

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

Préface du DR PIERRE DUKAN

MES RECETTES  
MAGIQUES  
AU  
KONJAC  
ET AUX  
SHIRATAKIS

A photograph of a white ceramic bowl filled with a dish of konjac and shirataki noodles. The dish is garnished with pieces of cooked chicken, green vegetables like zucchini and broccoli, and fresh herbs. The bowl sits on a white plate with a silver fork to the left. The entire scene is set on a light blue surface with a floral patterned napkin underneath. The text is overlaid on the bottom part of the image.

LE SECRET MINCEUR  
DES PÂTES SANS CALORIES  
ET DES RÉGIMES  
HYPERPROTÉINÉS

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

# 白滝

**Connaissez-vous les shiratakis ? À base de konjac, ces pâtes vont révolutionner les habitudes de tous ceux qui veulent perdre du poids ou ne pas en prendre. Voici 6 raisons d'en manger régulièrement (et d'acheter ce livre).**

- 1 Vous adorez les pâtes.** Enfin une nouvelle façon d'en profiter ! Selon le Dr Dukan, ce sont les pâtes de 3<sup>e</sup> génération. Découvrez pourquoi dans ce livre.
- 2 Vous évitez tout ce qui est chimique et industriel.** Le konjac est une plante et il ne contient aucun additif. C'est du 100 % naturel.
- 3 Vous voulez mincir.** Ces pâtes vont devenir vos meilleures alliées brûle-graisses : 0 calorie, 0 gras, 100 % fibres solubles complètement magiques, les plus coupe-faim au monde.
- 4 Vous avez du cholestérol.** Le konjac fait baisser le cholestérol (et aide à équilibrer le diabète).
- 5 Vous êtes au régime hyperprotéiné et recherchez plus de variété dans vos menus.** Mangez ces pâtes (les shiratakis) à volonté, même en phase starter.
- 6 On le trouve enfin en supermarché !** Et aussi en épiceries exotiques et sur Internet à prix vraiment abordables.

**Inclus aussi : le konjac sous forme de poudre et de bloc (konnyaku) + 76 recettes faciles (Shiratakis aux pétoncles, Chicken pasta – la recette en couverture –, Ma bolo minceur...) + 2 semaines de menus super-minceur...**

**« LISEZ CE LIVRE ET SI VOUS AVEZ BESOIN DE MAIGRIR OU DE NE PAS GROSSIR, ESSAYEZ CES SHIRATAKIS DE KONJAC, ILS SONT APPELÉS À UN GRAND AVENIR. »**

**DR PIERRE DUKAN**

Anne Dufour et Carole Garnier sont journalistes santé et auteurs à succès de nombreux livres aux éditions Leduc.s dont *Le régime IG brûle-graisses* et *Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*. Elles sont aussi les auteurs des blogs [konjacmagique.com](http://konjacmagique.com) et [biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com)

ISBN 978-2-84899-535-9



9 782848 995359

**14 euros**  
Prix TTC France

photographie : valérie lhomme

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, MINCEUR

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

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Brûle-graisses*, 2012.

*Mes petites recettes magiques aux protéines végétales*, 2011.

*Mes petites recettes magiques antidiabète*, 2011.

*Mes petites recettes magiques aux oméga 3*, 2011.

*Mes petites recettes magiques hyperprotéinées*, 2011.

*Le régime nordique*, 2010.

*Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*, 2010.

*Verrines simplissimes à l'agar-agar*, 2008.

*Programme minceur agar-agar en 15 jours*, 2008.

*Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, 2007.

*Le régime express IG brûle-graisses*, 2007.

*Le régime express IG minceur*, 2007.

*Le régime IG*, 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>**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Delétraz (p. 87)

© 2012 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

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

ISBN : 978-2-84899-535-9

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

Préface du DR PIERRE DUKAN

MES RECETTES  
MAGIQUES  
AU  
**KONJAC**  
ET AUX  
**SHIRATAKIS**

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

# SOMMAIRE

Préface du Dr Pierre Dukan	7
Ils aiment le konjac et ils nous disent pourquoi...	9
Introduction	13
38 questions réponses sur le konjac	17
Le Régime Konjac en pratique	55
Konjac et shiratakis, mode d'emploi	87
76 recettes au konjac	97
Annexes	187
Table des matières	199

# PRÉFACE DU DR PIERRE DUKAN

**A**nne Dufour et Carole Garnier sont deux journalistes que je connais depuis bien longtemps et que j'apprécie car elles ont du flair. Elles sentent ce qui se trame et se construit dans les entrailles de la nutrition actuelle, tel un baromètre qui annonce le beau temps et les orages.

J'ai eu la chance de découvrir un aliment pauvre, le son d'avoine. Pauvre et menaçant dans un monde de pénurie où se nourrir à sa faim fut longtemps un luxe, et dans lequel un tel aliment était évité. Mais, avec l'entrée dans l'univers de l'abondance, il est devenu une véritable bénédiction pour celles et ceux dont l'équation psychologique et métabolique les conduit à grossir.

Il en va de même du konjac, cet aliment auquel Anne Dufour et Carole Garnier consacrent ce plein ouvrage. Je l'ai introduit dans ma méthode car il permet à mes lecteurs, patients et utilisateurs de ma méthode de pouvoir retrouver le plaisir des pâtes, fabriquées à partir de ce konjac. L'avantage est INOÛI, ces pâtes sont « exemptes de calories ». Ces shiratakis de konjac sont, tout comme les 100 aliments de ma méthode, à consommer à volonté en n'importe laquelle de ses phases.

Dans cet ouvrage, Anne Dufour et Carole Garnier vous disent tout ce qui est possible sur cet aliment nouveau et magique, ses

origines, sa nature, ses vertus et qualités, ses recettes, ses lieux de distribution.

