

DANIÈLE FESTY

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## AUX PROBIOTIQUES ET AUX PRÉBIOTIQUES

UNE CURE  
DE JOUVENCE  
POUR  
VOTRE FLORE  
INTESTINALE

LEDUC.S  
EDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mes meilleures tisanes aromatiques*, 2010.  
*Tout vient du ventre (ou presque)*, 2010.  
*Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques*,  
2009.  
*Les huiles essentielles, ça marche !*, 2009.  
*Soigner ses enfants avec les huiles essentielles*, 2009.  
*Mes recettes de cuisine aux huiles essentielles*, 2009.  
*Les huiles essentielles à respirer*, 2008.  
*Ma bible des huiles essentielles*, 2008.  
*100 réflexes aromathérapie*, 2008.  
*100 réflexes huiles essentielles au féminin*, 2007.  
*100 massages aux huiles essentielles*, 2007.  
*Guide de poche d'aromathérapie*, avec I. Pacchioni, 2007.  
*Mes 15 huiles essentielles*, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Illustrations : Fotolia

Mise en pages : Facompo

© 2010 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-430-7

DANIÈLE FESTY

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

AUX  
PROBIOTIQUES  
ET AUX  
PRÉBIOTIQUES



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Nos intestins au cœur de notre santé</b>	<b>11</b>
<b>La « Cooking list » : 37 amis fidèles de notre bien-être intestinal</b>	<b>23</b>
<b>Mes petites recettes magiques aux probiotiques</b>	<b>57</b>
<b>Index des recettes</b>	<b>197</b>
<b>Table des matières</b>	<b>201</b>



# Introduction

La récente découverte des probiotiques, « gentilles bactéries », et des prébiotiques, « super-fibres », ainsi que de leurs extraordinaires propriétés est une véritable révolution. Pour la première fois, il est établi que l'on peut non seulement protéger sa santé grâce à l'assiette, ce que l'on savait déjà, mais plus encore, jouer un rôle essentiel pour renforcer les défenses de l'organisme. Il n'est plus question seulement de manger léger (pour la silhouette), vitaminé et riche en fibres, c'est-à-dire d'apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin pour fonctionner (ce qui reste indispensable), mais de mieux se défendre contre les maladies. Rien de moins !

La question s'est rapidement posée de savoir comment consommer plus des uns et des autres sans pour autant recourir aux compléments alimentaires. Combien de fois ai-je été amenée à proposer, au comptoir de la pharmacie, des idées de recettes à des clients qui

traquaient les aliments riches en probiotiques autres que les yaourts ? À ceux qui cherchaient à consommer plus de prébiotiques mais moins de blé, donc de pâtes et de pain ? Combien de fois ai-je assisté à des conversations entre clients, convaincus après expérience personnelle des bienfaits des probiotiques, s'échangeant des trucs et astuces pour préparer qui des navets lactofermentés, qui du kéfir ? Combien de fois ai-je répondu aux questions suivantes ?

### **Les probiotiques sont-ils vraiment indispensables pour la santé ?**

Oui, et ce à tout âge et quel que soit votre état de santé.

### **Faut-il impérativement consommer des petites bouteilles de lait riche en probiotiques (et en sucre...) pour avoir son « quota » de probiotiques ?**

Non, on peut très bien s'en passer.

### **Une alimentation bien choisie peut-elle réellement assainir et renforcer la flore intestinale ?**

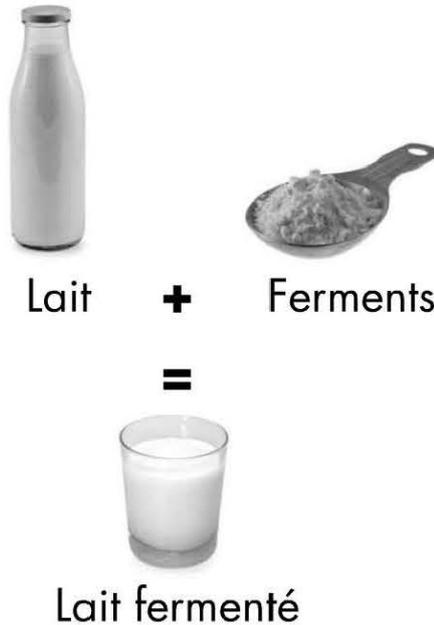
Oui. C'est même le seul moyen à long terme. Même si, dans certains cas précis, une supplémentation peut être indispensable, c'est d'abord dans l'assiette que se joue la santé de nos intestins au quotidien.

### **Comment cuisiner si l'on veut faire plaisir à sa flore intestinale et à son ventre ?**

En consommant des aliments riches en probiotiques, prébiotiques et/ou autres ingrédients bons pour la flore.

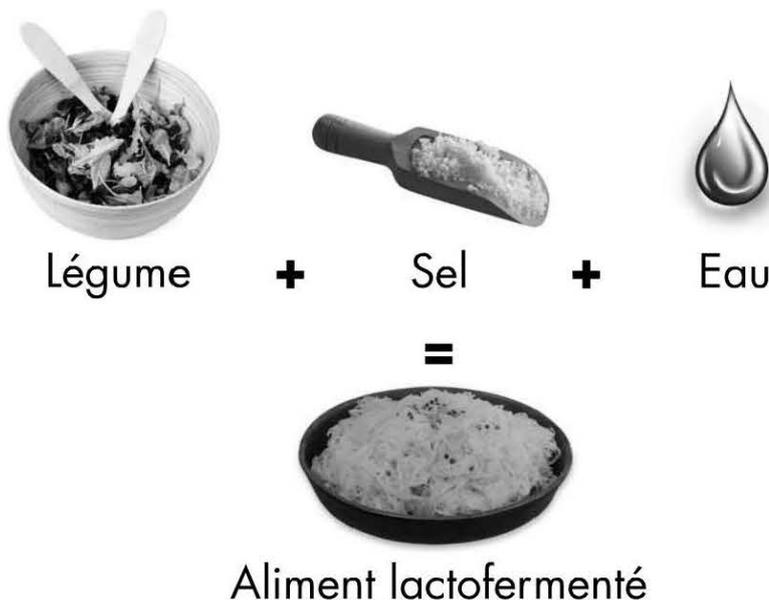
**Quels sont les aliments indispensables quand on veut consommer des probiotiques ?**

Du lait fermenté (yaourt par exemple) et des aliments lactofermentés (choucroute par exemple).



**Quels sont les aliments indispensables quand on veut consommer des prébiotiques ?**

Certains végétaux renfermant des fibres bien spéciales aux propriétés prébiotiques. Retrouvez-les p. 23.



## **Une alimentation riche en probiotiques et prébiotiques suffit-elle à couvrir nos besoins ?**

Oui, à condition d'en manger chaque jour, et même un petit peu à chaque repas. L'organisme ne stocke ni les probiotiques, ni les prébiotiques, il est donc indispensable de lui en apporter régulièrement.

Voilà, vous savez déjà presque tout ce qu'il y a à savoir pour prendre soin de votre flore intestinale en vous régaland. Ne vous compliquez pas la vie pour les quantités, les dosages, etc. Nous ne parlons pas de médicaments mais d'aliments. Donc de plaisir et de bien-être. Prendre soin de ses intestins, c'est prendre soin de soi. Et aussi s'amuser. Pas question de passer des heures en cuisine, ni d'acheter des ingrédients compliqués ou onéreux. Inutile de manger de la soupe miso ou de la choucroute si vous n'aimez pas ça : vous avez dans ce livre 99 autres façons de dorloter votre flore intestinale, choisissez uniquement les recettes que vous aimez, que vous avez envie de préparer, de partager. Toutes sont spécialement conçues pour manger sain et léger au quotidien. Tout le monde, sans exception, peut les préparer : nous avons veillé à ce qu'elles ne renferment, pour la plupart, que quatre ingrédients au maximum, en dehors de ceux considérés comme faisant partie de n'importe quelle cuisine, comme le sel, le poivre ou l'huile d'olive. C'est facile de se faire du bien !

# **Nos intestins au cœur de notre santé**

Nos intestins sont constitués d'un très long tuyau souple, séparé du reste du corps par ses parois : la barrière intestinale. À l'intérieur de ce tuyau vit notre flore intestinale.

## **Flore intestinale : garante de notre immunité, de notre silhouette, de notre longévité**

Notre flore intestinale est composée de plus de cent mille milliards de bactéries. Toutes cohabitent et vivent en équilibre les unes par rapport aux autres. Les gentilles bactéries, majoritaires, matent les bactéries potentiellement problématiques, elles

aussi présentes, mais en minorité. Il y a des chefs, des sous-chefs, des responsables de digestion de ceci, des responsables de dégradation de cela, etc. Une véritable entreprise de la taille d'un méga holding ! Toutes les bactéries sont en compétition permanente et constituent un écosystème complexe. Lorsque la flore est en équilibre, nous sommes en bonne santé, de bonne humeur, nous avons une jolie peau, tout se passe bien. En revanche, lorsqu'elle va mal, c'est l'ensemble du corps qui en pâtit. Les « méchantes bactéries » prolifèrent, cherchant à prendre le contrôle, ce qui aboutit à des mycoses vaginales ou intestinales, des aphtes, une baisse immunitaire (on attrape « tout ce qui passe »)...

Notre flore intestinale :

- ✓ *habite nos intestins* – sans elle, nous ne pourrions survivre ;
- ✓ *termine la digestion de nos aliments* qui a commencé dans notre bouche et s'est poursuivie tout au long du tube digestif ;
- ✓ *absorbe les vitamines, les minéraux, et fabrique même certaines vitamines* – sans elle nous ne pourrions assimiler les nutriments, les vitamines, etc., et nous serions mortellement carencés ;
- ✓ *constitue 80 % de notre immunité* – sans elle, nous ne pourrions nous défendre contre les microbes ;
- ✓ *aide à perdre du poids* – sans elle, nous ne pourrions pas adapter nos apports caloriques à nos besoins ;
- ✓ *a un impact sérieux sur notre humeur, notre cerveau* – sans elle, les « messagers » de bien-être entre neurones ne « passent pas », ou mal ;

- ✓ *est parfois mise à mal (médicaments, intervention chirurgicale, stress, toxiques divers...) – nous l'agressons sans même le savoir.*

## **BARRIÈRE INTESTINALE : L'ULTIME FRONTIÈRE ENTRE L'EXTÉRIEUR ET NOUS**

Lorsque la barrière intestinale est en mauvais état, et mal défendue par la flore, elle devient poreuse. C'est-à-dire qu'elle laisse passer des molécules qu'elle ne devrait pas laisser entrer dans le corps, par exemple des morceaux de protéines non digérées et potentiellement allergisantes. Résultat, non seulement un risque important de troubles digestifs, mais aussi de problèmes dans tout le corps : une fois que les molécules (qui ne devraient pas) ont gagné la circulation sanguine, elles diffusent partout dans l'organisme. D'où des répercussions tant sur la peau que sur le confort articulaire ou le moral.

## **LA SYNERGIE PROBIOTIQUES ET ANTIOXYDANTS**

Par ailleurs, au niveau local, c'est-à-dire au niveau de la barrière intestinale elle-même, les molécules indésirables provoquent, lors de leur passage, une réaction de l'organisme, qui n'en veut pas. Il déclenche donc les hostilités, dépêche des globules blancs (soldats) sur les lieux, et toute cette agitation provoque une inflammation chronique. Comme dans toute inflammation, il y a de « la casse », et des substances oxydantes apparaissent. Le corps mobilise alors des antioxydants pour « apaiser le feu » : ces antioxydants sont précieux et

utilisés d'ordinaire pour protéger nos organes, notre cœur, notre peau, notre cerveau, nos articulations. Mais là, ils sont occupés sur la barrière intestinale, donc non disponibles ailleurs, ce qui fragilise l'organisme. Et l'histoire se répète à chaque nouvel épisode digestif. Une flore et une barrière en mauvais état « pillent » donc nos antioxydants : leur prêter main-forte grâce aux probiotiques est une chose, renforcer les apports en antioxydants en augmentant la consommation de fruits et légumes en est une autre, tout aussi importante. C'est aussi pourquoi nos recettes font la part belle aux végétaux, seuls pourvoyeurs de polyphénols antioxydants.

### **400 m<sup>2</sup>, double expo**

Notre intestin est plein de circonvolutions, appelées « villosités », priées de laisser le temps aux nutriments de passer tranquillement dans le sang, au fil de la digestion. Si on l'étalait complètement à plat, sur le sol, il couvrirait une surface de 400 m<sup>2</sup>, soit deux courts de tennis (chaque terrain mesure exactement 197,3 m<sup>2</sup>) ! Les médecins considèrent qu'il s'agit du plus grand organe en contact avec l'extérieur, puisqu'il accueille en permanence les aliments et tout ce que l'on ingurgite (médicaments...). Il possède en quelque sorte une « double exposition », avec l'entrée (la bouche) et la sortie (l'anus). Ce « tuyau » qu'est le tube digestif est extraordinairement sophistiqué, et heureusement car c'est vraiment la zone de tous les dangers. Si la flore intestinale ne veillait pas, le premier microbe de passage pourrait nous tuer sans autre forme de procès.

# Probiotiques, prébiotiques et compagnie : sources de santé et de bien-être pour tous

Notre flore intestinale doit en permanence se bagarrer pour rester équilibrée. Elle tient en respect les bactéries potentiellement méchantes et les parasites, qui cherchent sans relâche à « prendre sa place ». Elle bataille contre les innombrables microbes que nous ingérons, via l'alimentation. Et en plus, ses conditions de travail ne sont guère confortables (stress, milieu acide, médicaments...) ! La pauvre, nous devrions tous y faire un peu plus attention, car, lorsqu'elle tombe malade, c'est tout notre corps qui va mal.

## Comment soutenir notre flore intestinale ?

Nous pouvons lui fournir :

- ✓ *des bonnes bactéries* – les probiotiques ;
- ✓ *des « engrais »* – les fibres prébiotiques, qui nourrissent nos propres bactéries amies ;
- ✓ *des aliments riches en éléments à effet prébiotiques*, comme les isoflavones (des polyphénols particuliers) ou la glutamine (un acide aminé) ; eux aussi favorisent le développement d'une bonne flore intestinale ;
- ✓ *des huiles essentielles* assainissantes intestinales et favorisant l'équilibre de notre flore (effet prébiotiques).

Éléments favorables à la flore intestinale	C'est quoi ?	On les trouve dans quels aliments ?
Probiotiques	Bactéries amies	Aliments fermentés et lactofermentés (soupe miso, cornichons, kéfir, lait fermenté/yaourts, choucroute...).
Prébiotiques	Fibres (principalement type « inuline »)	Certains fruits et légumes.
Isoflavones	Polyphénols	Certaines légumineuses (famille des <i>Fabaceae</i> ) : arachides, haricots secs (blancs, rouges...), haricots verts, petits pois, soja...
Glutamine	Acide aminé (morceau de protéines)	Céréales, légumineuses, épinards, miso, persil, poisson, produits laitiers, viande...
Huiles essentielles	Fractions odorantes de certains végétaux	Cannelle, girofle, laurier...

## LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des bactéries qualifiées de « gentilles » car, en venant prêter main-forte à notre flore intestinale, elles exercent des effets bénéfiques sur notre corps.

Leurs vertus connues à ce jour :

- ✓ ils facilitent la digestion ;
- ✓ ils préviennent les ballonnements ;
- ✓ ils renforcent la barrière intestinale, cette « frontière invisible » entre l'extérieur (le monde) et l'intérieur (nous) ;

- ✓ ils sont bons pour la santé (immunité, allergie, ORL...);
- ✓ ils sont antiturista (diarrhée du voyageur);
- ✓ ils empêchent ou limitent les diarrhées dues à un traitement antibiotique, une bactérie pathogène (« méchante ») ou un virus;
- ✓ ils favorisent le bien-être;
- ✓ ils aident à contrôler le poids, la silhouette, l'appétit;
- ✓ ils participent à la prévention de l'allergie et de l'eczéma chez le bébé (si pris par la maman en début de grossesse + allaitement);
- ✓ ils luttent contre les maladies chroniques, autoentretenues par une barrière intestinale en perpétuelle inflammation.

Attention ! Ce n'est pas parce qu'un aliment renferme des bactéries que ce sont des « bonnes bactéries », d'une part, ni qu'elles ont prouvé leur efficacité santé d'autre part.

## LES PRÉBIOTIQUES

Les prébiotiques sont des fibres spéciales dont raffole notre flore intestinale. Elles agissent comme un véritable « engrais », aidant les bonnes bactéries à se développer et stimulant leur croissance dans le côlon.

Leurs autres vertus connues à ce jour :

- ✓ elles favorisent l'assimilation du calcium;
- ✓ elles favorisent l'assimilation du magnésium;
- ✓ elles renforcent l'immunité;
- ✓ elles participent à la prévention du cancer du côlon;
- ✓ elles sont antikilos.

## LES ISOFLAVONES

Les isoflavones sont des flavonoïdes (polyphénols) bien particuliers : ni des probiotiques, ni des prébiotiques, ce sont des antioxydants qui possèdent un *effet* prébiotique. Seuls les isoflavones dits « isoflavones natifs » ou « isoflavones glycosylés » sont assimilés par l'organisme. Autrement dit, les isoflavones présents dans leur aliment d'origine (le soja par exemple) sont probablement plus efficaces et plus « sûrs » que ceux proposés sous forme de compléments alimentaires (bien que tout dépende des marques et des méthodes d'extraction).

Les aliments riches en isoflavones possèdent aussi une action phyto-œstrogénique. Cela signifie qu'ils modulent nos propres œstrogènes, des hormones impliquées dans les cancers qualifiés d'hormonodépendants. Voici donc une triple bonne raison d'en manger : ils sont bons pour la flore intestinale **et** antioxydants **et** anticancer.

Leurs autres vertus connues à ce jour :

- ✓ ils participent à la prévention du cancer du sein et de l'utérus ;
- ✓ ils aident à mieux passer le cap de la ménopause (apaisent les bouffées de chaleur, etc.) ;
- ✓ ils protègent la prostate ;
- ✓ ils protègent le cœur (surtout de madame à la ménopause) ;
- ✓ ils sont antioxydants ;
- ✓ ils piègent les métaux lourds toxiques ;
- ✓ ils participent à la prévention contre les maladies dégénératives (Alzheimer...).

## LA GLUTAMINE

La glutamine est un acide aminé, c'est-à-dire un « morceau de protéine ». Les cellules de l'intestin se nourrissent principalement de glutamine, de thréonine (un autre acide aminé, *voir plus bas*) et de butyrate (un composé issu de la dégradation des graisses, *voir également plus bas*). Si ces trois carburants manquent, c'est la désorganisation. La muqueuse intestinale devient hyperperméable. Les personnes qui ne mangent pas suffisamment, jeûnent n'importe comment ou sont nourries par voie parentérale (voie veineuse, à l'hôpital) souffrent toutes de *leaky gut syndrome*. En effet, la glutamine doit être absorbée par la bouche pour nourrir les cellules intestinales.

### **Les principaux symptômes d'une barrière intestinale désorganisée (*leaky gut syndrome*)**

- allergies
- candidose
- infections répétées
- maladies auto-immunes
- maladies inflammatoires

La maladie de Crohn, à la fois auto-immune et inflammatoire, est typique du *leaky gut syndrome*.

Notre assiette manque rarement de glutamine : une alimentation équilibrée en apporte environ 7 g/jour. En plus, l'organisme fabrique lui-même cette glutamine à partir d'autres composants alimentaires. C'est par conséquent l'acide aminé le plus abondant dans notre sang.

Sauf situation particulière (intervention chirurgicale, soins intensifs, accident, maladie de Crohn, surmenage physique/sportif...), nous n'avons pas, *a priori*, besoin de glutamine en plus (sous forme de compléments alimentaires). Sauf si votre médecin estime que c'est nécessaire pour réparer votre barrière intestinale.

## LA THRÉONINE

La thréonine est un acide aminé majeur pour la construction de notre corps, de notre peau, de nos muqueuses et de nos tendons. La muqueuse intestinale en est friande. On en trouve principalement dans les œufs.

## LE BUTYRATE

Le butyrate est fabriqué par l'organisme à partir de certains aliments. Ceci nécessite quelques explications. Les légumes secs en général, les haricots en particulier, renferment un amidon appelé « amidon résistant », considéré comme une fibre. Comme son nom l'indique, il résiste aux acides digestifs de l'estomac, traverse le petit intestin pour aboutir intact dans le côlon. Là, sa dégradation génère la formation de butyrate par les bactéries qui se chargent de son cas (exactement comme pour les fibres). Or, le butyrate est un acide gras anticancer. En outre, des études récentes indiquent que l'amidon résistant aide à équilibrer la glycémie et facilite le travail de l'insuline mieux que d'autres fibres pourtant réputées pour cela (pectine de pomme). Le butyrate est, enfin, un grand ami de notre silhouette.

## CERTAINES HUILES ESSENTIELLES

Certaines huiles essentielles possèdent un effet prébiotique : elles éliminent les bactéries « méchantes » (comme les antibiotiques), mais respectent les « gentilles » et favorisent même leur implantation, leur développement. Elles empêchent ainsi une éventuelle récurrence (particulièrement intéressant en cas de mycose par exemple).



# La « Cooking list » : 37 amis fidèles de notre bien-être intestinal

De « Ail » à « Yaourt », faites mieux connaissance avec les meilleurs amis de notre flore intestinale + 80 conseils pratiques pour encore mieux en profiter. Placard, réfrigérateur, panier, compotier : tous ces éléments familiers de votre cuisine ne demandent qu'à accueillir des aliments bons pour votre flore. Vous n'avez plus qu'à aller faire vos courses.

## A Ail



L'ail est l'un des dix aliments les mieux fournis en prébiotiques (sous forme d'inuline). C'est de plus un remarquable antiseptique et antiparasitaire intestinal :

il combat aussi bien les microbes que les « vers ». Enfin, ses composés soufrés sont de bons détoxifiants hépatiques.

### **Mes conseils en +**

- ✓ À consommer raisonnablement, d'une part pour préserver votre haleine, d'autre part parce que, en trop grande quantité (à voir selon le seuil de tolérance de chacun), il peut provoquer au contraire de légers troubles intestinaux. 1 à 2 gousses par jour suffisent amplement.
- ✓ L'ail rose de Lautrec est le plus digeste, l'ail rouge d'Égypte, le plus doux.
- ✓ Pour atténuer l'odeur forte (haleine), croquez 1 ou 2 grains de café en fin de repas, ou mâchez des brins de persil, de menthe ou encore des graines de cardamome.
- ✓ Éliminez le germe vert du milieu, il rend l'ail amer.
- ✓ Pour atténuer son parfum, parfois écrasant, faites tremper les gousses 1 heure dans l'eau froide avant utilisation.

## **Anchois**



Les anchois frais, c'est bien pour les oméga 3, mais pour les probiotiques, ça ne compte pas. Nous parlons ici des anchois fermentés. Ils entrent dans la composition de plusieurs sauces, dont le fameux nuoc-mâm – et son équivalent vietnamien mam nem –, ou la sauce Worcestershire.

### **Mon conseil en +**

- ✓ Le sel est bon pour la fermentation, moins pour l'hypertension. Parcimonie requise, SVP.

## **Arachide (cacahuète)**



Les arachides (cacahuètes) renferment des isoflavones dits « natifs », dont nous avons parlé p. 18. Étonnamment, c'est aussi l'une des meilleures sources de protéines, de bore (un minéral anti-âge méconnu et bon pour les os), de resvératrol (superbe antioxydant aussi présent dans le vin rouge), de vitamine E et même de fibres !

### **Mes conseils en +**

- ✓ Attention quand même : même si les cacahuètes sont de très bons aliments, elles restent extracaloriques. À consommer avec modération !
- ✓ Évitez celles huilées/salées (apéritif) : trop de sel, trop de gras, c'est néfaste pour la santé.

