

Danièle Festy

MES PETITES RECETTES
magiques

**PROBIOTIQUES
ET PRÉBIOTIQUES**



100 recettes savoureuses et faciles
POUR PRENDRE SOIN DE SA FLORE INTESTINALE

POCHE

LE D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

PROBIOTIQUES ET PRÉBIOTIQUES

Notre flore intestinale est unique ! Garantie de la santé, de la silhouette et du bien-être, elle est constamment au travail, mais... fragile. Stress, mauvaise alimentation ou certains traitements médicaux la mettent à mal. Et quand elle se dérègle, c'est le corps entier qui souffre : fatigue, acné, troubles digestifs, allergies, kilos rebelles, inflammations, diabète, cholestérol... Pour l'aider à garder son équilibre, mangeons chaque jour des aliments riches en **probiotiques** – « gentilles » bactéries – et/ou en **prébiotiques** – des fibres spéciales vraiment géniales.

Dans ce guide très pratique, découvrez :

- ✓ **Tout ce qu'il faut savoir sur les probiotiques et les prébiotiques** dans la cuisine ;
- ✓ **Les 37 meilleurs amis de la flore intestinale** : ail, chou, betterave, banane, olives, anchois, lait fermenté...
- ✓ **100 recettes simples et délicieuses** de l'entrée au dessert (dont de très nombreuses sans produits laitiers) : Pickles de légumes, Choucroute, Kéfir de fruits, Yaourts maison, Pain au levain...

*Toutes les recettes et astuces pour prendre
soin de son microbiote (flore intestinale)
et de sa santé digestive !*

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Ma bible des huiles essentielles* et de *Le grand livre des probiotiques et des prébiotiques*. (Leduc.s Éditions).

ISBN : 979-10-285-0485-4



6 euros

Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet

photo : © Catherine Madani

RAYON : CUISINE, SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

- Je m'initie aux huiles essentielles, le guide visuel*, 2017.
Ma bible de la santé au naturel, avec Anne Dufour, 2017.
Ma cuisine aux huiles essentielles, 2017.
Mes 1000 ordonnances huiles essentielles, 2017.
Mes huiles essentielles anti-âge, 2016.
Mes huiles essentielles antistress, 2016.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.

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 :

**[http://leduc.force.com/
lecteur](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 et sur
les réseaux sociaux.



Illustrations : Fotolia
Mise en pages : Facompo

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0485-4
ISSN : 2427-7150

DANIÈLE FESTY

MES PETITES RECETTES

magiques

**PROBIOTIQUES
ET PRÉBIOTIQUES**

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
Nos intestins au cœur de notre santé	11
La « Cooking list » : 37 amis fidèles de notre bien-être intestinal	23
Mes petites recettes magiques aux probiotiques	59
Index des recettes	198
Table des matières	202

Introduction

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

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

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

Les probiotiques sont-ils vraiment indispensables pour la santé ?

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

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

Non, on peut très bien s'en passer.

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

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

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

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

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

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



Lait

+



Ferments

=



Lait fermenté

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

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



Légume

+



Sel

+



Eau

=



Aliment lactofermenté

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

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

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

Nos intestins au cœur de notre santé

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

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

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

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

Notre flore intestinale :

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

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

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

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

LA SYNERGIE PROBIOTIQUES ET ANTIOXYDANTS

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

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

400 m², double expo

Notre intestin est plein de circonvolutions, appelées « villosités », priées de laisser le temps aux nutriments de passer tranquillement dans le sang, au fil de la digestion. Si on l'étalait complètement à plat, sur le sol, il couvrirait une surface de 400 m², soit deux courts de tennis (chaque terrain mesure exactement 197,3 m²) ! Les médecins considèrent qu'il s'agit du plus grand organe en contact avec l'extérieur, puisqu'il accueille en permanence les aliments et tout ce que l'on ingurgite (médicaments...). Il possède en quelque sorte une « double exposition », avec l'entrée (la bouche) et la sortie (l'anus). Ce « tuyau » qu'est le tube digestif est extraordinairement sophistiqué, et heureusement car c'est vraiment la zone de tous les dangers. Si la flore intestinale ne veillait pas, le premier microbe de passage pourrait nous tuer sans autre forme de procès.

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

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

Comment soutenir notre flore intestinale ?

Nous pouvons lui fournir :

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

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

LES PROBIOTIQUES

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

Leurs vertus connues à ce jour :

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

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

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

LES PRÉBIOTIQUES

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

Leurs autres vertus connues à ce jour :

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

LES ISOFLAVONES

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

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

Leurs autres vertus connues à ce jour :

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

LA GLUTAMINE

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

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

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

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

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

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

LA THRÉONINE

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

LE BUTYRATE

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

CERTAINES HUILES ESSENTIELLES

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

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

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

A Ail



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

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

Mes conseils en +

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

Anchois



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

Mon conseil en +

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

Arachide (cacahuète)



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

Mes conseils en +

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

Artichaut (cœur)



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

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques
probiotiques et prébiotiques**
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