Je me bats et continuerai de le faire pour que les shirataki deviennent les pâtes de troisième génération. Les Chinois ont inventé celles de première génération. Marco Polo les a rapportées aux Italiens qui furent responsables de leur deuxième génération. Et j'aimerais, pour ceux qui redoutent l'excès de poids, que les shirataki deviennent celles de la troisième génération.

Lisez ce livre et si vous avez besoin de maigrir ou de ne pas grossir, essayez ces shirataki de konjac, ils sont appelés à un grand avenir.

DOCTEUR PIERRE DUKAN

# ILS AIMENT LE KONJAC ET ILS NOUS DISENT POURQUOI...

## **Angélique, 26 ans, aventurière culinaire**

« J'adore goûter de nouveaux aliments. À l'étranger, je fais des descentes dans les supermarchés, au restaurant je prends systématiquement les mets que je ne connais pas, rien ne me fait peur. Dans mes placards de cuisine, on se retrouve forcément nez à nez avec un truc bizarre : de la méduse séchée, de la pâte de crevette, des sauces en veux-tu en voilà... Alors évidemment, quand j'ai découvert le konjac, j'étais folle de joie à l'idée de cuisiner un nouvel ingrédient. Et j'ai adoré, surtout la forme en shiratakis (pâtes) ! J'en mets dans des soupes, j'en ajoute dans des poulets au curry, ça croque sous la dent et ça retient la sauce, c'est génial ! »

## **Marine, 36 ans, l'attrait de la découverte**

« Il faut avoir goûté du konjac au moins une fois dans sa vie, c'est vraiment un aliment unique, comparable à aucun autre. Tout est "nouveau" avec lui : la texture, la saveur (neutre mais en même temps bien à lui), la couleur, l'aspect. Ça fait voyager ! Personne ne peut détester ça, comme on peut haïr le foie, les abats ou les

épinards. On peut trouver ça “bof” mais pas détester, c’est impossible. Donc aucune crainte ! »

**Tomoka, 47 ans, Japonaise, fan du régime konjac... sucré**

« Le konjac gris est plus populaire dans le Sud du Japon, tandis que le blanc est davantage consommé dans le Nord. Pour ma part, j’habite dans le Sud, à 30 km d’Osaka, et j’ai une préférence pour la forme grise. Certaines familles en mangent beaucoup, d’autres moins, ça doit être comme en France avec certains légumes ou certaines viandes... La consommation varie aussi beaucoup en fonction des régions. Certains de mes amis en mettent dans quasiment tous les plats ! »

**Jason, Américain, 24 ans, pour épater**

« Pour ma première tentative, j’ai refait un truc tout simple, vu chez un pote. On plonge le bloc de konjac dans l’eau frémissante, on le tranche en petits morceaux de la taille d’une bouchée puis on le fait sauter rapidement avec les légumes de son choix. Un trait de sauce soja, de saké, un poil de sucre, de piment de Cayenne, puis des graines de sésame en décoration, blanches pour du konjac gris, noires pour du konjac blanc. On sert et ça épate tout le monde. »

**Maki, 41 ans, rusée !**

« Ma technique pour faire manger du konjac à ma famille, c’est d’en mettre quelques dés dans une soupe et de les faire mijoter quelques minutes. »

**Ubosan, 27 ans, gourmand et gourmet**

« Quand il est sauté, le konjac prend le goût de l’huile dans laquelle il est préparé. Du coup, j’adore utiliser de l’huile de sésame, très parfumée. »

Ils aiment le konjac et ils nous disent pourquoi...

**Alain, 38 ans, passé de 110 à 70 kg**

« J'ai perdu plus de 40 kg grâce au konjac. Ça a pris du temps, environ 1 an, mais je fondais chaque semaine de près d'un kilo, sans heurts, sans frustration, sans faim. Je le dis haut et fort ! D'autant plus facilement qu'à l'origine, c'est mon médecin qui m'a prescrit cette merveille : je devais prendre des gélules 30 minutes avant les repas. Je n'y croyais pas trop, ayant déjà essayé presque tous les régimes par ordre alphabétique et m'apprêtant à passer à la chirurgie gastrique, en désespoir de cause. C'est vrai, en théorie, il suffit de manger varié et équilibré et de faire du sport pour ne pas prendre de poids, pour en perdre, pour avaler suffisamment de fibres, etc. Sauf que voilà : on a beau répéter ça depuis des années, des décennies, le surpoids continue d'augmenter. Clairement, il y a donc un problème. Chez certaines personnes, ce "manger mieux et bouger plus" n'obtient pas les effets escomptés, ou est tout simplement inapplicable – pour des raisons de santé ou de frustration intense. Évidemment, il faut réapprendre à manger, évidemment il faut arrêter les frites, les glaces, les pizzas, les gratins, le gras et le sucre en quantité énorme. Mais la question est "comment ?". Croire que du jour au lendemain on peut remplacer tout ça par des carottes râpées ou des rondelles de tomate est un leurre ! Pour y parvenir, pourquoi refuser un "coup de pouce", surtout s'il est naturel et sans danger ? Le sous-entendu "il faut souffrir pour maigrir", avec ses relents judéo-chrétiens, a fait long feu. Plutôt que de laisser les gens se gaver de n'importe quel complément alimentaire, de s'inscrire à une salle de gym où ils n'iront pas, de s'affamer, de détester leur corps trop gros, de passer sur le billard pour se faire opérer de l'estomac (avec des conséquences négatives possibles sur leur bien-être, leur santé, etc.), franchement, mieux vaut leur conseiller le konjac ! »