## **Artichaut (cœur)**



Il renferme une haute teneur en prébiotiques, premier bon point. Mais aussi, de la cynarine, un composé qui favorise la sécrétion et l'évacuation de la bile, et des polyphénols fortement antioxydants. Consommez-en régulièrement, que vous ayez des problèmes intestinaux ou non.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Cuisinez avec un couteau en inox : le fond d'artichaut noircit au contact d'un autre métal.
- ✓ N'hésitez pas à utiliser des fonds surgelés, bien pratiques pour le quotidien. Il suffit de les faire cuire 10 minutes dans une casserole avec un peu d'eau citronnée (elle doit juste recouvrir les cœurs).
- ✓ Vous préférez les fonds en conserve ? Pourquoi pas, mais rincez-les à l'eau bouillante avant de les réchauffer. Vous éliminerez une partie du sel ainsi que leur petite pointe d'âcreté.



## **Asperge**

Madame « + » : par rapport à la plupart des légumes, elle apporte plus de prébiotiques, de polyphénols antioxydants, de vitamine K (coproduite dans notre intestin), de composés détox... L'asperge est la racine qui aide à digérer et à éliminer (et à se régaler), par excellence.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Les asperges fraîches sont indiscutablement meilleures. Avant d'acheter une botte, plantez légèrement un ongle dans l'un des talons. S'il s'enfonce, c'est bon signe : une fois cuites, elles seront tendres. Si, au contraire, l'ongle rencontre un obstacle dur, elles sont fibreuses. Laissez-les au marchand.
- ✓ Si nécessaire, épluchez-les au couteau économe, bien à plat sur une planche à découper. Partez de la tête et descendez vers le talon. Rincez ensuite soigneusement pour éliminer d'éventuels grains de sable.

- ✓ Les asperges de printemps, toutes tendres et fines, se passent d'épluchage. Rincez-les simplement.
- ✓ Les asperges surgelées sont une bonne solution hors saison. Vertes ou violettes concentrent un maximum de polyphénols.
- ✓ Asperges en boîte ? Ouvrez-la par le fond, pour éviter de briser les tendres pointes. Attention, elles sont vraiment salées...

## B Banane



La banane est un fruit unanimement apprécié pour son parfum « régressif » et sa grande facilité d'utilisation (tout le monde accepte de l'éplucher !). Elle offre ses prébiotiques, apaise les brûlures d'estomac – à l'origine de perturbations de la flore intestinale – et les diarrhées.

### **Mon conseil en +**

- ✓ Les bananes ne sont digestes que lorsqu'elles sont mûres, c'est-à-dire que leur peau est jaune, éventuellement avec des taches noires. Cela signifie que leur amidon s'est transformé en sucre. Les bananes encore vertes sont vraiment difficiles à digérer.

## C Câpre



Comme les cornichons, les câpres sont des aliments lactofermentés, Quelques petites câpres par-ci, par-là, c'est quelques petits probiotiques en plus.

### **Mon conseil en +**

- ✓ Les câpres ne sont pas toujours bien tolérées des estomacs sensibles, au grand dam des amateurs. Tout est question de quantité : avec quelques-unes, vous ne risquez rien. Après tout, ce sont des condiments, pas des légumes : même si vous les adorez, allez-y doucement !

## **Chicorée**



De loin la salade la plus riche en prébiotiques. En plus, sa légère amertume trahit une bonne capacité d'aide digestive : elle ouvre l'appétit, s'oppose aux remontées acides et autres tracasseries digestives (dyspepsie).

### **Mes conseils en +**

- ✓ Si sa saveur vous paraît un peu forte, mélangez-la avec d'autres salades (laitue, mâche...), et assaisonnez avec une vinaigrette relevée.
- ✓ La chicorée aime le poivron rouge, les noix de cajou, le magret de canard, les pommes... et si vous mélangez tout ça ? (Voir recette p. 122.)
- ✓ Elle pourrait avoir des propriétés anticholestérol et antitriglycérides. En attente de confirmation, mettez-la de toute façon régulièrement à votre menu. Avec de l'huile d'olive, de colza et/ou de noix, bien sûr, pour protéger votre cœur.
- ✓ La chicorée du petit déjeuner a perdu la plupart de ses prébiotiques pendant la torréfaction. Dommage, mais c'est bien sous forme de salade, et seulement ainsi, que l'on profite vraiment de ses bienfaits.

# Choucroute



La choucroute est probablement l'aliment lactofermenté le plus connu. Il faut dire que la transformation entre le chou et la choucroute est spectaculaire. Et le travail est intégralement imputable aux bactéries lactiques, une bonne vingtaine de variétés différentes en tout ! Au final, le chou est non seulement bien plus digeste (la choucroute est extrêmement facile à digérer, si l'on exclut les saucisses et compagnie), mais, en plus, porteur de quantité de probiotiques.

## Raw food et bactéries

La lactofermentation n'a pas seulement un intérêt probiotique. Elle possède aussi un avantage nutritionnel : les aliments fermentés par les bactéries lactiques sont mieux digérés et leurs nutriments mieux assimilés par l'organisme. Par ailleurs, l'aliment lactofermenté est considéré, à raison, comme « vivant », donc compatible avec les principes d'une « raw food » (littéralement « alimentation vivante », en comparaison avec les aliments stérilisés, « morts »), recommandée par certains nutritionnistes ou naturopathes.

## Mes conseils en +

- ✓ Dans l'idéal, sur un plan « bienfaits santé », achetez votre choucroute crue chez le charcutier et consommez-la crue, en salade. Avec du fenouil et du jus d'orange par exemple, c'est un délice. Ou, même, si le cœur vous en dit, faites-la « maison » ; ce n'est pas si compliqué. Mais il faut de la patience...

- ✓ À votre avis, à quoi servent les grains de genièvre proposés avec la choucroute, au restaurant ? À faciliter sa digestion. Non pas du chou fermenté lui-même, qui passe tout seul, mais de l'ensemble du plat. N'écartez pas les grains sur le coin de l'assiette, ils ne sont pas là seulement pour décorer !

## Citron confit



Le citron improprement qualifié de « confit » (on devrait l'appeler « citron lactique » !), ayant subi une acidification lactique, n'a rien à voir avec les classiques fruits confits des pâtisseries, effectivement « confits » dans le sucre. Nous parlons bien ici du citron proposé au rayon « épicerie » des supermarchés et des marchés. Pas du tout sucré, il est employé dans nombre de plats salés, les tajines par exemple.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Bientôt, vous ne pourrez plus vous passer de notre recette de confit au sel (p. 167). Elle est extra-facile et vraiment pas chère. Il vous faut juste des citrons, du sel, une ou deux épices et de l'eau. Et un joli bocal, car le citron confit est très décoratif.
- ✓ Si vous utilisez des épices entières, n'oubliez pas de les broyer avant de les glisser dans le bocal.

## Cornichon



Le plus croquant de tous les aliments lactofermentés. En plus, son inimitable petit goût à mi-chemin entre acidulé et acide aide à calmer l'appétit. Pas mal du tout pour un aromate aussi peu calorique ! N'oubliez pas d'en glisser ici ou là, d'en picorer à l'apéritif, d'en trancher un ou deux pour accompagner un tartare de bœuf, un filet de maquereau ou colorer une salade.

### **Mon conseil en +**

- ✓ On ne prend pas ses cornichons avec les doigts directement dans le pot. Il s'agit de préserver justement le milieu écologique et microbien (ami) du vinaigre. On ne les pique pas non plus avec les dents d'une fourchette. On les prélève grâce à une pince en bois, comme au restaurant.

## Curcuma



Cette épice extraordinairement anti-inflammatoire pour le système digestif aide à réparer et à renforcer la barrière intestinale. Par ailleurs, il passionne les scientifiques, qui lui ont découvert une myriade de vertus santé, dont des propriétés préventives anticancer. Posez définitivement un flacon de curcuma sur la table ou dans la cuisine, et mangez-en un peu chaque jour si votre intestin vous fait des misères. Résultats surprenants garantis.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Achetez votre curcuma en petite quantité, quitte à renouveler régulièrement votre achat.
- ✓ Pour mieux profiter de ses principes actifs, consommez conjointement le curcuma avec du poivre. L'association curcumine (curcuma) et pipérine (poivre) augmente de beaucoup l'absorption de la première, un principe actif très recherché.
- ✓ La quercétine, un polyphénol présent dans de nombreux végétaux comme la pomme, le pamplemousse, le thé..., favorise elle aussi l'absorption de la curcumine. Mariez-les au curcuma dans vos petits plats.

## **E** Épices et herbes aromatiques



Toutes les épices sont antioxydantes, assainissantes et antiseptiques, grâce à leurs huiles essentielles et à leurs fibres. Toutes les herbes aromatiques sont vitaminées, riches en minéraux, en composés protecteurs divers et en fibres. Les unes comme les autres possèdent de réels pouvoirs pour faciliter la digestion : ce n'est pas pour rien que l'on parsème les plats un peu lourds d'aromates. Pas un hasard non plus si l'on termine un repas chargé par une tisane digestive, généralement à base de plante aromatique. Une verveine menthe s'il vous plaît !

De plus, elles sont fréquemment employées dans les préparations lactofermentées (par exemple le kimchi, voir p. 108). Plusieurs bonnes raisons à cela : elles aromatisent, parfument, et empêchent de pourrir.

### **Mon conseil en +**

- ✓ Les épices s'utilisent en petites quantités. Achetez-les donc également en petites quantités car leur arôme s'estompe rapidement. Les plantes aromatiques s'emploient au contraire *larga manu*. L'idéal est d'en avoir des fraîches, à portée de main. Un potager, c'est le paradis, mais en ville, un simple pot dans la cuisine suffit. Si vraiment vous n'avez pas les pouces verts, rabattez-vous sur les herbes surgelées. Oubliez les flacons d'herbes déshydratées, vraiment sans aucun intérêt.

## F Feuille de vigne



Si vous n'êtes pas fan de cuisine méditerranéenne, vous en faites une consommation anecdotique. Mais les amateurs de plats libanais, grecs ou consorts en avalent régulièrement, souvent au moins une fois par semaine. Ils ne savent pas qu'ils dévorent une délicieuse feuille de vigne... lactofermentée.

### **Mon conseil en +**

- ✓ Rien n'empêche de conserver des feuilles de vigne fraîchement récoltées fin août début septembre. C'est le bon moment ! Lavez-les et séchez-les soigneusement, puis recouvrez-les simplement d'eau de source salée (30 g de sel par litre d'eau) dans un bocal bien fermé. Vous pourrez les utiliser cet hiver, sans problème.

## Fromages frais



Comme le yaourt, le fromage frais est coagulé par des bactéries. Même si les souches sont différentes, le processus est comparable. Simplement, dans le fromage, on laisse égoutter plus longtemps ; on trouve donc dans le produit fini moins d'eau et plus de matière sèche. C'est mathématique !

### **Mes conseils en +**

- ✓ Fromage frais de chèvre, de vache, de brebis... c'est comme vous voulez et comme vous aimez.
- ✓ Sur une tartine au petit déjeuner, le fromage frais « passe » très bien, et cale pour toute la matinée. Le tout pour un faible apport calorique. Une bonne idée pour prendre soin de sa flore intestinale et de sa ligne sans s'affamer.

## **G** Gruyère



Le gruyère est fermenté par des bactéries bien particulières. D'ailleurs, ce fromage à pâte cuite possède une saveur caractéristique, et des grosses « bulles » (les trous), justement procurées par ces drôles de bactéries amies appelées « propioniques ». Bien que leur mode d'action diffère légèrement, leurs propriétés sont comparables à celles des bactéries probiotiques : elles soutiennent notre flore intestinale.

### **Mon conseil en +**

- ✓ Son manque de goût vous désespère ? Rabattez-vous sur l'emmental (pas vraiment mieux !) ou le comté, eux aussi élaborés grâce aux bactéries propioniques.

## **H Haricots verts**



Ni prébiotiques, ni probiotiques (quoique rien n'empêche de les conserver par méthode de lactofermentation, comme les cornichons, les achards, les pickles...), les haricots verts renferment un petit peu d'isoflavones. Ils possèdent donc un « effet prébiotique », certes modeste, mais c'est l'un de nos légumes préférés, alors, à force, leur présence finit par « compter » !

### **Quels végétaux peut-on lactofermenter ?**

Ail, bette (blette), betterave (crue), céleri, champignon, choux, câpre (ce sont des boutons floraux), citron, citron vert, concombre, cornichon (c'est une variété de concombre), courgette, feuille de vigne (et autres feuilles comestibles), haricot vert, kumquat, navet, oignon, orange, pamplemousse, petit pois, poivron, potiron, radis, riz/blé (ou blé/soja = sauce soja), salicorne (plante marine bien connue des habitants du littoral), scarole, soja, tomate... la liste n'est pas exhaustive.

**Attention :** la lactofermentation est une méthode de conservation pour aliments crus. On ne peut donc lactofermenter QUE des végétaux crus : n'essayez pas de faire lactofermenter une boîte de petits pois, ça ne marchera jamais !

### **Mon conseil en +**

- ✓ Frais ou surgelés, mêmes propriétés. Ne vous gênez pas pour profiter des promotions régulièrement proposées sur ce légume dans les enseignes spécialisées en surgelés. Et achetez exclusivement des « extrafins », tellement meilleurs...

## **Huiles essentielles**



Que vous les consommiez sous forme d'épices alimentaires ou que vous versiez une ou deux gouttes d'un flacon d'huile essentielle dans votre préparation ne change rien : ce sont bien dans les deux cas les effets de l'aromathérapie que vous recherchez. Sans le savoir, généralement !

### **PRÉVENTION : BASILIC, CANNELLE, CARDAMOME, CITRON, CORIANDRE, GIROFLE**

Les huiles essentielles de basilic, cannelle, cardamome, citron, coriandre et girofle sont de remarquables anti-septiques au quotidien. D'où l'intérêt d'en mettre régulièrement dans les plats si l'on est fréquemment sujet aux désordres intestinaux. Amicales avec la flore intestinale, elles l'aident à faire un tri : on garde les bonnes bactéries, les autres, ouste, dehors.

## SOIN/ENTÉRITE : CANNELLE, RAVINTSARA

Les huiles essentielles de cannelle et de ravintsara sont extrêmement antiseptiques pour les intestins. Elles sont employées avec succès pour traiter tout type d'entérite, quelle que soit son origine. Il est recommandé de consommer au quotidien des boissons à l'huile essentielle de cannelle ou/et de ravintsara (1 goutte de chaque dans une petite cuillère de miel plongée dans un thé ou une tisane) lorsqu'on se rend dans des pays à risques de « turista ». Ces deux huiles essentielles suffisent à prévenir les désordres intestinaux classiques, et même à retrouver en quelques heures à peine la paix du ventre si la diarrhée est là.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Attention, soyez parcimonieux (voire maniaque) lorsque vous incorporez vos huiles essentielles en cuisine. Allez-y goutte par goutte : pour les plus parfumées d'entre elles, une seule goutte suffit pour un plat de 4 personnes.
- ✓ L'huile essentielle ne remplace pas exactement l'épice. Elle possède une profondeur gustative et un impact antiseptique nettement supérieurs, mais n'apporte pas, par exemple, les fibres de l'épice (très importantes dans le cas de la cannelle). Apprenez à marier les deux, à jouer avec les saveurs des unes et des autres. C'est amusant et cela élargit la palette des nutriments protecteurs consommés.

# K Kéfir



Le kéfir est une boisson fermentée consommée dans le Caucase, en Europe de l'Est, en Russie et au Moyen-Orient depuis des centaines d'années. Il est considéré par tous ces peuples comme source de santé et de longue vie. On le prépare avec des grains vraiment extraordinaires : les grains de kéfir. Ces grains sont constitués d'amas plus ou moins gélatineux. Les chimistes appellent cette structure des polysaccharides – ce qui n'est autre qu'une espèce particulière de sucre/fibres – et les chercheurs la nomment, eux, le kéfiran. Ce kéfiran héberge des bactéries lactiques (dont certaines communes au yaourt), des levures (d'où la fermentation alcoolique et le titrage en alcool de la boisson finale) et, enfin, des bactéries acétiques (comme dans le vinaigre, d'où son côté un peu acidulé), le tout aboutissant à une véritable « soupe probiotique ».

## À PROPOS DU KÉFIRAN

Le kéfiran est très étudié car il posséderait théoriquement des propriétés anti-inflammatoires pour la muqueuse de la barrière intestinale, et agirait comme anticholestérol, antihypertension et, même, anticancer. Tout ceci est à prendre avec de grandes précautions car les études formelles et scientifiques solides manquent pour affirmer avec certitude tout cela. Par ailleurs, le kéfir « maison » possède une composition variable (bactéries intrinsèques à la cuisine, au récipient, au réfrigérateur de chacun...), aussi ces résultats ne sont probablement pas exactement reproductibles. Mais,

en tout cas, les spécialistes du kéfir estiment que ce kéfiran, véritable masse vivante et qui se reproduit (si vous en avez chez vous, vous l'avez déjà remarqué : on passe vite de quelques grains à une colonie d'une trentaine de grains voire plus, sans rien faire !) est en grande partie à l'origine des propriétés de la boisson finale. Ce qui la distingue du yaourt, qui tire ses bienfaits de seulement deux bactéries lactiques.

## PRÉPARATION ET CONSOMMATION

Qu'il soit au lait ou à l'eau, le kéfir est amusant à préparer et vraiment doux en bouche. Son petit côté légèrement pétillant et acidulé plaît à tous, petits et grands. Pour le clin d'œil, le mot kéfir vient du turc *keif*, qui signifie « sensation de bien-être après l'avoir bu ». Et sachez raison garder : le kéfir est paré de mille vertus... dont aucune n'est réellement prouvée. C'est un fait : les utilisateurs rapportent généralement un mieux-être intestinal et une plus grande vitalité. Mais si vous êtes fragile ou malade, les avis sont partagés quant à l'intérêt de consommer du kéfir (comme du kombucha), certains spécialistes estimant que ce mélange bactérien ne convient pas forcément à tous, notamment si votre système immunitaire est déficient.

**Kéfir de lait** – À l'origine, les peuples caucasiens laissaient fermenter du lait dans des gros récipients en chêne, jamais nettoyés. Apparurent des sortes de minuscules « choux-fleurs » élastiques blancs : les grains de kéfir, dont les premières descriptions remontent aux années 1880. Ces grains sont une vraie caverne d'Ali Baba

probiotique, comme vu plus haut. Le kéfir de lait est une boisson naturellement gazeuse et acidulée, obtenue en laissant fermenter les fameux grains dans du lait (de chèvre, de jument, de vache ou de tout autre mammi-fère). Traditionnellement consommée par les peuples caucasiens, elle s'est exportée en Europe et en Asie. Elle fait presque davantage penser à la bière qu'au yaourt.

**Kéfir d'eau (de fruits)** – Le kéfir de fruits, plus fréquemment consommé dans les pays du Sud, est une autre boisson aux propriétés santé reconnues depuis des milliers d'années. En France, il arrive qu'on en trouve par hasard dans certains restaurants ou épiceries, mais si vous souhaitez en consommer régulièrement, il est plus rentable et confortable de la faire vous-même. En plus, c'est amusant et très facile ! Voir notre recette p. 65.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Les grains de kéfir pour fermenter le lait (*sakwaska*) diffèrent de ceux destinés à fermenter l'eau sucrée et fruitée (*gingerbeerplant* ou *tibi*). Même si on les regroupe sous l'appellation « kéfir » parce qu'ils fournissent, l'un comme l'autre, des boissons fermentées présentant plusieurs points communs. On trouve les grains en vente sur certains sites Internet, mais en cherchant un peu, vous pourrez en récupérer facilement gratuitement (moyennant d'éventuels frais de port) sur des forums de jardinerie, dans des boutiques de diététique, auprès d'amis ou de parents, de magazines de santé naturelle, bref : par le bouche-à-oreille. Le kéfir « circule », tout comme le kombucha d'ailleurs, ou sur un autre registre, les « mères » de vinaigre...

## DES GOÛTS ADAPTÉS AUX CULTURES

Par rapport au kéfir originel, les grains qui circulent dans l'Hexagone ou pays limitrophes sont généralement doux, car moins riches en levures. La saveur de la boisson finale est moins prononcée et moins alcoolisée. Ne soyez pas surpris si au cours d'un voyage à l'étranger vous buvez du kéfir beaucoup plus « fort » !

## DU KÉFIR EN POUDRE

Si vous ne trouvez pas de grains (vous êtes sûr ?) ou que vous êtes impatient de démarrer tout de suite la fabrication de votre kéfir, vous pouvez aussi acheter de la poudre lyophilisée à base de kéfir, ferments spéciaux, disponibles dans le commerce (pharmacies, boutiques diététiques). Une remarque : sous cette forme, il n'est pas certain de bénéficier de tous les avantages du kéfir d'une part, et le résultat gustatif est différent (mais agréable) d'autre part. En outre, une fois le sachet utilisé pour votre litre de boisson, vous ne pouvez plus réutiliser la poudre – en revanche vous pouvez refaire quelques « tournées » avec un peu de boisson comme « base de départ », comme pour les yaourts. Alors que les grains de kéfir, réellement « vivants », se reproduisent à l'infini, permettant de fabriquer sans cesse de la boisson fermentée pour zéro centime. La forme naturelle, les « vrais » grains, est donc préférable, plus économique et probablement plus intéressante pour la santé.

**Attention !** Le kéfir est un petit peu alcoolisé... 2° environ. Il titre même jusqu'à 3° s'il est laissé longtemps à fermenter.

## **KOMBUCHA, UN CHAMPIGNON SANS CHAMPIGNON**

Le kombucha, appelé « champignon de vie » en Asie, nous vient précisément de Mongolie. En réalité, ce n'est pas du tout un champignon, mais comme les grains de kéfir, un ensemble de bactéries et de levures réunies en « amas », qui ressemble vaguement à un champignon (il faut quand même avoir de l'imagination...). On le fait « travailler » dans du thé sucré, et cela donne, là encore, une boisson lactofermentée riche en bactéries supposées amicales. Il est traditionnellement employé pour ses propriétés indéniables d'aide digestive, ainsi que comme « boisson santé » d'une manière générale. On le dit antioxydant, détoxifiant, immunostimulant, bon pour le foie... Oui, peut-être, mais ces résultats n'ont été pour le moment validés que chez l'animal. Une certaine prudence s'impose.

### **Kombucha maison : composition aléatoire**

Si vous préparez à la maison votre boisson avec du kombucha, vous ne maîtriserez pas exactement les populations bactériennes et de moisissures qui s'y développeront. À l'opposé, si vous achetez votre kombucha dans le commerce, il risque d'être très sucré d'une part, et de renfermer des additifs indésirables d'autre part, qui peuvent en outre annuler complètement ses supposés bienfaits.

## **L** Légumes fermentés

Voir « Choucroute ».

# M Miel



De récentes études lui ont découvert un effet prébiotique : il favoriserait la croissance et le développement des bifidobactéries et des lactobacilles (bactéries majeures de la flore intestinale). Les chercheurs pensent que cette action bénéfique vient des oligosaccharides, un sucre du miel. Quoi qu'il en soit, le miel est bon pour la santé, ne vous en privez pas ! Baume pour l'estomac, il procure un véritable « pansement » antiulcère gastrique aux malades. En plus, c'est un antiseptique intestinal et un anti-inflammatoire digestif.

Par ailleurs, à chaque miel ses propriétés :

- ✓ le miel d'*acacia* est régulateur intestinal et anti-douleurs digestives ;
- ✓ le miel de *châtaignier* est bon pour la circulation du sang ;
- ✓ le miel d'*eucalyptus* lutte contre les maladies respiratoires ;
- ✓ le miel de *lavande* est apaisant ;
- ✓ le miel d'*oranger* est calmant ;
- ✓ le miel de *sapin* est antiseptique respiratoire.

## **Mes conseils en +**

- ✓ Choisissez de préférence un miel extrait à froid (c'est indiqué sur l'étiquette). Cela préserve ses enzymes et le rend plus digeste.
- ✓ Attention : miel = sucre = carie. Boire un lait chaud sucré au miel avant d'aller se coucher, et sans se laver les dents, est une très mauvaise idée.

## Miso (pâte de soja fermentée)



Si vous allez régulièrement au restaurant japonais, vous connaissez forcément la soupe miso. Les petits cubes blancs et souples qui flottent dans le liquide salé, c'est du tofu. Et le miso, invisible dans la soupe, c'est une pâte de soja lactofermentée. Outre des probiotiques, le miso apporte une grande quantité de protéines parfaitement assimilées, des vitamines B, nécessaires à la bonne santé nerveuse et à l'énergie du corps, des enzymes qui facilitent la digestion et l'absorption des nutriments.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Le miso est très salé : consommez-le avec parcimonie. Ne rajoutez pas de sel dans votre soupe.
- ✓ Vous trouverez du miso en épicerie asiatique, au rayon « exotique » de votre supermarché (s'il est bien fourni) ou dans certains magasins bio. Ne le prenez surtout pas pasteurisé : il a perdu toutes ses bonnes bactéries !

## Morue (cabillaud)



C'est l'une des meilleures sources alimentaires de glutamine, cet acide aminé fort convoité par notre système digestif car il aide à réparer la barrière intestinale, facilite le transit et réduit le risque d'infection dans les intestins. En plus, il n'y a pas plus maigre ni plus protéiné que ce poisson.

### **Mes conseils en +**

- ✓ La morue, c'est du cabillaud salé. Très très salé. Veillez à la dessaler correctement avant préparation, sinon elle risque d'être tout bonnement immangeable.
- ✓ Sa texture très ferme tolère une large palette de préparations et même de cuisson. Avez-vous déjà goûté de la morue grillée à la braise ? À la plancha ? Au barbecue ? Du stockfish (morue nordique) ? Redécouvrez ce poisson méconnu, il en vaut la peine.
- ✓ Lorsque le restaurant propose sa brandade de morue en plat du jour, n'hésitez pas : c'est pour vous.

## Œuf



L'œuf possède les protéines les plus adaptées à nos besoins. Il n'est pas question de ne manger que cela, mais un œuf coque ou en omelette, ce n'est pas un luxe pour le sujet qui nous préoccupe. Ce cher œuf est en effet une source privilégiée de thréonine, acide aminé d'autant plus précieux que relativement peu représenté dans l'alimentation. La thréonine, un des nutriments préférés de l'intestin, fait partie des éléments constitutifs de la barrière intestinale. En fait, elle entre dans la composition des muqueuses, de la peau, des tendons... un vrai petit architecte !

### **Mes conseils en +**

- ✓ Les œufs pochés, à la coque ou au plat (sans matière grasse) sont parfaits.
- ✓ Renouez de temps à autre avec la tradition anglo-saxonne, qui consiste à petit-déjeuner d'un œuf

coque avec du jambon. Un moyen protéiné et malin de se « caler » le matin et de faire le plein de thréonine... avec des mouillettes !

## Oignon



Ce grand « monsieur prébiotiques » s'offre aussi le luxe de protéger notre foie et de participer à la prévention de plusieurs cancers digestifs. Si c'est cru qu'il donne le meilleur de lui-même côté prébiotiques, une fois cuit, il renferme toujours ses polyphénols protecteurs.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Lorsque vous achetez vos oignons, vérifiez qu'ils sont impeccables, sans trace de germination ni point « mou ».
- ✓ Blancs, jaunes, rouges : tous possèdent des saveurs et des personnalités bien différentes. Le jaune mijote, le rouge (presque sucré) resplendit cru en salade, le blanc est si doux...
- ✓ Opération « stop-larmes » : pour éviter de pleurer, épluchez vos oignons sous l'eau fraîche (robinet ou dans un saladier) ou... portez un masque de plongée.
- ✓ Pour éliminer les odeurs d'oignon sur vos mains, frottez-les à l'aide d'une écorce de citron, d'orange, ou avec un galet métallique.
- ✓ Faites mariner vos oignons quelques heures dans de l'huile d'olive ou dans du jus de citron pour les adoucir.

## Olives

Voir « Légumes lactofermentés ».

## P Pain au levain



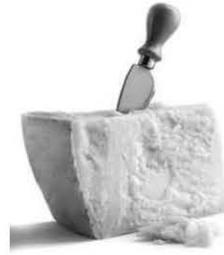
Le pain est fait avec du blé tendre (froment), contrairement aux pâtes, au blé dur. S'il est au levain, donc a priori de qualité supérieure, il passe par l'étape « fermentation lactique » : les micro-organismes amis de la farine ont tout le temps de se développer tranquillement pendant la phase de « repos ». Ce n'est pas le cas du pain fabriqué à la levure, de moins bonne qualité et qui « monte » beaucoup plus vite. Par ailleurs, le blé, tout spécialement le froment, est, de toute façon, riche en prébiotiques. Mangez du pain !

### **Mes conseils en +**

- ✓ Avez-vous déjà essayé de faire votre pain vous-même, dans une machine à pain, un four ou même une simple cocotte ? (Voir nos recettes p. 191.)
- ✓ Préférez le pain bio, au levain naturel (pas à la levure chimique), bien meilleur au goût et pour la santé. Si votre boulanger vous propose du pain intégral, allez-y les yeux fermés.
- ✓ À la crêperie ou à la maison, les galettes et crêpes sont également faites avec du froment. Pourquoi ne pas vous en préparer avec du poireau (en version salée) et de la banane (en version sucrée) pour un repas breton 100 % prébiotiques ?

## Parmesan

Encore une excellente source de glutamine, l'acide aminé préféré de l'intestin car il aide à réparer la barrière intestinale, donc sa perméabilité. Il la renforce, pour résumer. La glutamine favorise aussi la prolifération de la flore intestinale (de bonne qualité), et à ce titre joue également un rôle « à effet prébiotique ».



### **Mes conseils en +**

- ✓ Le parmesan est un excellent fromage, de loin le plus riche en calcium. Prenez l'habitude d'en mettre un petit peu sur vos pâtes, si vous l'appréciez.
- ✓ Il est beaucoup trop salé pour être consommé en « part », et heureusement, car il est également fort calorique et très acidifiant. C'est normal car très sec (il a perdu une grande partie de son eau d'origine), il est mathématiquement spécialement concentré en nutriments et... en gras. Mais on en consomme incomparablement moins qu'un fromage « normal », donc pas d'inquiétude.
- ✓ Achetez-le en morceau et râpez-le vous-même. Un tout petit effort pour une grande récompense côté saveur.

## Poireau

« Nettoyeur » digestif traditionnellement reconnu, le poireau est surtout convoqué les lendemains de fêtes pour purifier, drainer, bref, lever les nausées et l'état de « saturation digestive ». Ses



prébiotiques y sont pour quelque chose, ses composés soufrés aussi.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Cru, en petite quantité, ciselé sur les salades ou à la croque au sel, vous en tirerez le maximum de bienfaits. Mais il peut être délicat à digérer.
- ✓ À l'achat, la partie blanche du poireau doit toujours être plus grande que la partie verte.
- ✓ Choisissez des poireaux petits et fins, ils seront meilleurs.
- ✓ Les poireaux surgelés ? Pourquoi pas.

## **S Salsifis (scorsonère)**

Notre bon vieux salsifis est une excellente source de fibres (9 g/100 g), gage de bon transit intestinal. Une partie d'entre elles se présente sous forme d'inuline, nos chers prébiotiques. Cette inuline se transforme dans le corps en lévulose, de saveur légèrement sucrée. De même que les autres aliments riches en inuline, d'ailleurs : le fond d'artichaut aussi est « sucré ».

### **Mes conseils en +**

- ✓ Surgelés ou en conserve, c'est le plus simple. Pour les attendrir encore, ajoutez une cuillère d'huile d'olive dans l'eau de cuisson.
- ✓ Si vous en trouvez au marché, vous pouvez vous amuser à les préparer vous-même, mais attention, il faut une certaine patience et un savoir-faire minimum, car l'épluchage tache et poisse.

## Sauces



Certaines sauces (pas la mayonnaise !), issues du procédé de lactofermentation, sont plus intéressantes pour la santé que du simple sel, surtout si ce dernier est raffiné. Prenez l'habitude d'utiliser, par exemple, la sauce soja dans vos plats : elle aromatisé tout en salant, et apporte son petit quota de ferments.

- **NUOC-MÂM**

Elle est préparée avec de l'anchois fermenté (voir p. 24).

- **SOJA (SHOYU)**

Elle est à base de soja fermenté (fermentation lactique).

- **WORCESTERSHIRE**

Elle est préparée avec de l'anchois fermenté (voir p. 24).

### ***Mes conseils en +***

- ✓ Toutes ces sauces sont très salées. Utilisez-les comme condiments, donc jamais en grande quantité.
- ✓ Choisissez une sauce soja de bonne qualité, si possible bio (on en trouve dans toutes les grandes surfaces maintenant) et peu salée.

## Seigle



Une des meilleures sources de fibres prébiotiques. Vive le pain de seigle ! Vive le pain noir nordique ou allemand vollkornbrot (ou pumpernickel) ! Et vive notre recette p. 194 !

### **Mon conseil en +**

- ✓ Le seigle, tout comme le blé, renferme du gluten. Si vous êtes intolérant au blé (maladie cœliaque), vous l'êtes forcément aussi au seigle, ainsi qu'à l'orge. C'est dommage, mais il faudra totalement vous passer de cette céréale.

## Sel



Utilisé en quantité adéquate dans votre préparation de produits lactofermentés « maison », il favorise la lactofermentation et la croissance de certaines bonnes bactéries, car les « mauvaises bactéries » le détestent. En plus, il attire à lui l'eau de l'aliment, accélérant ainsi le processus général. Ne lésinez pas sous prétexte que « le sel en excès est mauvais pour la santé ».

C'est vrai, il faut le consommer avec modération, mais la quantité optimale est celle de nos recettes : sans lui, vos légumes en cours de lactofermentation risquent fortement de pourrir. Et puis, personne n'a dit qu'il fallait dévorer des boîtes entières d'anchois ni des quintaux d'olives...

### **Mon conseil en +**

- ✓ Préférez toujours du sel « gris » (non raffiné). Le sel de table classique, raffiné, plus blanc que blanc, ne renferme plus aucun des minéraux d'origine (en dehors du sodium), et en plus, il a un goût de chlore.

## **Soja**



Le soja est une source d'isoflavones, de prébiotiques et/ou de probiotiques selon la façon dont on le consomme et on le cuisine. Inutile de s'encombrer avec les détails : buvez du « lait » de soja, mangez du tofu et des « yaourts » de soja si vous les aimez. Sinon, aucune importance : vous trouverez tous ces composants protecteurs ailleurs. Remarque : les Asiatiques consomment de nombreux produits à base de soja fermenté, comme le tempeh, par exemple. Ces aliments sont presque inconnus chez nous.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Achetez de préférence du tofu frais, surtout le « soyeux », dans les épiceries asiatiques. Celui vendu en grande surface est moins enthousiasmant.
- ✓ Si vous n'arrivez pas à vous habituer à sa texture caractéristique, ce n'est pas grave : ne vous forcez pas. Nous rencontrons trop de personnes qui boivent du thé vert alors qu'elles n'aiment pas ça : « J'en bois parce que c'est bon pour la santé. » Même chose pour le soja. Cela n'a aucun sens !
- ✓ Avez-vous déjà goûté aux édamames ? Soja « frais », encore en gousses, on les trouve depuis un moment déjà dans les enseignes spécialisées en surgelés. Ils

ressemblent alors à des petits pois. Toute la famille en raffole, et il n'y a rien de plus simple à préparer : on les poêle à sec pendant quelques minutes, c'est tout. En plus, c'est amusant à manger : on prend la gousse avec les doigts et on aspire les graines, comme avec une paille. Rigolo et parfaitement adapté à nos papilles gustatives, ce qui n'est pas forcément le cas du tofu. Goûter les édamames, c'est les adopter !

## Tomate



Si vous faites vous-même vos légumes lactofermentés, ajoutez quelques rondelles de tomate bien mûre dans le bocal. Elles accélèrent et facilitent le processus.

### **Mon conseil en +**

- ✓ N'utilisez pas de tomate verte : trop « jeune », elle ne jouera pas son rôle d'accélérateur de fermentation.

## Topinambour



Cet admirable légume d'antan fait partie du « top 10 prébiotiques ». Sa forme évoque un peu une pomme de terre tordue, sa saveur, un artichaut fin et savoureux. Ce légume attachant et qui plaît à tous revient enfin à la mode depuis quelques années. On le consomme surtout en velouté, l'hiver.

### **Mes conseils en +**

- ✓ Vous venez de l'acheter ou de le cueillir, il est extra-frais ? Alors... attendez un peu : le laisser patienter quelques jours lui fera gagner en tendreté et en digestibilité.
- ✓ L'épluchage est obligatoire malgré une forme parfois tordue. En revanche, laissez les petits topinambours entiers, ne coupez que les grands.
- ✓ Le topinambour est meilleur quand il a un peu souffert : si vous avez un jardin, vous le savez et lui faites subir les premières gelées. Sinon, achetez-le au bon moment au marché, c'est-à-dire, là encore, juste après une gelée.

## **Y** Yaourt



Il termine cette *cooking list*, et pourtant c'est peut-être le plus célèbre des aliments pourvoyeurs de probiotiques. Il renferme les probiotiques les plus connus et les plus étudiés à ce jour : les bifidobactéries et les bactéries lactiques. Ce sont les ferments types utilisés pour faire du yaourt. En fonction de la bactérie utilisée, le produit laitier est dit « au bifidus actif », « à l'acidophilus », etc. Dès qu'il y a un nom un peu « savant », il y a des chances pour qu'il s'agisse d'une bactérie, choisie pour ses propriétés gustatives (le yaourt ne doit pas « piquer ») et santé. Le yaourt n'est rien d'autre qu'un lait fermenté. Il peut être liquide (type Yop) ou solide (en pot individuel). On peut l'acheter tout prêt ou le faire soi-même, en yaourtière ou non.

### **Yaourt = lait fermenté**

Le yaourt est un lait fermenté parmi d'autres. Il en existe une infinité, aussi nombreux que les régions, les pays et même, les familles qui les préparent ! Entre les petits-suisse, le fromage frais, le kéfir, le koumys... la liste est sans fin. D'un point de vue probiotique, le lait fermenté, c'est donc comme du yaourt, sauf que l'on ne connaît pas encore forcément les propriétés santé de chaque souche de bactérie utilisée.

Par ailleurs, le lait en lui-même est une bonne source alimentaire de glutamine, acide aminé apprécié par l'intestin car il aide à réparer et à prendre soin de la barrière intestinale. Si vous êtes intolérant au lactose, pas d'inquiétude, vous trouverez votre glutamine ailleurs : dans le poisson, la viande...

#### **Mes conseils en +**

- ✓ Pour avoir le droit de s'appeler « yaourt », un lait doit forcément être fermenté avec deux bactéries bien précises, et pas une de plus. Il s'agit de *Lactobacillus bulgaricus* et de *Streptococcus thermophilus*. Lisez attentivement les étiquettes de « yaourts » au bifidus, par exemple : ils s'appellent « laits fermentés » mais pas « yaourts ».
- ✓ Plus un yaourt est frais, c'est-à-dire fraîchement préparé, plus il renferme de bactéries probiotiques. Plus on avance vers la date limite de consommation, plus son taux de bactéries vivantes faiblit. La date dépassée, il reste encore parfaitement consommable (c'est même l'un des aliments ultra-frais les plus sûrs, précisément parce que protégé par ses bactéries) mais devient petit à petit moins performant sur un plan probiotique.

- ✓ Ne confondez pas « yaourt » avec « flan », « crème caramel », « crème dessert » et autres desserts lactés. Un yaourt, c'est un yaourt. Je me souviens de cette (jeune) cliente : « Moi, je mange tous les jours des yaourts, mes préférés sont les Danette au chocolat. »
- ✓ Une fois cuit, le yaourt perd ses propriétés probiotiques. Un gâteau au yaourt, c'est bon, mais ça ne sert pas à grand-chose pour la flore intestinale !
- ✓ Pour faire ses yaourts à la maison, il faut du lait + des ferments : les bactéries. Vousensemencez votre lait soit avec un yaourt acheté au magasin, soit avec des bactéries achetées en pharmacie (ou, depuis peu, en grande surface). Elles « travaillent » pendant 8 heures, et vous mettez vos yaourts au frais. C'est prêt !

# Mes petites recettes magiques aux probiotiques

<b>Boissons</b> .....	59
<b>Entrées</b> .....	77
<b>Accompagnements</b> .....	125
<b>Plats</b> .....	137
<b>Condiments</b> .....	165
<b>Desserts</b> .....	173
<b>Pains</b> .....	191



# Boissons

Smoothie à la banane .....	60
Lassi à la rose .....	61
Concombre au yaourt .....	62
Kéfir de lait .....	63
Kéfir de fruit au thé .....	65
Lassi cardamome pistache .....	67
Limonade .....	68
Kombucha .....	69
Champagne des lutins .....	71
Crème d'artichaut .....	73
Hydromel .....	75
Limonade de légumes .....	76



# SMOOTHIE À LA BANANE

---

*Stop-brûlures d'estomac*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 3 minutes*

**Ingrédients :** 8 bananes ; 1 litre de lait fermenté ; 1 goutte d'huile essentielle de cannelle ; 1 c. à c. de cannelle ; 6 glaçons.

- ◆ Versez le lait dans le blender, ajoutez les bananes épluchées, l'huile essentielle, les glaçons et mixez suffisamment pour obtenir une consistance onctueuse.
- ◆ Saupoudrez d'un nuage de poudre de cannelle.



## **Tour de magie**

Un véritable philtre d'amour pour vos intestins ! Allié à la banane, une des meilleures amies de notre flore intestinale, le lait fermenté joue à plein son rôle de probiotique, garant d'une digestion facile.



## **Conseils du chef**

Pour un lassi, remplacez le lait fermenté par 500 g de yaourt et 50 cl d'eau de source.

Congelez vos bananes  $\frac{3}{4}$  d'heure avant de préparer ce smoothie, il n'en sera que plus onctueux et cela vous évitera d'ajouter les glaçons.

# LASSI À LA ROSE

---

*Antistress*

*Pour 4 personnes*  
*Préparation : 3 minutes*

**Ingrédients :** 4 yaourts bifidus ; 6 glaçons ; 60 g de sucre non raffiné ; 3 c. à s. d'eau de rose ; 1 pincée de poivre.

- ◆ Versez dans le blender tous les ingrédients (sans ordre de priorité) et mixez jusqu'à ce que vous n'entendiez plus le bruit des glaçons contre les lames de l'appareil.



## **Tour de magie**

Une boisson à consommer pendant ou en dehors des repas, pour le plaisir. Votre transit se portera comme un charme.



## **Le conseil du pharma-chef**

Vous pouvez remplacer l'eau de rose par de l'eau de fleur d'oranger, également apaisante, et même calmante pour les enfants.

# CONCOMBRE AU YAOURT

---

*Reminéralisant, rafraîchissant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 1 concombre ; 4 yaourts grecs ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de menthe ciselée ; sel, poivre.

- ◆ Pelez le concombre, ouvrez-le dans le sens de la longueur, débarrassez-le de ses pépins et coupez-le en dés.
- ◆ Versez les yaourts, le concombre et l'huile dans un blender, ajoutez la menthe, salez, poivrez et mixez le temps d'obtenir un mélange bien homogène.
- ◆ Servez glacé.



## **Tour de magie**

Un bol de ce baume pour les intestins vous apportera les bienfaits du yaourt fermenté allié à la menthe, championne de la digestion.

# KÉFIR DE LAIT

---

*Top flore intestinale*

*Pour 1 litre de kéfir*

*Préparation : 5 minutes*

*Fermentation : 24 à 36 heures*

*Repos : ½ journée*

**Ingrédients :** 50 g de grains de kéfir (ou flacon 4 g de poudre type Yalacta) ; 1 litre de lait entier (cru de préférence).

- ◆ Dans une bouteille (plastique, verre, l'essentiel est qu'on puisse la reboucher), versez le lait, puis le kéfir.
- ◆ Laissez reposer à température ambiante, en remuant de temps en temps (d'où l'importance du bouchon), pendant 24 à 36 heures (quand les grains de kéfir ont réapparu à la surface).
- ◆ Si vous avez utilisé des grains, filtrez le lait avec une passoire en plastique.
- ◆ Fermez la bouteille hermétiquement et laissez reposer ½ journée, toujours à température ambiante. Vous pouvez alors la placer au réfrigérateur. Attention, le kéfir doit être consommé dans les 3 jours !





### **Tour de magie**

Les avis sont partagés sur le goût du kéfir : les fans adorent, les moins fans lui reprochent son côté aigrelet. Mais tous reconnaissent le pouvoir magique qu'il opère sur les terrains allergiques et la plupart le prennent en cure, deux fois par saison.



### **Conseils du chef**

*Kéfir avec grains* : rincez-les avant de les réutiliser pour une nouvelle tournée.

*Kéfir avec poudre* : récupérez une partie du kéfir obtenu pour refaire une tournée, comme avec des yaourts.

Vous pouvez utiliser du lait de chèvre ou de brebis.

Si vous souhaitez obtenir un kéfir mousseux et pétillant, ajoutez 50 g de sucre cristallisé au lait avant de l'ensemencer et laissez fermenter 3 jours.

# KÉFIR DE FRUIT AU THÉ

---

*Top flore intestinale, antioxydant*

*Pour 1,5 litre de kéfir*

*Préparation : 15 minutes*

*Infusion : 8 heures*

*Fermentation : 48 heures*

*Repos : ½ journée*

**Ingédients :** 3 c. à s. de thé vert ; 1 sachet de graines de kéfir (en pharmacie) ; 1 citron bio ; 2 cm de gingembre ; 2 figues séchées ; 5 morceaux de sucre de canne ; 1 bocal à conserve de 1,5 litre.

- ◆ La veille, dans 1 litre d'eau froide, faites infuser le thé vert.
- ◆ Le lendemain matin, diluez les graines de kéfir dans ½ litre d'eau de source et versez-les dans le bocal ; ajoutez le thé infusé filtré.
- ◆ Incorporez le sucre et mélangez bien.
- ◆ Coupez le citron en rondelles en gardant l'écorce, mettez-les dans le bocal, avec les figues et le gingembre pelé.
- ◆ Couvrez le bocal avec un tissu fin et aéré, idéalement une gaze, et laissez reposer à température ambiante (18 à 25 °C) pendant 48 heures pour que le mélange fermente. À l'aide d'une passoire, transvasez le kéfir dans une bouteille.

→

- ◆ Fermez bien la bouteille et laissez reposer ½ journée, toujours à température ambiante ; vous pourrez, ensuite, la placer au réfrigérateur. Consommez dans les 3 jours.



### **Tour de magie**

Pour tirer tous les bénéfices de cette potion de longévité, utilisez des figues et des agrumes bio ; les traitements de surface appliqués aux fruits ralentissent la fermentation du kéfir.



### **Conseils du chef**

Adaptez votre kéfir à vos envies du moment...

*Au citron vert* : 1 citron vert en rondelles et 1 figue.

*À l'orange* : ½ orange en rondelles et 1 figue.

*Au pamplemousse* : ½ pamplemousse en rondelles et 1 figue.

*À la mandarine* : 2 mandarines en rondelles et 1 figue.

*Au jus d'agrumes* : un mélange de jus d'agrumes et 1 figue.

*Aux fruits rouges (cassis, framboises, myrtilles)* : 35 g de fruits rouges (frais ou surgelés), ½ figue, ¼ de citron.

# LASSI CARDAMOME PISTACHE

---

*Stop-ballonnements*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 4 yaourts ; 1 pincée de paprika ; 2 gouttes d'huile essentielle de cardamome ; 15 cl d'eau ; 4 c. à s. de sucre ; 2 c. à s. de pistaches non salées ; cacahuètes non salées grillées.

- ◆ Dans le blender, versez les yaourts, le sucre, l'huile essentielle de cardamome, le paprika, les pistaches et l'eau. Mixez bien, la consistance doit être onctueuse et les pistaches finement broyées.
- ◆ Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- ◆ Servez frais, parsemé de cacahuètes hachées.



## **Tour de magie**

Abusez de ce nectar, où la cardamome sera votre meilleure partenaire contre les infections.

# LIMONADE

---

*Détox*

*Pour 5 litres de limonade*

*Préparation : 10 minutes*

*Fermentation : 4 jours*

**Ingrédients :** 5 litres d'eau ; 5 citrons bio ; 250 g de sucre complet.

- ◆ Passez les citrons sous l'eau, coupez-les en fines rondelles et placez-les dans un grand pot en terre.
- ◆ Ajoutez le sucre et l'eau.
- ◆ Mélangez bien et placez le pot recouvert d'une gaze dans un endroit ensoleillé pendant 4 jours.
- ◆ Quand la limonade commence à pétiller, filtrez les citrons et transvasez-la dans des bouteilles que vous fermerez hermétiquement. Conservée au frais, vous en profiterez pendant 2 mois.

## ★ **Conseils du chef**

Mettez des bulles dans les yeux des petits et des plus grands, avec cette limonade maison naturelle.

Attention en débouchant les bouteilles, ça pulse !

# KOMBUCHA

---

## *Immunité*

*Pour 1 litre*

*Préparation : 20 minutes*

*Infusion : 15 minutes*

*Fermentation : 8 jours*

*Repos : 6 jours*

**Ingrédients :** 1 « champignon » de longue vie kombucha ; 4 c. à s. de sucre blanc ; 2 c. à c. de thé noir (ou vert) ; 2 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 litre d'eau de source.

- ◆ Mettez l'eau à bouillir avec le sucre jusqu'à ce que celui-ci soit complètement délayé. Hors du feu ajoutez le thé et laissez infuser 15 minutes.
- ◆ Filtrez le liquide au-dessus d'un bocal en verre et laissez tiédir.
- ◆ Ajoutez le vinaigre de cidre.
- ◆ Déposez le « champignon » à la surface, côté lisse et clair vers le haut.
- ◆ Recouvrez d'une gaze maintenue au bocal par un élastique.
- ◆ Entreposez le bocal dans un endroit sombre, à température ambiante et laissez fermenter pendant 8 jours (la boisson doit dégager une odeur qui rappelle celle du cidre).
- ◆ Récupérez le « champignon » et filtrez le liquide avec un chinois ; versez-le dans une bouteille en verre en gardant 10 cl dans le bocal pour y replonger immédiatement le « champignon » pour une nouvelle préparation. →

- ◆ Placez la bouteille au frais pour stopper la fermentation et attendez 6 jours avant consommation.



### **Tour de magie**

Le kombucha fait des merveilles par ses propriétés antioxydantes et immunostimulantes.



### **Le conseil du pharma-chef**

Pour les fois suivantes, remplacez le vinaigre de cidre par 10 cl de l'ancienne préparation.

# CHAMPAGNE DES LUTINS

---

*Digestion facile, tonique*

*Pour 1 litre*

*Préparation : 15 minutes*

*Repos : 24 heures*

**Ingrédients :** 1 litre d'eau ; 150 g de racine de gingembre ; 1 citron bio ; 140 g de sucre roux ; 4 g de crème de tartre (en pharmacie) ; 8 g de levure fraîche de boulanger ; 2 gouttes d'huile essentielle de menthe.

- ◆ Pelez le gingembre, mixez-le. Mettez-le dans une carafe avec le zeste râpé et le jus du citron.
- ◆ Ajoutez le sucre, la crème de tartre, et l'huile essentielle.
- ◆ Versez l'eau bouillante, mélangez. Laissez tiédir la préparation.
- ◆ Ajoutez la levure, remuez jusqu'à ce qu'elle soit complètement délayée.
- ◆ Couvrez d'un linge propre, entreposez dans un endroit chaud et sombre pendant 24 heures.
- ◆ Filtrez, mettez en bouteille plastique en prenant soin de laisser 4 cm d'air. Placez au réfrigérateur et consommez dans les 5 jours.





### **Tour de magie**

La levure et la crème de tartre sont deux agents levants très utiles en cuisine. Ce « champagne » est tonique et digestif grâce au gingembre. Il possède aussi des vertus anti-inflammatoires. À consommer sans modération...



### **L'astuce en plus**

Si vous avez des amis américains ou canadiens, ou si vous voyagez aux USA, faites des réserves de crème de tartre : elle y coûte 3 francs 6 sous !

# CRÈME D'ARTICHAUT

---

*Antiseptique intestinale, stimulante hépatique*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingrédients :** 10 fonds d'artichauts (surgelés) ; 2 citrons ; 40 cl de lait demi-écrémé ; 1 gousse d'ail frais ; 2 oignons nouveaux ; 2 branches de basilic frais (une douzaine de feuilles) ; quelques gouttes de Tabasco ; sel, poivre.

- ◆ Pressez les citrons en prenant soin de débarrasser le jus des pépins.
- ◆ Dans une casserole, versez le lait et le jus des citrons, plongez les fonds d'artichauts et faites-les cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- ◆ Épluchez l'ail et les oignons, émincez-les.
- ◆ Rincez et coupez le basilic grossièrement.
- ◆ Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez suffisamment pour obtenir une consistance lisse.
- ◆ Servez chaud.



## **Tour de magie**

L'inuline de l'artichaut est votre bonne fée. Elle est la source préférée des (bonnes) bactéries de l'intestin, qui l'utilisent pour se développer et vous assurer une bonne santé intestinale.



★ **Le conseil du pharma-chef**

Vous pouvez, bien sûr, utiliser des fonds d'artichauts frais, ce smoothie n'en sera que meilleur.

# HYDROMEL

---

*Stop-brûlures d'estomac,  
assainissant intestinal*

*Pour 5 litres d'hydromel*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

*Fermentation : 40 jours*

**Ingédients :** 1 kg de miel blanc ; 5 litres d'eau ; 30 g de levure de boulanger fraîche ; 4 gouttes d'huile essentielle de cannelle.

- ◆ Délayez le miel dans l'eau, faites bouillir à feu très doux pendant 20 minutes en enlevant l'écume au fur et à mesure qu'elle se forme, puis filtrez.
- ◆ Dans un peu d'eau tiède, faites fondre la levure, ajoutez-la à la préparation ainsi que l'huile essentielle.
- ◆ Versez le tout dans un petit baril que vous placerez dans la pièce la plus chaude (20 à 24 °C). Laissez fermenter 40 jours, filtrez, transvasez l'hydromel en bouteilles hermétiques et conservez au frais.



## **Tour de magie**

Nordique par nature (sa recette originelle est peut-être danoise), l'hydromel (« vin de miel ») fut probablement l'une des plus anciennes boissons alcoolisées. Pour trouver le goût parfait, rien ne vous empêche de mélanger plusieurs miels, d'autant que chacun possède ses propriétés santé.

# LIMONADE DE LÉGUMES

---

*Top antioxydante*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Repos : 2 jours*

**Ingrédients :** 2 carottes ; 1 betterave crue ; ½ céleri-rave ; 12 raisins secs ; 1 c. à c. de curcuma ; 1 bouquet de persil ; 2 cm de gingembre frais ; 1 c. à c. de baies de genièvre ; 2 c. à s. de nuoc-mâm ; eau de source ; 2 c. à s. de sel gris.

- ◆ Épluchez et râpez les carottes, la betterave et le céleri.
- ◆ Mettez-les dans un saladier avec le sel, le curcuma, le gingembre râpé, le genièvre, les raisins, le persil rincé et le nuoc-mâm. Recouvrez d'eau de source.
- ◆ Placez une gaze sur le saladier et laissez reposer 2 jours à l'endroit le plus chaud de la maison (20 à 24 °C).
- ◆ Filtrez au chinois et mettez en bouteille.



## **Tour de magie**

Servie bien fraîche, cette limonade de légumes lactofermentés surprendra vos convives et alimentera à coup sûr la conversation : « Késaco les probiotiques ? »



## **Le conseil du pharma-chef**

Pas question de jeter les légumes, consommez-les en salade.

# Entrées

Anchoïade.....	79
Fromage blanc aux olives noires .....	80
Lentilles au tofu .....	81
Soupe de tomate à la banane .....	82
Divine « thonpenade » .....	83
Potage de petits pois à la menthe.....	84
Velouté d'asperges .....	85
Salade d'asperges.....	86
Salade nordique .....	87
Salade de tomates au tofu sauce probio .....	89
Choucroute crue à la parisienne .....	90
Salsifis aux Saint-Jacques.....	91
Rillettes de sésame.....	93
Salade de pissenlits aux artichauts .....	94
Artichauts au parmesan.....	95
Tomates mozza anchois.....	96
Tartines de chèvre aux artichauts.....	97
Petites soupes fraîches de betterave.....	98
Salade de betterave.....	99
Crème d'anchois aux câpres .....	100
Rillettes d'artichaut au miso.....	101
Salade de choucroute à la sauce soja .....	102
Salade de papaye .....	103
Saumon au yaourt.....	104
Makis.....	105
Choucroute aux fruits .....	107
Kimchi.....	108
Rouleau au thon .....	109
Salade de poireaux croquants .....	110



Soupe Pho .....	111
Concombre mentholé .....	113
Choucroute au curry .....	114
Velouté d'artichaut.....	115
Makis d'asperges et de haricots verts.....	117
Crème d'olives provençale.....	118
Feuilles de vigne farcies .....	119
Soupe miso .....	121
Salade de magrets et chicorée .....	122
Salade de topinambours aux arachides.....	123

# ANCHOÏADE

---

*Amie du cœur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 150 g d'anchois à l'huile d'olive ; 2 gousses d'ail ; ½ citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive.

- ◆ Mixez les anchois avec l'ail pelé. Incorporez 1 c. à s. d'huile d'olive et le jus du citron en continuant à mixer.
- ◆ Versez la préparation dans un bol, recouvrez d'un filet d'huile d'olive et placez au réfrigérateur.
- ◆ Servez sur des tranches de pain au levain grillées.



## **Tour de magie**

Cette anchoïade est royale en dip avec des crudités qu'on trempe dedans ou en accompagnement d'un poisson.

# FROMAGE BLANC AUX OLIVES NOIRES

---

*Calcium*

*Pour un petit fromage*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Réfrigération : 30 minutes*

*Repos : 1 heure*

**Ingrédients :** 50 cl de lait entier ; 1 citron ; 20 olives noires dénoyautées ; 2 c. à s. de crème fraîche épaisse ; sel.

- ◆ Faites chauffer le lait et coupez le feu juste avant l'ébullition.
- ◆ Ajoutez le jus du citron, mélangez et laissez refroidir 30 minutes.
- ◆ Tapissez une passoire d'un linge propre, versez-y le lait caillé. Laissez égoutter 1 heure en remuant de temps en temps. Pressez le lait caillé pour en extraire un maximum de liquide.
- ◆ Versez le fromage frais dans un bol. Ajoutez les olives émincées finement, la crème fraîche et le sel. Mélangez et conservez au réfrigérateur.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Accompagnez-le d'une tomate fraîche et d'un petit filet d'huile d'olive... un délice ! Si vous le conservez plusieurs jours au frigo, il rendra peut-être encore un peu d'eau, qu'il faut extraire chaque jour.

# LENTILLES AU TOFU

*Bonnes pour le transit intestinal, fibres,  
amies du cœur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingrédients :** 120 g de lentilles vertes du Puy ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 oignon ; 1 carotte ; 5 cm d'algue kombu ; 1 feuille de laurier ; 1 branche de thym ; 1 bloc de 200 g de tofu ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; sel, poivre.

- ◆ Versez l'huile dans une cocotte, faites-y revenir l'oignon émincé. Ajoutez les lentilles, la carotte en rondelles, le kombu, le thym, le laurier et recouvrez de 2 fois  $\frac{1}{2}$  le volume de lentilles en eau. Faites bouillir 10 minutes, couvrez et poursuivez la cuisson 20 minutes à feu doux. Salez et poivrez.
- ◆ Égouttez les lentilles. Ôtez le kombu, le thym et le laurier.
- ◆ Mélangez dans un saladier le tofu avec le vinaigre et l'ail haché. Ajoutez les lentilles tièdes, remuez et servez.



## Tour de magie

Des graines, du tofu, du kombu (ce « champignon-algue » de longue vie), de l'ail... cette salade a des airs de panacée. Bonne pour nos intestins, bonne pour nos papilles et... les enfants l'adorent !

# SOUPE DE TOMATE À LA BANANE

---

*Amusante, antioxydante*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingrédients :** 3 bananes ; 1 grosse boîte de tomates pelées ; 2 cubes de bouillon de volaille bio ; 1 c. à s. rase de farine ; 1 noix de beurre ; 1 pincée de sel.

- ◆ Dans une grande casserole, faites fondre le beurre à feu doux, puis versez la farine et mélangez au fouet.
- ◆ Ajoutez les tomates, les bananes coupées grossièrement, ainsi que les cubes de bouillon, le sel, et 1 litre d'eau.
- ◆ Laissez cuire 25 minutes à feu doux.
- ◆ Versez la préparation dans un mixeur et faites tourner jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.



## **Tour de magie**

Ça a la couleur de la soupe à la tomate, ça sent la tomate... mais c'est onctueux et ça laisse un doux goût de banane... Une parfaite alchimie : la banane éteint l'acidité de la tomate et apaise les brûlures d'estomac.

# DIVINE « THONPENADE »

---

*Que des « bons gras » !*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients :** 1 tranche de thon frais (300 g environ) ; 200 g d'olives noires dénoyautées ; 2 gousses d'ail ; 1 c. à s. de câpres ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; poivre.

- ◆ Détaillez le thon en petits cubes, faites-les revenir dans une sauteuse avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.
- ◆ Mixez le poisson avec les olives, les câpres et l'ail épluché jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez 1 c. à s. d'huile d'olive et poivrez.



## **Tour de magie**

Vos convives le diront, lorsque vous leur servirez cette tapenade au thon sur des tranches de pain au levain grillées, ou dans des pâtes fraîches : « C'est divin ! » Et les quelques petites câpres en plus, c'est quelques petits probiotiques en plus.

# POTAGE DE PETITS POIS À LA MENTHE

---

*Top minéraux, stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingrédients :** 450 g de petits pois frais ou surgelés ; 1 laitue ; 2 tiges de menthe fraîche ; 1 oignon nouveau haché fin ; 2 cubes de bouillon de volaille bio ; 15 cl de crème fraîche liquide.

- ◆ Versez 1 litre d'eau dans une grande casserole, portez à ébullition et délayez les cubes de bouillon.
- ◆ Ajoutez les petits pois, l'oignon émincé, la menthe effeuillée et la laitue grossièrement hachée.
- ◆ Poursuivez la cuisson à feu doux 25 minutes.
- ◆ Mixez les légumes avec un peu de bouillon.
- ◆ Ajoutez la crème, salez et servez aussitôt.



## **Tour de magie**

Proposez aussi cette soupe dans sa version estivale, c'est-à-dire après un séjour de 1 heure au réfrigérateur.

# VELOUTÉ D'ASPERGES

---

*Stop-faim, réconfortant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

**Ingrédients :** 500 g d'asperges ; 30 g de beurre ; 1 oignon nouveau ; 30 g de farine ; 2 cubes de bouillon de volaille bio ; 3 c. à s. de crème fraîche.

- ◆ Pelez et lavez les asperges. Détaillez-les en rondelles. Faites bouillir une casserole d'eau salée, jetez-y les asperges, puis égouttez-les au bout de 1 minute.
- ◆ Faites fondre le beurre dans la casserole, ajoutez l'oignon émincé, les asperges, laissez cuire 5 minutes à feu doux. Saupoudrez de farine et remuez au fouet.
- ◆ Ajoutez les cubes de bouillon délayés dans 1 litre d'eau chaude, mélangez bien.
- ◆ Poursuivez la cuisson à feu doux 20 minutes.
- ◆ Mixez la préparation jusqu'à ce qu'elle ait une consistance onctueuse. Ajoutez la crème fraîche et servez sans attendre.



## **Tour de magie**

La fée bien-être s'est largement penchée sur le berceau de l'asperge. Source de vitamine B9, de fibres, d'antioxydants, de composés détoxifiants, elle a aussi des vertus digestives.

# SALADE D'ASPERGES

---

*Détox, élimination*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

*Réfrigération : 15 minutes*

**Ingrédients :** 4 tomates ; 500 g d'asperges vertes ; 300 g de haricots verts ; 1 cœur de chicorée ; 100 g de cornichons ; 1 citron ; 4 tiges de persil ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Effilez les haricots verts, pelez les asperges si besoin et coupez-les en tronçons. Faites-les cuire 20 minutes au cuit-vapeur.
- ◆ Détaillez les tomates en petits dés.
- ◆ Coupez les cornichons en rondelles.
- ◆ Lavez la chicorée, hachez-la grossièrement.
- ◆ Dans un plat creux, répartissez la salade, ajoutez les tomates, les cornichons, les haricots verts et les asperges.
- ◆ Préparez une vinaigrette avec le jus du citron, l'huile, du sel et du poivre. Arrosez-en la salade.
- ◆ Parsemez de persil ciselé et laissez au frais 15 minutes avant de servir.



## **Tour de magie**

Un maximum de fibres, un minimum de calories, l'asperge conserve tout son potentiel bénéfique quand on la cuit, comme ici, à la vapeur. Elle et le haricot vert complètent pour alléger vos régimes sans vous affamer. Hors saison, n'hésitez pas à les prendre surgelés.

# SALADE NORDIQUE

---

*Stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingrédients :** 8 pommes de terre ; 1 bocal de filets de rollmops au vinaigre ; 4 œufs ; 2 c. à s. de betteraves lactofermentées ; 6 cornichons et 12 petits oignons au vinaigre ; 2 goldens ; 2 poignées de cerneaux noirs.

Vinaigrette : 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin ; 1 c. à s. de moutarde ; 2 c. à s. de marinade des rollmops ; sel, poivre.

- ◆ Faites cuire à la vapeur les pommes de terre dans leur peau pendant 20 minutes. Laissez-les refroidir, pelez-les.
- ◆ Faites durcir les œufs 10 minutes.
- ◆ Détaillez les pommes de terre, les rollmops et les pommes en dés.
- ◆ Ajoutez les betteraves, les œufs durs en rondelles, les cerneaux de noix, les cornichons en rondelles et les oignons.
- ◆ Mélangez les ingrédients de la vinaigrette et arrosez-en la salade.





### **Tour de magie**

Une délicieuse salade russe à partager entre copains, à qui vous confierez sûrement votre petit secret : la lactofermentation n'a d'effet que sur des légumes crus. Donc pas question de prendre des betteraves cuites achetées en supermarché !



### **Le conseil du pharma-chef**

Les betteraves lactofermentées se préparent à la maison (voir notre recette p. 134) ou s'achètent en bocal en magasins bio.

# SALADE DE TOMATES AU TOFU SAUCE PROBIO

---

*Top flore intestinale*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 1 minute*

**Ingrédients :** 150 g de tofu ; 3 tomates ; 3 oignons nouveaux ; 100 g de germes de soja.

**Vinaigrette :** 2 c. à s. de pâte miso ; 2 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 yaourt nature au bifidus ; 1 c. à s. de miel ; 2 gousses d'ail ; 3 c. à s. d'huile d'olive.

- ◆ Dans un saladier, émulsionnez le vinaigre et le miso. Ajoutez le yaourt, le miel et l'ail haché. Versez l'huile en filet en remuant sans cesse.
- ◆ Taillez le tofu en dés, mettez-les à macérer dans la vinaigrette au miso.
- ◆ Plongez les germes de soja 1 minute dans de l'eau bouillante salée puis passez-les immédiatement sous l'eau fraîche. Laissez-les égoutter.
- ◆ Pelez les oignons, émincez-les. Taillez les tomates en petits dés.
- ◆ Incorporez le soja, les oignons et les tomates dans le saladier. Mélangez et servez bien frais.



## **Tour de magie**

Légère et gorgée de gentilles bactéries, cette salade fera pâlir de jalousie notre bonne vieille tomate/mozzarella...

# CHOUCROUTE CRUE À LA PARISIENNE

---

*Stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 250 g de choucroute crue ; 150 g de jambon dégraissé ; 150 g de gruyère ; 2 c. à s. de noisettes concassées ; 1 c. à s. de moutarde ; 2 c. à s. de vinaigre de cidre ; 2 c. à s. d'huile de colza.

- ◆ Rincez et égouttez la choucroute.
- ◆ Coupez le jambon et le gruyère en petits dés.
- ◆ Mélangez tous les éléments dans un saladier avec les noisettes concassées.
- ◆ Préparez une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre et l'huile, arrosez-en la salade.
- ◆ Servez bien frais.



## **Tour de magie**

Bien riche en probiotiques, mais légère en calories, cette choucroute en salade saura calmer les gros appétits en veillant sur la ligne.

# SALSIFIS AUX SAINT-JACQUES

---

*Bons pour le transit intestinal*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingrédients :** 600 g de salsifis surgelés ; 16 noix de Saint-Jacques ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 échalotes ; ½ bouquet de cerfeuil ; 4 c. à s. d'huile de noisette ; sel, poivre.

- ◆ Versez les salsifis dans le panier du cuit-vapeur et laissez cuire pendant 25 minutes.
- ◆ Préparez une vinaigrette en mélangeant les échalotes émincées, le cerfeuil ciselé, 2 c. à s. d'huile de noisette, du sel et du poivre.
- ◆ Égouttez les salsifis, mixez-les avec l'huile de noisette restante.
- ◆ Séchez les noix de Saint-Jacques sur un papier absorbant. Versez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et, quand elle est bien chaude, faites-y dorer les coquilles 1 minute de chaque côté.
- ◆ Répartissez la purée de salsifis au centre de 4 assiettes, arrosez de vinaigrette et déposez les Saint-Jacques autour. Servez aussitôt.





### **Tour de magie**

Votre transit profitera des nombreuses fibres du salsifis. Si vous avez la chance d'en trouver des frais, pelez-les au couteau économe et taillez-les en tronçons de 5 cm. Plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 30 minutes.

# RILLETES DE SÉSAME

---

*Exotiques*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 6 c. à s. de tahin (purée de sésame) ; 2 c. à s. de miso (pâte de soja fermentée) ; 2 petites échalotes ; 8 branches de persil.

- ◆ Fouettez le tahin avec le miso, incorporez 2 c. à s. d'eau froide.
- ◆ Ajoutez l'échalote émincée et le persil ciselé.
- ◆ Mélangez et servez sur des tranches de pain au levain grillées.

★ **Le conseil du pharma-chef**

Parfaites pour un apéritif, ces tartines de pâté végétal ! Vous trouverez facilement les ingrédients en boutique diététique ou exotique (asiatique surtout).

# SALADE DE PISSENLITS AUX ARTICHAUTS

---

*Bonne pour le foie,  
anti-rétention d'eau*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients :** 8 fonds d'artichauts surgelés ; 200 g de pissenlits ; 150 de lardons dégraissés ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de vinaigre de vin ; 1 gousse d'ail ; sel, poivre.

- ◆ Mettez les artichauts dans le panier du cuit-vapeur et laissez-les cuire 10 minutes.
- ◆ Nettoyez les feuilles de pissenlit, posez-les dans un saladier.
- ◆ Faites revenir les lardons dans une poêle antiadhésive. Poivrez, ajoutez l'huile, le vinaigre et l'ail pressé.
- ◆ Versez le contenu de la poêle sur les pissenlits et mélangez. Déposez les fonds d'artichauts par-dessus.



## **Tour de magie**

Surgelé ou frais, l'artichaut vous fait profiter de ses propriétés antioxydantes ; si vous le préférez frais, faites-le cuire 40 minutes dans un faitout d'eau salée.

# ARTICHAUTS AU PARMESAN

---

*Barrière intestinale (immunité)*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

**Ingrédients :** 8 petits artichauts violets ; 1 citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 morceau de parmesan ; 8 feuilles de basilic ; 8 filets d'anchois ; 1 c. à s. de câpres ; fleur de sel, poivre.

- ◆ Coupez les queues des artichauts, ôtez les plus grosses feuilles pour ne garder que les cœurs et les feuilles tendres. Détaillez-les en fines lamelles, pressez le jus du citron dessus.
- ◆ Arrosez d'huile d'olive, saupoudrez de fleur de sel, donnez 3 tours de moulin à poivre.
- ◆ Ajoutez les câpres et les filets d'anchois.
- ◆ Parsemez de copeaux de parmesan détaillé au couteau-économome et de basilic ciselé.



## **Tour de magie**

Artichauts, parmesan et anchois travaillent main dans la main à réparer ou consolider notre barrière intestinale.

# TOMATES MOZZA ANCHOIS

---

*Top vitamines et oligo-éléments*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 tomates cœur de bœuf bien rouges ; 4 filets d'anchois ; 2 boules de mozzarella ; 2 ou 3 branches de basilic frais ; huile d'olive ; vinaigre balsamique ; sel, poivre.

- ◆ Rincez les tomates. Égouttez la mozzarella. Détaillez-les en tranches fines.
- ◆ Disposez-les dans un plat en les alternant.
- ◆ Ajoutez les filets d'anchois par-dessus.
- ◆ Rincez et effeuillez le basilic. Répartissez les feuilles sur le plat. Salez et poivrez.
- ◆ Arrosez d'un peu d'huile et de vinaigre.



## **Tour de magie**

On la savait incontournable été comme hiver, la tomate/mozza, la voilà bonne pour notre flore ! N'hésitez pas à avoir la main lourde sur le basilic : toutes les herbes aromatiques sont hypervitaminées, extra-riches en minéraux, en composés protecteurs divers et en fibres.

# TARTINES DE CHÈVRE AUX ARTICHAUTS

---

100 % « bons gras », amies du cœur

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingédients :** 4 tranches de pain au levain ; 4 artichauts confits à l'huile ; quelques cerneaux de noix ; 2 fromages de chèvre frais.

- ◆ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- ◆ Coupez les artichauts en lamelles. Répartissez-les sur les tranches de pain.
- ◆ Parsemez des cerneaux de noix concassés.
- ◆ Détaillez les fromages en tranches et recouvrez-en les tartines.
- ◆ Enfournez pour 10 minutes jusqu'à ce que le pain soit bien croustillant et le fromage fondu.



## **Tour de magie**

Qui pourrait imaginer que cette bonne grosse tartine n'est autre qu'un pansement pour notre flore intestinale ? Pain au levain, artichauts, fromage frais : tout est là !

# PETITES SOUPES FRAÎCHES DE BETTERAVE

---

*Top antioxydantes, bonnes pour le foie*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 1 oignon rouge ; 4 betteraves crues ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 50 g de tofu soyeux ; 6 brins de ciboulette.

- ◆ Épluchez les betteraves, coupez-les en dés.
- ◆ Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive et l'ail pressé.
- ◆ Ajoutez les betteraves, faites cuire 5 minutes.
- ◆ Versez un verre d'eau, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 20 minutes.
- ◆ Mixez la préparation avec le tofu.
- ◆ Répartissez dans 4 verrines et placez-les au réfrigérateur pendant 2 heures.
- ◆ Au moment de servir, parsemez de ciboulette ciselée.



## **Tour de magie**

L'ail caracole dans le top 10 des aliments les mieux fournis en prébiotiques ! Son acolyte, l'oignon, protège notre foie et participe activement à la prévention des cancers digestifs.

# SALADE DE BETTERAVE

---

*Top antioxydante,  
protège les yeux*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 2 betteraves crues ; 2 échalotes ; 2 c. à s. d'huile de noix ; 2 c. à s. de vinaigre de cidre ; sel, poivre.

- ◆ Versez dans un saladier le vinaigre, du sel, du poivre, l'huile et les échalotes émincées.
- ◆ Pelez la betterave, râpez-la finement au-dessus du saladier.
- ◆ Mélangez et placez 1 heure au réfrigérateur.



## **Tour de magie**

La betterave regorge d'antioxydants. Vous en savez quelque chose : ses pigments très protecteurs tachent les doigts, les plans de travail, les serviettes de table.

# CRÈME D'ANCHOIS AUX CÂPRES

---

100 % « bons gras »

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 1 verre d'huile d'olive ; 200 g d'anchois ; 1 c. à s. de câpres ; 2 gousses d'ail ; poivre.

- ◆ Versez dans une petite poêle la moitié de l'huile d'olive, faites chauffer doucement, ajoutez les anchois. Remuez bien jusqu'à ce que tout soit fondu.
- ◆ Ajoutez le poivre, les câpres rincées et écrasées, l'ail haché et le restant d'huile.
- ◆ Mixez le tout.
- ◆ Tartinez la tapenade tiède sur des tranches de pain au levain.



## **Tour de magie**

Si vous n'êtes pas sujet à l'hypertension, abusez de cette tapenade aux anchois fermentés, qui vous mettra du baume à la flore intestinale. Vous vous souvenez que le pain au levain est fait avec l'aide de ferments lactiques, contrairement au pain à la levure chimique, n'est-ce pas ?

# RILLETES D'ARTICHAUT AU MISO

---

*Apéro « top flore intestinale »*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 2 fonds d'artichauts surgelés ; 3 c. à s. de tahin (pâte de sésame) ; 1 c. à s. de pâte miso ; 2 échalotes ; 1 petit bouquet de persil.

- ◆ Faites cuire les fonds d'artichauts 10 minutes au cuit-vapeur.
- ◆ Pelez les échalotes.
- ◆ Rincez et effeuillez le persil.
- ◆ Mixez tous les ingrédients avec 2 c. à s. d'eau.
- ◆ Mettez la pâte obtenue dans un bol, placez au réfrigérateur 1 heure.
- ◆ Servez sur des tranches tièdes de pain complet grillées.



## **Tour de magie**

Emprunté aux Japonais, le miso est une pâte de soja lactofermentée, gardienne assermentée de nos bonnes bactéries. Si vous n'utilisez pas tout pour confectionner ces tartines originales, mettez-en dans un plat de pâtes avec un peu de crème de soja.

# SALADE DE CHOUCROUTE À LA SAUCE SOJA

---

*Top vitamines, enzymes & minéraux,  
« raw food » (alimentation « vivante »)*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 4 carottes ; 250 g de choucroute crue ;  
1 concombre ; 1 citron vert bio ; 4 c. à s. de sauce soja.

- ◆ Rincez la choucroute à l'eau courante (1 minute suffit si vous ne voulez pas la débarrasser totalement de son sel), égouttez-la.
- ◆ Pelez et rincez les carottes. Râpez-les finement. Mélangez-les avec la choucroute dans un saladier.
- ◆ Épluchez le concombre, détaillez-le en rondelles.
- ◆ Coupez le citron vert en fines tranches.
- ◆ Ajoutez le concombre et le citron sur la salade. Arrosez de sauce soja.



## **Tour de magie**

Balayez vos idées reçues : non, la choucroute n'est pas indigeste, c'est la demi-livre de saucisse et de jarret de porc servie en accompagnement qui plombe l'estomac ! Accommodée crue, comme ici, et accompagnée de concombre et de sauce soja, c'est même une friandise gastrique.

# SALADE DE PAPAYE

*Top enzymes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 1 minute*

**Ingédients :** 1 papaye verte ; 3 carottes ; 1 citron vert ; 3 c. à s. de sauce soja ; 1 c. à s. de nuoc-mâm ; 2 c. à s. de cacahuètes ; quelques brins de coriandre.

- ◆ Épluchez la papaye, ouvrez-la en deux dans sa longueur puis retirez les pépins à l'aide d'une petite cuillère.
- ◆ Pelez et rincez les carottes. Râpez-les ainsi que la papaye.
- ◆ Dans un bol, mélangez la sauce soja, le nuoc-mâm et le citron. Versez sur la salade.
- ◆ Broyez les cacahuètes soit au mixeur soit à l'aide du rouleau à pâtisserie. Faites-les griller à sec dans une petite poêle. Parsemez sur la salade.
- ◆ Ajoutez la coriandre ciselée et servez.



## Tour de magie

Les cacahuètes constituent une formule magique à elles seules : non seulement elles ont un effet prébiotique, mais en plus, elles posséderaient des propriétés antioxydantes et anticancer.



## Le conseil du pharma-chef

La papaye verte, très croquante, ressemble à un concombre. Mûre à point elle est jaune et devient un dessert sucré et parfumé.

# SAUMON AU YAOURT

---

*Immunité*

*Pour un petit saladier*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 150 g de chutes de saumon fumé ; 2 yaourts nature au bifidus ; ½ citron ; 1 oignon rouge ou 5 petits oignons nouveaux ; 1 dizaine de brins d'aneth ; poivre.

- ◆ Coupez les chutes de saumon fumé en tout petits morceaux, mettez ce « hachis » dans un petit saladier.
- ◆ Émincez l'oignon rouge (ou les petits oignons blancs), ajoutez-le au saumon.
- ◆ Pressez le citron, versez le jus dans le saladier.
- ◆ Ajoutez les yaourts, poivrez, remuez bien pour obtenir un mélange homogène.
- ◆ Rincez l'aneth, coupez les tiges directement dans le saladier et mélangez à nouveau.
- ◆ Servez bien frais.



## **Tour de magie**

Glutamine (saumon), prébiotiques (oignon), probiotiques (yaourts)... ce « yaourt nordique » est une véritable manne pour prévenir les infections et renforcer votre immunité. Vous pouvez le servir tel quel, avec des crackers façon « trempette », ou sur des tranches de pain au levain grillées accompagnées de quelques feuilles de salade mesclun.

# MAKIS

---

*Amis du cœur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 350 g de riz vinaigré à sushi (voir encadré) ; 2 feuilles de nori ; 600 g de poissons ou fruits de mer au choix : saumon, surimi, maquereau, anguille, daurade, turbot, crevettes, poulpe, crabe ; 1 avocat ; 1 concombre ; 1 botte de radis ; wasabi.

- ◆ Coupez les feuilles de nori en deux.
- ◆ Sur la face non brillante, étalez du riz vinaigré sur les  $\frac{2}{3}$  de la feuille.
- ◆ Du bout du doigt, étalez un peu de wasabi au milieu du riz de haut en bas.
- ◆ Au centre du riz, sur toute la longueur, déposez le poisson et le bâtonnet de légume choisis.
- ◆ Roulez la feuille de nori pour emprisonner la garniture et former un rouleau. Pressez légèrement.
- ◆ Si le bord de la feuille a du mal à coller, humectez-le et rabattez-le.
- ◆ Avec un couteau passé régulièrement sous l'eau froide, découpez le rouleau en rondelles de 3 cm.





## **Tour de magie**

Mini-makis, maxi-magie... Le maki originel est garni de poisson cru, le meilleur étant le thon rouge (mais interdit dans ces makis pour cause de menace de disparition de l'espèce). Le riz rond s'achète dans tous les hypers au rayon riz. On trouve le vinaigre de riz en magasins asiatiques. Le nori est une algue séchée que l'on trouve parfois au rayon « exotique » des hypers, et toujours dans les magasins asiatiques. Pour rouler, achetez une natte à makis, très pratique.



## **Riz vinaigré**

Lavez 300 g de riz rond à sushi ou de riz rond italien dans une passoire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laissez-le égoutter 1 heure.

Placez le riz et 35 cl d'eau dans une casserole. Faites bouillir 5 minutes. Baissez le feu au minimum et laissez cuire 10 minutes environ. Ôtez du feu et laissez reposer 10 minutes.

Dans une petite casserole, faites chauffer 4 c. à s. de vinaigre de riz, ½ c. à c. de sel et 2 c. à s. de sucre sans porter à ébullition. Ôtez du feu une fois le sucre entièrement dissous.

Étalez le riz dans un plat large et peu profond pour le refroidir. Versez la préparation vinaigrée par-dessus.

Laissez le riz dans le plat recouvert d'un torchon humide jusqu'au moment de préparer les makis.

Ce riz ne se conserve qu'une journée.

# CHOUCROUTE AUX FRUITS

---

« *Raw food* » (alimentation « vivante »)

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

**Ingrédients :** 400 g de choucroute crue ; 1 gros oignon ; 2 oranges ; 2 granny-smith ; 2 c. à s. de cidre doux ; 1 c. à s. de noisettes concassées ; crème de soja ou d'amandes.

- ◆ Aérez un peu la choucroute à la main.
- ◆ Épluchez les oranges, détaillez-en une en tranches fines et l'autre en petits dés.
- ◆ Lavez les pommes, coupez-les en lamelles.
- ◆ Pelez l'oignon, débitez-le en fines tranches.
- ◆ Dans un saladier, mélangez le chou, l'oignon, les dés d'oranges et les pommes.
- ◆ Mélangez la crème de soja ou d'amandes avec le cidre doux et répartissez sur la salade.
- ◆ Disposez quelques tranches d'orange pour la déco, puis parsemez le tout avec les noisettes concassées.



## **Tour de magie**

Voilà une recette qui mériterait la plus haute marche du podium des bienfaitrices de notre flore intestinale !

# KIMCHI

---

*Super-détox, minceur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Attente : 12 heures*

*Fermentation : 4 jours*

**Ingrédients :** 1 gros chou chinois ; 2 c. à s. de gros sel ; 2 poireaux ; 500 g de carottes ; 4 gousses d'ail ; 4 oignons nouveaux ; 4 cm de gingembre frais ; 2 c. à s. de piment rouge en poudre ; 1 c. à s. de sucre roux.

- ◆ Émincez le chou en lanières, mettez-les dans un saladier. Ajoutez le gros sel, mélangez. Posez un poids (par exemple un autre plat) par-dessus pour bien tasser et laissez dégorger 12 heures.
- ◆ Rincez le chou sous l'eau fraîche et égouttez-le.
- ◆ Pelez les carottes et le gingembre, râpez-les. Émincez les poireaux et les oignons. Pelez l'ail et hachez-le. Réunissez le tout dans un saladier avec le chou, ajoutez le piment rouge et le sucre, mélangez.
- ◆ Transvasez le kimchi dans des bocaux et laissez fermenter à température ambiante pendant 4 jours, puis placez-les au réfrigérateur.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Si vous ne trouvez pas de chou chinois, un chou vert fera l'affaire.

Le kimchi (un mets coréen) se conserve au frais 3 semaines : des amis débarquent à l'improviste ? Servez-le avec du riz blanc.

# ROULEAU AU THON

---

*Stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 2 feuilles d'algues nori ; 350 g de riz vinaigré (voir p. 106) ; 1 boîte de miettes de thon au naturel ; ½ concombre ; sel, poivre.

- ◆ Coupez les feuilles de nori en deux.
- ◆ Épluchez le concombre, coupez-le en bâtonnets.
- ◆ Remplissez la feuille d'algue de riz. Ajoutez le thon et le concombre au centre de la feuille et sur toute la longueur. Salez, poivrez.
- ◆ Roulez le tout et entourez ce rouleau d'un film plastique.
- ◆ Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
- ◆ Au moment de servir, coupez le rouleau en tranches de 2 cm avec un petit couteau fin dont vous humecterez régulièrement la lame.



## **Tour de magie**

De la jouvence en barres ! Inutile d'être prestidigitateur pour les façonner, on prend très vite le coup de main. Une version plus jet-set ? Remplacez les miettes de thon par du saumon fumé ; il sera alors inutile de saler.

# SALADE DE POIREAUX CROQUANTS

---

*Diurétique (jambes légères),  
bonne pour le transit intestinal*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 6 blancs de poireaux primeurs ; 200 g de crevettes roses cuites et décortiquées ; 1 citron ; 1 c. à s. de moutarde forte ; 1 yaourt au bifidus ; sel, poivre.

- ◆ Lavez soigneusement les blancs de poireaux et émincez-les en fines rondelles. Arrosez-les du jus du citron.
- ◆ Ajoutez les crevettes.
- ◆ Dans un bol, émulsionnez le yaourt, la moutarde, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette sauce.
- ◆ Servez bien frais.



## **Tour de magie**

Étonnant, le croquant des poireaux crus ! Plus que dans leur version cuite, ils donnent leur maximum en matière de bienfaits.

Ne jetez pas le vert des poireaux, utilisez-les dans une omelette (voir notre recette « Omelette aux poireaux », p. 160).

# SOUPE PHO

---

*Soupe magique digestion impériale,  
top antioxydante*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 2 heures*

**Ingrédients :** 1 poulet ; 200 g de bœuf tendre ; 2 gros oignons ; 1 morceau de 5 cm de gingembre frais ; 1 c. à c. de sucre ; 1 c. à c. de nuoc-mâm ; 5 étoiles d'anis (badiane) ; 1 c. à c. de graines de coriandre ; 4 clous de girofle ; 400 g de nouilles plates à base de riz.

Pour la décoration : 2 oignons nouveaux coupés en lamelles ; 4 feuilles de basilic vietnamien ; 1 poignée de pousses de soja ; 1 citron coupé en quatre.

- ◆ Dans une marmite, mettez le poulet, les oignons coupés en deux, le gingembre, les épices (dans une mousseline ou dans un sac à thé) et le sucre. Recouvrez d'eau. Laissez mijoter 2 heures à feu doux (mais ôtez les épices après 15 minutes). Écumez régulièrement. Incorporez le nuoc-mâm en fin de cuisson. Filtrez.
- ◆ Détaillez le bœuf en fines tranches.
- ◆ Faites tremper les nouilles 5 minutes dans de l'eau froide. Puis plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes.
- ◆ Dans 4 grands bols, disposez les nouilles, le soja, les tranches de bœuf et les oignons finement coupés.



Versez le bouillon brûlant par-dessus (pour que le bœuf cuise).

- ◆ Garnissez de basilic et pressez un peu de jus de citron.

★ **Le conseil du pharma-chef**

Pour une ambiance chinoise impériale, une paire de baguettes et une cuillère pour chaque convive et du thé vert.

# CONCOMBRE MENTHOLÉ

---

*Top digestion, reminéralisant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 2 concombres ; 2 pots de yaourt nature ; 1 bouquet de menthe fraîche ; ½ oignon rouge ; sel, poivre.

- ◆ Épluchez les concombres, détaillez-les en petits dés ; placez-les dans un saladier.
- ◆ Versez le yaourt.
- ◆ Rincez la menthe, hachez une vingtaine de feuilles, incorporez-les à la préparation.
- ◆ Salez, poivrez, remuez bien et servez frais.



## **Tour de magie**

Le yaourt protège notre cheptel de bonnes bactéries. Et lorsqu'il s'acoquine avec la menthe, c'est la formule magique pour une bonne digestion. Présentez cette entrée dans des verrines individuelles, plantées de bâtonnets de carottes crues, ou en accompagnement avec des aiguillettes de poulet grillées.

# CHOUCROUTE AU CURRY

---

*Immunité,  
anticholestérol*

*Pour 4 personnes  
Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 300 g de choucroute crue ; 2 carottes ; 2 pommes ; 3 échalotes ; 1 c. à s. de vinaigre de cidre ; 2 c. à s. d'huile de noix ; 1 c. à c. de curry.

- ◆ Rincez la choucroute à l'eau courante (1 minute suffit si vous ne voulez pas la débarrasser totalement de son sel), égouttez-la.
- ◆ Épluchez les pommes et les carottes, râpez-les, pas trop finement.
- ◆ Pelez les échalotes, émincez-les.
- ◆ Mélangez les ingrédients dans un saladier, assaisonnez et placez au frais.



## **Tour de magie**

Le coleslaw alsacien fait son cinéma, dans une version bollywood : le curry, en guest star, épaulé la choucroute pour lui conserver tout son rôle de probiotique. Mettez-le en scène avec des travers de porc grillés.

# VELOUTÉ D'ARTICHAUT

---

*Stop-faim, antioxydant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 4 fonds d'artichauts surgelés ; 4 branches de persil plat ; 2 c. à s. de farine ; 1 noix de beurre ; 30 cl de lait ; 1 pincée de sel.

- ◆ Rincez le persil, mettez 1 branche de côté pour la décoration.
- ◆ Faites cuire les fonds d'artichauts avec le persil, à la vapeur, pendant 15 minutes.
- ◆ Dans une petite casserole, faites fondre le beurre à feu doux, versez la farine en une seule fois et mélangez au fouet. Incorporez le lait petit à petit, salez et laissez cuire pendant 5 minutes en fouettant sans cesse. La sauce doit épaissir.
- ◆ Mettez l'artichaut, le persil et la béchamel dans le bol du mixeur et faites tourner l'appareil suffisamment longtemps pour obtenir une consistance onctueuse.
- ◆ Répartissez dans des bols et parsemez de quelques feuilles de persil pour la touche finale.





### **Tour de magie**

En plus de sa haute teneur en prébiotiques, l'artichaut a un secret de longue vie... la cynarine, un composé qui favorise la sécrétion et l'évacuation de la bile. Ajoutez à cela les polyphénols, aux pouvoirs antioxydants et vous avez là un grand régulateur des intestins. Quant au persil, adulé par les top modèles pour ses propriétés bénéfiques sur le système vasculaire (d'où un teint de rose tant recherché), on lui reconnaît une action antispasmodique sur le système digestif.

# MAKIS D'ASPERGES ET DE HARICOTS VERTS

---

*Bons pour le transit intestinal*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingrédients :** 5 feuilles de nori ; 7 asperges ; 150 g de haricots verts ; 2 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 c. à s. de sauce soja ; 2 c. à s. d'huile de sésame.

- ◆ Faites cuire les asperges pelées et les haricots verts équeutés 10 minutes au cuit-vapeur.
- ◆ Coupez les asperges en trois et les haricots verts en deux.
- ◆ Découpez chaque feuille de nori en 8 petits rectangles qui vont servir à enrouler un tronçon d'asperge ou un mini-fagot de haricots verts.
- ◆ Piquez chaque rouleau d'un cure-dents.
- ◆ Mélangez le vinaigre, la sauce soja et l'huile de sésame.
- ◆ Arrosez les rouleaux de cette vinaigrette.



## **Tour de magie**

Sur le pouce, ou accompagnés de riz gluant, ces makis (sans riz) sont magiques pour les papilles comme pour nos intestins.

# CRÈME D'OLIVES PROVENÇALE

---

*100 % bons gras,  
amie du cœur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 200 g d'olives vertes dénoyautées ; 8 filets d'anchois à l'huile ; 2 gousses d'ail ; 10 feuilles de basilic ; 10 câpres ; 10 cl d'huile d'olive ; poivre du moulin.

- ◆ Mixez tous les ingrédients.
- ◆ Servez sur des tranches de pain au levain grillées.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Conservez cette crème au réfrigérateur, bien à l'abri dans un bocal fermé. Pour une tapenade plus « corsée », faites-la moitié olives noires, moitié olives vertes.

# FEUILLES DE VIGNE FARCIES

---

*Amies du cœur,  
protéines végétales*

*Pour 15 feuilles de vigne*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 1 heure 20 minutes*

**Ingrédients :** 20 feuilles de vigne ; 1 c. à s. de raisins secs ; 1 oignon ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 50 g de riz ; 1 c. à s. de pignons de pin ; 10 feuilles de menthe ; ½ citron ; sel, poivre.

- ◆ Dans un bol, faites gonfler les raisins secs dans l'eau tiède.
- ◆ Jetez les feuilles de vigne 1 minute dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, posez-les à plat sur un papier absorbant.
- ◆ Pelez et hachez l'oignon, faites-le fondre dans une poêle avec 1 c. à s. d'huile.
- ◆ Ajoutez le riz, laissez-le dorer en remuant. Quand il devient transparent, recouvrez-le d'eau salée. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il ait absorbé toute l'eau (20 minutes environ).
- ◆ Ajoutez les raisins égouttés, les pignons, la menthe ciselée et le jus du citron. Salez, poivrez.
- ◆ Farcissez les feuilles de vigne avec cette préparation et repliez-les de façon à obtenir des petits paquets bien fermés.



- ◆ Tapissez le fond d'une cocotte avec les 5 feuilles restantes. Déposez les feuilles de vigne farcies par-dessus. Arrosez de 2 c. à s. d'huile et de 1 verre d'eau.
- ◆ Couvrez, faites cuire à feu très doux pendant 1 heure en ajoutant de l'eau au fur et à mesure si besoin.
- ◆ Laissez refroidir avant de servir.



