

DR PIERRE NYS DANIELÈ FESTY

500 RECETTES POUR BIEN DIGÉRER

(ENFIN!)

ENTRÉES, PLATS,
DESSERTS & BOISSONS...

CUISINE FACILE

SANS GLUTEN,

LACTOSE, FODMAPS...

+ 500 CONSEILS

POUR INTESTINS

FRAGILES

INCLUS
vos listes
de courses
à télécharger

LE D U C .
E D I T I O N S



500 RECETTES POUR BIEN DIGÉRER

*Cuisiner facile, chaque jour, sans ballonnements,
lourdeurs ni constipation!*

Ballonnements, spasmes digestifs (nerveux ou pas), constipation, intolérances (lactose, gluten, Fodmaps...), inflammations et maladies auto-immunes (du système digestif, mais pas seulement), intestin irritable, flore intestinale en déroute, hypersensibilité au gluten... quel que soit votre problème, vous trouverez dans ce livre des dizaines de recettes pour le soulager, voire l'éviter.



Les recettes pour ne plus se sentir ballonné après chaque repas



Pour les intolérants et les hypersensibles au gluten



Les alternatives pour remplacer les produits laitiers



Pour détoxifier le foie



Les plats acido-basiques pour moins d'acidité dans le corps



Pour une flore intestinale au top et un estomac en paix

Mangez enfin sereinement!

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est également l'auteur de *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps* et de *Ma bible IG*.

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Elle est notamment l'auteur de *Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles* et *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques*. Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com et sur sa page Facebook « Huiles essentielles par Danièle Festy ».

ISBN 979-10-285-0222-5



20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

DES MÊMES AUTEURS AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Pierre Nys :

500 recettes antidiabète, 2015.

Diabète, hypertension, cholestérol, syndrome métabolique... Soignez-vous avec le régime IG, 2015.

Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps, 2015.

Diabétique et malin, 2014.

Danièle Festy :

Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles, 2016.

Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :

www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0222-5

DR PIERRE NYS

DANIÈLE FESTY

500 RECETTES POUR BIEN DIGÉRER

Retrouvez les listes de
courses des 500 recettes
à télécharger pour les
avoir toujours avec vous
dans votre smartphone,
ou à imprimer pour partir
« léger » faire vos courses.
Rendez-vous p. 456

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

| | |
|-------------------------------------|-----|
| INTRODUCTION | 7 |
| PETITS-DÉJEUNERS, GOÛTERS ET EN-CAS | 22 |
| CRÊPES, GAUFRES ET PANCAKES | 38 |
| APÉRITIFS ET CRUDITÉS | 48 |
| ENTRÉES ET SOUPES | 78 |
| TARTINES, QUICHES ET TARTES SALÉES | 128 |
| SALADES REPAS | 138 |
| LÉGUMES ET ACCOMPAGNEMENTS | 162 |
| VIANDES | 202 |
| POISSON | 246 |
| ŒUFS ET TOFU | 280 |
| DESSERTS | 294 |
| CONDIMENTS | 398 |
| BOISSONS | 412 |
| TABLE DES MATIÈRES | 433 |

INTRODUCTION

Digérer. Une évidence pour certains qui n'y pensent même pas... un souci constant pour d'autres. D'autant que ces dernières années – outre les traditionnels troubles digestifs classiques, comme les aigreurs d'estomac, la constipation, la diarrhée, les spasmes digestifs, la mauvaise haleine... – les problèmes digestifs ont pris une tout autre ampleur.

En effet, nous avons découvert que l'impact du microbiote (= flore intestinale) sur notre santé physique et mentale, notre humeur, notre capacité à métaboliser, maigrir ou grossir, garder le moral... était colossal. Et qu'en plus, son déséquilibre avait des conséquences jusque dans nos articulations, notre peau, notre cerveau ! On est donc bien loin d'un simple confort digestif.

Aussi, « bien digérer » s'adresse finalement à chacun d'entre nous, aussi bien aux personnes qui ont « des problèmes » qu'à celles qui cherchent à prendre soin de leur intestin, notamment en consommant chaque jour des aliments fermentés (probiotiques) et/ou des fibres à effet prébiotique, dans une optique de prévention santé et surpoids.

Mais bien sûr, il concerne encore plus spécifiquement les personnes qui bataillent avec leur estomac, leur pancréas, leur intestin, leur foie. Aussi, ces 500 recettes sont spécialement dédiées aux personnes souffrant de :

- Ballonnements et inconforts digestifs systématiques après chaque repas.
- Rots, « aérophagie ».
- Gaz.
- Lourdeurs digestives, digestion interminable.
- Constipation.
- Diarrhées.
- Maux d'estomac, aigreurs, remontées acides.
- Nausées, « crise de foie ».
- Spasmes au côlon, inconfort intestinal.
- Calculs biliaires.

Mais aussi :

- Mycose (candidose) digestive.
- Mycoses vaginales/cutanées/dans la bouche à répétition (une mycose digestive ou une porosité intestinale est probablement impliquée).
- Maladies auto-immunes et inflammatoires (les maladies dites « d'encrassages » et/ou de « perméabilité intestinale » selon le Dr Seignalet – Hashimoto, psoriasis, polyarthrite rhumatoïde, fibromyalgie, diabète, surpoids rebelle, dépression tenace, tendinites à répétition, arthrite...).
- Fatigue et troubles à répétition (l'immunité semble faible, l'intestin est encore une fois certainement impliqué puisqu'il « gère » plus de 80 % de notre immunité).

LES BONS ALIMENTS (POUR VOUS)

CONSTIPATION

La majorité des constipations tenaces courantes sont liées à une mauvaise hygiène de vie. Nous ne parlons pas ici des transits digestifs temporairement ralentis à la suite d'un voyage, d'un stress ou d'une opération chirurgicale, trois grands classiques. Mais de la constipation qui dure, parce que la mauvaise hygiène de vie dure aussi ! Prenez vos repas à horaires fixes, pratiquez une activité physique là aussi à des moments réguliers : le transit est facilement perturbé par tout et n'importe quoi. Il a par-dessus tout besoin de calme, de repères, de fibres, d'eau, de massages (marche) et... de fous rires !

► **Aliments conseillés**

- Amande entière (avec petite peau brune)
- Cannelle en poudre
- Cacao maigre
- Chocolat noir (toutes petites quantités)
- Citron (jus + zeste)
- Figue sèche, pruneau et tout fruit séché
- Fromage
- Graine de lin
- Haricot blanc
- Huile d'olive, huile de noix
- Infusions (romarin, gingembre, psyllium)
- Lait et surtout café au lait



- > Melon
- > Miel (extrait à froid)
- > Muesli sans sucre ajouté
- > Poireau
- > Pomme
- > Vinaigre de vin (ou de cidre)
- > Yaourt bifidus

FOIE FATIGUÉ

Le foie est extraordinairement polyvalent, c'est un organe clé de la santé et de la détox. Parmi ses innombrables casquettes, c'est notre gestionnaire de « poubelle intérieure ». Quand il va mal, non seulement tout va mal, mais en plus on élimine moins bien nos déchets, d'où cet état nauséeux (on a l'impression d'être empoisonné). Le mettre au repos est impératif et rapidement payant : mieux-être, teint plus éclatant, maux de tête qui s'estompent... la vie redevient tout à coup belle et légère ! Drainez, buvez/éliminez, allégez... bref : passez au vert !

► **Aliments conseillés**

- > Blanc de poulet
- > Citron
- > Compote sans sucre ajouté
- > Concombre
- > Cresson
- > Graines (sésame, citrouille...)
- > Huile d'olive, huile de noix
- > Infusions (citron, gingembre, curcuma, menthe, romarin)
- > Miel (extrait à froid)
- > Pêche
- > Poireau
- > Pomme
- > Radis noir
- > Riz blanc
- > Tomate
- > Vinaigre de vin (ou de cidre)



INTESTINS IRRITABLES

L'alimentation ne soigne pas la colite (on reste colitique toute sa vie) mais est la pierre angulaire du mieux-être. Ne serait-ce que pour avoir une réelle paix du ventre, ce qui est exactement ce que recherchent toutes les victimes de leurs intestins. Douceur, régularité et calme de rigueur. Traquez les Fodmaps. Le lactose, le gluten... d'accord, mais veillez surtout à renouveler avec une alimentation variée, saine, fraîche et équilibrée. Souvent, c'est le problème et l'on accuse à tort les aliments.

► **Aliments conseillés**

- Compote de pommes (sans sucre ajouté)
- Jus de carotte
- Choucroute (= chou fermenté, pas la charcuterie)
- Poisson
- Menthe
- Curcuma
- Épinard
- Pomme, surtout cuite
- Poulet
- Pomme de terre
- Haricot vert
- Basilic (et pesto)
- Riz au lait (si intolérance au lactose, utiliser un lait végétal)
- Infusions (lavande, romarin, menthe, mélisse, verveine)
- Chocolat noir
- Huile d'olive, huile de noix
- Vinaigre de vin (ou de cidre)
- Aliments fermentés : yaourt, fromage (lait cru), choucroute, kéfir, mais aussi cacao, vanille (la vraie, en gousse, pas l'extrait !), olive, cornichon, pickles, anchois, vinaigre, sauce soja, pain au levain, kombucha...



BALLONNEMENTS

Si votre ventre n'est pas plat essentiellement parce qu'il ballonne, il s'agit lui donner à manger uniquement des choses qu'il est capable de digérer ! Car votre problème de « gonflette » et de « gaz » vient de là et seulement de là : vous n'avez pas l'équipement enzymatique pour digérer certaines choses, du coup c'est votre flore intestinale qui s'en charge (alors qu'elle n'est pas du tout là pour ça) et le fruit de son travail de forçat, c'est la production de gaz.

► **Aliments conseillés**

- > Abricot
- > Banane
- > Beurre cru (en petites quantités)
- > Blanc de poulet
- > Café sans sucre ni lait
- > Cannelle
- > Chocolat noir (en petites quantités)
- > Crevette
- > Curcuma
- > Eau de fleur d'oranger
- > Germes de soja
- > Huile d'olive, huile de noix, huile de sésame
- > Infusions (anis, aneth, basilic, menthe, lavande, romarin)
- > Laités végétaux (à la place du lait de vache)
- > Mâche
- > Miel (extrait à froid)
- > Pomme
- > Pomme de terre
- > Sauce soja
- > Saumon frais
- > Thé (si pas d'intolérance aux flavonoïdes)
- > Vinaigre de vin (ou de cidre)



CALCULS BILIAIRES

Les calculs biliaires sont comme des « pierres » constituées d'amas de cholestérol et de minéraux accumulés. Ils peuvent être indolores, autrement dit, on les a, mais on ne le sait pas. Ce qui explique que nombre d'entre nous soyons porteurs de calculs biliaires sans en souffrir. Rien de très grave tant qu'ils ne se manifestent pas. Lorsqu'ils provoquent une crise, c'est une autre affaire. Nausées voire vomissements, lenteurs digestives, mal de ventre intense et prolongé, douleur « à distance », souvent dans l'épaule ou l'omoplate droites, peuvent se manifester brusquement. Chez les personnes prédisposées, un déséquilibre acido-basique favorise les crises de calculs biliaires, ainsi que leur récurrence. La meilleure (et la seule) façon d'éviter ces calculs, c'est de manger moins de viande, de sauces grasses, mais plus de fruits, de légumes et de châtaignes/haricots.

► **Aliments conseillés**

- Cassis
- Cœur d'artichaut
- Châtaigne
- Curcuma
- Fraise
- Haricot
- Légumes amers (artichaut, endive, pissenlit)
- Pomme
- Poulet
- Romarin
- Soja (farine, tofu, lait)



GOUTTE

La crise de goutte survient lorsque des cristaux précipitent dans les articulations en raison d'une trop grande acidité, presque toujours après une suite de repas lourds, chargés, riches en viandes, sel (sodium), graisses et, éventuellement, alcool. La crise de goutte est un grand classique du début d'année, conséquence de réveillons « exagérés ».

► **Aliments conseillés**

- Aubergine
- Cabillaud
- Courgette
- Curry
- Eau (1,5 litre par jour minimum).
- Soupe Vichy (carottes cuites dans l'eau de Vichy Saint-Yorre)
- Tous les légumes et fruits frais (surtout les cerises noires).



MYCOSE DIGESTIVE

Colonisation de l'intestin par un minuscule champignon, la mycose digestive (ou candidose intestinale), est l'illustration parfaite d'un déséquilibre en faveur de l'acide. En effet, le champignon *candida* ne se développe qu'en milieu acide, qu'il affectionne particulièrement. Une mycose isolée, c'est un « accident ». Mais une mycose récidivante, rebelle malgré vos efforts, qui éventuellement se « déplace » (vagin, bouche), et/ou est associée à un reflux ou à un ulcère gastrique, trio classique, est probablement entretenue par un déséquilibre acido-basique. Malheureusement, elle peut durer des années avant qu'un

médecin pose le diagnostic, car la candidose (surtout intestinale) est relativement méconnue du corps médical en France.

Les spécialistes constatent pourtant toujours plus de candidoses « de tous sites » dans leur cabinet. À commencer par les dentistes, qui s'alarment d'un nombre en constante augmentation de candidoses buccales. Or, ces mycoses de la bouche posent un vrai problème car une fois installées, elles sont difficiles à déloger, comme toute autre candidose d'ailleurs. Et elles sont responsables de maux gingivaux et parodontaux parfois sévères. Par ailleurs, nombreuses sont les femmes désespérées par une mycose vaginale dont elles n'arrivent pas à se débarrasser, entrave sérieuse à un épanouissement sexuel et à la qualité de vie au quotidien. Un bon conseil : intéressez-vous en priorité à votre intestin, à votre flore et votre porosité intestinales, c'est la clé du traitement.

► **Aliments conseillés**

- Ail
- Céréales sans gluten (blé, seigle, orge, avoine avec précaution)
- Curcuma, gingembre, ail (1 gousse par jour)
- Fenouil
- Fève, légumes à gousses (pois...)
- Graines de courge
- Légumes frais (tous)



MAUVAISE HALEINE

Une bouche trop acide donne des caries, des gingivites, de la plaque dentaire et une mauvaise haleine. Un reflux gastro-œsophagien peut aussi être impliqué : trop d'acidité dans l'estomac charge l'haleine. Plutôt que de vous ruiner en produits miracles douteux censés résoudre cet embarras en un « pschitt » dans la bouche, attaquez-vous au problème de fond : traquez l'excès d'acidité. Et évidemment mangez moins de sucre et d'aliments sucrés : les bactéries buccales s'en servent pour attaquer notre émail, ce sont elles qui transforment le sucre en acide, agressif.

► **Aliments conseillés**

- Eau (riche en bicarbonates)
- Jus de citron (à avaler, surtout pas en brossage de dents)
- Menthe
- Persil



| CETTE LETTRE... | ... SIGNIFIE... | ... C'EST-À-DIRE... |
|-----------------|------------------|--|
| F | Fermentable | = la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres aliments. |
| O | Oligosaccharides | On les trouve dans certains légumes et légumes secs. |
| D | Disaccharides | On les trouve dans le lait et les produits laitiers. |
| M | Monosaccharides | On les trouve dans certains fruits. |
| A | And | = et |
| P | Polyols | Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ». |

INTOLÉRANCE ET HYPERSENSIBILITÉ AU GLUTEN

L'intolérance au gluten, ou la maladie cœliaque, désigne une maladie auto-immune. Chez les personnes génétiquement prédisposées, le gluten provoque une inflammation au niveau des parois de l'intestin grêle. Les « villosités », des petits replis qui permettent l'assimilation des nutriments, disparaissent alors peu à peu. La conséquence : la digestion ne se fait plus correctement, l'absorption des minéraux et vitamines (fer, acide folique, calcium en particulier) non plus, ce qui peut donner lieu à de très sérieuses carences et maladies. Seul traitement : exclure totalement le gluten de l'alimentation, de façon à stopper la destruction des villosités et supprimer les symptômes et conséquences de cette destruction.

L'hypersensibilité désigne un trouble lié à la consommation de gluten, dont les symptômes se caractérisent par des manifestations intestinales et extra-intestinales proches de celles observées dans le syndrome du côlon irritable et dans la maladie cœliaque, mais les patients n'ont pas le type de profil sérologique rencontré chez les cœliaques. Ces personnes constatent qu'en arrêtant de consommer du pain et des pâtes, ils se sentaient moins fatigués, moins sujets à des ballonnements ou à une mauvaise digestion. La communauté scientifique reconnaît l'existence de cette sensibilité accrue au gluten chez certaines personnes, particulièrement chez des femmes de 25 à 45 ans.

► **Aliments déconseillés**

► Tout aliment contenant ne serait-ce qu'une miette de blé

Attention également à :

- Bouchées à la reine, friands
- Boudin blanc
- Crèmes glacées avec des inclusions, type inclusions de biscuits
- Crêpes
- Desserts glacés contenant une pâtisserie (exemple : omelette norvégienne)
- Entremets à base de semoule
- Friands, bouchées à la reine
- Glaces en cornets
- Jambonneau pané
- Pizzas
- Poissons en beignets ou panés
- Quenelles
- Quiches aux fruits de mer, lorraines
- Samoussas de légumes
- Saucisses Knacki®
- Surimi (sauf mention contraire)
- Volailles panées, en beignets, en croûte...
- Yaourts et petits-suisses aux céréales



INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Le lactose, c'est le principal sucre du lait, formé d'une molécule de glucose et d'une molécule de galactose. Pour être digéré, il faut absolument que ces deux molécules soient scindées au niveau de l'intestin grêle grâce à une enzyme spécifique que fabrique l'organisme, la lactase. Or, avant le diagnostic et dans les premiers temps suivant le diagnostic de la maladie coéliqua, une intolérance au lactose peut apparaître. À cause de l'atrophie des villosités de la muqueuse intestinale, la lactase n'est plus sécrétée en quantité suffisante, et le lactose n'est plus entièrement hydrolysé et absorbé. Conséquence : la digestion des produits laitiers se fait mal et entraîne des symptômes digestifs. Au début d'un régime sans gluten, on conseille donc de suivre un régime sans lactose, pour laisser la muqueuse intestinale se reformer. Après quelques mois, il sera possible d'en consommer de nouveau sans symptômes. Du moins dans une certaine mesure.

► **Aliments déconseillés**

- Crème allégée (15 %)
- Crème dessert (type Danette)
- Crème fraîche entière
- Crème glacée
- Fromage blanc (3 %, ex-20 %)
- Fromage blanc (8 %, ex-40 %)
- Fromage blanc à 0 %
- Fromages fondus et frais
- Lait concentré sucré
- Lait de brebis
- Lait de chèvre
- Lait demi-écrémé
- Lait écrémé
- Lait entier
- Parmesan/gruyère/comté, fromage à pâte persillée, camembert, beurre
- Petit-suisse
- Yaourt à boire
- Yaourt nature



Parmesan, fromages affinés (gruyère, comté...), fromage à pâte persillée, camembert et beurre ne contiennent plus que des traces...

► **Les 14 principales erreurs alimentaires qui font mal au ventre**

Et comment mettre en place les bons réflexes au quotidien pour bien digérer.

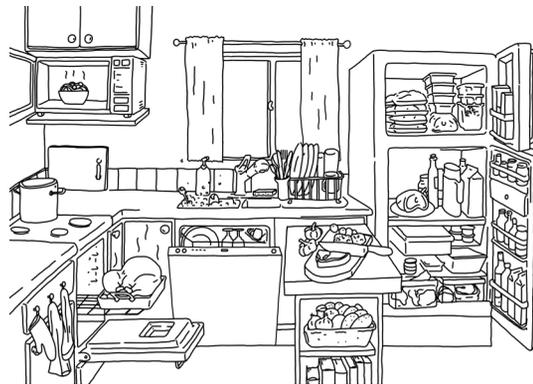
| LES ALIMENTS OU LES CATÉGORIES D'ALIMENTS | LE RÉSULTAT JUSTE APRÈS LE REPAS... ET QUI PEUT DURER DES HEURES | MON CONSEIL EN + |
|---|--|--|
| Les crudités en excès (par rapport à vos capacités digestives personnelles) | Ballonnements, spasmes coliques, pets (côlon irrité) | Mangez-en moins, pas à chaque repas, ou optez pour les crudités... cuites (« cudités »). Betterave, salade de carottes cuites au cumin... |
| Les lentilles, haricots secs... | Ballonnements, douleurs, pets | Minuscules quantités de rigueur. |
| Le lait et les produits laitiers | Ballonnements, douleurs, pets, nausées, manifestations extra-digestives (migraine, plaques sur la peau...) | Concentrez-vous sur les produits laitiers pauvres en lactose, « prédigérés » (yaourts, laits fermentés) ou remplacez-les par des alternatives végétales (voir nos recettes de yaourts aux laits végétaux p. 303, par exemple). |
| Fruits riches en fructose ou en sorbitol (poires, prunes...) | Nausées, vomissements, douleurs digestives, diarrhées, ballonnements | Fruits peu sucrés (framboises, agrumes...). |
| Agrumes | Ballonnements, digestion lente (si consommés en fin de repas surtout) | Consommez-les en dehors des repas. |
| Produits industriels, plats préparés, confiseries, chewing-gums, confitures allégées... | Ballonnements, diarrhées | Mangez exclusivement des préparations maison ou, si restaurant, fraîches et locales. Méfiez-vous de tout ce qui n'est pas « simple ». |
| Graisses en excès (sauces, fromages, viandes grasses, crème...) | Diarrhées | Allégez, allégez ! |
| Excès de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, lentilles...) | Ballonnements, pets | Contrôlez les portions. Souvent, deux fois trop de pâtes ou de pizza, surtout dans les restaurants italiens. |

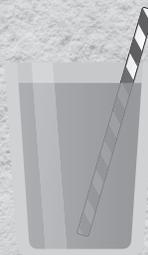
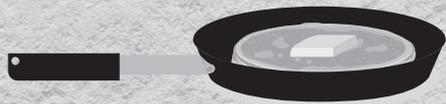
| LES ALIMENTS OU LES CATÉGORIES D'ALIMENTS | LE RÉSULTAT JUSTE APRÈS LE REPAS... ET QUI PEUT DURER DES HEURES | MON CONSEIL EN + |
|--|--|---|
| Sucreries, pâtisseries en excès, boissons, sodas... avec ou « sans sucre » | Ballonnements, pets | Ne mangez ces produits qu'exceptionnellement, ils n'ont rien à faire dans une alimentation équilibrée, encore moins dans un Régime Fodmaps. |
| Partie vert foncé des légumes, ou légumes vert foncé | Douleurs, ballonnements, flatulences | Choisissez les pousses tendres vert clair des salades ou des épinards plutôt que les grosses feuilles vert foncé ; les haricots beurre plutôt que les haricots verts (surtout peu cuits) ; les poivrons jaunes ou rouges plutôt que verts, etc. |
| Les fruits et légumes à grains : concombre, framboises, kiwis... | Douleurs | Éliminez les grains, optez pour la gelée de framboises plutôt que pour la confiture, évitez les spécimens vraiment trop chargés en gros grains (concombres géants). |
| Les fruits et légumes à peau indigeste, notamment le poivron, la tomate | Douleurs | Épluchez-les, soit avec un couteau approprié (épluche-tomate), soit en les plongeant 2 minutes dans l'eau bouillante, leur peau se détache toute seule. |
| Riz complet, pâtes complètes... | Douleurs, ballonnements, flatulences | Les mêmes en version semi-complète (c'est déjà bien plus digeste) ou moitié blanches moitié semi-complètes. Pareil pour le pain : ne passez pas brusquement du pain de mie industriel au pain noir intégral. |
| Fruits et légumes entiers | Douleurs, ballonnements, flatulences, lenteurs digestives | Les mêmes coupés en petits morceaux ou râpés. |

UNE CUISINE (ET UN RÉFRIGÉRATEUR) AU-DESSUS DE TOUT SOUPÇON POUR ÉVITER LES « GASTROS MAISON »

Prévenir les troubles digestifs passe par une bonne hygiène alimentaire de base, dans le sens bactériologique du terme. Autrement dit par une bonne gestion des aliments que vous rapportez chez vous, une hygiène correcte des tables de travail, planches à découper et autres batteries de casserole, couverts et matériel « à faire la cuisine ». En effet, cette pièce est le lieu rêvé pour un développement bactérien incontrôlé : il fait chaud, humide, on pose souvent un aliment cru sur un coin de table, puis un cuit dessus (qui se charge alors de bactéries de l'aliment cru), etc. Bref : on s'expose à des infections généralement minimales mais responsables de petits troubles digestifs (diarrhées, fièvre, fatigue et maux de tête le plus souvent) que nous imputons à tort au restaurant de ce soir, à la cantine de ce midi, au supermarché du coin « qui ne respecte pas la chaîne du froid ». Et vous, vous la respectez ? Vous vous lavez les mains systématiquement à l'eau et au savon avant de manipuler vos aliments ? Vous ne laissez pas « traîner » une vaisselle sale ? Vous éliminez régulièrement les miettes et autres résidus alimentaires qui se logent dans les joints, les recoins ? Vous lavez très régulièrement vos sacs réutilisables, ceux que vous traînez au marché, au supermarché, que vous posez par terre dans la voiture, le métro, sur le trottoir... puis (brrr...) sur la table de la cuisine ou même carrément sur le plan de travail ? Sans traquer le moindre microbe, il y a un minimum d'hygiène à respecter.

Pour les plus gourmands, filez directement piocher parmi les recettes du livre pour votre prochain repas, vous lirez toutes les pages précédentes plus tard... !





PETITS-DÉJEUNERS, GOÛTERS ET EN-CAS 22

CRÊPES, GAUFRES ET PANCAKES 38

APÉRITIFS ET CRUDITÉS 48

ENTRÉES ET SOUPES 78

TARTINES, QUICHES ET TARTES SALÉES 128

SALADES REPAS 138

LÉGUMES ET ACCOMPAGNEMENTS 162

VIANDES 202

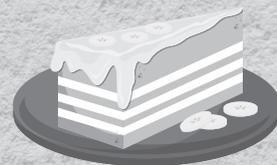
POISSON 246

ŒUFS ET TOFU 280

DESSERTS 294

CONDIMENTS 398

BOISSONS 412

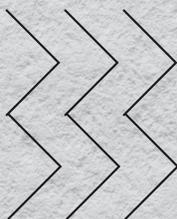


RECETTES POUR BIEN DIGÉRER

PETITS-DÉJEUNERS, GOÛTERS



| | |
|---|----|
| BARRES DE CÉRÉALES ANTI-PETIT CREUX | 24 |
| CHIA AU LAIT | 25 |
| MILLET AU LAIT ET AU CACAO | 26 |
| MUESLI FLOCONNEUX | 27 |
| MUESLI CROUSTILLANT AUX FRUITS | 27 |
| MUESLI GOURMAND COCO-CHOCOLAT | 28 |
| MUESLI DES BOIS | 28 |
| PAIN AUX GRAINES | 29 |
| PAIN BLANC EN MAP | 29 |
| PAIN MULTICÉRÉALES | 30 |
| PAIN RIZ-MAÏS (SPÉCIAL PETIT DÉJ) | 31 |
| PAIN D'ÉPEAUTRE | 32 |
| PAIN DE CÉRÉALES AU LEVAIN | 33 |
| PAIN DE SEIGLE | 35 |
| P'TIT-DÉJ 100 % TONUS | 36 |
| PORRIDGE À L'AVOINE | 36 |
| PANCAKES DE SARRASIN | 37 |



EN-CAS



RECETTES
POUR BIEN DIGÉRER



BARRES DE CÉRÉALES ANTI-PETIT CREUX

ANTICHOLESTÉROL, ANTIDIABÈTE, ANTICONSTIPATION



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS : 170 g de flocons d'avoine (avec le logo «épi barré»); 25 g de noisettes concassées ; 60 g de sirop d'érable ; 40 g d'huile de coco ; 1 c. à c. de cacao amer.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez le sirop et l'huile dans une casserole. Ajoutez le cacao, les noisettes et les flocons, mélangez bien.
- Tassez la préparation dans un moule carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé, sur une hauteur de 1,5 cm environ et enfournez pour 30 minutes de cuisson. Sortez du four, coupez en barres à l'aide d'un couteau et remettez 10 minutes au four. Laissez refroidir et démoulez.
- Ces barres se conservent dans des boîtes hermétiques.



Pas de fruits séchés dans ces barres (raisins, abricots, figes...) et pas non plus trop de sucre. Mais en fonction de votre tolérance personnelle et de votre expérience, vous pouvez décider d'ajouter 50 grammes de fruits séchés coupés en tout petits dés. Petit conseil pratique : posez une petite casserole sur votre balance et pesez les liquides (sirop et huile de coco, solide à température ambiante) au lieu de mesurer leur volume. C'est pour cette raison que nous vous donnons exceptionnellement le poids de ces ingrédients. Moins de vaisselle et pas une goutte perdue puisque vous utiliserez directement la casserole.



CHIA AU LAIT

COUPE-FAIM, BONNE HUMEUR



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
REPOS : 12 HEURES
SANS CUISSON

**INGRÉDIENTS : 50 cl de lait végétal (amande, soja, riz...) ; 2 bananes bien mûres ;
1 c. à c. d'extrait de vanille ; 80 g de graines de chia.**

- Mettez le lait, les bananes épluchées et coupées en morceaux et l'extrait de vanille dans un robot. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Versez dans un saladier et incorporez les graines de chia. Mélangez, couvrez de film étirable et laissez gonfler au réfrigérateur pendant 12 heures, en remuant si possible une ou deux fois.
- Mélangez une nouvelle fois avant de répartir dans des ramequins.



Les graines de chia sont de nouveaux « superaliments » en France, mais connues depuis des siècles en Amérique du Sud. Elles se trouvent facilement en magasins bio et dans certaines parapharmacies. Vous pouvez décorer ces crèmes crues avec des dés de fruits frais, quelques amandes effilées...

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



500 recettes pour bien digérer

Dr Pierre Nys et Danièle Festy



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S