

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

AUX POMMES

ANTIFATIGUE, COUPE-FAIM, DÉTOX...
CROQUEZ LA SANTÉ
À PLEINES DENTS

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX POMMES

Une pomme par jour éloigne le médecin, mais aussi l'esthéticienne, le nutritionniste, les kilos en trop, les rides... Crue, cuite ou en jus, la pomme est une mine de bienfaits : riche en fibres, en magnésium, en vitamines... la liste est encore longue !

Découvrez dans ce livre :

- **Les principales vertus de la pomme** : anti-âge, anticholestérol ou encore antioxydante, la pomme est l'un des 9 meilleurs aliments au monde.
- **Le régime pomme** : 8 bonnes raisons de croquer une pomme avant un repas + une journée « spéciale régime ».
- **La pomme en cuisine** : les ustensiles magiques et tous les conseils pour bien cuisiner et associer les différentes variétés (de la belle de Boskoop à la reinette grise du Canada).
- **La pomme en beauté** : des recettes de soins pour les yeux, le visage, le corps en utilisant aussi bien la peau, le jus et la chair que les pépins.
- **Et bien sûr, 100 recettes originales, express et délicieuses** :
Salade craquante du potager ; Défilé de lotte, pomme, potiron ;
Apple crêpes ; Pommes du Père Noël ; Chutneys...

**DES IDÉES, DES RECETTES, DES MENUS
POUR PROFITER CHAQUE JOUR DE CE FRUIT MAGIQUE !**

Anne Dufour, journaliste santé, et Catherine Dupin sont fans de cuisine saine et gourmande. Toutes deux sont diplômées de la Cooking Academy de Paris et ont déjà écrit ensemble plusieurs livres de recettes dont *Mes petites recettes magiques détox* et *Tapas irratables*.

ISBN 978-2-84899-644-8



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Tapas irratables, 2013.

Barbecues irratables, 2013.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, 2011.

DE ANNE DUFOUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Recettes new-yorkaises irratables, avec Carole Garnier, 2013.

Mes petites recettes magiques régressives, avec Carole Garnier, 2012.

Mes petites recettes magiques aux superfruits, avec Carole Garnier, 2012.

Mes petites recettes magiques antidiabète, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques aux oméga 3, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, avec Carole Garnier, 2011.

Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, avec Carole Garnier, 2010.

DE CATHERINE DUPIN, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Les huiles essentielles, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.

Bien penser sa cuisine, c'est malin, 2012.

Élever des poules, c'est malin, 2012.

La lavande, c'est malin, avec Danièle Festy, 2012.

Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Danièle Festy, 2011.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur www.quotidienmalin.com et www.facebook.com/QuotidienMalin.

Retrouvez également Anne Dufour sur son blog : biendansmacuisine.com

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-644-8

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s.

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

AUX
POMMES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
POMME SANTÉ : LES PRINCIPALES VERTUS DE LA POMME	11
POMME MINCEUR : LE RÉGIME POMME	33
POMME CUISINE : UNE POMME DANS UNE CASSEROLE	39
POMME BEAUTÉ : 7 PRODUITS DE BEAUTÉ MAISON À BASE DE POMME	81
100 RECETTES MAGIQUES À LA POMME	85
TABLE DES MATIÈRES	207

INTRODUCTION

Des milliers d'années après Adam et Ève, la pomme continue de nous tenter. Cette fois, ce sont les scientifiques qui nous appâtent, en détaillant les multiples vertus de ce fruit... Haut comme une pomme mais bourré de talents !

Pourquoi la pomme et pas la banane, ni la poire ?

Voici 11 raisons simples d'avoir toujours au moins 1 pomme à la maison.

- 1. Elle est polyvalente.** C'est le fruit préféré des Français. Et il y a plein de raisons pour cela : pas chère, bonne, croquante, juteuse, pas besoin de l'éplucher, elle voyage facilement sans s'abîmer ; elle convient aux recettes sucrées, salées, crues, cuites ; magicienne, elle est jus, sorbet, tarte...

2. **Elle a une histoire.** C'est le plus ancien fruit connu, il nous vient du fin fond du néolithique, d'Asie centrale (Turquie-Mer noire). Or, nous sommes des êtres autant avides de nutriments (protéines, glucides...) que d'histoire. En croquant une pomme, nous croquons aussi les légendes, les petits et grands moments de la comédie humaine.

3. **Sa légende se confond avec celle de l'Homme.** Compagnon intime de l'humanité, ce fruit s'est chargé de symboles au fil des siècles. Pomme du paradis, pomme du savoir, pomme de la discorde, pomme de l'île imaginaire d'Avallon, qui rendit Merlin l'Enchanteur immortel. Plus prosaïquement pomme d'Adam (cartilages du larynx), pomme de douche, pomme de lit... elle nous escorte fidèlement.

4. **Elle est universelle.** C'est le fruit le plus répandu dans le monde, il poussait déjà en Chine il y a 3 000 ans, et en Grèce Antique, chez les Romains...

5. **Elle est plurielle.** Il existe plusieurs centaines de variétés répertoriées, nous n'aurions pas assez d'une vie entière pour les goûter toutes ! Même si, malheureusement, pour diverses raisons, la plupart des variétés anciennes ont disparu du commerce de l'Hexagone pour laisser la place à une grosse dizaine seulement, plus standards et moins folkloriques.

6. **Elle est disponible.** C'est le fruit le plus facile à trouver, toute l'année, et le moins cher. Le plus facile à emporter, à consommer n'importe où : il se glisse dans un cartable, un sac à main, à dos, une serviette de plage roulée en boule.
7. **Elle a fait ses preuves santé et minceur.** C'est sans doute l'un des fruits les plus étudiés, d'un point de vue santé, ne serait-ce que du fait de son ancienneté. Du coup, on lui a découvert moult vertus minceur, santé et beauté.
8. **C'est le meilleur snack/produit de grignotage.** Compte tenu de son apport gustatif, minéral, vitaminique, antioxydant et de sa faible teneur en calories, la pomme est un aliment « grignotage » idéal. Par exemple une belle pomme apporte 175 calories, contre 190 pour 2 cookies, 244 pour 1 Nuts®, 365 pour 1 muffin aux pépites de chocolat.
9. **Elle possède l'un des meilleurs rapports calories/nutriments.** Par exemple, une pomme couvre près de 18 % de nos besoins en fibres et 15 % de ceux en vitamine C... alors qu'elle n'apporte que 5 % de notre total calorique idéal.
10. **Elle est toute simple.** Elle nous plaît, on la croque. Hop !

11. Elle fait partie de la famille des roses. Oui, des roses. C'est tellement romantique et classe de croquer dans une presque rose, non ?

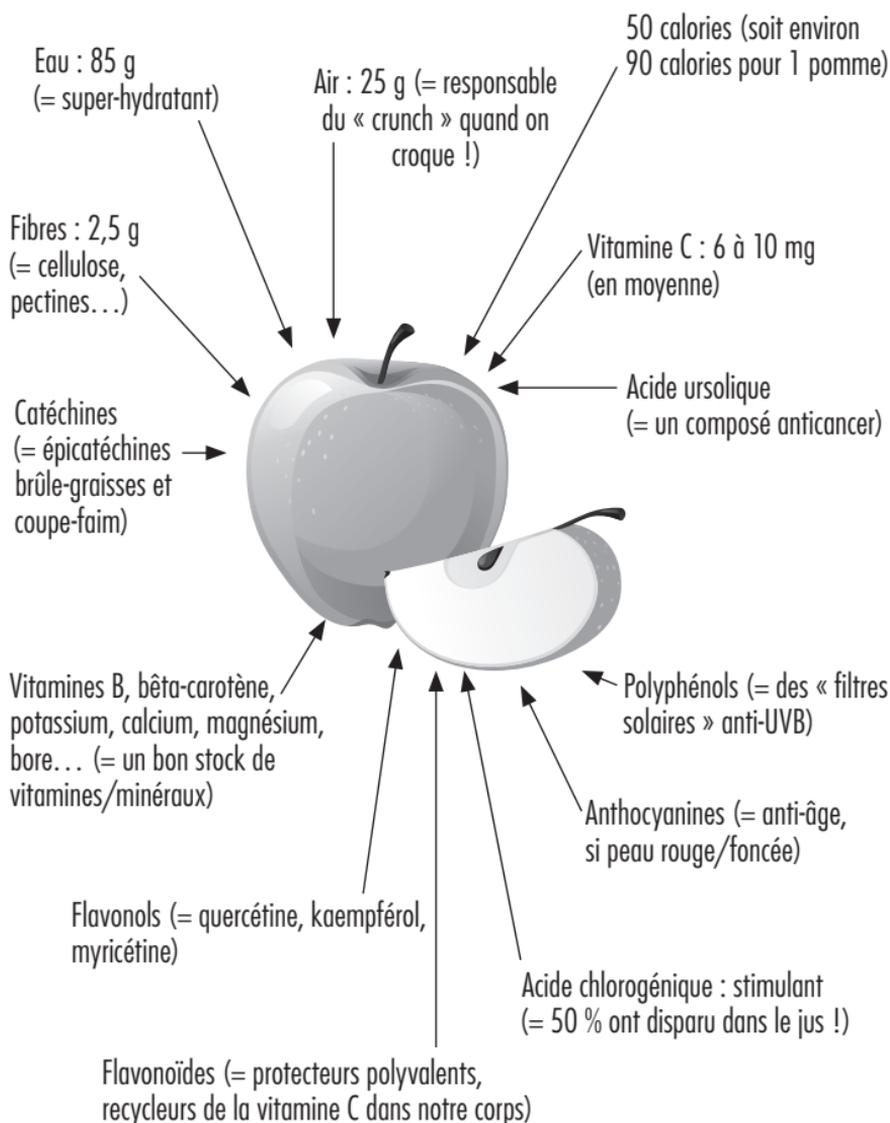
POMME SANTÉ LES PRINCIPALES VERTUS DE LA POMME

« **U**ne pomme par jour éloigne le médecin. » Mais encore ? La pomme est l'un des 9 meilleurs aliments du monde* selon la clinique Mayo (USA) car elle est :

* Critères Mayo : renfermer beaucoup de vitamines, fibres, minéraux et autres composés santé + réduire clairement les risques de maladies, notamment cardiaques + ne pas faire grossir + être facilement accessible.

MAGIQUE !

Qu'y a-t-il dans une pomme (pour 100 g) ?



ANTI-ÂGE

La pomme possède une composition équilibrée en minéraux, vitamines, oligo-éléments, fibres et autres composés protecteurs. Elle apporte aussi des antioxydants anti-âge spécifiques comme la quercétine, aux propriétés anti-inflammatoires (voir p. 18). Étonnamment, une pomme renferme 6 mg de vitamine C mais l'effet antioxydant de ce fruit équivaut à celui obtenu avec 1,5 g de vitamine C pure. Pourquoi ? Grâce à ses autres antioxydants, le tout offrant un effet synergique.

Concernant le jus « basique » proposé en supermarché, en général il a perdu toutes les fibres et une grande partie des antioxydants. Il ne contient plus que 50 % d'acide chlorogénique, 10 % des flavonols et 3 % des catéchines du fruit d'origine ! Cependant, fait maison dans une centrifugeuse, il en va tout autrement : près de 100 % des nutriments sont préservés. Donc ne vous privez pas de jus, mais faites-le vous-même, juste avant consommation. Si décidément vous préférez quand même l'acheter « tout prêt », préférez ceux qui sont troubles, et non les magnifiques jus jaune d'or, totalement transparents, qui ne renferment pas grand-chose d'autre que du sucre.

Il serait fastidieux d'établir ici une liste des maladies liées à l'âge, mais la pomme a fait preuve de bonne volonté pour prévenir nombre d'entre elles, y compris la maladie d'Alzheimer. Même si cette dernière pourrait être induite

par un prion (protéine aberrante), les études montrent que la pomme aide à faire reculer les lésions dans le cerveau. C'est déjà bien !



Mieux vaut croquer une pomme qu'un comprimé de vitamine C !

ANTIALLERGIE (RHUME DES FOINS)

Le trio antioxydant et anti-inflammatoire (voir p. 18) de la pomme est antiallergique, surtout respiratoire. Il favorise le confort des poumons, réduit les réactions de l'organisme aux pollens et autres allergènes courants. Particulièrement intéressant en cas de rhume des foins, d'asthme et autre manifestation respiratoire.



La vitamine C aussi est antiallergie. Préparez des salades de pommes en les arrosant de jus de citron.

ANTI-CALCULS BILIAIRES

En aidant à perdre du poids, à maîtriser sa glycémie et à contrôler son cholestérol, notre petite pomme participe activement à la prévention des calculs biliaires.



Ajoutez du vinaigre de pomme pour renforcer son efficacité. Et pensez aussi à l'artichaut, anticalcul n° 1, ainsi qu'au curcuma et à la menthe.

ANTICANCER

La pomme est considérée comme l'un des aliments anticancer sérieux. En partie grâce à sa quercétine. En laboratoire, ce flavonoïde empêche la croissance et la prolifération des cellules cancéreuses. Les chercheurs ont même constaté ceci : lorsqu'on met des cellules cancéreuses en présence d'une substance cancérigène ET de quercétine, c'est l'ensemble du processus de la maladie qui est bloqué. Les cellules saines ne deviennent pas cancéreuses, malgré la présence de la substance cancérigène. Mais d'autres composants, comme la vitamine C et l'acide ursolique, jouent certainement un rôle aussi. En tout cas, notre humble petite pomme pourrait ralentir la croissance des cellules cancéreuses du foie, du sein, du poumon et du côlon. Et ceci, grâce, précisément, à un « cocktail » vitamine C + quercétine + polyphénols divers (acide férulique...). Tous ces composants travaillent main dans la main, par exemple la vitamine C protège la quercétine de l'oxydation, lui permettant de continuer son travail antioxydant, et la quercétine protège à son tour la vitamine C de sa propre oxydation. Quelle association !



On trouve aussi de l'acide ursolique dans la menthe, l'origan, le thym, la lavande, les prunes. Les fruits, légumes et herbes aromatiques en général participent activement à la prévention de certains cancers. Mangez-en à chaque repas.

ANTICHOLESTÉROL

La pomme est riche en fibres (notamment en pectine) qui piègent le cholestérol et en éliminent une partie par les voies naturelles. 2 à 3 pommes par jour (avec peau) = 5 à 15 % de cholestérol en moins au bout de quelques mois.



Amplifiez encore les résultats en consommant régulièrement d'autres aliments anticholestérol comme l'amande, l'avoine, l'aubergine par exemple. Et ajoutez à vos pommes un filet de jus de citron pour renforcer l'effet « gélifiant » anticholestérol et coupe-faim (lire « Pectine » p. 32).

ANTICONSTIPATION

La pomme ne renferme pas seulement des fibres solubles, coupe-faim et anticholestérol. Sa peau contient aussi des fibres insolubles, bonnes pour le transit intestinal ; il y en a peu dans sa chair, et pas du tout dans son jus.



Vraiment constipé ? Ajoutez des pruneaux et des figues sèches !

ANTIDIABÈTE

La pomme est utile si vous cherchez à maîtriser votre taux de sucre dans le sang (voir « Antifringales », p. 18).

C'est précisément une obsession des diabétiques, pour qui l'équilibre glycémique est même vital. Or, la pomme rend un sucre rapide plus lent. D'abord, la gelée formée par la pectine « ralentit » le passage du sucre dans le sang. Ensuite, la quercétine empêche deux enzymes (l'alpha-amylase et l'alpha-glucosidase) de découper les sucres complexes en sucres simples. En un mot, elle ne facilite pas la vie des sucres rapides ! Encore plus étonnant : la pomme stimule les cellules du pancréas chargées de fabriquer de l'insuline, l'hormone clé antidiabète. Et pour couronner le tout, elle augmente la sensibilité des cellules à l'insuline, c'est-à-dire que le corps arrive à mieux utiliser le sucre qu'on lui fournit : il le brûle pour le transformer en énergie plutôt que de le faire passer dans le sang ou le stocker sous forme de gras dans les fesses et les hanches.



Une pomme oui. Du jus de pomme, non.

ANTIDOULEURS (RHUMATISMES, GOUTTE, ARTICULATIONS DOULOUREUSES)

Anti-rétention d'eau, la pomme ne draine pas seulement nos mers intérieures mais aussi nombre de déchets encombrants et douloureux, surtout lorsqu'ils « cristallisent » autour des articulations. Ce qui explique pourquoi elle fait partie du top 10 des aliments antirhumatismes.



Pour encore plus d'efficacité, ajoutez du curcuma et du gingembre !

ANTIFRINGALES

La pomme possède un IG (index glycémique) bas, une garantie antifringales. C'est donc le petit en-cas parfait, le goûter idéal, elle peut aider à « tenir » jusqu'au dîner ou au déjeuner sans avaler n'importe quoi de gras et de douteux à la place. De plus, certains de ses polyphénols empêchent les pics de glycémie (excès de sucre dans le sang) immanquablement suivis de fringales.

Le vinaigre de cidre aide aussi à calmer la faim. Versez 1 c. à s. de vinaigre de cidre dans 1 grand verre d'eau chaude. Buvez 15 minutes avant chaque repas.



Super-affamé ? Rajoutez un peu de son d'avoine dans votre préparation à la pomme.

ANTI-INFLAMMATOIRE

La pomme renferme de la quercétine, du manganèse et de la vitamine C, puissant trio antioxydant et anti-inflammatoire. Les sportifs connaissent bien le principe des anti-inflammatoires, les victimes de rhumatismes aussi. Mais les molécules anti-inflammatoires de la pomme sont plus « intelligentes » que celles des médicaments car elles

respectent l'organisme. Et leurs vertus ne s'arrêtent pas aux grosses inflammations (celles qui font « mal »), elles concernent aussi les micro-inflammations, invisibles, sournoises, et très délétères. Ces micro-inflammations sont l'un des soucis majeurs lorsqu'on prend de l'âge car elles favorisent les maladies dégénératives (Parkinson, Alzheimer...), les accidents cardio-vasculaires (infarctus, attaque cérébrale/AVC, etc.), certains cancers (prostate et poumon notamment), et bien sûr les douleurs articulaires.



La variété Red Delicious est la plus riche en quercétine, mais peu importe, choisissez votre pomme préférée, vous en mangerez davantage.

ANTIOXYDANTE

En France, compte tenu de notre fréquence de consommation, la pomme est notre source n° 1 d'antioxydants*. Plus elle est colorée, plus elle en renferme, surtout dans la peau. Elle est suivie de la fraise, du raisin et de la poire, une belle salade de fruits que l'on mange de façon beaucoup plus saisonnière et ponctuelle ! Elle apporte notamment divers caroténoïdes, dont la provitamine A (= bêta-carotène) qui se transforme en vitamine A, super-antioxydante, selon les besoins de l'organisme. Elle procure aussi des polyphénols, antipolluants et antitoxiques – médicaments, tabac. Tous

* Selon le Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement).

ces composés participent à la prévention des maladies dégénératives – pathologie cardiaque, cancer, arthrose, cataracte...



Salade de fruits, smoothies, compote : facile de faire le plein d'antioxydants toute l'année avec la pomme en fruit de base !

ANTI-RÉTENTION D'EAU

Riche en potassium, la pomme aide à éliminer l'eau « en trop ». Pensez à elle – et à tous ses amis les fruits et légumes – en cas de jambes lourdes, doigts boudinés...



Une pomme à croquer + une séance d'aquagym : le super-duo antigonflette !

ANTIRIDES ET BONNE POUR LA PEAU

Comme tous les fruits et légumes, la pomme apporte une multitude de composés indispensables à une peau saine : vitamines, minéraux, etc. En outre elle renferme de l'acide ursolique*, également antirides (si utilisé par voie externe).

* Par voie interne, l'acide ursolique possède des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et anticancer (il pousse les cellules cancéreuses à s'autodétruire). Appliqué sur la peau, il raffermi, stimule la production de collagène et s'oppose à l'installation des rides.

Par ailleurs, sa phlorétine, antitaches, préserve la souplesse cutanée, tandis que la phloridizine est autobronzante.

Enfin, une peau jeune, pleine, ferme, résulte d'échanges de messages entre chaque cellule, nécessaires au bon fonctionnement cutané. Avec l'âge, ces messages se brouillent, les connexions s'établissent moins bien, la peau perd son maintien. Heureusement, au cœur de la pectine de pomme, des oligosaccharides (molécules antirides naturelles) facilitent le dialogue entre les cellules de la peau et relancent la communication. Un vrai travail d'équipe ! Ô temps suspends ton vol...



Une alimentation de type méditerranéen – beaucoup de légumes et de fruits (dont la pomme), poisson, poulet, huile d'olive, mais peu de viande, produits laitiers, fromage, beurre – est le meilleur « antirides ». Ce « cosmétique interne » a largement fait ses preuves ! Bien plus efficace que de coûteuses crèmes « anti-âge ». Et pensez à vous protéger du soleil, premier pourvoyeur de rides avec le tabac.

APAISE LES SYMPTÔMES DE LA MÉNopause

La pomme renferme de la phloridizine, un polyphénol de la famille des phyto-œstrogènes, bienvenue lors du passage délicat à la ménopause. Ces fameux phyto-œstrogènes aident à réduire les bouffées de chaleur, à

protéger le cœur (fragilisé après la ménopause) et à renforcer le squelette. Même si les doses de phloridzine dans la pomme sont faibles, c'est une « petite pierre » à ne pas négliger. À savoir : la pomme renferme également du bore, un minéral impliqué dans la solidité des os.



Multipliez les doses de phyto-œstrogènes en consommant votre pomme avec du tofu ou du lait de soja.

BONNE POUR LA FLORE INTESTINALE

La pomme accélère le renouvellement des cellules intestinales (les entérocytes) et participe à l'équilibre de la flore, assainissant les intestins, notamment grâce à ses amidons résistants. Mieux encore, elle s'en prend à deux méchantes bactéries présentes dans l'intestin, *Clostridium* et *Bactéroïdes*, qui peuvent à tout moment croître et nous rendre malades. Ce simple petit déclic modifie légèrement la flore intestinale, permettant une meilleure utilisation des nutriments par le corps et accroissant la quantité d'acide butyrique (anticancer du côlon) dans l'intestin. L'impact bénéfique sur la flore intestinale constitue l'un des intérêts santé majeurs de la pomme, aussi les chercheurs creusent soigneusement cette piste. À suivre...



Une cure de jeunesse pour votre flore ? Choucroute crue + pomme ou yaourt + pomme !

BONNE POUR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

L'équilibre acido-basique est l'équilibre chimique le plus important du corps. De lui dépend l'ensemble de notre santé et de notre bien-être. Or, il est souvent malmené car nous consommons trop d'aliments acidifiants (viande, fromage, protéines en général). Riche en potassium et en éléments « basiques », pauvre en protéines acidifiantes, la pomme compense cette acidité et participe activement à l'équilibre acido-basique, donc au bon fonctionnement général de l'organisme.



Veillez à toujours consommer au moins 1 fruit et 1 légume par repas.

BONNE POUR LES DENTS ET LES GENCIVES

Les dentistes déplorent que nous mangions généralement trop mou, une texture préjudiciable pour les mâchoires, les gencives et les dents. Avec la pomme, c'est tout le contraire ! Ça croque, ça « crunch », ça se mâche, donc ça masse les gencives et ça « astique » les dents. Même le bruxisme (grincer des dents, surtout pendant le sommeil) peut régresser : dans certains cas, ce problème cède ou diminue en consommant davantage d'aliments croquants au dîner (carottes crues, pommes crues...). Selon les

dentistes, il s'agit de fatiguer la mâchoire, qui a plutôt tendance à paresser avec les aliments « mous ».



Croquer une pomme vous fait mal ou vous saignez ? C'est un bon révélateur que quelque chose ne va pas. Plutôt que d'arrêter de manger des pommes, allez consulter votre dentiste.

BOURRÉE DE FIBRES

Une pomme renferme en majorité des fibres dites « solubles », aux propriétés coupe-faim, anticholestérol et bonnes pour le métabolisme. Ces fibres sont harmonieusement réparties entre la chair et la peau.



Plus de précisions ? La pomme épluchée renferme en moyenne 2,1 g de fibres pour 100 g. Encore munie de sa peau, le chiffre monte jusqu'à 3,7 g de fibres. La figue, souvent considérée comme l'un des fruits les plus riches en fibres, en apporte 2,3 g aux 100 g.

BRÛLE-SUCRES & BRÛLE-GRAISSES

La pomme contient de la phloridizine, composé « brûle-sucres » et « brûle-graisses », car il oriente le métabolisme vers la combustion plutôt que vers le stockage sous forme de graisses, tout en réduisant l'absorption intestinale du sucre. Un bon plan pour les diabétiques, prédiabétiques,

ainsi que pour toutes les personnes ayant du mal à équilibrer leur glycémie (taux de sucre dans le sang) : hypoglycémies, fringales, etc.



Étant entendu qu'une pomme ne remplacera jamais 1 heure de marche, de vélo ou de natation.

CALME LE MAL DE VENTRE (INDIGESTION)

La pomme (surtout sa peau), renferme un antioxydant anti-inflammatoire qui combat certaines cellules dans le côlon (les cellules T). Ces T sont responsables de bien des douleurs digestives, de l'indigestion à la colite fonctionnelle (syndrome de l'intestin irritable).



Pomme + basilic, l'association rêvée en cas de maux digestifs.

COUPE-FAIM

Ses fibres solubles spéciales, dont la pectine, gonflent dans l'estomac et y forment une sorte de gel procurant une confortable sensation de plénitude. La pectine est d'ailleurs un modèle pour la confection de plusieurs compléments alimentaires coupe-faim. Voir aussi « Antifringales », p. 18.



Pomme + son d'avoine + agar-agar : le béton de l'estomac !

DÉTOX

Le gel formé par ses fibres + des liquides présents dans l'estomac ne piège pas seulement le cholestérol et les sucres, mais aussi les métaux lourds et autres toxiques indésirables. Pour l'anecdote, cette capacité détox est si importante (et étudiée depuis longtemps) qu'on utilise la pectine en cas d'accident nucléaire : 1) pour limiter l'absorption de radiations (dont le fameux Césium 137 radioactif) ; 2) pour accélérer son élimination du corps. On donne aussi des sachets de pectine aux enfants de Tchernobyl (zones exposées autour de l'ex-centrale) où les habitants consomment de la nourriture et des boissons toujours potentiellement contaminées. Il n'est pas question de « fibre miracle » mais d'un composé aux propriétés « éponge » suffisamment puissantes pour être utilisé comme aide-détox sérieuse.



Bon plan détox : des pommes et du thé vert. Toute la journée, à volonté !

FAIRE DU MUSCLE (ET ÉVITER D'EN PERDRE)

Certains composants alimentaires aident à réduire la fonte des muscles, et même à favoriser la prise de masse

musculaire. C'est le cas de l'acide ursolique, un triterpène qui stimule nos hormones « du muscle » et agit aussi sur notre ADN pour maintenir intacte notre masse musculaire. La pomme renferme de l'acide ursolique. Il ne s'agit pas de faire du culturisme en sirotant du jus de pomme, mais de croquer ce fruit une fois par jour pour s'assurer qu'on garde des muscles intacts (y compris le cœur, précieux muscle s'il en est). Crucial pour : 1) les personnes au régime, 2) les + de 60 ans qui doivent éviter à tout prix la fonte musculaire, 3) les personnes alitées, malades, ne serait-ce que pour une « simple grippe » (vous n'imaginez pas la quantité de muscles que l'on perd en restant au lit seulement 3 jours), 4) stimuler la prise de muscle lorsqu'on fait du sport ou de la musculation (il n'y a pas que le steak dans la vie des culturistes !). C'est si sérieux que les chercheurs réfléchissent à un médicament à base d'acide ursolique contre les myopathies. On trouve aussi cet acide dans les poires, la plupart des baies (mûres, cranberries...) et certaines herbes aromatiques. En plus, il aide à équilibrer la glycémie et à réduire le cholestérol. Il est présent exclusivement dans la peau du fruit, à sa surface même, là où on sent comme de la cire, pas du tout dans la chair.



Rappel : pour fabriquer du muscle il faut impérativement le faire travailler. L'acide ursolique n'est qu'un « matériau », il ne se transformera pas en fibre musculaire comme par magie.

FAVORISE LA RESPIRATION

La pomme est l'aliment courant le plus riche en quercétine. Seuls quelques autres comme les câpres, le piment fort jaune ou la livèche la dépassent, mais avouez qu'on n'en mange pas tous les jours. Or la quercétine est un composant majeur pour respirer amplement, que l'on soit ou non asthmatique.



Le jus ou la compote sont plus pauvres en quercétine, surtout présente dans la peau du fruit.

HYDRATANTE

Comme tous les fruits, la pomme est pleine d'eau ; mais peut-être encore plus que la plupart des fruits ! Ses 85 % d'eau procurent sa texture croquante coupe-faim. Par ailleurs nous ne consommons pas suffisamment d'aliments riches en eau, elle vient combler ce manque.



Nous sommes tous plus ou moins déshydratés. En plus de la pomme, pensez aussi au concombre, aux courgettes, au melon, à la pastèque...

JAMBES LÉGÈRES

Anti-rétention d'eau grâce à son potassium, bonne pour renforcer les vaisseaux sanguins et garantir leur souplesse

grâce à ses polyphénols, Madame Pomme est la bonne fée des jambes lourdes. Elle allège, allège !



Une pomme ne remplace pas une bonne séance de piscine par semaine, garantie infailible pour retrouver des gambettes de rêve.

PERDRE DU POIDS/DU VENTRE

La pomme est LE fruit minceur par excellence. En effet, par rapport à la plupart des autres fruits et légumes, elle cumule les petits détails qui changent tout :

- Sa texture croquante joue un rôle rassasiant.
- Ses fibres coupe-faim (pectines) sont ultra-performantes.
- Ses composés coupe-faim et brûle-graisses aident à brûler les calories plutôt que de les stocker, notamment autour du ventre.



Consommer 1 pomme crue avant chaque repas (déjeuner/dîner) réduit d'environ 15 % la quantité calorique ingérée durant tout le repas. C'est énorme, si l'on calcule à l'échelle de 1 semaine, de 1 mois, de 1 an ! Voir « Le Régime Pomme », p. 33.

PROTÉGER SON CŒUR

La pomme réduit le risque de syndrome coronarien aigu, notamment l'infarctus et l'angine de poitrine. Cet exploit

est en partie dû à sa quercétine. Oui, encore elle ! Les chercheurs habitués à travailler sur les antioxydants ne tarissent pas d'éloges à son propos. Ils ont remarqué que lorsque nous en avalions chaque jour, nous pouvons faire chuter de 20 % le risque de maladie cardiaque. Si l'on consomme davantage de quercétine (dans une étude, par exemple, 1 pomme + 2 cuillères à soupe d'oignon + 4 tasses de thé), ce chiffre grimpe à moins 32 %, par rapport aux non-consommateurs de pommes !



Les antioxydants de la pomme sont spécialement puissants pour empêcher l'oxydation des graisses qui circulent dans notre sang, comme le cholestérol ou les triglycérides.

RÉDUIRE LE RISQUE D'ATTAQUE CÉRÉBRALE (AVC)

Les fruits et légumes sont d'excellents gardes du cœur et du cerveau. Toutes les études sont au « vert » : manger 1 fruit par jour réduit de 50 % le risque de faire une « attaque ». Les chercheurs ont même quantifié le bénéfice : à chaque 25 g consommés correspond une diminution de 9 % du risque. 25 g c'est à peine un quart de pomme !



Moins de sel et d'alcool, plus de légumes et de fruits, c'est LE mot d'ordre pour prévenir l'AVC via l'assiette.

STIMULER SA MÉMOIRE (ANTI-« TROUS » DE MÉMOIRE, PRÉPARATION AUX EXAMENS, MALADIE D'ALZHEIMER...)

La pomme augmente notre production naturelle d'acétylcholine, le neurotransmetteur de la mémoire. Si vous voulez donner toutes les chances à la vôtre de briller, dopez-la à la pomme, et même au jus de pomme, nettement préférable au soda sur ce plan.



Plusieurs chercheurs suggèrent d'en consommer 2 à 3 par jour pour obtenir des résultats comparables à ceux des médicaments classiquement administrés aux patients atteints de maladie d'Alzheimer. Que risquez-vous ?

ET AUSSI...

LE VINAIGRE DE POMME

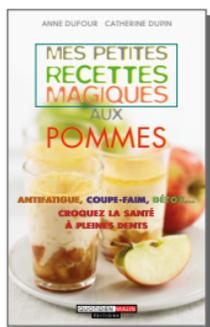
C'est le moins acide de tous les vinaigres. On l'utilise traditionnellement (mêlé avec de l'eau) pour apaiser les brûlures d'estomac, prévenir les infections urinaires, calmer la toux (en sirop). C'est un vinaigre agréable et doux en bouche, mais cela reste un vinaigre. N'en attendez pas non plus des miracles !

LE CIDRE

C'est la boisson alcoolisée la moins... alcoolisée de toutes. Elle est riche en polyphénols antioxydants car faite avec des variétés rustiques de pommes. Comme c'est une boisson fermentée, elle renferme des levures et aussi des bactéries lactiques (*Oenococcus oeni*, *Lactobacillus brevis*) aux propriétés peut-être intéressantes pour notre flore intestinale (à déterminer). En tout cas, le cidre reste de l'alcool, donc à consommer avec grande modération.

LA PECTINE

La pectine de pomme est un grand classique pour faire les confitures. C'est une fibre naturellement présente dans les pépins et la peau des pommes et des agrumes – citron/orange/clémentine, ainsi que de nombreux autres fruits, mais en moindre quantité. En gélifiant, elle aide les confitures à « prendre ». On trouve dans les magasins du sucre spécial confiture (enrichi en pectine) ou même de la pectine en poudre, utile pour les pâtes de fruits, les nappages « comme en pâtisserie », les gelées... Il y a la pectine à prise lente (pour les gelées), celle à prise rapide (pour les confitures, les moulages et dressages...), la pectine avec acide citrique (le milieu acide favorise la prise de gelée, c'est pourquoi on recommande d'ajouter du jus de citron dans les confitures). Tout un monde !



Mes petites recettes magiques aux pommes

Anne Dufour et Catherine Dupin

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin