

MARIE BORREL

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

RÉGIME CRÉTOIS



SANTÉ, MINCEUR, ANTI-ÂGE...

**80 RECETTES DÉLICIEUSES**

**ET PLEINES DE SOLEIL**

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## RÉGIME CRÉTOIS

**Des fruits et des légumes, du fromage frais, du poisson... les recettes pleines de soleil du régime crétois ne sont pas simplement délicieuses, elles ont aussi des vertus santé exceptionnelles !**

Au programme :

- Tous les bienfaits de ce mode d'alimentation ancestral : antidiabète, antiviellissement, bonne circulation, anticholestérol...
- Les 10 règles de base du régime crétois : diminuer sa consommation de viande, cuisiner à l'huile d'olive, faire la part belle aux épices...
- Et bien sûr, 80 recettes gourmandes réalisées avec seulement 4 ingrédients à chaque fois : Tartines grillées au poivron rouge et à l'huile d'olive, Sardines farcies au chèvre frais, Daurade au four, Pêches gratinées aux amandes...

---

**UN RÉGIME POUR VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS !**

---



*Téléchargez gratuitement des menus régime crétois adaptés à vos besoins. Rendez-vous à la dernière page !*

ISBN 978-2-84899-698-1



**6 euros**  
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE, SANTÉ

**QUOTIDIEN MALIN**  
ÉDITIONS

**Marie Borrel** est journaliste. Elle est l'auteur de nombreux livres santé, bien-être et cuisine.

Découvrez ses autres ouvrages parus aux éditions

Quotidien Malin :

*Cuisiner malin*, 2013.

*Mes petites recettes magiques 4 ingrédients*, 2012.

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 livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et [www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin).

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2014 Quotidien Malin,  
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

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

ISBN : 978-2-84899-698-1

MARIE BORREL



MES  
PETITES RECETTES  
MAGIQUES  
RÉGIME  
CRÉTOIS

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES 10 RÈGLES DE BASE DU RÉGIME CRÉTOIS	17
LE RÉGIME CRÉTOIS : BON POUR TOUT... OU PRESQUE !	29
LES ALIMENTS MAGIQUES DU RÉGIME CRÉTOIS	39
LES RECETTES MAGIQUES 4 INGRÉDIENTS	71
TABLE DES MATIÈRES	187



# INTRODUCTION

**F**in 2010, l'Unesco\* a ajouté un élément à la liste du « Patrimoine culturel immatériel de l'Humanité » : le régime méditerranéen. Aussi appelée « régime crétois », cette manière de manger est issue des traditions culinaires et nutritionnelles du pourtour méditerranéen. Et tout particulièrement de cette petite île située au sud de la Grèce : la Crète.

Est-ce parce qu'ils vivent sur une île que les Crétois ont su préserver plus longtemps que les autres leurs habitudes nutritionnelles traditionnelles ? Probable. Toujours est-il que dans ce petit coin du monde, les maladies cardiovasculaires sont beaucoup plus rares que dans le reste du monde occidental. Les gens y vivent plus longtemps, en meilleure santé, et sont moins exposés au surpoids. Du

---

\* Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture. Communiqué du 16/11/2010.

moins en a-t-il été ainsi pendant des siècles, jusqu'à ce que les traditions soient peu à peu grignotées par la malbouffe ambiante. Aujourd'hui, en Crète, le taux de cholestérol des habitants a grimpé dans les villes, en même temps que croissait leur consommation de viande et que baissait celle des fruits et légumes frais. Il y a donc bel et bien une relation directe entre ce mode alimentaire et l'état de santé, notamment cardio-vasculaire.