**Myriam, 49 ans, « dans l'estomac plutôt que dans la tête »**

« La plupart des personnes en surpoids ont plus faim que les autres. Et c'était mon cas : voilà pourquoi je n'arrivais pas à maigrir, je finissais toujours par craquer et grignoter dans la journée. Des trucs horribles bien sûr. Cela n'a rien à voir avec "manger trop", "ne pas savoir s'arrêter", "grignoter sans cesse" ou "être faible, sans volonté", mais juste, cette faim. Tout le temps. Malgré une alimentation normale et suffisante. Vous vous imaginez, vous, avoir tout le temps faim ? Comme moi, vous ne penseriez qu'à ça, du matin au soir. Certains jours, vous sortez de table après avoir copieusement mangé, et à peine debout, ça recommence, cette sensation d'estomac vide, de manque. C'est physique, pas du tout psychologique. Vous avez beau savoir qu'en toute logique, votre estomac est plein puisque vous venez de le remplir. Mais non. Lui vous dit l'inverse. Contrôler l'appétit est la clé du succès pour mincir, et la plupart des patients auxquels on conseille des régimes mal équilibrés, hypocaloriques ou trop restrictifs ne peuvent tout simplement pas y parvenir car ils ont faim. Et calmer l'appétit, les shirataki font ça très bien. J'en suis la preuve ! »

*Merci à Lise et Takahiro Arada  
pour leurs recherches et leurs témoignages.*

# INTRODUCTION

**V**ous souvenez-vous des éponges magiques ? Quand vous étiez enfant, ces minuscules petites boules compactes se déployaient en magnifiques animaux ou fleurs une fois au contact de l'eau du bain. On en trouve toujours aujourd'hui, même si elles sont un peu moins à la mode. En tout cas, c'est exactement ce qui se passe avec le konjac dans votre estomac.

## Le balayeur de l'intestin

Bien avant la folie des régimes, le konjac a toujours été, traditionnellement, considéré comme un nettoyeur interne de première classe. Il « balaie » le système digestif, favorise le transit, piège les poisons et toxiques avant qu'ils n'atteignent la circulation sanguine et élimine tous ces indésirables par les voies naturelles. Heureusement, il sait se faire si doux qu'il se hisse sur le podium des aliments convoités par les infortunés possesseurs d'intestins irritables. Au-delà de cet aspect santé classique, ses propriétés minceur le propulsent désormais sous les feux des projecteurs pour une belle carrière antkilos.

## Les casquettes du konjac

Le « Régime Konjac » (*Konjac Diet*) fait régulièrement fureur au Japon. En fait, dès qu'il y a quelques kilos à perdre, le konjac n'est jamais loin de la table des Japonais. Le Régime Konjac fait d'ailleurs partie des 100 meilleures méthodes pour perdre du poids au

pays du Soleil Levant, où, comme chez nous, plus d'une femme sur deux imagine, à tort ou à raison, être en surpoids ! Son atout majeur : couper la faim comme nul autre aliment. Dans la quête du Graal minceur, parmi la multitude d'aliments « miracles » prétendant à ce titre, il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus. Et encore moins capables d'affirmer qu'ils prennent autant soin de la ligne que de la santé. Le konjac fait partie des rarissimes heureux gagnants.

## 15 bonnes raisons de manger du konjac

Vous n'avez probablement jamais entendu parler du konjac. Tout au plus vous évoque-t-il des gélules modératrices d'appétit vendues en pharmacie. Pourtant, c'est un aliment asiatique (japonais) très traditionnel qui n'a rien à voir avec une « poudre miracle chimique ». Mais pour nous, dont les papilles gustatives n'ont pas grandi avec lui, c'est avant tout un merveilleux outil pour faciliter la perte de poids.

1. **Le konjac permet de suivre un régime minceur, ne pas craquer, donc améliorer ses chances de réussite.** Rappelez-vous que 80 % des personnes qui suivent un régime minceur finissent par l'abandonner par frustration et parce qu'elles ont faim.
2. **Zéro calorie ou presque, 70 % de fibres (le reste c'est de l'eau), c'est le seul aliment que l'on peut manger en très grande quantité pendant un régime sans en subir les conséquences sur la balance !** Bien sûr, nous ne parlons pas ici des légumes de type salade, tomates, etc.
3. **Il prolonge le rassasiement longtemps après un repas.**

4. **Il aide à retrouver l'estime de soi.** On ne craque pas, donc on ne culpabilise pas : oui, je suis capable de suivre un régime et de perdre du poids, la preuve !
5. **Il empêche d'avoir faim entre les repas.** Adieu grignotages !
6. **Il laisse plus de temps au corps pour brûler ses graisses.** En effet, à chaque fois que l'on avale quelque chose, l'organisme se met en position « stockage » tandis qu'à chaque fois qu'on le laisse tranquille sur le plan digestif, il se met au contraire sur le mode « brûle-graisses ». D'où l'extrême importance de ne pas grignoter entre les repas.
7. **Il évite au corps de stocker de l'énergie.** C'est la suite logique des deux points précédents.
8. **Il permet de manger moins aux repas, donc au final, moins de calories sur la journée.** Petit à petit, cela se voit sur le tour de taille.
9. **Il aide à sortir de l'obsession de l'aliment.** On n'a plus faim, donc on pense à autre chose, on s'intéresse à autre chose. Liberté mentale et physique, nous voilà ! Car la dépendance alimentaire est une réalité ; vouloir s'en débarrasser ne suffit pas toujours, il faut parfois une aide, comme le konjac par exemple.
10. **Grâce à lui, on se sent mieux dans sa peau, mais aussi dans son système digestif** puisqu'il aide le tube digestif sur bien des plans (antidouleur, anticonstipation...), et soulage le foie de son travail.

11. **Il aide à retrouver les bonnes portions**, à ne plus manger plus que nos besoins. Petit à petit, on reprend le contrôle de notre appétit, de nos sensations, de notre corps.
12. **En remettant sur les rails nutritionnels, il contribue au retour à un bon équilibre métabolique (cholestérol, glycémie, thyroïde...)** indispensable à la santé et à la silhouette. Il pourrait aussi contribuer à faire baisser la pression artérielle (hypertension).
13. **Il participe à la prévention du diabète** car il facilite l'équilibre glycémique.
14. **Il aide à sortir (enfin !) de la spirale des régimes.** Certaines personnes vont de régime en régime pour tenter de réguler leur poids et leur appétit, sans succès. Car le régime n'est pas un gage de réussite, mais au contraire une conséquence d'un problème alimentaire et d'hygiène de vie. Exactement comme les somnifères ne sont pas les garants du sommeil : on les prend parce qu'on ne dort pas naturellement bien. Retrouver le contrôle de son assiette, de ses sensations, fait naturellement sortir de la logique des régimes.
15. **On trouve désormais facilement le konjac** sous forme de shirataki (Monoprix, Casino), des « pâtes » à préparer en un clin d'œil à la maison.

# 38 QUESTIONS RÉPONSES SUR LE KONJAC

**L**e konjac appartient à la famille des aliments « bizarres » qui aident à mincir. C'est pour en savoir plus à ce sujet que vous avez acheté ce livre. Mais il ne sert pas seulement à ça, et nous espérons vous montrer ses multiples facettes pour vous décider à le tester. Partez avec nous à la découverte de ce « super-aliment » vraiment fascinant !

## Généralités et aspects diététiques

### 1. C'EST QUOI LE KONJAC ?

Une plante, appelée *Amorphophallus konjac*. Sa racine est utilisée en alimentation traditionnelle japonaise depuis plus de 2 000 ans, telle quelle (comme n'importe quel légume), ou en produit transformé : konnyaku (bloc), shirataki (pâtes)...



#### ***Botanique : le konjac, un vrai haricot magique !***

*L'Amorphophallus* est une plante étrange. Il fait partie de la même famille que le yam, même s'ils ne partagent aucunement les mêmes propriétés. On l'appelle aussi « racine pied d'éléphant » en hommage à son rhizome tubéreux démesurément grand, sphérique, de 70 à 80 cm de circonférence, pesant

→

jusqu'à 3 à 4 kg, comme une grosse betterave, couleur mise à part ! Plus de 130 espèces différentes de konjac poussent en Asie, mais seul le Japon en consomme en tant qu'aliment. Les curieux de nature s'étonneront sans doute qu'à l'inverse des autres plantes, dont les racines partent du « pied » pour descendre sous la terre, celles de cet admirable végétal partent du « dessus » du tubercule pour former une épaisse tige.

### ***Après l'éléphant, le serpent...***

Ses marbrures vertes, jaunes, blanches ou brunes lui valent cet autre surnom de « palmier serpent » : la tige ressemble effectivement à la peau écailleuse d'un serpent.

Chaque tige possède une unique feuille. Parfois, une fleur se risque à éclore avant l'apparition de la feuille. Et la plante grandit à toute vitesse... comme le haricot magique ! Elle atteint en général 1 m à 1,5 m.

### ***Donnez votre âme au diable !***

Le konjac est aussi connu des Chinois que des Japonais. En Chine, où il jouit d'une grande popularité, on le trouve sous les noms de *moyu* ou *juruo* : il entre dans l'arsenal médical.

Au Japon, on le consomme principalement comme aliment. Il s'appelle tantôt konnyaku tantôt shirataki en fonction de la forme qui lui est donnée. Ses autres petits noms ? *La langue du diable* (en référence au physique assez étrange de la plante), *le lis vaudou*, et bien d'autres encore...

## **2. SOUS QUELLE FORME LE TROUVE-T-ON ?**

Chez nous, on le trouve principalement sous 3 formes :

1. ***En bloc***, préparé, comme un genre de cake gélatineux, appelé konnyaku. C'est le konjac alimentaire « de base », tel

qu'employé depuis des milliers d'années par les populations asiatiques.

2. **En vermicelles** – un peu comme nos spaghettis – les shirataki : c'est exactement comme le konnyaku, mais présenté différemment.
3. **En poudre** (en pot, gélules ou compléments alimentaires) : il est prescrit par les médecins en cas de troubles du transit (diarrhées ou constipation : c'est un équilibrant) ou de sensations de faim, de creux à l'estomac, mais on peut très bien l'acheter sans ordonnance. C'est un produit de phytothérapie, proposé par des laboratoires tout à fait sérieux. Nous détaillons cet aspect à la question 19 : « Le konjac fait-il partie des plantes qui aident à maigrir ? »

Dans ce livre, nous parlerons principalement du konjac « aliment », donc les blocs et vermicelles, les plus faciles à utiliser en cuisine.

### 3. ÇA VIENT D'OÙ ?

De nombreuses théories existent quant à l'introduction du konnyaku au Japon. L'une des plus probables raconte qu'il fut importé de Chine aux alentours du VI<sup>e</sup> siècle, en tant que remède médicinal. Les moines bouddhistes, qui jouaient à l'époque le rôle de médecin, lui prêtaient de nombreuses vertus comme celles de soulager la toux, de réchauffer les doigts et pieds gelés lorsqu'on les immergeait dans de l'eau chauffée avec du konnyaku, ou encore d'apaiser les brûlures en appliquant ce dernier comme cataplasme.

En 1846 fut publié un ouvrage intitulé *Konnyaku Hyakusen*, regroupant 100 recettes à base de konnyaku. Aujourd'hui encore, de nombreuses familles japonaises les cuisinent.

En 1858, le konnyaku fit le voyage jusqu'à Hawaï : les Japonais exilés là-bas ne pouvaient pas s'en passer, ils en mangeaient une ou deux fois par semaine ! Les estimations ont montré que même dans le « pire » des cas, avec une consommation estimée très basse (soit 1 plat par semaine), les Japonais avalaient en moyenne 20 g de konnyaku par jour, c'est dire s'ils en étaient fous ! Et c'est ainsi que le konjac est sorti du continent asiatique pour commencer à étendre sa popularité jusqu'à de très lointaines contrées.

Au Japon, on l'emploie aussi couramment que le tofu ou l'agar-agar\*. Cet aliment basique s'est plié aux modes de vie actuels : tout en conservant son statut d'aliment familial, traditionnel, il est entré dans la composition de nombre de snackings (produits de grignotage), autrement moins caloriques que nos barres chocolatées et autres viennoiseries. Aujourd'hui, plus de 2 000 fabricants japonais proposent du konnyaku, un vrai hommage à sa popularité !

### « DES BILLETS APPÉTISSANTS »

On raconte qu'afin d'éviter la contrefaçon, de la poudre de konjac était ajoutée à la monnaie japonaise, dans les années 1800. Mais les autorités changèrent bien vite d'avis parce que les rats... adoraient croquer les billets de banque au konjac !

---

\* Voir *Mes petites recettes magiques à l'agar-agar*, des mêmes auteurs, aux éditions Leduc.s.

#### 4. C'EST UN ALIMENT NOUVEAU ?

Non ! Traditionnel, naturel, empreint de culture, cet aliment santé type a traversé les siècles pour parvenir intact sur notre table d'aujourd'hui, illustrant – encore une fois – la sagesse des Anciens. Historiquement, il a toujours été employé pour « nettoyer l'appareil digestif de toutes les substances irritantes et de tous les poisons, pour le maintenir propre et sain ». Même si aujourd'hui, les études dévoilent bien d'autres propriétés bénéfiques ! Quoi qu'il en soit, le « recul » est largement suffisant pour affirmer sans l'ombre d'un doute qu'il s'agit d'un aliment sans aucun risque. Et ses propriétés coupe-faim ont été récemment validées par les autorités (voir p. 36).

La longue, très longue carrière santé du konjac a démarré il y a plusieurs milliers d'années. On trouve mention de cet aliment, sous l'appellation « *manyōu-shū* », dans un vieux manuscrit du VI<sup>e</sup> siècle. La terminologie « *kon-nyaku* » apparaît ensuite pour la première fois au milieu du X<sup>e</sup> siècle dans les pages de la *Wamei Ruijusho*, la plus vieille encyclopédie japonaise. Il sera ensuite convoqué à de très nombreuses reprises dans la littérature japonaise, poèmes, proverbes ou légendes populaires. Nous n'avons pas pu résister au plaisir de vous faire partager deux d'entre elles.

#### LA LÉGENDE DU MOINE BOUDDHISTE\*

On raconte que le fondateur du domaine de Saga, Naoshige Nabeshima, fut formé dans un temple sous l'autorité d'un moine. Lorsque sa formation prit fin, il demanda au moine ce que celui-ci souhaitait comme récompense. Dans sa grande sagesse, le moine répondit qu'il souhaitait pouvoir manger du konnyaku chaque jour tant qu'il vivrait. Naoshige lui accorda ce souhait, et le moine put ainsi consommer cet aliment fétiche tous les jours jusqu'à sa mort... qui survint à un âge avancé.

---

\* Tirée du livre *Hagakure*, paru en 1716.

### LA LÉGENDE DE LA FEMME DE KUZAEMON

Au XVI<sup>e</sup> siècle, Hideyoshi Toyotomi, militaire de renom, faisait construire un château. L'un des tailleurs de pierres, Kuzaemon, fut pris de maux de ventre si douloureux que tous pensaient que ses jours étaient comptés. Désespérée, sa femme implora Dieu de le sauver. Pendant son sommeil, Dieu lui murmura à l'oreille : « Tu as montré ta piété et ton amour pour ton mari. Aussi, je vais te confier un secret qui te permettra de le sauver. » À son réveil, elle trouva à côté de son oreiller un tubercule qui lui permit de fabriquer du konnyaku. Elle en fit manger à son mari qui retrouva miraculeusement la santé.

### 5. EN EUROPE, ON EN MANGE DÉJÀ ?

Oui, principalement sous forme d'additif ou en gélules pour mincir.

En tant qu'additif, le konjac (E 425) est très polyvalent. Liant exceptionnel, il est employé dans de très nombreux aliments liquides. C'est également un bon support d'autres additifs, un gélifiant, un stabilisant et on en passe, ce qui explique qu'on le trouve, à raison de quelques grammes par kilo de préparation, dans un panel finalement très large de produits. Comme par exemple :

- **les préparations à base de viande** (saucisses, terrines...), où il remplace le gras, favorise la tenue de la préparation, évite le dessèchement et permet un meilleur volume notamment en conservant l'eau naturellement présente dans la viande ;
- **les yaourts**, pour une texture plus « gelée » et plus dense, ou encore, dans le cas de yaourts aux fruits, pour faciliter l'incorporation des fruits et éviter leur délitement dans le yaourt ;

- **les crèmes glacées**, pour préserver leur tenue et leur texture dans le processus de surgélation ;
- **les produits de panification** (pains, brioches, gâteaux...), pour améliorer la sensation en bouche, donner davantage de volume, de moelleux et d'élasticité à la mie, ou encore remplacer les œufs ;
- **les boissons ou les aliments de régime**, pour une sensation plaisante en bouche, toujours, ainsi que pour renforcer l'apport en fibres et l'effet satiétogène (qui coupe l'appétit).

Parfaitement neutre – ce qui ne veut pas dire que les aliments dans lesquels il se trouve sont tous recommandables ! – le konjac ne présente strictement aucun risque toxicologique. Compte tenu de sa grande polyvalence, et si l'on évalue la consommation la plus « basse », les calculs statistiques montrent que les Américains en consomment en moyenne entre 0,4 et 1,2 g par personne et par jour sans le savoir. Mais tout dépend, bien sûr, des habitudes alimentaires.



### *Vous utilisez déjà du konjac sans le savoir*

**Sous forme de poudre**, il épaissit les produits cosmétiques, pharmaceutiques et alimentaires. Comme il est très apaisant (le contraire d'irritant !), on l'incorpore également à de la peau artificielle pour accélérer la cicatrisation et la guérison des blessures et autres brûlures (grands brûlés). **Sous forme liquide**, il est employé par les industriels alimentaires pour éviter la prolifération bactérienne dans certains produits très spécifiques.

→



Demain, il pourrait servir de véhicule à des médicaments car, contrairement aux autres aliments, lui se délite en dernière partie du tube digestif, c'est-à-dire dans le côlon, pas « plus haut ». Il est donc bien placé pour apaiser les côlons irritables et autres maux intestinaux.

## 6. QUELLE EST SA SPÉCIFICITÉ ?

Il renferme une « fibre magique » : le glucomannane. Cette fibre soluble est la plus visqueuse que l'on puisse trouver dans la nature en présence d'un liquide (eau, lait...), elle forme un gel extrêmement compact, « visqueux », très dense. Elle absorbe jusqu'à cent fois son poids en eau, ce qui est énorme, le plus grand score atteint par une fibre ! Imaginez un petit pois qui, plongé dans un saladier d'eau, grossirait cent fois. Vous y êtes ! Les conséquences sont faramineuses. D'abord parce qu'il remplit l'estomac comme aucune autre fibre (et pour zéro calorie !), ensuite parce que son gel ultra-visqueux est un véritable piège pour les graisses et sucres qui traînent dans le coin. On comprend pourquoi les scientifiques l'étudient sous toutes les coutures, pour ses bénéfiques « minceur » comme « santé ». Nous avons rassemblé en annexe (p. 187) un florilège d'études consacrées au konjac/au glucomannane. Impressionnant, d'autant qu'elles n'y sont pas toutes !



### *Konjac, pectine, même combat*

Les fibres du konjac sont comparables à la pectine, que vous connaissez probablement si vous faites vos confitures ou si vous achetez des compléments alimentaires coupe-faim. La pectine est cette fibre soluble géniale tirée le plus souvent de la pomme – mais on en trouve dans bien d'autres végétaux, comme la petite peau blanche située entre la chair des agrumes (clémentine, orange, pamplemousse...) et leur zeste épais. Bien que sa structure et sa fonction soient équivalentes à celles de la





pectine, les performances du glucomannane (konjac) sont bien supérieures : il forme un gel nettement plus visqueux.

## 7. DE QUOI EST CONSTITUÉ LE GLUCOMANNANE, LA FIBRE DU KONJAC ?

C'est un peu technique, mais intéressant. Dans le jargon scientifique, le glucomannane est ce qu'on appelle un « polysaccharide hydro-colloïdal ». Il est constitué de glucose et de mannose. Les amateurs de chimie peuvent se reporter à l'annexe Info technique (p. 196).

## 8. LE KONJAC PEUT-IL ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME UNE SOURCE DE FIBRES ALIMENTAIRES ?

Oui, au même titre que les fruits et légumes. Et comme nous consommons trop peu de fibres, c'est un bon moyen d'accéder au seuil préconisé par les nutritionnistes. En fait, le konjac est la source naturelle la plus riche en fibres. Depuis quelque temps, on parle beaucoup de Portfolio, ce fabuleux régime anticholestérol. Réunissant un panel d'aliments triés sur le volet, il doit en grande partie son extraordinaire efficacité à la place de choix occupée par les fibres solubles. Si vous suivez le régime Portfolio\* (ce que nous vous recommandons vivement), le konjac est une arme de plus pour lutter contre le cholestérol.



### *Nous ne consommons pas assez de fibres !*

Selon toutes les associations médicales et recommandations scientifiques du monde entier, nous devrions en consommer dans l'idéal 30 à 35 g/jour, dont 5 à 10 g au moins de fibres solubles. Or, nous en avalons à peine la moitié. Et encore, c'est une moyenne ! De nombreuses personnes se situent bien en



\* Voir *Le régime Portfolio*, de Anne Dufour et Isabelle Delaleu, aux éditions Leduc.s.

deçà des recommandations, avec toutes les menaces sur la silhouette et la santé que cela comporte. Voilà plus de 20 ans que les nutritionnistes tentent de nous faire manger davantage de fibres, sans grand succès il faut bien le reconnaître. Le konjac représente une des sources possibles de fibres solubles. C'est largement le cas au Japon !

### *Il existe 2 familles de fibres*

**Les insolubles.** Comme leur nom l'indique, elles ne se solubilisent pas dans l'eau (donc restent intactes), traversent notre corps sans être absorbées et finissent par « balayer » les intestins au passage : elles facilitent le transit intestinal. Il y a beaucoup de fibres insolubles dans les pruneaux, les figues et les légumes secs.

**Les solubles.** Elles forment un gel en se mélangeant à l'eau et possèdent de nombreuses propriétés métaboliques : elles régularisent les taux de cholestérol et de sucre sanguins, tout en améliorant de nombreux paramètres santé. Le désormais célèbre agar-agar est un digne représentant de cette famille, mais on en trouve dans la plupart des fruits et légumes, les céréales complètes (surtout l'avoine et l'orge), les légumes secs (lentilles, haricots...). Cependant, agar-agar mis à part, tous ces aliments courants renferment une quantité relativement faible de fibres solubles. Le score le plus élevé revient au son d'avoine, qui en totalise 14 %. Le konjac en apporte, lui... 64 % (calculé sur la matière sèche) ! Aucun doute : c'est vraiment le roi des fibres solubles.

## 9. LE KONJAC EST-IL ADAPTÉ AUX VÉGÉTARIENS ?

Oui, il est 100 % végétal. Certains fabricants n'hésitent pas à le rebaptiser la « viande végétarienne », bien qu'il ne contienne pas de protéines ! Et puisque nous abordons le cas des régimes « spé-

ciaux », précisons que le konjac est compatible avec une alimentation halal (musulmans) ou casher (juifs), ainsi qu'avec les régimes hyperprotéinés.

## 10. LE KONJAC CONTIENT-IL DU GLUTEN ?

Pas du tout ! Il est donc évidemment attractif pour tous les intolérants au gluten, un composé naturellement présent dans le blé et d'autres céréales, telles que le seigle et l'orge.

### *29 mai : c'est la fête du konnyaku !*

Konnyaku no Hi

En japonais, 5/29 (29 mai) se dit « Go Ni Kyuu », un jeu de mot intraduisible en français, avec « Ko Ny aKu ». Il n'en fallait pas plus pour que les fabricants de konnyaku déclarent ce fameux jour de mai « fête du konnyaku » ! Sans compter que konnyaku signifie aussi « fiançailles » en japonais. D'ici à ce que ces professionnels sponsorisent tous ceux qui se fiancent le 29 mai en leur offrant des blocs de konjac...

Cela dit, selon le même principe, il y a déjà la fête de la viande le 9 février, celle du tofu le 10 octobre, et beaucoup, beaucoup d'autres encore ! Du coup, quelques bloggers ma-lins du Soleil Levant ont décidé que chacun avait droit à « son » jour pour « son » plat préféré. Quel est le vôtre ? Vous imaginez le 25 novembre, fête du pot-au-feu, le 5 juin, fête du steak-frites ou le 3 juillet, fête des coquillettes ? Plutôt amusant, après tout !

## 11. LE KONJAC PEUT-IL ÊTRE ALLERGISANT ?

Non. En tout cas moins que la plupart des aliments ! En effet, il ne contient ni protéine, ni levure, ni maïs, ni blé, ni soja, ni œuf, ni lait (ou lactose), ni fécule (amidon), ni aucun additif (pas de colorant, d'arôme, de conservateur ni de parfum quelconque). En

fait, mieux que cela, les scientifiques ont découvert qu'il renfermait certaines molécules, les glycosylcéramides, bénéfiques pour les patients souffrant de peau atopique et d'eczéma ! Les études dans ce domaine étant tout à fait probantes, il y a de fortes chances qu'il fasse parler de lui dans les quelques années à venir comme « antiallergique pour la peau ».



### *Conseils de mamans d'enfants allergiques*

Une astuce que les mamans d'enfants allergiques aux œufs s'échangent entre elles : elles réalisent des gâteaux ou des muffins sans œufs en remplaçant 2 œufs par 1,5 g de poudre de konjac et 120 ml d'eau.

## 12. LES FEMMES ENCEINTES OU ALLAITANTES PEUVENT-ELLES CONSOMMER DU KONJAC ?

Elles mangent du konnyaku depuis toujours en Asie sans que cela semble affecter en rien la bonne santé de leurs petits. Par ailleurs, des travaux montrent l'innocuité du konjac sur les enfants, même très jeunes, dans le cadre d'études portant notamment sur le transit intestinal. Cependant, par précaution, il est d'usage, en Occident, de déconseiller la consommation de toute substance n'ayant pas fait formellement la preuve de son innocuité pendant la grossesse et l'allaitement. Encore faudrait-il mener des études sur ce thème, ce qui n'est pas prévu à notre connaissance. En tout cas, rappelez-vous qu'il est exclu de commencer un régime pendant une grossesse ou juste après, donc la question de l'utilisation du konjac dans un objectif minceur ne se pose même pas.

## Konjac, kilos attack

### 13. COMMENT PEUT-IL AIDER À MAIGRIR ?

C'est un coupe-faim exceptionnel. Il joue même si bien ce rôle que certains gourmands se désespèrent de ne plus ressentir ce désir de manger, lequel, pourtant, cause leur « perte » ! Rassurez-vous : l'appétit revient dès que vous cessez de consommer du konjac.

Par ailleurs, il réduit et ralentit le passage du sucre dans le sang. Les chercheurs ont montré que si l'on mélange 4 g de glucomannane (fibres du konjac) à l'alimentation, on divise par 2 le pic glycémique, c'est-à-dire la montée de sucre dans le sang. Or, tous les nutritionnistes cherchent à contrôler ce paramètre, car plus le taux de sucre sanguin grimpe, plus le corps met en réserve, et plus on grossit ! Maîtriser sa glycémie est, par conséquent, LE challenge pour parvenir à perdre du poids et... à ne pas en reprendre. Le konjac est donc un outil minceur polyvalent, agissant sur les 2 facteurs principaux de prise de poids : l'appétit et le contrôle du sucre sanguin.

### 14. EMPÊCHE-T-IL DE GRIGNOTER ?

Si vous grignotez parce que vous êtes en hypoglycémie, donc pour des raisons physiologiques, oui. Vous n'aurez franchement pas faim, l'idée même de grignoter ne vous viendra pas à l'esprit. En revanche, si vous grignotez par habitude, parce que vous êtes énervé ou pour toute autre raison que la faim, non. Dans ce cas il s'agit d'un problème plutôt comportemental, sans grand rapport avec vos habitudes alimentaires. Le konjac ne supprime pas l'envie de gras, de sucré ni les compulsions alimentaires dues au stress.

## 15. EST-IL CALORIQUE ?

Non ! C'est pour cela que les shirataki de konjac sont surnommés « les pâtes sans calories ». Quelle que soit sa forme (poudre, bloc, vermicelles...), il est quasiment dépourvu de calorie. Pour être précis, il renferme 3 calories/100 g. Soit beaucoup, beaucoup moins que le moins calorique de tous les aliments que nous connaissons, à savoir le concombre (10 calories/100 g). C'est évidemment pourquoi il est le bienvenu dans tous les régimes minceur, y compris le plus strict des régimes hyperprotéinés. On l'adore notamment sous forme de « pâtes » (shirataki) alors que les « vraies pâtes » sont strictement interdites pendant un régime hyperprotéiné : il sauve ainsi de la frustration bien des candidats à la minceur, notamment des hommes, fous de pâtes, qui ne peuvent tout simplement pas s'en priver.

## 16. EMPÊCHE-T-IL D'ABSORBER DES CALORIES ?

Oui. Comme il piège des sucres et des graisses, il élimine un certain nombre de calories qui vous narguent dans votre assiette. On pourrait presque dire qu'il renferme « moins XX calories » ! En outre, certaines études indiquent que grâce aux fibres solubles, on peut espérer consommer entre 30 et 180 calories de moins au quotidien. C'est énorme, rapporté à une année ! Si on s'amuse à taper ces chiffres sur la calculette, cela donne 10 950 calories en moins (fourchette basse, la plus « pessimiste ») mais... 65 700 pour le score le plus optimiste, c'est-à-dire avec les fibres les plus performantes ! Ce qui correspond à une perte de 1,5 kg (seuil bas, toujours) à... 9 kg, sans rien faire d'autre que de prendre des fibres solubles ! Pas mal tout de même, non ?

Tout ceci n'a rien de théorique, la preuve a été apportée, entre autres, par cette belle étude, au cours de laquelle des patients obèses ayant pris 1 g de glucomannane avant chaque repas pendant 8 semaines,

ont perdu 2,5 kg. Les chercheurs leur avaient expressément demandé de ne rien modifier à leurs habitudes alimentaires ni de faire plus d'activité physique. Le seul changement était la prise de ce petit gramme avant de passer à table ! Alors vous imaginez si on associe une alimentation équilibrée, calibrée, conçue sur mesure pour la silhouette, comme c'est le cas dans ce livre ! Sans même parler de ceux qui vont en profiter pour se mettre au sport, ce que nous encourageons vivement.

### 17. QUEL RAPPORT ENTRE SA FIBRE « MAGIQUE » ET LE SURPOIDS ?

Les recherches ont prouvé que plus une fibre était visqueuse, plus elle parvenait à maîtriser le taux de sucre sanguin (glycémie), facteur clé pour ne pas prendre de poids et pour perdre ses kilos en trop. Bien évidemment, cette géniale propriété concerne en tout premier lieu les diabétiques, pour qui le konjac semble véritablement conçu sur mesure. Cependant, si vous êtes diabétique, lisez notre mise en garde p. 43 : le konjac est si puissant que vous ne devez pas en consommer à la légère !

#### **« LE CHAÎNON MANQUANT POUR UN RÉGIME EFFICACE »**

Pour le Dr Jonathan Carp\*, aucun doute : le konjac, tout particulièrement sous sa forme de « pâtes » (shirataki) est carrément « le chaînon manquant pour un régime efficace ». Le médecin considère en effet que les fibres solubles constituent la seule solution pour apaiser la faim (l'ennemie n° 1 des régimes) et que malheureusement, notre nourriture occidentale nous permet rarement d'atteindre notre « quota » de ces fameuses fibres. Ou alors par le biais d'aliments assez caloriques, tels que l'avoine, les légumineuses, le riz ou autres céréales, qui, consommés en



excès, présentent l'inconvénient de menacer la silhouette. Énigme insoluble ? Pas du tout, car selon le Dr Carp, « l'alimentation asiatique propose, elle, des aliments à la fois riches en fibres solubles mais pauvres en calories. Et le meilleur de tous n'est autre que les pâtes de konjac (shirataki), lesquelles pour presque zéro calorie fournissent une quantité surprenante de fibres solubles ». Au cas où vous n'auriez pas encore bien saisi tout l'intérêt de la chose, il enfonce le clou : « Avec cet aliment, vous allez réduire sensiblement votre apport calorique tout en augmentant votre consommation de fibres. » Dans ces conditions, plutôt facile d'atteindre son but minceur !

\* Médecin américain, auteur de nombreuses newsletters sur le thème de l'alimentation et de l'hygiène de vie.

## 18. PEUT-IL AIDER À NE PAS GROSSIR QUAND ON ARRÊTE DE FUMER ?

Oui ! C'est précisément ce qui est arrivé au mari d'une jeune femme américaine qui, depuis, ne jure plus que par le konjac. Après avoir stoppé la cigarette, le monsieur a pris... 35 kg ! Pour s'en débarrasser, il a cherché toutes sortes de méthodes, sans succès. Son gros problème : il adore les pâtes. C'est finalement grâce aux pâtes de *konjac*, les *shirataki*, qu'il a réussi à se débarrasser peu à peu de son surpoids sans frustration. Plutôt facile, quand on sait qu'une part de *shirataki* apporte 6 calories contre 200 calories pour une part de pâtes « normales » !

Pour être tout à fait honnête, les *shirataki* ne ressemblent que de très loin aux plats fumants de la mamma italienne, ils se rapprochent davantage des vermicelles de soja asiatiques. Mais qu'importe ! La forme compte aussi, et même, pour ce monsieur, davantage que le goût : à la première bouchée, il a adopté le principe et s'est habitué à la texture. Du coup, devenu fou des aliments à base de konjac, il



## Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis

Anne Dufour et Carole Garnier

*Préface de Pierre Dukan*

Plus d'infos sur ce livre à paraître  
aux éditions Leduc.s