### **Tour de magie**

Vos convives ignorent qu'ils dévorent des feuilles de vigne... lactofermentées.



### **Le conseil du pharma-chef**

Proposez-les à l'apéritif, entourées de leurs acolytes méditerranéens houmous et tzatziki.

Vous trouverez les feuilles de vigne en supermarché ou chez les traiteurs grecs.

# SOUPE MISO

---

## *Top flore intestinale*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Trempage : 10 minutes*

*Cuisson : 13 minutes*

**Ingédients :** 1 c. à s. de wakamé ; 100 g de tofu ; 2 oignons nouveaux ; 1 c. à c. de dashi en granules ; 4 c. à s. de pâte miso.

- ◆ Mettez le wakamé à tremper 10 minutes dans un bol d'eau tiède pour le réhydrater. Détaillez le tofu en petits dés.
- ◆ Essorez le wakamé, mettez-le avec le dashi dans 1 litre d'eau frémissante. Laissez cuire 10 minutes.
- ◆ Délayez le miso dans une louche de bouillon, versez dans la casserole.
- ◆ Rincez et émincez les oignons nouveaux. Ajoutez-les avec le tofu au bouillon. Laissez chauffer 3 à 4 minutes sans jamais arriver à ébullition. Le miso ne doit pas cuire.
- ◆ Répartissez dans 4 bols, patientez le temps que le miso décante, puis servez.

### ★ **Le conseil du pharma-chef**

Vous trouverez le wakamé et le dashi dans les épiceries asiatiques.

# SALADE DE MAGRETS ET CHICORÉE

---

*Amie du cœur,  
digestion facile*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 1 chicorée frisée ; 2 pommes gala ; 8 fines tranches de magret d'oie ou de canard fumé ; 3 c. à s. d'huile de noix ; 2 échalotes ; 2 c. à s. de vinaigre balsamique ; 1 c. à s. de sauce soja ; 120 g de noix de cajou ; sel, poivre.

- ◆ Effeuillez la salade, lavez-la, essorez-la. Hachez grossièrement les feuilles.
- ◆ Pelez et coupez les pommes en petits cubes.
- ◆ Répartissez la salade, les cubes de pomme, les noix de cajou et les magrets sur 4 assiettes.
- ◆ Pelez et hachez les échalotes, placez-les dans un bol. Ajoutez l'huile, le vinaigre, la sauce soja, du sel, du poivre, mélangez. Versez sur la salade.
- ◆ Servez à température ambiante.



## **Tour de magie**

On prête à la chicorée des propriétés anticholestérol et antitriglycérides... rien n'est confirmé pour l'instant, mais ce qui est bien réel, c'est qu'elle ouvre l'appétit, combat les remontées acides et autres malaises digestifs (dyspepsie).

# SALADE DE TOPINAMBOURS AUX ARACHIDES

---

« *Raw food* » (alimentation « vivante »),  
*top fibres*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

**Ingrédients :** 300 g de topinambours ; 1 poignée de cacahuètes non salées ; huile d'olive ; 1 citron ; sel, poivre.

- ◆ Pelez les topinambours, lavez-les.
- ◆ Râpez-les dans un saladier, arrosez-les du jus du citron.
- ◆ Broyez les cacahuètes au rouleau à pâtisserie ou au mixeur (mais pas trop sinon ça fait une pâte), ajoutez-les aux topinambours.
- ◆ Salez, poivrez et arrosez d'huile.



## **Tour de magie**

Les cacahuètes apportent de bonnes protéines, des fibres, du bon gras, mais... tout cela se paye en calories, alors gardez la main légère ! Quant aux topinambours, on ne tarit pas d'éloges sur leurs effets probiotiques.



# Accompagnements

Poireaux au curcuma .....	126
Velouté de légumes au miso .....	127
Galette de topinambour .....	128
Salade de légumes lactofermentés .....	129
Riz aux pleurotes.....	130
Choucroute maison .....	131
Galettes de riz (idlis) .....	133
Légumes lactofermentés .....	134
Asperges provençales .....	135
Légumes lactofermentés à la sauce soja.....	136



# POIREAUX AU CURCUMA

---

*Top antioxydants*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*

**Ingrédients :** 12 blancs de poireaux ; 2 oignons ; 1 petite boîte de tomates concassées ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; ½ citron ; 1 c. à c. de curcuma ; sel, poivre.

- ◆ Lavez les poireaux et faites-les cuire dans l'eau bouillante salée 15 minutes.
- ◆ Pelez et émincez les oignons. Faites-les dorer dans une poêle bien chaude avec l'huile. Incorporez les tomates, le jus du citron, le curcuma, du sel et du poivre. Poursuivez la cuisson à feu doux 15 minutes.
- ◆ Égouttez soigneusement les poireaux. Mettez-les dans un plat et nappez-les de sauce.



## **Tour de magie**

Le curcuma devrait être remboursé par la Sécurité sociale ! Anti-inflammatoire pour le système digestif, il aide à réparer et à renforcer la barrière intestinale jour après jour.

# VELOUTÉ DE LÉGUMES AU MISO

---

*Reminéralisant,  
vitamines & minéraux*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 2 poireaux ; 4 feuilles de blettes ; 1 pomme de terre ; ½ laitue ; 1 oignon ; 3 gousses d'ail ; 1 c. à c. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de cerfeuil haché ; 4 c. à c. de miso.

- ◆ Lavez tous les légumes, épluchez-les, coupez-les grossièrement.
- ◆ Pelez et pressez l'ail.
- ◆ Versez l'huile dans une cocotte, faites-y revenir les légumes avec l'ail. Recouvrez-les de 1,5 litre d'eau. Laissez cuire 20 minutes et mixez-les au mixeur-plongeant.
- ◆ Ajoutez le cerfeuil.
- ◆ Délayez le miso dans un peu d'eau tiède, répartissez-le dans chaque assiette.
- ◆ Versez le velouté de légumes par-dessus et servez aussitôt.

★ **Le conseil du pharma-chef**

N'ajoutez le miso qu'en fin de cuisson, il ne doit jamais bouillir.

# GALETTE DE TOPINAMBOUR

---

*Bonne pour le transit intestinal, calcium*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

**Ingrédients :** 500 g de topinambours ; 150 g de gruyère râpé ; 2 échalotes ; 2 œufs ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gousses d'ail ; 2 c. à c. de curcuma ; sel, poivre.

- ◆ Épluchez les topinambours, lavez-les et râpez-les au-dessus d'un saladier.
- ◆ Hachez l'ail, émincez les échalotes.
- ◆ Dans un bol, battez les œufs en omelette.
- ◆ Ajoutez tous les ingrédients dans le saladier, mélangez bien.
- ◆ Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Versez la préparation, laissez cuire 15 minutes à feu moyen en retournant la galette à mi-cuisson puis augmentez la température pour la faire dorer.



## **Tour de magie**

Victime de sa renommée pas très « glamour » de « légume de guerre » (dans les années quarante, il remplace la pomme de terre), le topinambour reprend aujourd'hui du galon. Bien placé dans le top 10 des prébiotiques, il plaît aussi pour son goût savoureux qui rappelle celui de l'artichaut. Pour un sans-faute prébiotiques, servez cette galette avec une poignée de chicorée salade.

# SALADE DE LÉGUMES LACTOFERMENTÉS

---

*5 fruits et légumes/jour en 1 bouchée !*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 100 g de betteraves lactofermentées ; 100 g de carottes lactofermentées ; 100 g de céleri-rave lactofermenté ; 30 g de radis noir lactofermenté ; 12 olives noires dénoyautées ; 2 c. à s. d'huile d'olive vierge ; 2 cm de gingembre frais.

- ◆ Râpez le gingembre.
- ◆ Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et consommez bien frais.



## **Tour de magie**

Une recette toute simple, réalisée en trois minutes, pour des effets miraculeux ! Et surtout une bonne idée de salade à emporter une fois par semaine dans votre bento...



## **Le conseil du pharma-chef**

Les légumes lactofermentés se préparent à la maison pour les plus courageux (voir notre recette p. 134) ou s'achètent en bocal pour les autres.

# RIZ AUX PLEUROTÉS

---

*Pansement intestinal*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingédients :** 1 verre de riz (cru) ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 300 g de pleurotes ; 5 tiges de persil ; 2 gousses d'ail ; 1 c. à s. de crème fraîche liquide ; sel, poivre vert.

- ◆ Faites blondir le riz dans une sauteuse avec l'huile. Versez deux fois et demie son volume en eau salée. Laissez cuire 10 minutes.
- ◆ Dans une poêle bien chaude, faites revenir 5 minutes les pleurotes avec le persil ciselé, l'ail haché, et quelques grains de poivre vert. Ajoutez la crème fraîche.
- ◆ Versez les champignons sur le riz, mélangez délicatement.
- ◆ Couvrez et laissez mijoter 5 minutes.



## **Tour de magie**

Servez ce plat avec une chicorée. Si le goût vous semble trop amer, ajoutez quelques feuilles d'une salade plus « douce ».

# CHOUCROUTE MAISON

---

*Top flore intestinale*

*Pour 1 kg de choucroute*

*Préparation : 20 minutes*

*Attente : 24 heures + 1 semaine + 1 mois*

**Ingrédients :** 1 kg de chou vert bio ; 70 g de sel de mer non traité non raffiné ; quelques baies de genièvre ; quelques grains de cumin ; 1 bocal à conserve de 1,5 litre.

- ◆ Lavez le chou, ôtez les feuilles extérieures et le trognon. Détaillez-le en fines lamelles.
- ◆ Mettez une couche de chou dans un bocal en verre et saupoudrez d'un peu de sel.
- ◆ Ajoutez les baies de genièvre et le cumin.
- ◆ Pressez pour extraire le jus et l'air.
- ◆ Remettez une couche de chou, saupoudrez de sel et pressez.
- ◆ Répétez l'opération jusqu'à remplir le bocal aux 4/5.
- ◆ Fermez-le hermétiquement. Laissez dégorger 24 heures à température ambiante.
- ◆ Portez à ébullition 2 litres d'eau avec 60 g de sel. Recouvrez-en le chou en laissant 2 cm libres dans le haut du bocal.
- ◆ Fermez hermétiquement et laissez fermenter une semaine à température ambiante.
- ◆ Placez ensuite le bocal dans un endroit frais (10 °C) pendant un mois.





### **Tour de magie**

Si vous n'avez pas le temps ni l'envie d'attendre un mois (dommage, c'est amusant de faire soi-même sa choucroute), filez chez le charcutier pour en acheter, crue. Et n'en parlons plus.

# GALETTES DE RIZ (IDLIS)

---

*100 % protéines végétales, anticholestérol*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

*Trempage : 3 heures*

*Fermentation : 12 heures*

**Ingédients :** 350 g de riz blanc ; 150 g de lentilles blanches ;  
2 c. à c. de graines de fenugrec ; 1 c. à c. de sel.

- ◆ Mettez à tremper séparément le riz, les lentilles et le fenugrec pendant 3 heures.
- ◆ Mixez ensemble le fenugrec et les lentilles avec un peu de leur eau de façon à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes.
- ◆ Mixez le riz, puis mélangez les deux pâtes obtenues avec le sel.
- ◆ Laissez fermenter la préparation, recouverte d'un linge, dans un endroit chaud pendant 12 heures.
- ◆ Remplissez des petits ramequins huilés au quart de leur hauteur et faites cuire 15 minutes à la vapeur.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Pour donner du nerf à ces petites galettes indiennes, servez-les avec un chutney de noix de coco.

On trouve facilement des graines de fenugrec au marché (stand épicier), dans les épiceries traditionnelles ou en pharmacie/herboristerie.

# LÉGUMES LACTOFERMENTÉS

---

*Super-détox, super prébiotiques et probiotiques*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Fermentation : 3 semaines*

**Ingrédients :** 300 g de betteraves crues ; 100 g de carottes ; 100 g de céleri-rave ; 30 g de radis noir ; 1 c. à s. de gros sel gris ; 15 cl de vinaigre de cidre bio ; 2 gousses d'ail ; 1 bocal à conserve de 1,5 litre.

- ◆ Nettoyez et pelez tous les légumes, détaillez-les en morceaux.
- ◆ Remplissez-en un bocal en tassant bien.
- ◆ Faites bouillir 80 cl d'eau avec le gros sel. Laissez-la refroidir puis versez-la par-dessus les légumes avec le vinaigre de cidre, et l'ail pelé.
- ◆ Placez un poids sur les légumes à l'intérieur du bocal avant de le refermer pour éviter qu'ils remontent à la surface.
- ◆ Laissez fermenter 3 semaines dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, en ouvrant chaque jour le bocal pour laisser le gaz s'échapper avant de le refermer.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Accompagnés d'un riz pilaf, de boulgour ou de quinoa, ces légumes express (et leur jus) se transforment en mets délicieux comme par magie !

# ASPERGES PROVENÇALES

---

*Super-détox*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingrédients :** 1 kg d'asperges vertes fraîches ; 120 g d'olives noires dénoyautées ; 20 tomates cerises ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 1 botte de basilic ; sel, poivre.

- ◆ Pelez les asperges, détaillez-les en petits tronçons.
- ◆ Rincez et coupez les tomates cerises en deux.
- ◆ Épluchez et hachez l'ail.
- ◆ Rincez et effeuillez le basilic.
- ◆ Chauffez l'huile dans un wok, versez-y tous les ingrédients.
- ◆ Faites cuire 10 minutes, en remuant en cours de cuisson.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Jetez 800 g de linguines (ou de pâtes fraîches, ou de penne) dans un grand faitout d'eau salée, égouttez et versez la préparation dessus.

# LÉGUMES LACTOFERMENTÉS À LA SAUCE SOJA

---

*Immunité*

*Pour 1 bocal*

*Préparation : 10 minutes*

*Fermentation : 5 jours*

**Ingrédients :** 1 petit chou-fleur ; 1 concombre ; 250 g d'oignons grelots ; 125 g de haricots verts ; 2 branches de céleri ; 2 navets ; 2 cm de gingembre frais ; sauce soja.

- ◆ Épluchez tous les légumes, séparez les petits bouquets du chou-fleur, détaillez-les autres en dés.
- ◆ Pelez et coupez le gingembre en fines tranches.
- ◆ Placez les légumes dans un bocal en verre, tassez bien et recouvrez d'un mélange moitié eau, moitié sauce soja.
- ◆ Laissez mariner à température ambiante pendant 5 jours, sans couvrir le bocal.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Si vous cherchez du garanti « sans gluten », remplacez la sauce soja « toute simple » par du tamari, une sauce soja japonaise, issue de la fermentation de fèves de soja, de sel marin et d'eau pure. Et sans farine de blé, donc sans gluten. On la trouve dans toutes les épiceries asiatiques.

# Plats

Filets de poulet au curcuma.....	138
Tagliatelles méditerranéennes .....	139
Poulet yakitori.....	141
Morue façon Petite Sirène .....	143
Blettes aux anchois.....	145
Aïoli.....	147
Merlu aux haricots verts .....	148
Bibimbap et les haricots magiques.....	149
Petits rougets pailletés de nori .....	151
Poulet épicé.....	152
Magret de canard au caramel.....	153
Club sandwich .....	155
Pâtes aux palourdes .....	156
Poulet du centenaire.....	157
Tofu citronnelle .....	158
Choucroute express au thon.....	159
Omelette aux poireaux .....	160
Légumes au four et aux anchois.....	161
Poulet aux cacahuètes.....	163



# FILETS DE POULET AU CURCUMA

---

*Stop-faim, antioxydants*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

*Marinage : 2 heures*

**Ingrédients :** 4 blancs de poulet ; 6 c. à s. de sauce soja ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de vinaigre balsamique ; 1 c. à s. de curcuma ; 2 gousses d'ail ; 2 c. à s. de cacahuètes non salées ; 1 petit bouquet de coriandre ; poivre.

- ◆ Dans un plat creux, versez la sauce soja, l'huile, le vinaigre, le curcuma, le poivre, l'ail pelé et haché.
- ◆ Détaillez le poulet en fines tranches, déposez-les dans la marinade.
- ◆ Mélangez et placez au réfrigérateur pour 2 heures.
- ◆ Faites cuire le poulet dans une poêle antiadhésive pendant 10 minutes en remuant souvent.
- ◆ Parsemez de cacahuètes concassées et de coriandre ciselée.



## **Tour de magie**

Soja, curcuma, cacahuètes, voilà trois raisons de dorloter vos intestins tout en vous régaland. Vous pouvez servir ce poulet avec des légumes sautés assaisonnés de sauce soja.

# TAGLIATELLES MÉDITERRANÉENNES

---

*Stop-faim, amies du cœur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 35 minutes*

**Ingrédients :** 250 g de tagliatelles fraîches ; 150 g de thon au naturel ; 4 filets d'anchois ; 12 olives noires dénoyautées ; 8 c. à c. de câpres ; 200 g de tomates pelées ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à s. d'origan ; sel, poivre.

- ◆ Versez 1 c. à s. d'huile dans une sauteuse, faites-y mijoter les tomates grossièrement coupées et l'ail haché. Salez, poivrez, saupoudrez de l'origan. Poursuivez la cuisson 20 minutes à feu doux.
- ◆ Dans une petite poêle, faites chauffer à feu doux 1 c. à s. d'huile d'olive avec les anchois en remuant pour qu'ils se défassent.
- ◆ Écrasez les câpres, incorporez-les aux anchois avec 10 olives coupées en rondelles et le thon émietté. Laissez cuire 5 minutes et incorporez à la sauce tomate. Poursuivez la cuisson 5 minutes.
- ◆ Plongez les tagliatelles dans une grande casserole d'eau salée, laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les.
- ◆ Déposez les pâtes dans un plat de service, nappez de la sauce tomate-poisson et servez immédiatement.





### **Tour de magie**

Les tomates, l'ail et les anchois devraient vous apporter votre comptant de gentilles bactéries. Si vous craignez que les câpres ne soient pas du goût de tous, un coup de baguette magique pour les faire disparaître, et hop... Le plaisir d'abord !

# POULET YAKITORI

---

*Stop-faim, super-digeste*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 4 blancs de poulet ; 4 c. à s. de saké ; 4 c. à s. de miso ; 4 c. à s. de sauce soja ; 1 c. à c. de sucre roux ; 1 c. à c. d'huile d'olive.

- ◆ Mélangez le miso et le sucre dans un saladier. Incorporez progressivement le saké et la sauce soja. Remuez jusqu'à ce que le miso soit complètement fondu.
- ◆ Découpez les blancs de poulet en lamelles, ajoutez-les à la préparation. Remuez bien pour imprégner la viande de la marinade, placez 2 heures au réfrigérateur.
- ◆ Versez l'huile dans la poêle, quand elle est bien chaude faites-y revenir les morceaux de poulet en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Servez aussitôt





### **Tour de magie**

(Presque) tout est permis, pour accompagner ce plat : des salsifis (encore des amis, prébiotiques), des légumes sautés ou une salade verte/tomates/maïs.

La marinade à la sauce soja prévient la formation des produits d'oxydation du cholestérol (COP's), dégagés lors de la cuisson vive des graisses animales (cholestérol). Sans doute grâce aux isoflavones et aux antioxydants du soja. Autrement dit : avant toute grillade ou bbq, faites mariner vos viandes !

# MORUE FAÇON PETITE SIRÈNE

---

*Stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 50 minutes*

*Dessalage : 12 heures*

**Ingrédients :** 800 g de filets de morue ; 1 kg de tomates ; 500 g de poireaux ; 1 oignon ; 2 gousses d'ail ; 1 branche de thym ; 3 feuilles de laurier ; 1 c. à c. de sucre ; sel, poivre ; 2 c. à s. d'huile d'olive.

- ◆ Mettez la morue à dessaler dans un saladier d'eau froide pendant 12 heures. Changez l'eau plusieurs fois.
- ◆ Lavez et émincez les poireaux. Faites-les cuire à la vapeur 10 minutes.
- ◆ Faites revenir l'ail haché et l'oignon émincé avec l'huile dans une sauteuse. Ajoutez le thym et le laurier.
- ◆ Pelez et épépinez les tomates, détaillez-les en cubes, versez-les dans la sauteuse avec le sucre. Laissez compoter 20 minutes.
- ◆ Rincez la morue, plongez-la dans une grande casserole d'eau froide, faites-la cuire 5 minutes à partir de l'ébullition. Égouttez-la et incorporez-la à la compotée de tomates.
- ◆ Ajoutez les poireaux, poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez si besoin et poivrez.

→



### **Tour de magie**

La morue regorge de glutamine, cet acide aminé apprécié de notre système digestif car il aide à réparer la barrière intestinale, facilite le transit et réduit le risque d'infection dans les intestins.

# BLETTES AUX ANCHOIS

---

*Top minéraux*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 1 kg de blettes ; 8 gousses d'ail ; 12 filets d'anchois ; 5 branches de persil plat ; 1 oignon ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Épluchez les blettes, lavez-les, coupez les côtes en tronçons.
- ◆ Mettez-les à cuire 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, avec l'ail non pelé. Égouttez-les et conservez les gousses d'ail.
- ◆ Rincez les filets d'anchois, séchez-les sur un papier absorbant.
- ◆ Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir avec l'huile dans une cocotte. Ajoutez la moitié des anchois.
- ◆ Récupérez la chair de l'ail, ajoutez-la dans la cocotte et mélangez bien.
- ◆ Incorporez les blettes à la préparation et remuez délicatement. Poivrez, parsemez de persil ciselé et déposez par-dessus les filets d'anchois restants. Poursuivez la cuisson à feu très doux pendant 15 minutes.





### **Tour de magie**

Bonne pour la santé, la blette, on nous le dit et on nous le répète, mais combien d'entre nous ont tardé à apprécier son goût un peu fade ? Ici, elle est réveillée par les anchois, qui en profitent pour nous faire bénéficier de leurs vertus probiotiques.

# AÏOLI

*Super stop-faim, ami du cœur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 25 minutes*

*Dessalage : 12 heures*

**Ingrédients :** 700 g de filet de morue salée ; 2 courgettes ; 8 carottes ; 4 poireaux ; 8 petites pommes de terre ; 300 g de haricots verts ; ½ citron ; 5 œufs ; 10 cl d'huile d'olive ; 6 gousses d'ail ; 3 feuilles de laurier ; 1 branche de thym ; sel, poivre.

- ◆ Faites dessaler la morue dans l'eau froide pendant 12 heures. Changez l'eau de temps en temps.
- ◆ Lavez et épluchez tous les légumes. Faites-les cuire 20 minutes au cuit-vapeur.
- ◆ Pochez la morue 5 minutes dans une casserole d'eau non salée, avec du poivre, le thym et le laurier.
- ◆ Faites durcir 4 œufs.
- ◆ Pelez et pressez l'ail dans un bol, salez et poivrez. Ajoutez 1 jaune d'œuf, versez l'huile en filet pour monter la mayonnaise. Ajoutez le jus du citron.
- ◆ Égouttez la morue, servez-la entourée des légumes chauds et des œufs durs écalés avec la sauce à part.

## ★ Le conseil du pharma-chef

Prévoyez quelques grains de café à croquer en fin de repas pour atténuer les conséquences (lourdes) sur l'haleine...

# MERLU AUX HARICOTS VERTS

---

*Stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 500 g de merlu ; 6 tomates ; 500 g de haricots verts ; 1 oignon ; thym, laurier ; 1 c. à s. de câpres ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de vinaigre de cidre ; sel, poivre.

- ◆ Équeutez les haricots verts, faites-les cuire à la vapeur 15 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- ◆ Plongez le poisson dans une grande casserole d'eau froide salée, avec l'oignon coupé en quatre, le thym et le laurier. Dès que le court-bouillon frémit, votre poisson est cuit. Égouttez-le.
- ◆ Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, les câpres, du sel et du poivre. Arrosez-en le merlu encore chaud.
- ◆ Disposez les haricots verts dans un plat creux, ajoutez les tomates coupées en quartiers, émiettez le merlu par-dessus.
- ◆ Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.



## **Tour de magie**

Le haricot vert renferme des isoflavones qui lui confèrent un « effet prébiotique ». Modeste, mais à force, sa présence finit par compter !

# BIBIMBAP\* ET LES HARICOTS MAGIQUES

---

*Super stop-faim,  
super-complet, immunité*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 25 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 300 g de riz rond ; 500 g de faux-filet de bœuf tranché en fines lamelles ; 1 courgette ; 100 g de pousses de soja ; 100 g d'épinards ; 100 g de haricots verts ; sel, poivre ; 3 c. à c. de graines de sésame écrasées ; 2 c. à c. d'huile de sésame ; 2 œufs ; huile d'olive.

Pour la marinade : 2 c. à s. de sauce de soja ; 1 c. à s. de miel liquide ; 1 c. à s. d'huile de sésame ; 2 gousses d'ail écrasées.

Pour la sauce piquante : 2 c. à s. de pâte de piment rouge ; 4 c. à s. de miso ; 1 c. à s. de miel liquide ; 1 c. à s. d'huile de sésame ; 1 c. à c. de graines de sésame écrasées.

- ◆ Rincez le riz, faites-le cuire au rice-cooker ou 25 minutes dans le panier du cuit-vapeur.
- ◆ Dans un plat creux, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Déposez-y le bœuf émincé et remuez de manière à bien imprégner la viande de la sauce. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- ◆ Dans un bol mélangez les ingrédients de la sauce piquante.




---

\* *Plat traditionnel coréen.*

- ◆ Rincez la courgette, détaillez-la en fine julienne. À la poêle, faites-la revenir rapidement dans un filet d'huile d'olive sans la laisser brunir. Assaisonnez avec 1 c. à c. d'huile de sésame et 1 c. à c. de graines de sésame. Salez, poivrez et réservez.
- ◆ Faites cuire séparément dans de l'eau bouillante salée les légumes en commençant par les épinards (1 minute, égouttez-les), puis les pousses de soja (3 minutes, égouttez-les) et enfin les haricots (dès qu'ils sont tendres, égouttez-les). Assaisonnez ces légumes avec 1 c. à c. d'huile de sésame et 1 c. à c. de graines de sésame. Salez, mettez de côté.
- ◆ Faites cuire la viande dans un filet d'huile et réservez.
- ◆ Faites cuire les œufs au plat et assaisonnez de 1 c. à c. de graines de sésame écrasées, salez.
- ◆ Déposez une portion de riz dans quatre grands bols, garnissez avec les légumes, la viande et les œufs. Servez la sauce piquante séparément.

★ **Le conseil du pharma-chef**

Peut s'agrémenter de kimchi, d'algues... On peut remplacer la courgette par des pommes de terre.

# PETITS ROUGETS PAILLETÉS DE NORI

---

*Super-digestes,  
hyperprotéinés*

*Pour 4 personnes  
Préparation 20 minutes  
Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 petits rougets barbets ; 20 g d'algue nori en paillettes ; 2 citrons ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; fleur de sel.

- ◆ Saupoudrez les rougets d'algue sur les deux faces.
- ◆ Placez-les dans 4 feuilles de papier sulfurisé.
- ◆ Dans chaque papillote versez le jus de ½ citron, ½ c. à s. d'huile d'olive et salez.
- ◆ Fermez hermétiquement les papillotes, faites cuire 5 minutes au four préchauffé à 180 °C (th. 6).

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Proposez vos rougets barbets avec une ratatouille.

Vous trouverez les algues nori dans les magasins bio, les épiceries asiatiques et au rayon « asiatique » de certains supermarchés.

# POULET ÉPICÉ

---

*Top antioxydant, stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 55 minutes*

*Marinage : 1 heure*

**Ingrédients :** 4 blancs de poulet ; 4 c. à s. de sauce soja ; 1 c. à s. de 4 épices ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 2 gousses d'ail ; 1 citron ; 4 c. à s. de miel ; poivre ; 1 bouquet de coriandre.

- ◆ Détaillez le poulet en fines tranches. Arrosez de la sauce soja et saupoudrez des 4 épices. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- ◆ Égouttez la viande. Conservez la marinade.
- ◆ Versez l'huile dans un wok (ou une poêle) faites-y dorer le poulet à feu vif. Ajoutez l'ail pressé. Remuez.
- ◆ Versez la moitié de la marinade, ½ verre d'eau et le jus du citron. Laissez mijoter à couvert ½ heure à feu très doux.
- ◆ Dans une petite casserole versez le miel et le reste de la marinade, faites caraméliser à feu vif.
- ◆ Ajoutez le caramel à la viande, poursuivez la cuisson 15 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.
- ◆ Parsemez de coriandre ciselée et servez.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Achetez de préférence du poulet bio ou fermier.

# MAGRET DE CANARD AU CAMEL

---

*Stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 2 magrets de canard ; 1 feuille de nori à makis ; 1 c. à s. de crème fraîche allégée ; 4 morceaux de sucre ; 1 c. à s. de vinaigre balsamique ; 1 c. à s. de sauce Worcestershire ; ½ c. à c. de moutarde ; cannelle ; poivre.

- ◆ Faites griller quelques minutes la feuille de nori sous le gril du four puis émiettez-la finement.
- ◆ Versez le sucre dans une casserole avec 1 c. à s. d'eau et la crème fraîche, laissez caraméliser. Quand le caramel est bien doré, ajoutez son volume d'eau bouillante et poursuivez la cuisson en remuant sans cesse pendant 2 minutes.
- ◆ Hors du feu, incorporez la moutarde, la sauce Worcestershire, la cannelle, le nori émietté et une pincée de poivre.
- ◆ Dans une poêle, faites cuire les magrets 3 minutes de chaque côté, puis badigeonnez chaque face de la sauce caramélisée.
- ◆ Remettez les magrets dans la poêle bien chaude, laissez-les cuire 4 minutes côté peau et 2 minutes de l'autre.



- ◆ Déglacez la poêle au vinaigre balsamique, servez aussitôt.



### **Tour de magie**

Un enchantement, immédiat pour les papilles et à retardement pour notre flore.

# CLUB SANDWICH

---

*Super stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 tranches de pain au levain ; 1 fromage frais (type Petit Billy) ; 2 tomates ; 4 feuilles de salade ; 2 œufs durs ; 8 olives noires ; 2 blancs de poulet (ou restes de poulet).

- ◆ Faites revenir le poulet à la poêle 5 minutes de chaque côté puis détaillez-le en lamelles.
- ◆ Toastez les tranches de pain, coupez-la en deux.
- ◆ Lavez la salade, coupez-la en fines lanières.
- ◆ Tartinez le pain de fromage frais.
- ◆ Répartissez sur 4 demi-tartines les tomates coupées en tranches fines. Puis le poulet. Puis les œufs durs. Puis la salade. Recouvrez des 4 demi-tartines.
- ◆ Transpercez chaque sandwich avec 2 piques en bois et coupez-les en deux dans la diagonale. Plantez une olive au bout de chaque pique.



## **Tour de magie**

Se régaler tout en prenant soin de sa flore intestinale, avouez-le, c'est magique ! En sandwich, comme ici, ou tout simplement à la cuillère, le fromage frais a le bon goût d'être très peu calorique : un incontournable pour prendre soin de sa ligne sans être affamé.

# PÂTES AUX PALOURDES

---

*Super stop-faim, immunité*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 300 g d'orecchiette ; 1 kg de palourdes ; 100 g de brocoli ; 2 gousses d'ail ; 1 c. à c. de nuoc-mâm ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 2 tomates séchées coupées en lanières.

- ◆ Plongez les coquillages dans l'eau froide, renouvelez plusieurs fois l'opération. Rincez-les et brossez-les.
- ◆ Dans une poêle, faites dorer l'ail dans sa peau avec 2 c. à s. d'huile d'olive jusqu'à coloration. Ajoutez les palourdes, couvrez, laissez cuire 1 à 2 minutes à feu vif afin qu'elles s'ouvrent. Réservez les coquillages, filtrez le jus de cuisson.
- ◆ Coupez les brocolis en petits bouquets, plongez-les 2 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-les et faites-les revenir dans une poêle 1 ou 2 minutes à feu vif.
- ◆ Faites cuire les pâtes *al dente*. Égouttez-les, ajoutez-les aux brocolis avec les palourdes, le jus des palourdes et le nuoc-mâm. Faites sauter 1 minute à feu vif. Décorez avec les tomates séchées et arrosez d'un filet d'huile d'olive.



## **Tour de magie**

L'alchimie des pâtes et des palourdes n'est plus à prouver, surtout si vous avez la chance d'avoir des coquillages frais.

# POULET DU CENTENAIRE

---

*Anti-inflammatoire, super-digeste*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

*Marinage : 2 heures*

**Ingrédients :** 1 poulet fermier ; 2 c. à s. de sauce soja ; 2 gousses d'ail ; 3 c. à s. de fécule de maïs ; 2 cm de gingembre râpé ; 2 c. à s. de paillettes de nori ; 1 citron ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Découpez le poulet en morceaux.
- ◆ Versez dans un saladier la sauce soja, l'ail pressé, la fécule de maïs, le gingembre râpé, les paillettes de nori, le jus du citron, et mélangez.
- ◆ Déposez les morceaux du poulet dans le saladier, en les badigeonnant du mélange, laissez mariner 2 heures.
- ◆ Versez l'huile dans une cocotte, faites-y revenir le poulet à feu vif. Baissez le feu et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Servez aussitôt.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Hors marinade, ce plat ne demande qu'un quart d'heure pour vous transformer en fée du logis. Servi avec du riz ou des nouilles sautées, il prendra des airs asiatiques, mais vous pouvez tout aussi bien l'accompagner d'une purée maison ou d'un méli-mélo de haricots.

# TOFU CITRONNELLE

---

*100 % protéines végétales, ami du cœur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*

**Ingrédients :** 1 bloc de tofu ferme ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; 2 tiges de citronnelle ; 4 c. à s. de sauce soja ; 2 oignons nouveaux ; 4 c. à s. de cacahuètes concassées ; 1 sachet de pousses d'épinards.

- ◆ Détaillez le tofu en cubes.
- ◆ Épluchez et émincez la citronnelle.
- ◆ Pelez et coupez les oignons en lamelles.
- ◆ Dans une petite poêle, faites griller à sec les cacahuètes en les remuant sans arrêt.
- ◆ Dans un wok (ou une poêle) bien chaud faites dorer le tofu dans l'huile.
- ◆ Sur feu doux, ajoutez la citronnelle et la sauce soja. Mélangez, ajoutez l'oignon, laissez cuire 2 minutes.
- ◆ Répartissez les pousses d'épinards dans 4 assiettes. Déposez la préparation tiède dessus et parsemez de cacahuètes.



## **Tour de magie**

Bienfaits express, avec ce plat riche en probios aux accents asiatiques.

# CHOUCROUTE EXPRESS AU THON

---

*Top flore intestinale, stop-faim,  
super-digeste*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

**Ingrédients :** 300 g de choucroute crue ; 400 g de thon à l'huile ; 2 gousses d'ail ; 4 c. à s. de sauce soja.

- ◆ Rincez la choucroute à l'eau courante pour la dessaler, égouttez-la.
- ◆ Épluchez l'ail, hachez-le.
- ◆ Dans un wok (ou une poêle) bien chaud, jetez le thon avec son huile et l'ail.
- ◆ Ajoutez la choucroute, faites-la revenir 5 minutes.
- ◆ Arrosez de sauce soja.
- ◆ Servez bien chaud.



## **Tour de magie**

Pressez l'ail, les fibres restent dans le presse-ail et les estomacs fragiles vous diront merci.

# OMELETTE AUX POIREAUX

---

*Immunité, stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*

*Réhydratation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 6 poireaux primeurs ; 8 œufs ; sel, poivre ;  
1 c. à c. d'huile d'olive.

- ◆ Nettoyez les feuilles vertes des poireaux, coupez-les en fines rondelles. Faites-les cuire à la vapeur 10 minutes. Égouttez-les.
- ◆ Battez les œufs en omelette, ajoutez les poireaux. Salez et poivrez.
- ◆ Versez la préparation dans une poêle légèrement huilée et faites cuire l'omelette.



## **Tour de magie**

Véritable nettoyeur digestif, le poireau est parfait les lendemains de fêtes pour purifier, drainer, bref, lever les nausées et l'état de « saturation digestive ». Ses prébiotiques y sont pour quelque chose, ses composés soufrés aussi. Et les œufs « calent », c'est leur travail.

Préparez une « Salade de poireaux croquants » (p. 110) avec les blancs de poireaux.

# LÉGUMES AU FOUR ET AUX ANCHOIS

---

*Amis du cœur,  
top vitamines & minéraux*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 1 heure 30*

**Ingrédients :** 1 aubergine ; 2 courgettes ; 1 grosse boîte de tomates pelées ; 4 oignons ; 4 gousses d'ail ; 4 filets d'anchois au sel ; thym, laurier, romarin ; 1 pincée de sucre ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Versez 2 c. à s. d'huile dans une cocotte, ajoutez les tomates, l'ail dans sa peau, le thym, le laurier et le romarin. Salez et poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu, laissez réduire 10 minutes.
- ◆ Pelez et émincez les oignons, faites-les revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez le sucre et les anchois hachés. Couvrez, laissez cuire 30 minutes à feu doux.
- ◆ Pelez et coupez l'aubergine et les courgettes en rondelles. Faites-les revenir dans 1 c. à s. d'huile d'olive pendant 10 minutes.
- ◆ Étalez une couche de compotée d'oignons dans un plat allant au four, puis une couche de fondue de tomates. Répartissez les aubergines et les courgettes par-dessus. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.



- ◆ Enfournez à 180 °C (th. 6) pendant 30 minutes.

★ **Le conseil du pharma-chef**

Une ratatouille princière, riche en douces attentions pour nos intestins. Vous pouvez la servir chaude (avec 4 œufs brouillés... un régal), ou froide, avec une salade verte.

# POULET AUX CACAHUÈTES

*Immunité, stop-faim,  
fort en protéines*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**Ingrédients :** 4 blancs de poulet ; 1 oignon ; 1 cube de bouillon de volaille bio ; 50 cl de lait de coco ; 100 g de cacahuètes ; 2 c. à s. de sauce soja ; 2 c. à s. de miel.

- ◆ Coupez le poulet en lamelles.
- ◆ Faites fondre le cube de bouillon dans 30 cl d'eau chaude.
- ◆ Faites revenir le poulet dans une poêle bien chaude et ajoutez le bouillon. Laissez cuire 10 minutes.
- ◆ Pelez et émincez l'oignon, ajoutez-le au poulet. Poursuivez la cuisson 5 minutes.
- ◆ Mixez grossièrement les cacahuètes et mélangez-les, dans un bol, à la sauce de soja, au miel et au lait de coco.
- ◆ Versez cette préparation dans la sauteuse, poursuivez la cuisson 5 minutes.



## **Tour de magie**

Qui croira que c'est vous qui l'avez fait, lorsque vous sortirez de la cuisine avec ce plat aux douces saveurs de coco après seulement 30 minutes montre en main ?



## Condiments

Champignons au vinaigre .....	166
Citrons confits .....	167
Mayonnaise au soja et au curcuma .....	168
Mayonnaise spéciale « poisson » .....	169
Fromage 100 % végétal.....	170
Cornichons maison.....	171



# CHAMPIGNONS AU VINAIGRE

---

*Immunité, top minéraux*

*Pour 1 bocal de 2 litres*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*

*Repos : 1 mois*

**Ingrédients :** 1,5 kg de petits champignons de Paris ; 50 cl de vinaigre blanc ; 5 échalotes ; 1 feuille de laurier ; quelques brins d'estragon ; quelques grains de poivre ; sel.

- ◆ Ôtez le pied des champignons, plongez-les à plusieurs reprises dans de l'eau vinaigrée pour les nettoyer.
- ◆ Jetez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Laissez-les refroidir dans une passoire.
- ◆ Déposez-les dans un bocal, recouvrez-les du vinaigre blanc.
- ◆ Ajoutez les échalotes pelées, le laurier, l'estragon et les grains de poivre.
- ◆ Fermez hermétiquement le bocal et laissez reposer 1 mois avant de consommer.



## **Tour de magie**

Ces petits champignons au vinaigre ont des pouvoirs hallucinants : à l'apéritif, en entrée ou même pour accompagner une viande, ils raviront tous les palais. Comme les cornichons, prélevez-les délicatement du bocal avec une pince ou une cuillère en bois, afin de ne pas corrompre leur milieu.

# CITRONS CONFITS

---

*Super-détox*

*Pour 1 bocal*

*Préparation : 10 minutes*

*Attente : 1 mois*

**Ingrédients :** 6 citrons bio ; laurier ; coriandre ; poivre noir en grains ; 1 clou de girofle ; 6 c. à c. de gros sel gris.

- ◆ Lavez les citrons, séchez-les puis fendez-les en quatre sans détacher les quartiers.
- ◆ Versez 1 c. à c. de gros sel dans chaque citron et refermez-les.
- ◆ Placez les citrons dans un bocal préalablement ébouillanté en les tassant.
- ◆ Ajoutez le laurier, la coriandre, le poivre et le clou de girofle et recouvrez d'eau tiède jusqu'en haut du bocal.
- ◆ Refermez bien le bocal, laissez macérer 1 mois.



## **Tour de magie**

Vite faits, très bon marché, ces citrons ayant subi une acidification lactique vous envoûteront : impensable de préparer un tajine sans eux !

Vous pouvez les conserver 6 mois au frais.

# MAYONNAISE AU SOJA ET AU CURCUMA

---

*100 % protéines végétales,  
minceur*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 1 yaourt de soja ; 1 c. à c. de moutarde ; 1 c. à c. de curcuma ; 2 c. à s. de purée de sésame ; sel, poivre.

- ◆ Fouettez la purée de sésame avec le yaourt et la moutarde.
- ◆ Ajoutez le curcuma, le sel et le poivre.



## **Tour de magie**

Extra-light, cette mayonnaise...

# MAYONNAISE SPÉCIALE « POISSON »

---

*Top antioxydante*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 3 c. à s. de crème de soja épaisse ; 1 c. à c. de curcuma ; 2 gousses d'ail ; 3 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- ◆ Pelez et pressez les gousses d'ail. Mélangez-les à la crème et au curcuma.
- ◆ Incorporez progressivement l'huile tout en fouettant pour monter la mayonnaise.
- ◆ Salez et poivrez.



## **Tour de magie**

Cette mayonnaise donnera tout son arôme (et ses bienfaits santé) aux côtés d'une morue pochée, façon aioli.

# FROMAGE 100 % VÉGÉTAL

---

*100 % protéines végétales,  
stop-faim*

*Pour 1 fromage*

*Préparation : 10 minutes*

*Attente : 12 heures*

**Ingrédients :** 5 c. à s. d'amandes ; 5 c. à s. de graines de tournesol ; 5 c. à s. de rejuvelac ; 1 c. à s. de tahin (pâte de sésame) ; 2 oignons nouveaux ; ½ bouquet de persil ; 2 gousses d'ail.

- ◆ Mixez les amandes et les graines de tournesol.
- ◆ Incorporez le rejuvelac en mélangeant puis ajoutez le tahin, les oignons émincés, l'ail pressé et le persil ciselé.
- ◆ Versez la préparation dans un petit saladier recouvert d'un linge et entreposez pendant 12 heures dans un endroit tiède.
- ◆ Servez à l'apéritif sur des tranches de pain au levain toastées.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Pour obtenir 1 tasse de rejuvelac, préparation fermentée aux graines germées, faites tremper ⅓ de tasse de grains de blé dans 1,5 tasse d'eau de source pendant 48 heures puis filtrez.

# CORNICHONS MAISON

---

*Top antioxydants*

*Pour 1 bocal de 2 litres*

*Préparation : 20 minutes*

*Attente : 3 heures + 15 jours*

**Ingrédients :** 1 kg de cornichons frais ; 1 litre de vinaigre d'alcool à 8° ; 2 grosses poignées de gros sel gris ; 10 oignons grelots ; 2 gousses d'ail ; 1 branche d'estragon ; 1 feuille de laurier ; 1 branche de thym frais ; 1 pincée de grains de poivre ; 3 clous de girofle.

- ◆ Coupez les extrémités des cornichons, lavez-les plusieurs fois en les brossant énergiquement dans de l'eau glacée.
- ◆ Égouttez-les, mettez-les dans un saladier, saupoudrez-les de gros sel, mélangez bien.
- ◆ Pelez les oignons et l'ail. Placez le saladier, la bouteille de vinaigre et un bocal au réfrigérateur pendant 3 heures.
- ◆ Versez la moitié du vinaigre froid dans un grand saladier et plongez-y les cornichons afin d'éliminer le sel. Égouttez-les.
- ◆ Déposez la moitié des cornichons dans le bocal, ajoutez l'ail et les oignons, l'estragon, le laurier, le thym, le poivre et les clous de girofle. Recouvrez du restant de vinaigre glacé.



## **Tour de magie**

Une fois mis en bocal, conservez-les au frais et patientez au minimum 15 jours avant de les consommer.



## Desserts

Yaourt au chocolat .....	174
Pana cotta banane cannelle.....	175
Galette bretonne à la banane.....	177
Tiramisu superexpress .....	179
Yaourt glacé à l'orange.....	180
Banane à la cannelle .....	181
Coupes framboises tofu.....	182
Framboises des lutins .....	183
Mousse coco banane .....	184
Müesli aux noisettes.....	185
Pancakes au lait ribot .....	186
Yaourt à la badiane.....	187
Verrines express à la banane et aux framboises .....	189



# YAOURT AU CHOCOLAT

---

*Antistress,  
100 % végétal*

*Pour 4 personnes  
Préparation : 5 minutes  
Cuisson : 8 heures  
Réfrigération : 4 heures*

**Ingrédients :** 1 litre de « lait » de soja au chocolat ; 1 yaourt nature au lait de soja.

- ◆ Fouettez ensemble le yaourt et le « lait ».
- ◆ Versez le mélange dans des pots.
- ◆ Programmez la yaourtière.
- ◆ Laissez refroidir les yaourts avant de les fermer.
- ◆ Placez-les au réfrigérateur pour 4 heures au minimum.



## **Tour de magie**

Vous préférez les yaourts à la vanille ? Confectionnez-les avec du lait de soja à la vanille.

# PANA COTTA

## BANANE CANNELLE

---

*Antistress, stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

*Réfrigération : 2 heures*

**Ingrédients :** 2 yaourts ; 70 cl de crème liquide ; 60 g de miel ; 2 g d'agar-agar ; 2 gousses de vanille ; 1 goutte d'huile essentielle de cannelle ; 2 bananes ; 1 c. à s. de sucre.

- ◆ Fendez une gousse de vanille dans sa longueur, récupérez les graines avec le bout d'un couteau rond.
- ◆ Versez la crème et la vanille dans une casserole. Portez à ébullition et ajoutez l'agar-agar. Maintenez l'ébullition 2 minutes sans cesser de remuer.
- ◆ Hors du feu ajoutez le miel et les yaourts. Laissez tiédir et répartissez dans des verrines. Placez 2 heures au réfrigérateur.
- ◆ Quand la panna cotta est prise, pelez les bananes, coupez-les en rondelles. Versez-les dans une casserole avec les graines de l'autre gousse de vanille, le sucre et l'huile essentielle. Laissez cuire 5 minutes puis répartissez sur les panna cottas.
- ◆ Servez aussitôt.





### **Tour de magie**

Cette spécialité italienne détournée a plus d'un bienfait dans son sac ; non seulement elle nous apporte des douceurs pour notre flore, mais en plus, elle est très facile à réaliser pour un résultat ébouriffant.

# GALETTE BRETONNE À LA BANANE

---

*Stop-faim, réconfortante*

*Pour 12 crêpes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 4 minutes par crêpe*

*Repos : 2 heures*

**Ingrédients :** 150 g de farine de froment ; 30 g de farine de blé noir ; 50 g de sucre ; 2 œufs ; 25 cl de lait ; 30 g de beurre demi-sel ; 4 bananes.

- ◆ Dans un saladier, réunissez les farines, formez une fontaine et versez au centre les œufs battus et le sucre. Mélangez. Incorporez le lait petit à petit. Quand la pâte est bien lisse, ajoutez le beurre fondu.
- ◆ Laissez reposer la pâte 2 heures à température de la pièce.
- ◆ Huilez une poêle bien chaude à l'aide d'un papier absorbant. Versez une petite louche de pâte. Faites cuire 1 à 2 minutes sur chaque face. Répartissez quelques rondelles de banane sur la crêpe et prolongez la cuisson 1 minute.
- ◆ Pliez la crêpe en quatre, versez à nouveau une louchette de pâte dans la poêle et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la pâte.





### **Tour de magie**

La formule magique pour dorloter notre flore intestinale réside ici dans le froment et la banane. Si vous êtes fan de galettes, c'est le moment de vous lâcher en concoctant un repas breton 100 % prébiotique.

# TIRAMISU SUPEREXPRESS

---

*Réconfortant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

**Ingrédients :** 4 yaourts ; 8 cookies chocolat ; 4 pêches ; 1 c. à s. de miel.

- ◆ Fouettez les yaourts bien froids avec le miel.
- ◆ Pelez les pêches, ôtez leur noyau, détaillez-les en dés.
- ◆ Émiettez les cookies au fond de 4 verrines. Versez la moitié du yaourt, puis les dés de pêches, puis le restant de yaourt.
- ◆ Servez aussitôt pour que le trifle reste bien croustillant.



## **Tour de magie**

Quand le yaourt se pare de cookies sur peau de pêche, on n'a plus du tout l'impression de prendre soin de sa santé... et pourtant. Saupoudrez cet élixir d'une poignée d'amandes effilées que vous aurez fait griller à la poêle.

# YAOURT GLACÉ À L'ORANGE

---

*Apaisant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Réfrigération : 3 heures*

**Ingrédients :** 350 g de yaourt grec ; 2 grosses oranges non traitées ; 65 g de sucre en poudre ; 10 g de sucre vanillé ; 150 g de crème fraîche épaisse.

- ◆ Pressez les oranges, récupérez les zestes.
- ◆ Fouettez, au batteur, les yaourts avec le jus des oranges. Ajoutez progressivement les sucres et la crème.
- ◆ Versez la préparation dans un plat large et peu profond, placez-le au congélateur pour 3 heures en grattant la glace toutes les heures à l'aide d'une fourchette.
- ◆ Répartissez la glace dans 4 coupes et parsemez des zestes d'orange.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Lassé des yaourts, mais toujours à la recherche de leurs bienfaits ? Déguisez-les en glace orangée maison...

# BANANE À LA CANNELLE

---

*Pansement digestif*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

**Ingrédients :** 4 bananes ; 1 citron ; 2 c. à s. de miel ; 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle.

- ◆ Écrasez les bananes à la fourchette.
- ◆ Arrosez-les du jus du citron.
- ◆ Délayez l'huile essentielle dans le miel et arrosez-en la purée de banane.



## **Tour de magie**

Sélectionnez des bananes un peu mûres, pour qu'elles donnent le meilleur de leurs propriétés prébiotiques. Les 2 larmes d'huile essentielle de cannelle feront fuir les désordres intestinaux.

# COUPES FRAMBOISES TOFU

---

*Vitamines et minéraux,  
antioxydantes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 350 g de tofu soyeux ; 250 g de framboises ;  
1 c. à s. de miel ; 12 noix.

- ◆ Rincez rapidement les framboises.
- ◆ Écrasez-les à la fourchette avec le tofu. Ajoutez le miel et fouettez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ◆ Répartissez dans 4 coupes.
- ◆ Placez 1 heure au réfrigérateur.
- ◆ Au moment de servir, parsemez des noix concassées.

## ★ **Le conseil du pharma-chef**

Il n'y a pas loin de la coupe aux lèvres, avec ce nectar de framboises... Mais vous pouvez tout aussi bien réaliser la recette avec des fraises, des pêches, de la mangue, de l'ananas...

# FRAMBOISES DES LUTINS

---

*Spécial enfants*

*Pour 4 enfants*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 2 minutes*

**Ingédients :** 250 g de framboises ; 2 yaourts ; 15 cl de lait ;  
2 c. à s. de gelée de groseilles.

- ◆ Portez le lait et la gelée de groseilles à ébullition. Mélangez et laissez refroidir.
- ◆ Rincez les framboises, mettez-les dans le bol du mixeur avec le lait aux groseilles et les yaourts.
- ◆ Répartissez dans 4 verrines et servez bien frais.



## **Tour de magie**

Rempotez tous les suffrages de vos lutins préférés, avec ces yaourts à la framboise, tout en dorlotant leur santé à leur insu !

# MOUSSE COCO BANANE

---

*Réconfortante, stop-faim,  
pansement digestif*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 4 bananes bien mûres ; 4 c. à s. de noix de coco râpée ; ½ citron.

- ◆ Pelez les bananes. Pressez le citron. Mettez tous les ingrédients dans le bol du mixeur et faites tourner l'appareil jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.
- ◆ Versez dans des verrines et placez au réfrigérateur pendant 1 heure au minimum.



## **Tour de magie**

Tout simple à réaliser, ce dessert met en vedette la banane si chère aux estomacs fragiles.

# MÜESLI AUX NOISETTES

---

*Super stop-faim, reminéralisant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

**Ingrédients :** 75 cl de lait fermenté ; 1 orange ; 2 kiwis ; 10 abricots secs ; 6 dattes ; 20 g de raisins secs ; 40 g de noisettes ; 4 c. à s. de miel liquide.

- ◆ Coupez en petits dés les abricots et les dattes dénoyautés. Mettez-les dans un bol avec le jus de l'orange et les raisins secs. Laissez gonfler 15 minutes.
- ◆ Pelez les kiwis, détaillez-les en cubes.
- ◆ Dans un bol, mélangez-les avec les noisettes concassées, les raisins, le miel, les dattes et les abricots égouttés.
- ◆ Répartissez le lait fermenté dans de jolis verres, ajoutez le mélange de fruits et dégustez sans attendre.



## **Tour de magie**

Au petit déjeuner, au goûter, en dessert... cet en-cas démoniaque rassasie en un coup de cuillère. En coulisse, les probiotiques du lait fermenté nous dorlotent.

# PANCAKES AU LAIT RIBOT

---

*Réconfortants, stop-faim*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 3 minutes par pancake*

**Ingrédients :** 2 œufs ; ½ litre de lait ribot ; 1 c. à s. d'huile de pépins de raisin ; 250 g de farine ; 3 c. à s. de sucre ; ½ sachet de levure chimique ; 1 pincée de sel ; 2 gouttes d'huile essentielle de cannelle.

- ◆ Battez les œufs en omelette avec le lait et l'huile. Incorporez l'huile essentielle de cannelle.
- ◆ Versez en pluie la farine. Ajoutez le sucre, la levure et le sel.
- ◆ Mélangez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
- ◆ Faites cuire par petites louches dans la poêle à crêpes bien chaude.



## **Tour de magie**

Hormis ses pouvoirs antiseptiques, la pointe de cannelle sous forme d'huile essentielle est un garde du corps efficace : avec elle, point de salut pour les mauvaises bactéries !

# YAOURT À LA BADIANE

---

*Un must flore intestinale !*

*Pour 8 pots*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 10 heures*

*Réfrigération : 4 heures*

**Ingrédients :** 1 yaourt au bifidus ; 1 c. à s. de lait concentré non sucré ; 1 litre de lait entier ; 8 étoiles de badiane (anis) ; 3 c. à s. de miel.

- ◆ Dans une casserole, versez le lait entier, les étoiles de badiane et le miel. Chauffez doucement et retirez du feu aux premières ébullitions. Laissez refroidir, ôtez les étoiles et mettez-les de côté.
- ◆ Battez au fouet le yaourt avec le lait concentré.
- ◆ Ajoutez le lait infusé tout en fouettant.
- ◆ Versez le mélange dans les pots.
- ◆ Chauffez la préparation pendant une dizaine d'heures dans une yaourtière.
- ◆ Déposez une fleur de badiane à la surface de chaque yaourt, mettez les couvercles sur les pots et placez-les au frais pendant 4 heures au moins.



★ **Le conseil du pharma-chef**

Pas de yaourtière ? Et alors ?

*À la Cocotte-Minute* : chauffez un fond d'eau à 45 °C puis coupez le feu. Placez les pots recouverts d'un papier-alu. Refermez vite la Cocotte-Minute et patientez 10 heures minimum.

*Au cuit-vapeur* : remplissez le réservoir d'eau. Faites chauffer pendant une quinzaine de minutes puis débranchez votre cuit-vapeur. Posez les pots. Remettez le couvercle, et laissez en place une dizaine d'heures.

# VERRINES EXPRESS À LA BANANE ET AUX FRAMBOISES

---

*Top antioxydantes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Réfrigération : 1 heure*

**Ingrédients :** 2 yaourts nature ; 2 bananes bien mûres ; 4 c. à s. de gelée de framboises.

- ◆ Écrasez les bananes à la fourchette dans un saladier.
- ◆ Incorporez la gelée de framboises, les yaourts et mélangez bien au fouet.
- ◆ Répartissez la crème dans des verrines. Placez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.



## **Tour de magie**

Ces petites fioles de fraîcheur font l'unanimité ! Elles apaisent les brûlures d'estomac, renforcent notre barrière intestinale et dessinent un sourire sur les lèvres des petits et des grands.



# Pains

Pain de céréales au levain.....	192
Pain de seigle.....	194



# PAIN DE CÉRÉALES

## AU LEVAIN

---

*Super stop-faim,  
top flore intestinale, top fibres*

*Pour 1 pain*

*Préparation : 30 minutes*

*Repos : 5 jours*

*Cuisson : 40 minutes*

**Ingrédients :** 200 g de farine de blé type 110 ; 300 g de farine de sarrasin ; 20 g de graines de sésame ; 20 g de flocons d'avoine ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de miel ; 1 c. à c. de sel gris.

- ◆ Préparez le levain en mélangeant la farine de blé, le miel, 1 c. à s. d'huile et ce qu'il faut d'eau pour former une boule molle.
- ◆ Couvrez d'un linge, laissez reposer 3 jours à température ambiante.
- ◆ Ôtez la croûte formée au-dessus et retravaillez en ajoutant un peu de farine et d'eau (la valeur de 2 c. à s.), puis réservez à nouveau pendant 2 jours. Le levain est prêt lorsqu'il a bien fermenté : il doit faire des bulles.
- ◆ La veille de faire cuire le pain, ajoutez au levain 100 g de farine de sarrasin et suffisamment d'eau tiède pour obtenir une pâte pas trop compacte. Couvrez du reste de la farine et laissez travailler à température ambiante, couvert d'un linge, pendant toute la nuit. →

- ◆ Au matin, pétrissez longuement (10 à 15 minutes au moins) la farine avec le levain, le sel, le reste de l'huile et ce qu'il faut d'eau tiède (20 cl environ) pour obtenir une pâte un peu ferme qui ne colle pas aux doigts. Couvrez, laissez lever 2 à 3 heures au chaud (22 à 24°).
- ◆ Reprenez la pâte pendant 5 minutes. Prélevez-en une petite boule (de la grosseur d'une orange), placez-la dans un bocal, laissez-la travailler 3 à 4 heures à température ambiante pour former un nouveau levain que vous garderez au frais dans un bocal fermé jusqu'à la veille de faire le prochain pain.
- ◆ Formez le reste de la pâte en boule ou maintenez-la dans un moule à cake huilé et fariné. Saupoudrez des graines de sésame et des flocons d'avoine, incisez le dessus à l'aide d'un couteau fin, et laissez lever 3 à 4 heures au chaud.
- ◆ Enfournez alors dans le four préchauffé à 210 °C (th. 7) pour 15 minutes, baissez le thermostat à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson encore 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la croûte ait pris une belle couleur marron. Le pain est cuit quand il « sonne » creux.
- ◆ Laissez-le refroidir sur une grille avant de le couper.

### ★ **Le conseil du pharma-chef**

Même en boulangerie, il faut toujours préférer le pain au levain. Cette technique de fabrication permet d'assimiler les minéraux du pain (ce qui n'est pas forcément le cas lorsque le pain est fabriqué « rapidement » à la levure) et se révèle bien préférable pour la santé.

# PAIN DE SEIGLE

---

*Super stop-faim,  
top flore intestinale, top fibres*

*Pour 2 pains*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 1 heure 15 minutes*

*Repos : 39 heures*

**Ingrédients :** 15 g de levure fraîche de boulanger ; 60 cl de lait fermenté ; 600 g de farine de seigle ; 300 g de farine de blé T55 ; 2 c. à c. de sel ; 15 g de beurre.

- ◆ Versez 50 g de farine de seigle dans un saladier, ajoutez la levure délayée dans 10 cl de lait fermenté tiède et mélangez bien. Couvrez d'un linge, laissez fermenter 12 heures à température ambiante.
- ◆ Ajoutez 10 cl d'eau tiède et 50 g de farine de seigle à la pâte, mélangez bien, couvrez, laissez à nouveau fermenter 12 heures.
- ◆ Incorporez le reste de lait et de farine de seigle, puis la farine de blé et le sel. Pétrissez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Formez une boule avec la pâte, couvrez d'un linge et laissez-la lever dans le bas du réfrigérateur ou dans un endroit frais pendant 12 heures.
- ◆ Pétrissez à nouveau la pâte. Divisez-la en deux, façonnez des pains longs et mettez-les dans des moules légèrement beurrés.
- ◆ Couvrez d'un linge, laissez à nouveau lever à température ambiante pendant 3 heures.



- ◆ Incisez la surface des pains et enfournez sans préchauffage à 210 °C (th. 7) pour 1 h 15.
- ◆ Laissez refroidir les pains sur une grille avant de les trancher.



### **Tour de magie**

On l'a dit : le seigle est l'une des meilleures sources de prébiotiques. Essayez-le aussi en céréale d'accompagnement, avec du poisson par exemple. Sacré caractère ! Et cuisson longue à prévoir...



# Index des recettes

Aïoli .....	147
Anchoïade .....	79
Artichauts au parmesan .....	95
Asperges provençales .....	135
Banane à la cannelle .....	181
Bibimbap et les haricots magiques .....	149
Blettes aux anchois .....	145
Champagne des lutins .....	71
Champignons au vinaigre.....	166
Choucroute au curry .....	114
Choucroute aux fruits .....	107
Choucroute crue à la parisienne .....	90
Choucroute express au thon .....	159
Choucroute maison.....	131
Citrons confits.....	167
Club sandwich .....	155
Concombre au yaourt.....	62
Concombre mentholé.....	113

Cornichons maison .....	171
Coupes framboises tofu .....	182
Crème d'anchois aux câpres.....	100
Crème d'artichaut .....	73
Crème d'olives provençale .....	118
Divine « thonpenade ».....	83
Feuilles de vigne farcies.....	119
Filets de poulet au curcuma.....	138
Framboises des lutins.....	183
Fromage 100 % végétal .....	170
Fromage blanc aux olives noires.....	80
Galette bretonne à la banane .....	177
Galette de topinambour .....	128
Galettes de riz (idlis).....	133
Hydromel.....	75
Kéfir de fruit au thé.....	65
Kéfir de lait .....	63
Kimchi .....	108
Kombucha .....	69
Lassi à la rose.....	61
Lassi cardamome pistache.....	67
Légumes au four et aux anchois.....	161
Légumes lactofermentés à la sauce soja .....	136
Légumes lactofermentés .....	134
Lentilles au tofu .....	81
Limonade de légumes.....	76
Limonade.....	68
Magret de canard au caramel .....	153
Makis d'asperges et de haricots verts .....	117
Makis .....	105
Mayonnaise au soja et au curcuma.....	168
Mayonnaise spéciale « poisson ».....	169
Merlu aux haricots verts .....	148

Morue façon Petite Sirène .....	143
Mousse coco banane.....	184
Müesli aux noisettes .....	185
Omelette aux poireaux .....	160
Pain de céréales au levain.....	192
Pain de seigle.....	194
Pana cotta banane cannelle.....	175
Pancakes au lait ribot.....	186
Pâtes aux palourdes .....	156
Petites soupes fraîches de betterave .....	98
Petits rougets pailletés de nori.....	151
Poireaux au curcuma .....	126
Potage de petits pois à la menthe .....	84
Poulet aux cacahuètes .....	163
Poulet du centenaire.....	157
Poulet épicé.....	152
Poulet yakitori.....	141
Rillettes d'artichaut au miso .....	101
Rillettes de sésame.....	93
Riz aux pleurotes .....	130
Rouleau au thon.....	109
Salade d'asperges .....	86
Salade de betterave .....	99
Salade de choucroute à la sauce soja.....	102
Salade de légumes lactofermentés .....	129
Salade de magrets et chicorée.....	122
Salade de papaye.....	103
Salade de pissenlits aux artichauts.....	94
Salade de poireaux croquants.....	110
Salade de tomates au tofu sauce probio.....	89
Salade de topinambours aux arachides.....	123
Salade nordique.....	87
Salsifis aux Saint-Jacques .....	91

Saumon au yaourt .....	104
Smoothie à la banane.....	60
Soupe de tomate à la banane .....	82
Soupe miso.....	121
Soupe Pho .....	111
Tagliatelles méditerranéennes .....	139
Tartines de chèvre aux artichauts .....	97
Tiramisu superexpress.....	179
Tofu citronnelle.....	158
Tomates mozza anchois .....	96
Velouté d'artichaut .....	115
Velouté d'asperges .....	85
Velouté de légumes au miso.....	127
Verrines express à la banane et aux framboises .....	189
Yaourt à la badiane .....	187
Yaourt au chocolat.....	174
Yaourt glacé à l'orange.....	180

# Table des matières

<b>Sommaire.....</b>	<b>5</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>7</b>
<b>Nos intestins au cœur de notre santé .....</b>	<b>11</b>
Flore intestinale : garante de notre immunité, de notre silhouette, de notre longévité .....	11
Barrière intestinale : l'ultime frontière entre l'extérieur et nous.....	13
La synergie probiotiques et antioxydants .....	13
Probiotiques, prébiotiques et compagnie : sources de santé et de bien-être pour tous .....	15
Les probiotiques.....	16
Les prébiotiques .....	17
Les isoflavones .....	18
La glutamine.....	19
La thréonine .....	20

Le butyrate.....	20
Certaines huiles essentielles .....	21

**La « Cooking list » : 37 amis fidèles  
de notre bien-être intestinal..... 23**

Ail .....	23
Anchois .....	24
Arachide (cacahuète) .....	25
Artichaut (cœur) .....	25
Asperge .....	26
Banane .....	27
Câpre .....	27
Chicorée.....	28
Choucroute .....	29
Citron confit .....	30
Cornichon.....	31
Curcuma .....	31
Épices et herbes aromatiques .....	32
Feuille de vigne .....	33
Fromages frais .....	34
Gruyère .....	34
Haricots verts .....	35
Huiles essentielles .....	36
Prévention : basilic, cannelle, cardamome, citron, coriandre, girofle.....	36
Soin/entérite : cannelle, ravintsara.....	37
Kéfir.....	38
À propos du kéfiran .....	38
Préparation et consommation .....	39
Des goûts adaptés aux cultures .....	41
Du kéfir en poudre .....	41
Kombucha, un champignon sans champignon.....	42

Légumes fermentés .....	42
Miel .....	43
Miso (pâte de soja fermentée) .....	44
Morue (cabillaud).....	44
Œuf .....	45
Oignon .....	46
Olives.....	47
Pain au levain .....	47
Parmesan.....	48
Poireau .....	48
Salsifis (scorsonère).....	49
Sauces .....	50
Nuoc-mâm .....	50
Soja (shoyu) .....	50
Worcestershire .....	50
Seigle.....	51
Sel .....	51
Soja .....	52
Tomate.....	53
Topinambour .....	53
Yaourt .....	54

## **Mes petites recettes magiques aux probiotiques .... 57**

Boissons .....	59
Smoothie à la banane .....	60
Lassi à la rose .....	61
Concombre au yaourt .....	62
Kéfir de lait.....	63
Kéfir de fruit au thé .....	65
Lassi cardamome pistache .....	67
Limonade .....	68
Kombucha .....	69

Champagne des lutins.....	71
Crème d'artichaut.....	73
Hydromel.....	75
Limonade de légumes.....	76
Entrées.....	77
Anchoïade.....	79
Fromage blanc aux olives noires.....	80
Lentilles au tofu.....	81
Soupe de tomate à la banane.....	82
Divine « thonpenade ».....	83
Potage de petits pois à la menthe.....	84
Velouté d'asperges.....	85
Salade d'asperges.....	86
Salade nordique.....	87
Salade de tomates au tofu sauce probio.....	89
Choucroute crue à la parisienne.....	90
Salsifis aux Saint-Jacques.....	91
Rillettes de sésame.....	93
Salade de pissenlits aux artichauts.....	94
Artichauts au parmesan.....	95
Tomates mozza anchois.....	96
Tartines de chèvre aux artichauts.....	97
Petites soupes fraîches de betterave.....	98
Salade de betterave.....	99
Crème d'anchois aux câpres.....	100
Rillettes d'artichaut au miso.....	101
Salade de choucroute à la sauce soja.....	102
Salade de papaye.....	103
Saumon au yaourt.....	104
Makis.....	105
Choucroute aux fruits.....	107

Kimchi.....	108
Rouleau au thon .....	109
Salade de poireaux croquants .....	110
Soupe Pho .....	111
Concombre mentholé .....	113
Choucroute au curry.....	114
Velouté d'artichaut.....	115
Makis d'asperges et de haricots verts.....	117
Crème d'olives provençale.....	118
Feuilles de vigne farcies .....	119
Soupe miso .....	121
Salade de magrets et chicorée .....	122
Salade de topinambours aux arachides.....	123
Accompagnements .....	125
Poireaux au curcuma .....	126
Velouté de légumes au miso .....	127
Galette de topinambour.....	128
Salade de légumes lactofermentés .....	129
Riz aux pleurotes.....	130
Choucroute maison .....	131
Galettes de riz (idlis) .....	133
Légumes lactofermentés .....	134
Asperges provençales .....	135
Légumes lactofermentés à la sauce soja.....	136
Plats .....	137
Filets de poulet au curcuma.....	138
Tagliatelles méditerranéennes .....	139
Poulet yakitori.....	141
Morue façon Petite Sirène .....	143

Blettes aux anchois.....	145
Aïoli.....	147
Merlu aux haricots verts.....	148
Bibimbap et les haricots magiques.....	149
Petits rougets pailletés de nori .....	151
Poulet épicé.....	152
Magret de canard au caramel.....	153
Club sandwich.....	155
Pâtes aux palourdes.....	156
Poulet du centenaire.....	157
Tofu citronnelle .....	158
Choucroute express au thon.....	159
Omelette aux poireaux.....	160
Légumes au four et aux anchois .....	161
Poulet aux cacahuètes.....	163
<b>Condiments .....</b>	<b>165</b>
Champignons au vinaigre .....	166
Citrons confits.....	167
Mayonnaise au soja et au curcuma.....	168
Mayonnaise spéciale « poisson ».....	169
Fromage 100 % végétal.....	170
Cornichons maison.....	171
<b>Desserts.....</b>	<b>173</b>
Yaourt au chocolat .....	174
Pana cotta banane cannelle.....	175
Galette bretonne à la banane.....	177
Tiramisu superexpress .....	179
Yaourt glacé à l'orange .....	180
Banane à la cannelle.....	181
Coupes framboises tofu.....	182
Framboises des lutins .....	183

## TABLE DES MATIÈRES

Mousse coco banane .....	184
Müesli aux noisettes.....	185
Pancakes au lait ribot .....	186
Yaourt à la badiane.....	187
Verrines express à la banane et aux framboises .....	189
Pains .....	191
Pain de céréales au levain .....	192
Pain de seigle .....	194
<b>Index des recettes .....</b>	<b>197</b>

Achevé d'imprimer en Espagne par

**Litografia ROSÉS S.A.**

Gavà (08850)

Dépôt légal : novembre 2010