## MAIS QUE MANGENT DONC LES CRÉTOIS ?

Le régime crétois traditionnel se caractérise par :

- *Une consommation très limitée de viande rouge* (maximum deux fois par mois).
- *Une consommation régulière de poisson*, notamment des poissons gras (3 à 4 fois par semaine).
- *De la volaille* de temps en temps (2 fois par semaine), à condition qu'elle soit de bonne qualité.
- *Des fruits et légumes frais* à tous les repas (de préférence de production locale).
- *Des céréales complètes* au moins une fois par jour (pain complet, riz complet...).
- *Des légumineuses* (haricots, pois chiches, lentilles...) au moins une fois par jour.
- *Une consommation très réduite de laitages*, hormis des fromages frais et des yaourts, de chèvre ou de brebis.

- *Des fruits secs* (noix, amandes...).
- *Un peu de miel* pour sucrer les yaourts et les salades de fruits.

Il faut ajouter à cela l'huile d'olive, qui constitue la principale graisse de cuisson et d'assaisonnement, ainsi que les aromates et les épices qui parfument les plats. Un peu de vin rouge de bonne qualité (1 verre par jour maximum) fait aussi partie de la liste des aliments courants. On peut difficilement faire plus élémentaire.

Et ce régime tout simple, si facile à mettre en œuvre sous nos climats, suffirait à faire reculer le spectre des maladies cardio-vasculaires considérées comme la première cause de mortalité dans les pays industrialisés ? À l'heure où une partie de la communauté scientifique jette le doute sur l'efficacité de certaines molécules anticholestérol largement prescrites, l'idée mérite qu'on s'y intéresse. Ce mode alimentaire nous permettrait aussi de vivre plus longtemps et en meilleure santé ? Il diminuerait les risques de diabète et de surpoids ? C'est ce que confirment nombre d'études menées partout dans le monde depuis le milieu des années 1950.

## LES RECHERCHES RÉCENTES...

Les recherches cherchant à mesurer l'efficacité du régime crétois ont fleuri dans les années 1980/90\*. Tout récemment, de nouveaux résultats ont été publiés, confirmant l'impact de ce mode alimentaire sur la santé (notamment cardio-vasculaire) et la longévité. Certains méritent qu'on s'y arrête quelques instants.

En février 2013, le *New England Journal of Medicine* a publié les résultats d'une étude espagnole\*\* portant sur 7 447 personnes qui avaient été recrutées 10 ans plus tôt : des hommes entre 55 et 80 ans et des femmes entre 60 et 80 ans. Tous étaient porteurs d'un risque pour leur santé : surpoids, diabète, hypertension artérielle, excès de cholestérol, antécédents familiaux de maladies cardio-vasculaires... Les participants ont été répartis en trois groupes. Au premier groupe, il était simplement conseillé de limiter la consommation de produits gras et sucrés (viande rouge, fromages gras, sucreries). Les deux autres groupes devaient suivre une vraie diète méditerranéenne avec en plus, chaque jour, pour les uns 4 cuillerées à café d'huile d'olive extra-vierge, et pour les autres 30 g de fruits secs (noix, amandes...).

---

\* Notamment l'étude « de Lyon », menée par le Dr Serge Renaud et publiée en 1994 et 1999, et l'étude « d'Oslo », publiée en 1982 et 1986.

\*\* « Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet », R. Estruch and al, *NEJM*, 25 février 2013.

On peut difficilement faire plus simple comme traitement. Et pourtant, les résultats publiés confirment une fois encore ce que les études précédentes avaient révélé : les accidents cardio-vasculaires ont été supérieurs de près de 20 % dans le premier groupe par rapport aux deux autres. Les chercheurs attribuent cette différence au fait que le régime crétois apporte au corps beaucoup d'acides gras insaturés (les oméga 3 des poissons, mais aussi l'huile d'olive extra-vierge ou les fruits secs). Comme il fournit aussi de nombreux antioxydants (dans les fruits et légumes frais), il offre à l'organisme une combinaison de substances bénéfiques qui œuvrent ensemble pour la protection cardio-vasculaire.

Les bénéfices du régime crétois ne s'arrêtent pas là. Il fait également baisser l'hypertension artérielle et diminue les risques de diabète. Sans doute grâce à la consommation de fruits et légumes frais, grands fournisseurs de minéraux qui contribuent à réguler la pression dans les artères, et à la diminution des aliments industriels gras et sucrés qui contribuent au dérèglement du pancréas chargé de sécréter l'insuline qui régule le taux de sucre dans le sang.

