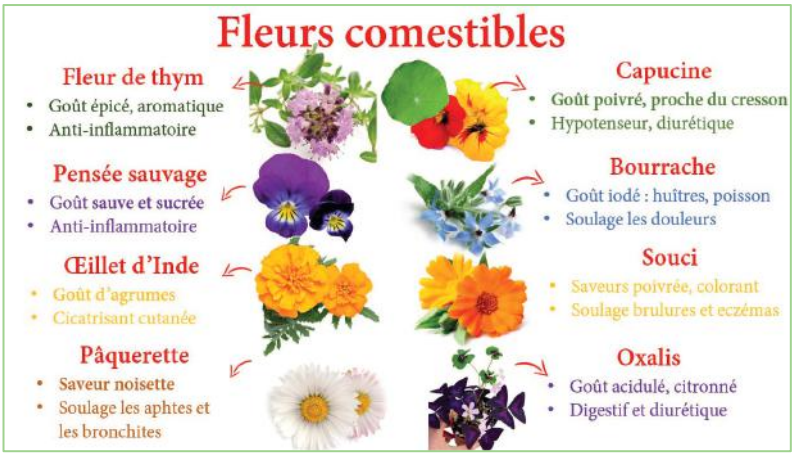
L'Ail des ours permet de retrouver le goût de l'ail sans plusieurs de ses inconvénients. Hypocholestérolémiant et détoxifiant, la fleur de l'ail des ours accompagne bien les viandes ou les salades.

La pensée, aux saveurs suaves et sucrée, parfaite pour les salades et les desserts. C'est un bon dépuratif et anti-inflammatoire, l'infusion de pensée soulage les allergies et les problèmes de peau en lotion. Réputée antiallergique, la pensée sauvage est de plus en plus prescrite par les phytothérapeutes comme antihistaminique. Laxatif léger, elle serait efficace sur la sphère digestive en cas de constipation fonctionnelle légère.

L'œillet d'Inde propose un parfum similaire aux agrumes. On appréciera donc l'associer avec une volaille ou dans la préparation d'un gravlax. Les grands chefs les ajoutent dans les polenta ou même dans les poêlées d'haricots verts et dans les salades de tomates. La décoction d'Œillet d'Inde aide à cicatriser les affections cutanées (eczéma, acné, plaies infectées ou furoncles) ou protéger et réparer la peau pendant ou après l'exposition aux rayons solaires.

La capucine : rappelle le goût du cresson, légèrement poivré. Les fleurs et les feuilles sont comestibles, et excellentes pour relever poisson, coquillages et crustacés, salade, beurre aromatisé. Riche en vitamine C, la capucine est diurétique et hypotenseur.

• **La bourrache** : son croquant dégage un surprenant goût iodé comme les huitres. Elle s'intégrera parfaitement dans vos soupes, vos infusions, vos salades ou avec poisson ! La bourrache a fait ses preuves pour soulager les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde (réduction de la douleur, des raideurs articulaires).



• **Le souci** est surnommé "le safran des pauvres", il rappelle cette épice dans les plats. Les pétales de soucis donnent une couleur du safran au riz, au potage, à la viande ou au poisson. Les extraits de cette fleur aident à combattre les infections et les inflammations du système digestif, l'ulcère gastroduodénal et les spasmes gastro-intestinaux. En application cutanée le souci traite les brûlures, les eczémas ou les plaies infectées.

• **La campanule** est idéale pour décorer les plats. Son goût rappelle celui du petit-pois.

• **La fleur de thym** s'utilise fraîche pour relever les sauces, pour accompagner les viandes, mais aussi, dans les desserts ! En plus de ses propriétés expectorantes, antifongiques et antibactériennes, le thym est un anti-inflammatoire puissant.

• **Les oxalis** au goût acidulé comparable à celui de l'oseille. Son goût évoque la pomme verte, avec des nuances aromatiques que n'a pas l'oseille. Tout comme l'oseille, l'oxalis est réputé pour son acidité, aux effets positifs sur la digestion. Il est très appréciable dans les soupes, les salades, les omelettes, le fromage frais (notamment de chèvre). Diurétique, elle augmente la sécrétion urinaire indispensable en cas de rétention d'eau, d'œdème, d'hypertension. Digestive, elle stimule les fonctions de l'appareil digestif. Le petit goût fleuri et citronné des **primevères** s'accommode particulièrement pour les pâtisseries ou entremets. Cette jolie fleur a également des vertus médicinales permettant de lutter contre la toux, l'angoisse et l'insomnie.

• Les pâquerettes ont un goût léger de noisette, un peu poivrée. Elles accompagnent les crudités et les salades vertes. Elles parfument des farces de viande ou de fromage. En tisane, les fleurs de la pâquerette soulagent les infections respiratoires ou la constipation. Ses feuilles simplement mâchées soulagent aussi les aphtes et irritations des gencives ou encore de la bouche.[4]

Pour 4 parts :

- ½ chou-fleur + le tronc
- 1 oignon
- 200 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de vin doux (Muscat ou Porto blanc)
- 200 ml de crème liquide légère

➢ Couper les légumes en petits dés et verser le vin, la crème et le bouillon de légumes

Cuisson : 35-40 min, à couvert à feu très doux (95°C)

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

➢ Mixer à la fin de la cuisson

Décorer avec quelques fleurs ou pétales

[4] https://blog.veritable-potager.fr/fleur-de-pensee-cultiver/
https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=bourrache_psn

Petits pois, jambon et œuf, en fine gelée de bouillon de poule

L'été c'est aussi la saison des aspics et autres plats en gelée.

Voici une entrée toute simple, fraîche et rassasiante, avec seulement 4 ingrédients : jambon (de poulet pour moi), carotte, petits pois et œuf.

On peut remplacer l'agar-agar par la gélatine, mais je préfère la gélatine en poudre. Elle donne une belle tenue à la gelée.

Pour 4 personnes :

- 4 feuilles de gélatine ***(compter 2-3 g de gélatine par 100 ml de liquide)*** ou 4 c. à café de gélatine en poudre
- 1 bol de petits pois cuits
- 1 carotte cuite coupée en rondelle
- 4 œufs durs
- 400 ml de bouillon de poule
- 1 c. à soupe de ciboulette

- ➢ Découper le jambon en dés et les œufs en rondelles
- ➢ Mélanger le jambon, les rondelles de carottes avec les petits pois
- ➢ Parsemer de ciboulette et verser dessus le bouillon bien chaud
- ➢ Disposer les rondelles des œufs dessus avant de passer au frigo pour au moins 4h

Gaspacho de concombre, burrata et oignon rouge mariné

Réalisation d'un grand chef parisien, ce gaspacho est un pur délice. Préparé en très peu de temps, avec les ingrédients accessibles, il est digne des grandes occasions. J'ai découvert la burrata, petite cousine de mozzarella, crémeuse et douce. Elle est faible en matière grasse et très digeste. Le concombre mixé s'imprègne des arômes du persil et du citron vert. La Rozana ajoute de la pétillance à l'ensemble et l'oignon rouge craquant et acidulé relève bien ce petit gaspacho estival.

Hydratation et légèreté, les recommandations de l'alimentation estivale. En effet, la chaleur augmente la sudation et cause la perte de minéraux tels que le sodium, le potassium, le magnésium, le zinc, le chlorure et le bicarbonate, minéraux indispensables au bon fonctionnement du corps.

Comment s'hydrater et éviter la perte de minéraux avec l'alimentation ?

Le concombre est un des légumes les plus riches en eau : 96 g pour 100 g ! En plus, il amène un peu de potassium, de fibres et des vitamines B

La burrata, comme la mozzarella est riche en lactobactéries, **bénéfiques pour la flore intestinale** et la défense contre les pathogènes.

Il a été prouvé que les grosses chaleurs modifient l'équilibre de notre microbiote, en nous rendant plus vulnérables aux infections.

Il est important de veiller à l'apport régulier en probiotiques et en prébiotiques, comme l'ail et l'oignon. Le sulfure d'allyle s'est montré plus efficace que les antibiotiques pour lutter contre des germes responsables de troubles intestinaux.

Le principal atout du **persil frais est sa richesse en vitamine C** : avec 200 mg/100 g, elle dépasse largement les agrumes et autres kiwis et brocolis. Il apporte aussi du fer, du potassium et de la chlorophylle : de quoi faire plein d'énergie.

La chlorophylle régule le transit intestinal. Elle rétablit la flore digestive qui peut être perturbée par les candidoses (candida albicans) et les mycoses. Alliée des cures détox, elle réduit par ailleurs la production de gaz et favorise une bonne digestion, permettant ainsi de protéger indirectement le foie.

Vinaigre de cidre (non pasteurisé) est un très prébiotique et reminéralisant. Il possède des propriétés anti-infectieuses et antifongiques.

La Rozana est très riche en magnésium et en calcium.

Pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 1 burrata
- 1 poignée de persil
- ½ oignon rouge
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 200 ml de Rozana
- Jus d'un citron vert
- 1 gousse d'ail dégermée
- Fleur de sel
- Poivre blanc

➢ Éminer l'oignon rouge et plonger les rondelles dans le vinaigre de cidre et laisser mariner 10-15 min

➢ Mixer le concombre avec le persil et la Rozana (ajuster la quantité d'eau pour obtenir une consistance de gaspacho)

➢ Presser l'ail et ajouter le jus de citron, la fleur de sel et le poivre blanc

➢ Verser le gaspacho dans une assiette creuse et poser ½ burrata dessus

➢ Répartir quelques rondelles d'oignon autour et décorer avec les brins de cerfeuil

➢ Une pincée de poivre blanc fraichement moulu et un petit filet d'huile d'olive sur l'ensemble

Le concombre dans tous ses états

Trois jolies recettes, légères et pour tous les goûts :

Millefeuille aux rillettes de thon et Skyr 0% : excellent pour les repas minceurs, riche en protéines et pauvre en graisses.

Timbale à la ricotta : au TOP pour maintenir notre capital osseux. La ricotta est un des fromages les plus riches en calcium.

Barquette de concombre au crabe et crevette sauvage : belle recette pour les repas de fête, élégante et savoureuse.

Le concombre n'arrête pas d'étonner les scientifiques…

Voici quelques qualité du concombre que vous ne saviez peut-être pas :

- la peau du concombre renferme une molécule de longévité : la fisétine. La fisétine aide à stimuler les voies naturelles du corps pour tuer les cellules sénescentes, permettant ainsi aux cellules saines de se développer. De nombreux aliments contiennent naturellement de la fisétine. Les fraises, les pommes et les kiwis sont parmi les plus courants. Les études sur les animaux démontrent que la supplémentation en fisétine peut : accroitre la longévité, stabiliser de la glycémie, réduire l'inflammation, préserver la densité osseuse, améliorer la cognition et protéger les neurones.
- la peau du concombre contient une protéine spécifique (peroxydase) : elle pourrait réduire le cholestérol et les triglycérides et donc diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Elle aurait également des **vertus anti-diabète par diminution du glucose sanguin** et serait capable de protéger certains tissus de l'oxydation.

- la peau du concombre renferme une bonne quantité de **catéchines** : puissants antioxydants et contre protecteurs dans la prévention de maladies cardio-vasculaires, du diabète de type 2 et de l'ostéoporose.
- le concombre est l'un des aliments qui nécessite le **plus de mastication** : or, la mastication des aliments favorise la libération d'histamine, ce qui induit la satiété mais permet aussi de déstocker des graisses abdominales (selon des travaux récents). le concombre contient naturellement des curcubitacines, responsables de l'amertume de la plante. Elles ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent, in vitro, inhiber la croissance des cellules cancéreuses, voire les détruire. [5]

[5] https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/concombre/les-atouts-sante-du-concombre

3 erreurs à ne pas commettre en mangeant le concombre[6] :

- ✓ faire dégorger le concombre, sinon, une partie de ses nutriments va partir dans l'eau de dégorgement…
- ✓ éplucher le concombre : la majorité de nutriments utiles et d'antioxydants sont concentrés dans la peau
- ✓ ne pas épépiner : les pépins de concombre sont très difficilement digestes et peuvent provoquer les désagréments intestinaux.

Le concombre dans tous ses états

Millefeuille de concombre « malossol » aux rillettes de thon

Pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 1 boite de thon au naturel
- 1 c. à soupe de Skyr 0%
- Aneth
- Échalote
- Poivre blanc
- Sel fin, sucre stévia

➢ Émincer le concombre et le parsemer de sel, de sucre et d'aneth (frais ou séché) et laisser mariner 15-20 min

➢ Mixer le thon avec le Skyr et l'échalote, ajouter l'aneth ciselé

➢ Faire les couches successives de tranches de concombre et les rillettes de thon et décorer avec les graines de sésame et les œufs de lompe

Barquette de concombre au crabe, aneth et crevette sauvage

Pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 1 boite de miettes de crabe
- 2 carrés frais
- Poivre blanc, aneth

➢ Couper le concombre dans la longueur et creuser le milieu

➢ Mélanger le crabe avec les carrés frais et l'aneth

➢ Farcir le concombre de cet mélange et décorer avec 1 crevette sauvage et quelques brins d'aneth

Timbale de concombre à la ricotta aillée, ciboulette

Pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 2 c. à soupe de ricotta
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1-2 gousse d'ail, poivre blanc

➢ Émincer le concombre et en tapisser le fond de l'emporte pièce

➢ Mélanger la ricotta avec la ciboulette et l'ail pressé et répartir sur la première couche du concombre

➢ Terminer par une couche de concombre et 1 c. à café de ricotta

Carpaccio de concombre au chèvre, pesto de roquette, noix, huile de noix

Le pesto de roquette, les noix apportent une belle « valeur ajouté » au concombre, pauvre en nutriments. En effet, avec 96% d'eau 100 g de concombre fournissent à peine 3% des AJR en vitamines B et C et entre 2 et 4% de minéraux, comme le zinc, le magnésium, le potassium et le phosphore.

Alors qu'une bonne poignée de roquette c'est 50% des AJR en bêta-craotène, en vitamine K1, jusqu'à 10% des apports recommandés en magnésium, cuivre, potassium, manganèse. Mieux que ça : la roquette regorge de lutéine et zéaxanthine, molécules protectrices de la rétine et des neurones.

Quant aux noix de Grenoble, ne serait-ce que 30g de ces noix fournissent 2 g de fibres, 3 g d'Oméga-3, une belle palette de vitamines B, des quantités non négligeables de magnésium, de zinc, de phosphore et de cuivre.

[6] https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/ces-erreurs-quon-fait-tous-en-preparant-le-concombre-2098101

Les Oméga-3 des noix **c'est l'acide alpha-linolénique ou ALA**, présent aussi dans l'huile de colza, les noix, les graines de chia ou de lin. Il agirait par lui-même comme un anti-oméga-6.
L'organisme transforme l'ALA en DHA (les oméga-3 des poissons gras), mais cette conversion est très faible. Selon certains chercheurs, nous transformerions 5 à 10% de l'ALA en EPA et 2 à 5% en DHA, mais pour d'autres chercheurs la conversion serait bien plus faible, inférieure à 1 % (0.2 % en EPA et 0.05 % en DHA). En pratique, pour atteindre 300 mg de DHA avec les Oméga-3 d'origine végétale par jour, il faudrait consommer quotidiennement : 4-6 c. à soupe de graines de lin ou 600 g de noix de pécan, ou encore 8 – 10 c. à soupe d'huile de colza.

Pour le pesto de roquette, mixer les ingrédients :

- 100 gr de roquette
- 50 gr de pignons de pain
- 2 gousses d'ail dégermées
- 120 gr de parmesan
- 10 cl d'huile de noix
- Mixer les ingrédients

Il ne vous restera que éminer les concombre, concasser les noix et couper le fromage de chèvre en fines lamelles.

Carpaccio de concombre, sauce verte

L'été c'est l'explosion de fines herbes, profitez-en pour faire une sauce spéciale concombre, à base de peau de concombre, persil, ail, sauce soja et vinaigre de cidre.

Pour cela, éplucher le concombre et ébouillanter la peau 1 minute avant de la passer à l'eau glacée.

Après mixer la peau avec 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 gousse d'ail et les fines herbes.

Mélanger la sauce avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de sauce soja, c'est prêt pour arroser généreusement les tranches du concombre (dégorgé ou pas).

Tartare de saumon aux concombre, citron vert, estragon

Ce tartare est idéal pour une entrée légère mais riche en nutriments.

Le saumon cru est une excellente source d'Oméga-3, surtout en DHA qui, selon les études, permettrait de ralentir et d'atténuer le déclin cognitif et d'améliorer les performances cognitives, dont en premier lieu la mémoire.

Le concombre est une bonne source de vitamine B9 (folate). Je conseille d'accomagner ce tartare d'une bonne salade de roquette, de cresson ou d'épianrds (ou mélange des trois), les légumes les plus riches en vitamine folate. L'acide folique contribue à des fonctions psychologiques normales (mémoire, raisonnement, concentration).

100 g de ces légumes fournissent 30% des apports journaliers recommandés en vitamine B9.

Pour 2 personnes :

- 1 pavé de saumon de 200 g
- 1 concombre bio
- 1 citron vert
- Quelques branches d'estragon
- Fleur de sel + poivre blanc
- Sel aux herbes, sésame noir ou graines de Nigelle
- 1 pincée de sucre stévia

➢ Congeler le saumon 24 avant de le préparer

➢ Découper le saumon (légèrement décongelé) en petits dés, arroser du jus de citron, parsemer d'estragon et de zest de citron vert, ajouter 1 pincée de fleur de sel et 2 tours de poivre blanc

➢ Découper le concombre en petits dés, saler légèrement, poivrer, parsemer d'estragon et de ciselé et de sucre

➢ Déposer au fond de l'emporte-pièce le concombre et disposer dessus le tartare de saumon

Melon, saumon et œufs de saumon

Pour les amateurs du sucré-salé, une belle salade estivale, gourmande et vitaminée.

En juin, les premiers melons croisent les pomelos de corse, cueillis à maturité de mars jusqu'à fin juin.

✓ **la laitue regorge de vitamine K1 et de caroténoïdes**, et si vous choisissez une laitue rouge, vous aurez les anthocyanes antioxydants en prime

✓ **le pomelo est le N°1 en vitamine C**, stiumlant physique et intellectuel

✓ **le melon fournit plus de 100 % des AJR en bêta-carotène**/100 g, 50% en vitamine B9 et plus de 100 mg de polyphénols ! Attention, il est très riche en glucides : 14 g/100 g (pas très bon pour les régimes minceurs). Par contre sa teneur en potassium en fait un excellent diurétique !

✓ **les œufs de truite et le saumon apporteront une bonne dose d'Oméga-3**, des vitamines D et E et des protéines de qualité. De quoi avoir une immunité solide et les nerfs en acier.

Pour la recette, le plus long est de lever les suprêmes du pomelo. Pour faire joli, prélever les boules de melon dans la chair avec une cuillère à melon et disposer le tout joliment sur les feuilles de salade.

Gravlax de saumon au kirsch et aux baies roses

L'été c'est la saison des tartares, des carpaccios et autres gravlax. Voici une belle recette toute en fraîcheur.

Quelques précautions à prendre :

- il vaut mieux les congeler avant de les consommer cru, au minimum 24h à -20°C. En procédant ainsi, on tue en principe les parasites (y compris les œufs).
- l'alcool fort, le sel et le sucre vont aussi « désinfecter » le poisson, en plus ils raffermissent la chair.

PS : Comme vous avez remarqué, je n'ajoute pas de citron à ce gravlax, trop acide, il « cuit » trop ce poisson à chair délicate et tendre.

On sait tous que le saumon est riche en Oméga-3. Mais savez-vous que la teneur en Oméga-3 de ce poisson dépend du mode de cuisson et de sa provenance ?

Voici quelques chiffres :

- 100 g de saumon d'élevage cru en renferment 4,4 g (le saumon sauvage contient moins, mais les sources se contredisent
- le saumon **d'élevage cuit** a un peu moins : 4 g d'Oméga-3 pour 100g
- 100 g de saumon fumé ne renferment que 3 g d'Oméga-3
- 100 g de saumon en conserve, selon la même source en est pourvue à la hauteur de 2 g

Le mode de cuisson ou de stockage peuvent altérer la teneur des aliments en Oméga-3 !

Commençons par la conservation, il ne faut pas hésiter à mettre au réfrigérateur toutes les bouteilles d'huile riches en Omégas 3 (lin (acide alpha linolénique), colza, etc.) afin d'éviter l'oxydation et de ce fait la perte d'Oméga-3.

Selon certaines sources, l**a congélation des poissons altère le taux des Oméga-3.** Cette altération atteint 80 % après 24 mois d'entreposage : il faudrait idéalement les consommer dans les trois mois suivant la date de surgélation.

Dans les conserves, en l'absence d'air, les Oméga-3 s'altèrent moins, que les poissons fumés ou marinés.

Le fumage altère également les acides gras saturés présents dans l'aliment, cette perte atteint par exemple 35 % chez un poisson comme le maquereau. La congélation et le fumage des poissons ne sont pas recommandés quand il est question de faire le plein d'oméga-3.

Les cuissons trop longues peuvent abîmer les précieux Oméga-3. Sans compter que si vous faites cuire un poisson plein d'acide docosahexaénoïque (DHA) dans une huile de friture, ce dernier se vide du DHA qui se dissout dans l'huile et se charge des oméga-6 de l'huile de friture elle-même. L'oméga-3 disparaît donc pour être remplacé par des oméga-6. Des oméga-6 déjà surreprésentés et surconsommés dans l'alimentation des Français. Pour être au top, il faudrait donc manger une quantité non négligeable de petits poissons gras sauvages, frais et cuits en papillote ou pochés à l'eau…