Une autre étude\*, publiée en décembre 2010 par le *Journal américain de nutrition clinique*, a soumis 3 759 Américains de plus de 65 ans à des tests cognitifs réguliers pendant un

---

\* « Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population. » Tangney CC, Kwasny MJ, Li H, Wilson RS, Evans DA, Morris MC. *Am J Clin Nutr.* 2010 Dec 22.

peu plus de 7 ans. Pour chacun, le mode alimentaire a été évalué en fonction de sa plus ou moins grande proximité avec le régime crétois. Résultats : ceux dont l'alimentation se rapproche le plus du modèle ont conservé de meilleurs résultats cognitifs malgré les années. Autrement dit : pour vieillir sans perdre votre mémoire, votre vigilance et votre acuité mentale, mangez crétois !

## LES RAISONS DE CE SUCCÈS

À y regarder de près, ces résultats ne sont pas étonnants. Car l'alimentation crétoise fournit à l'organisme nombre de substances dont on connaît les effets bénéfiques sur l'organisme.

- **Un apport régulier en vitamines, minéraux et oligoéléments.** C'est la première qualité de ce régime, et ce n'est pas la moindre. Cette alimentation est suffisamment variée pour couvrir nos besoins courants en vitamines et en minéraux. Cet apport régulier en vitamines A, C, E, mais aussi en vitamines du groupe B, assure un fonctionnement cellulaire optimum.

S'ajoute à cela une bonne couverture en minéraux assurée par les fruits et légumes, les laitages, les volailles et le poisson. Les oligoéléments ne sont pas en reste, puisqu'ils sont présents aussi bien dans les céréales complètes (les céréales raffinées en contiennent très peu) que dans les légumes secs, les fruits et légumes frais, les laitages, les volailles et le poisson.

- **Des substances antioxydantes à foison.** Certaines de ces substances ont des vertus antioxydantes importantes. Les vitamines A, C et E, ainsi que le sélénium et le zinc, contribuent ainsi à protéger nos cellules contre les phénomènes naturels d'oxydation qui contribuent à accélérer le vieillissement. S'ajoutent à cela des substances antioxydantes plus spécifiques, comme la quercétine, le lycopène, les polyphénols, les flavonoïdes... Elles sont toutes apportées en quantité idéales par ce type d'alimentation.
- **De grandes quantités d'oméga 3.** Ce sont des acides gras de la famille des insaturés. Ils sont indispensables à l'entretien de notre santé, notamment au niveau cardio-vasculaire, nerveux et cérébral. Notre alimentation courante ne nous apporte pas suffisamment d'oméga 3. Le régime crétois compense ce manque, grâce notamment à la consommation d'huile d'olive de bonne qualité, de poisson et de fruits secs oléagineux.
- **Des glucides de bonne qualité.** Côté énergie, pas de souci ! Le carburant de nos cellules, c'est le sucre. Et l'alimentation méditerranéenne en apporte suffisamment pour couvrir nos besoins énergétiques. En plus, ces sucres sont apportés sous leur forme la plus bénéfique, à savoir les « glucides lents ». Ce sont des sucres « complexes », apportés par les céréales complètes et les légumineuses, que l'organisme est obligé de transformer en sucres « simples » avant de les assimiler. Ils fournissent donc de l'énergie sur un laps de temps plus

long et ne sollicitent pas trop brutalement le pancréas, souvent agressé par l'excès de sucres rapides et raffinés (sucreries, sodas, biscuits industriels, confitures...). Ces sucres à index glycémique bas sont bénéfiques autant pour la ligne que pour la santé.

- **Un peu de bonnes protéines, mais pas trop.** Nous avons besoin de protéines pour vivre. Nos muscles en réclament pour assurer le renouvellement de leurs cellules et éviter tout risque de fonte musculaire. Nos glandes endocrines en réclament également, car certaines hormones sont fabriquées à partir de leurs composants (les acides aminés). Même notre cerveau utilise certains de ces acides aminés pour produire les neurotransmetteurs indispensables à l'équilibre de notre humeur, à la qualité du sommeil ou à l'entretien de notre mémoire. L'alimentation crétoise apporte des quantités suffisantes de protéines, même s'il est conseillé de limiter la consommation de viande rouge. Le poisson et la volaille fournissent des protéines d'excellente qualité, en quantité suffisante pour couvrir ces besoins, et sans que cet apport soit associé à d'importantes quantités de mauvaises graisses. Et même lorsque les repas ne comportent pas de produits animaux (ni volaille, ni poisson), ils fournissent des protéines végétales contenues dans les céréales complètes (pain, pâtes, riz...) associées à des légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles...).

- **Des fibres en quantité.** Elles sont contenues principalement dans les fruits et légumes et dans les céréales complètes. Or, l'alimentation moderne, très raffinée et appauvrie en fruits et légumes frais, ne nous apporte plus suffisamment de fibres naturelles pour nous garantir une bonne digestion, une bonne assimilation et surtout un bon transit intestinal. Cette carence, très largement répandue, est l'une des principales causes de l'augmentation de la constipation chronique dans les pays industrialisés. Un bon apport en fibres jouerait également un rôle protecteur contre certains cancers digestifs.

Pour bénéficier de tous ces bienfaits, il suffit donc de changer en douceur vos habitudes alimentaires. Ce n'est pas un régime dont il s'agit, même si c'est ainsi que l'on nomme couramment cette manière de manger. Qui dit régime dit restriction et frustration. On se prive, en focalisant son attention sur le moment où l'on pourra enfin recommencer à manger « comme avant ». L'échec est forcément au bout du chemin. Vous êtes plutôt invité à modifier vos habitudes en profondeur. Tranquillement, à votre rythme. Car chaque pas effectué sur ce chemin est bénéfique à votre santé. L'alimentation crétoise n'est ni triste ni monotone. Elle permet de cultiver le plaisir à la fois de cuisiner, de déguster et de partager. Il convient à toute la famille, des plus jeunes aux plus âgés. Alors n'hésitez plus, mettez vite votre cuisine à l'heure crétoise !



# LES 10 RÈGLES DE BASE DU RÉGIME CRÉTOIS

**V**ous êtes prêts pour un voyage culinaire, gustatif, gage de santé et de longévité ? Voici un petit guide pour vous accompagner dans ce périple.

## 1. MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET LÉGUMES



Nous avons souvent tendance à considérer les légumes comme un « accompagnement » de la viande : nous mangeons un steak haricots verts, ou un sauté de veau aux carottes. Les légumes ont ainsi perdu la place centrale qu'ils auraient dû conserver dans notre équilibre

alimentaire. Quant aux fruits, ils sont souvent remplacés par des desserts industriels (crèmes desserts, mousses, gâteaux secs...). Le moment est venu de rendre aux fruits et légumes la place qu'ils méritent dans notre alimentation. Ce sont nos principaux pourvoyeurs en vitamines, minéraux, oligoéléments et antioxydants. Ces précieuses substances participent à toutes nos fonctions vitales et nous protègent contre le vieillissement tissulaire. Les carences dues à une alimentation trop pauvre en fruits et légumes sont à la base de nombreuses perturbations de l'état de santé. Enfin, ces aliments sont notre principale source de fibres. Il existe diverses variétés de fibres, certaines digestibles, d'autres pas. Selon leur nature, elles participent à la protection contre l'excès de cholestérol, elles contribuent à la sensation de satiété (qui permet de manger raisonnablement sans se priver), et surtout elles sont indispensables pour conserver un transit régulier.

Essayez donc d'intégrer des fruits et légumes à tous vos repas en procédant de la manière suivante :

- Un fruit au petit déjeuner.
- Aux deux principaux repas, une portion de légumes crus (salades), une portion de légumes cuits, ainsi qu'un fruit cru ou cuit.
- Éventuellement un fruit en milieu de matinée ou d'après-midi si vous avez l'habitude de prendre des collations dans la journée.

Et profitez de vos nouvelles habitudes alimentaires pour suivre le cours des saisons. Les fruits et légumes sont

d'autant plus riches en substances bénéfiques qu'ils sont frais, récemment cueillis et qu'ils ont poussé près de chez vous. Retrouvez le plaisir des petits légumes du marché !

## 2. RÉHABILITEZ LES LÉGUMINEUSES ET LES FRUITS SECS



Haricots, lentilles et autres pois chiches sont tombés en désuétude depuis quelques décennies. C'est dommage car ce sont d'excellents aliments ! Ils fournissent à l'organisme des vitamines, minéraux et oligoéléments complémentaires de ceux apportés par les fruits et légumes frais. Ils contiennent aussi des glucides très énergétiques et des fibres. Enfin, ils renferment des protéines utilisables par l'organisme si vous les associez à des céréales complètes (riz et lentilles, pâtes et pois chiches...). Vous pouvez ainsi limiter votre consommation de produits animaux sans que votre apport en protéines diminue. Alors n'hésitez pas, mangez régulièrement des légumes secs, intégrez-les de préférence aux repas qui ne contiennent ni viande, ni poisson, et associez-les à une part de céréales.

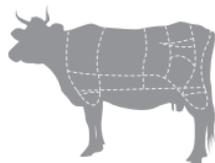
Les fruits secs oléagineux (noix, amandes...) sont également des aliments de choix. Ils renferment en grande quantité des acides gras de bonne qualité (oméga 3), essentiels pour le système cardio-vasculaire et le cerveau. Ce sont aussi d'excellents fournisseurs de minéraux (notamment le magnésium au fort pouvoir antistress) et de vitamine E.

### 3. PRÉFÉREZ LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Les céréales : voilà la troisième catégorie d'aliments indispensables à l'équilibre nutritionnel. Dans le régime crétois d'origine, c'est le pain complet, fabriqué de manière traditionnelle, qui constitue la principale source de céréales. Vous pouvez élargir la gamme en mangeant du blé sous d'autres formes (pâtes, graine de couscous, boulgour...), mais aussi du riz, de l'orge, du sarrasin... Veillez seulement à ce que ces céréales ne soient pas trop raffinées. Choisissez-les complètes ou semi-complètes. C'est indispensable pour qu'elles remplissent correctement leur rôle de fournisseur d'énergie, car les glucides qu'elles apportent seront assimilés plus lentement et progressivement, fournissant ainsi à l'organisme (et tout particulièrement au cerveau) le carburant dont il a besoin pour fonctionner.

Les céréales complètes ou semi-complètes sont également beaucoup plus riches en fibres, vitamines, minéraux et oligoéléments. Et cette richesse nutritionnelle vient s'ajouter à celle des fruits et légumes, frais et secs, pour optimiser le fonctionnement de toutes vos fonctions vitales.

### 4. DIMINUEZ VOTRE RATION DE VIANDE



La viande rouge (bœuf, agneau...) surtout est à réduire, ainsi que le porc et toutes les formes de charcuteries. Ces viandes apportent beaucoup de protéines, mais celles-ci

sont associées à d'énormes quantités de matières grasses de mauvaise qualité qui augmentent le risque d'encombrement des artères. Enfin, la surconsommation de viande entretient une grande acidité intérieure qui contribue à l'usure prématurée de nos organes.

Si vous n'êtes pas un grand consommateur de viande, tant mieux pour vous ! Vous aurez moins de mal à vous contenter d'un repas carné tous les 3 ou 4 jours, de préférence avec de la volaille (poulet fermier, pintade, caille, canard...) ou du lapin. Non seulement ces viandes sont moins grasses (à condition de ne pas consommer la peau des volailles), mais une partie de leurs graisses est de bonne qualité. Vous pouvez également consommer des œufs en quantité raisonnable (3 à 5 maximum par semaine). Leurs protéines sont parfaitement équilibrées.

Si vous avez l'habitude de manger beaucoup de viande, diminuez progressivement votre consommation. Passez d'abord à un seul repas carné par jour (de préférence le midi), puis espacez progressivement jusqu'à arriver à un repas carné tous les 3 ou 4 jours. Et surtout, diminuez la charcuterie et la viande rouge.

## 5. AUGMENTEZ VOTRE CONSOMMATION DE POISSON



Maintenant que vous avez pris l'habitude de manger moins de viande rouge et de charcuterie, vous allez apprendre

à consommer davantage de poisson. Non seulement les poissons fournissent à l'organisme des protéines complètes d'excellente qualité, mais celles-ci sont associées à moins de matières grasses. S'ajoute à cela le fait que les matières grasses du poisson sont de bien meilleure qualité que celles de la viande : ce sont principalement des graisses insaturées (oméga 3), favorables au bon état du système cardio-vasculaire et au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Les produits de la mer (poissons, mais aussi coquillages et crustacés) sont également d'excellents fournisseurs de minéraux.

Si vous aimez le poisson, mangez-en aussi souvent que possible. L'idéal est de consommer du poisson au moins 3 ou 4 fois par semaine. Si vous n'aimez pas les saveurs de la mer, essayez de vous habituer en mangeant d'abord des poissons blancs à grosse mie, comme le colin ou la lotte. Essayez aussi les gros poissons, comme l'espadon, dont la consistance est plus proche de celle de la viande.

## 6. PRÉFÉREZ LES FROMAGES FRAIS, DE CHÈVRE OU DE BREBIS



La France est le pays du fromage. Aucune autre contrée au monde ne dispose d'une telle variété de saveurs, de consistances, de douceur ou de piquant. Et pourtant, l'alimentation crétoise n'est pas compatible avec une grande consommation de fromages, surtout de fromages gras. Traditionnellement, dans les pays du bassin méditerranéen,

on consomme surtout du fromage de chèvre ou de brebis. Ces fromages sont soit frais (comme la feta), soit très secs (comme les crottins). Dans les deux cas, ils contiennent beaucoup moins de matières grasses que le camembert, le brie ou le reblochon. En outre, le lait de chèvre ou de brebis est beaucoup plus digeste que le lait de vache.

Une consommation raisonnable de fromage frais est conseillée, pour optimiser l'apport en calcium, magnésium, phosphore... Contentez-vous d'une portion une fois par jour au maximum, intégrée à un repas dans lequel vous ne mangez pas de viande. L'association légumes/ fromage de chèvre/légumineuse/pain complet est tout à fait équilibrée et apporte une bonne variété de nutriments essentiels. À cela, vous pouvez ajouter un yaourt (de préférence de chèvre ou de brebis) sucré avec une cuillerée à café de miel.

## 7. CUISINEZ À L'HUILE D'OLIVE

Voilà pour les principales catégories d'aliments. Il en reste cependant une, très importante : les matières grasses d'assaisonnement. Le beurre et la crème fraîche, très utilisés dans certaines régions (Normandie, Bretagne, régions de l'Est...) sont très néfastes pour la santé en général, et pour le système cardio-vasculaire en particulier. Ce n'est pas le cas des huiles végétales, et tout particulièrement de l'huile d'olive.



Toutes les matières grasses sont composées d'acides gras essentiels. Ces constituants peuvent être de plusieurs sortes : saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. Les acides gras saturés sont les plus néfastes pour l'organisme, car ils augmentent la production de cholestérol et favorisent les dépôts dans les artères. À l'inverse, les acides gras mono ou polyinsaturés sont bénéfiques. Non seulement ils contribuent à réguler le taux de cholestérol sanguin, mais ils sont indispensables au renouvellement des parois cellulaires (notamment des cellules nerveuses et cérébrales).

On trouve des acides gras saturés dans les graisses animales (viandes grasses, charcuteries, fromages gras, beurre, crème...), alors que les acides gras mono et polyinsaturés sont présents dans les huiles végétales et dans le poisson. Alors, suivez l'exemple des peuples méditerranéens : cuisinez à l'huile d'olive ! Cette huile est très bénéfique pour la santé. Elle est assez stable à la cuisson et supporte la chaleur. Pour vos assaisonnements, vous pouvez aussi utiliser les autres huiles végétales crues : huile de soja, de noix, de sésame... Cela vous permettra non seulement de diminuer considérablement votre consommation de mauvais acides gras saturés, mais aussi d'équilibrer votre apport en bons acides gras insaturés.

## 8. N'OUBLIEZ PAS LES ÉPICES ET LES AROMATES



Les aromates et les épices sont plus que des condiments ! Non seulement ils donnent de la saveur aux plats et permettent de varier les recettes, mais ce sont de vraies substances médicinales qui contribuent aux effets bénéfiques du régime crétois. Quelques exemples : le basilic et le safran sont apaisants et aident à prévenir les effets du stress ; la menthe et le gingembre sont stimulants ; la coriandre et l'anis étoilé facilitent la digestion ; le thym et le romarin combattent les infections... Certaines épices, comme le curcuma, ont en plus un fort pouvoir antioxydant.

Les herbes fraîches (basilic, persil, coriandre, ciboulette...) se consomment crues dans les salades ou s'ajoutent ciselées en fin de cuisson. Les aromates plus fermes (thym, romarin, laurier...) et les épices doivent être cuits pour délivrer à la fois leur saveur et leurs vertus.

## 9. BUVEZ UN PEU DE BON VIN ROUGE

Si l'abus d'alcool est néfaste à la santé, un peu de bon vin rouge, de très bonne qualité, possède des vertus thérapeutiques. Le vin est notamment bourré d'antioxydants qui s'opposent aux mécanismes du vieillissement cellulaire



(polyphénols, flavonoïdes...). Mais au-delà d'un verre par jour, l'impact négatif de l'alcool sur les tissus neutralise les effets bénéfiques des antioxydants. Alors si vous appréciez un verre de bon vin rouge de temps en temps, ne vous en privez pas à condition de ne pas dépasser la dose limite d'un verre par jour. Mais si vous n'aimez pas, ne vous forcez pas.

## 10. CUISINEZ « EN DOUCEUR »



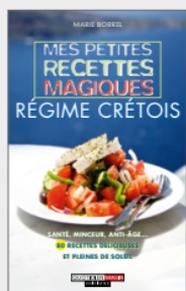
Une fois les ingrédients de vos repas sélectionnés, il ne vous reste plus qu'à vous mettre aux fourneaux. Là, la règle est simple : efforcez-vous d'agresser le moins possible les aliments, afin de profiter au maximum de leurs composants bénéfiques.

- *Mangez des aliments le plus frais possible* (surtout en ce qui concerne les fruits et les légumes). Épluchez-les et découpez-les au dernier moment afin que leurs nutriments ne s'oxydent pas au contact de l'air. Ne les faites pas tremper dans l'eau afin de préserver les vitamines hydrosolubles. Contentez-vous de les rincer sous un filet d'eau claire.
- *Évitez les cuissons trop violentes*, à trop forte température (grande friture, four très chaud, grillades au barbecue...), car elles détruisent les nutriments. Préférez les cuissons à la vapeur douce (l'eau doit juste frémir et non bouillir sous le panier perforé), au four doux (autour

de 180 °C – th. 6 – voire moins pour les cuissons les plus longues), en papillote, à l'étouffée... Essayez aussi la cuisson au four à basse température (120 °C environ – th. 4), dans une terrine. C'est un peu long (au moins 2 heures), mais le plat cuit sans surveillance.

- *Diminuez la quantité d'huile que vous utilisez pour la cuisson*, et rajoutez un peu d'huile végétale crue au moment de servir. C'est excellent pour la saveur et bénéfique pour la santé.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Mes petites recettes magiques régime crétois  
Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez  
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS