

MES PETITES

Raphaël Gruman
Nutritionniste

100 BOWLS
EXPRESS ANTI-
INFLAMMATOIRES

RECETTES MAGIQUES



100

RECETTES
GOURMANDES
ET RAPIDES

MES PETITES RECETTES MAGIQUES — 100 BOWLS EXPRESS ANTI-INFLAMMATOIRES —

Tout le monde devrait manger anti-inflammatoire. Et en premier lieu les personnes qui souffrent de douleurs, c'est-à-dire de macro-inflammations : rhumatismes, maux de tête, de ventre, de peau, des sinus, des dents ou des gencives, des oreilles, douleurs gynécologiques, digestives, respiratoires, oculaires, musculaires, tendineuses...

Au menu :

- ✓ **Bowls anti-inflammatoires, mode d'emploi en 33 questions-réponses** : Qu'est-ce qu'un bowl ? Quels sont les avantages minceur, protection cardiaque ? Comment concevoir un bowl anti-inflammatoire équilibré ? Quels sont les meilleurs ingrédients anti-inflammatoires ?
- ✓ **Les 47 meilleurs aliments anti-inflammatoires** : abricot, banane, fraise, framboise, avocat, betterave, brocoli, champignons, gingembre, graines, lentilles, quinoa, crustacés, œuf...
- ✓ **100 recettes express de bowls anti-inflammatoires du petit-déjeuner au dîner** : Bowllywood d'aubergines, Pad bowl thaï, Asian bowl antinflamme, Bowl marrant à l'amarante, Bowl chou comme tout, Bowl fan de radis, Tabowlé au poulet, Bibimbowl au magret de canard, Bowl crousti-magique aux graines...

100 RECETTES MAGIQUES POUR LUTTER CONTRE L'INFLAMMATION

Raphaël Gruman diététicien nutritionniste, est l'auteur de *Mes petites recettes magiques ménopause* et coauteur de *Mes petites recettes magiques future et jeune maman*.
Retrouvez-le sur son site : <http://www.lamethodegruman.com>

ISBN : 979-10-285-3105-8



6,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Santé, diététique

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

Mes petites recettes magiques future et jeune maman (avec Noëllie Gourmelon Duffau), 2024.

Mes petites recettes magiques ménopause, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Photographie de couverture : © AdobeStock
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : © AdobeStock

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur – 75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3105-8
ISSN : 2427-7150

MES PETITES
Raphaël Gruman
nutritionniste
100 BOWLS
EXPRESS ANTI-
INFLAMMATOIRES
RECETTES MAGIQUES

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE	
BOWLS ANTI-INFLAMMATOIRES, MODE D'EMPLOI EN 33 QUESTIONS-RÉPONSES	9
DEUXIÈME PARTIE	
LES 17 PRINCIPAUX NUTRIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES NATURELS, DANS LES ALIMENTS	43
TROISIÈME PARTIE	
LES 47 ALIMENTS CHAMPIONS POUR DES SUPERBOWLS ANTI-INFLAMMATOIRES	49
QUATRIÈME PARTIE	
100 BOWLS EXPRESS ANTI-INFLAMMATOIRES	83
Les bowls déjeuners et dîners (salés)	85
Les bowls petits-déjeuners, goûters ou desserts (sucrés)	179
TABLE DES MATIÈRES	215

INTRODUCTION

On connaît des poke-addicts, affectueusement surnommés les « poke-holics », en gros ils ne mangent plus que ça. Quoi, ça ? Des bowls végétariens, donc des poke. Mais il existe tellement d'autres variétés de bowls à découvrir ! Dans ce livre, nous avons rempli les nôtres exclusivement d'ingrédients anti-inflammatoires, et avons encore passé un filtre pour chacun d'entre eux afin que, d'un seul coup d'œil, vous sachiez à qui ils s'adressent encore plus particulièrement.

En effet, nous avons classé nos 100 bowls express par vertus thérapeutiques, certains étant spécialement adaptés aux sportifs, aux diabétiques, aux ados, aux affamés, aux appétits d'oiseaux, aux ballonnés, aux hypertendus, aux femmes ménopausées, aux hommes qui galèrent avec leur prostate, à toi qui ne sais plus comment équilibrer ta thyroïde, espacer tes migraines, tes crises d'asthme, en cas de douleurs articulaires, d'acné... Bref : à chacun son bowl anti-inflammatoire, étant entendu qu'on a le droit de tous les goûter, quels que soient notre situation et nos besoins spécifiques.

Manger anti-inflammatoire, c'est bien. Vivre anti-inflammatoire, c'est mieux. Gardez en tête ce proverbe tibétain : « Le secret pour une vie longue et heureuse : manger la moitié, marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure. » Alors, profitez de vos bowls anti-inflammatoires pour contrôler la quantité – et évidemment la qualité – de ce que vous mangez, aller chercher vos ingrédients à pied, et partager votre repas avec vos proches, amis, famille ou collègues favoris. Et soyez sympa : transmettez-leur vos recettes préférées.

PREMIÈRE PARTIE

BOWLS ANTI- INFLAMMATOIRES, MODE D'EMPLOI EN 33 QUESTIONS- RÉPONSES

Qui a dit que fast-food rimait forcément avec bad-food ? Il n'y a pas que le burger, les nuggets, les frites ou les crèmes glacées ultra-sucrées dans la vie des fast-foodeurs. On peut manger vite et bien.

L'idée, c'est quoi ? Des repas sains, bons, très faciles à préparer. On peut aussi s'amuser, pour les créatifs, en modifiant les recettes à l'infini – un jour avec du basilic, le lendemain des graines de sésame, le surlendemain du gingembre... On remplace à l'envi le poulet par de la dinde ou du porc, le sarrasin par du quinoa ou du riz basmati. Gardons l'esprit et les papilles en éveil, et en

connexion avec ses émotions du moment, ses envies du jour. Zéro limite.

LES 20 MEILLEURS ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES PAS CHERS

1. Les poissons en boîte – sardine, thon, maquereau, foie de morue...
2. Les œufs.
3. Le sarrasin.
4. Le riz.
5. L'huile de colza.
6. L'huile d'olive.
7. Les petits fruits rouges et noirs (baies).
8. La tomate.
9. Les légumes verts à feuilles (épinard, mâche, roquette...).
10. Les légumes racines (carotte...), les courges (potiron...).
11. Les choux.
12. Les artichauts.
13. Les carottes.
14. Les oignons.
15. Les radis – roses, noirs.
16. Les agrumes – citron, orange, clémentine...
17. Les pommes.
18. Certaines épices – curcuma, poivre, cannelle, gingembre.
19. Les noix – pas données au kilo mais on en mange peu au quotidien.
20. Le yaourt.

1. C'EST QUOI UN BOWL ?

C'est un repas ou une collation présenté dans un bol. Tout est dedans, pas la peine de rajouter quoi que ce soit. En français, *bowl* signifie « bol » tout simplement. Quelle que soit la recette, tout est interchangeable à condition de piocher dans les mêmes catégories d'aliments. Pas de prise de tête, fermez les yeux, vous êtes à Hawaï, entre deux sessions de surf. Tout va bien. Ou alors, ça va moyen, mais grâce au bowl préparé en 2-2, ça ira mieux.

2. ON SERT DANS UN VRAI BOL ? COMME POUR LA SOUPE ?

N'importe quel récipient creux et de contenance acceptable convient. Grand bol, assiette creuse, coupelle, coque de noix de coco (oui, ça existe, et c'est très joli, voir p. 213), petit saladier en Inox, ou équivalent « plat creux ». Pourquoi pas l'assiette à soupe en porcelaine de Limoges de Grand-Maman, belle et vintage, correcte pour une petite faim ou un « bowl petit-dej/dessert », dont la contenance sera toutefois insuffisante pour un bowl-repas complet normal.

3. QUELLE CONTENANCE PRÉVOIR ?

Pour un repas complet, environ 750 ml, ce qui correspond à 18 cm de diamètre. Un peu moins pour les appétits d'oiseau, le petit-déjeuner, ou encore les desserts élaborés (on ne parle pas des « desserts » de type « morceaux de

fruits » dans le bowl repas salé). Le bol-repas peut être transportable – déjeuner au bureau, pique-nique, après-sport... – ou non. Il n'y a pas de règle gravée dans le marbre : les bols de 1 000 ml existent aussi, c'est bien pour les aliments volumineux mais peu caloriques, par exemple un gros volume de salade verte, et rien n'oblige à le remplir entièrement non plus.

4. QUELLE EST L'ORIGINE DU BOWL ?

L'idée « manger sain en réunissant tout dans un bol » a émergé en 2010 aux États-Unis. À Hawaï précisément. Selon la légende, les pêcheurs locaux l'ont inventée, puis elle a traversé l'Atlantique pour arriver un peu plus tard chez nous. C'est une déferlante aujourd'hui.

Le principe de base : réunir dans un seul contenant – contrairement à un plateau-repas – des aliments sains, simples, pas ou peu transformés (= traduisez « non industriels »). Et quasiment sans cuisiner, parce qu'il y a autre chose à faire dans la vie que d'éplucher des carottes. Du surf par exemple.

À la base, la recette hawaïenne était simplissime : du poisson et des algues, le tout en super-local, pour retourner surfer vite fait.

Maintenant, on croise tous les ingrédients du monde dans un bowl, on marie des légumes méditerranéens avec du poisson cru d'Alaska, du riz thaï, de la sauce soja japonaise, des cubes de melon de Cavaillon, et ça ne dérange personne. Parfois, le mélange est tellement de bric et de broc, avec tout et n'importe quoi, que le résultat est un peu curieux. Mais après tout, les goûts et

les couleurs... Si vous appréciez le saumon avec la banane, ou les lentilles au cacao, qui sommes-nous pour juger ?

5. POURQUOI ON DIT « POKE BOWL » ?

Poke, prononcer « poké », vient de l'hawaïen et signifie « couper », « trancher ». Le terme renferme son principe originel : couper le poisson cru, l'agrémenter vite fait bien fait (algues, noix, curcuma, persil...), le manger. C'est tout.

6. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ANTI-INFLAMMATOIRE ? ET UN ALIMENT INFLAMMATOIRE ?

Un aliment anti-inflammatoire est riche en composés naturellement anti-inflammatoires. Et chaque composé agit sur des modalités inflammatoires différentes, d'où l'intérêt de diversifier le plus possible ses aliments. En effet, même si les oméga 3, présents dans le saumon ou le maquereau, sont hyper-anti-inflammatoires, ils n'agissent pas de la même manière que la quercétine, présente dans les choux, les asperges, les haricots rouges : il vous faut les deux.

À l'inverse, certains aliments favorisent l'inflammation. Ils renferment des nutriments qui font « flamber » le processus inflammatoire, par exemple du sucre, des mauvaises graisses.

⊗ PRINCIPAUX ALIMENTS PRO-INFLAMMATOIRES	☺ PRINCIPAUX ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES
<ul style="list-style-type: none"> • Viandes rouges • Charcuteries • Abats • Fromages • Sauces grasses • Produits laitiers gras et sucrés (crèmes dessert, crèmes glacées) • Biscuits et gâteaux • Boissons sucrées (toutes : sodas, jus de fruits...) • Farines raffinées • Sucres ajoutés • Aliments ultra-transformés 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes • Fruits • Bonnes graisses (certaines huiles végétales, certains poissons...) • Grains entiers • Thé • Café • Épices • Herbes aromatiques • Aliments lactofermentés (yaourts, betterave et autres légumes lactofermentés)

7. QU'EST-CE QU'UN BOWL ANTI-INFLAMMATOIRE ?

La base : un bowl qui ne renferme que des ingrédients ne déclenchant pas de réaction inflammatoire dans l'organisme. En effet, on le sait, certaines huiles, viandes, céréales, douceurs, acides aminés, acides gras, sucres... ou même des modes de cuisson, de préparation, activent des processus du corps qui se met en mode « inflammation ». C'est particulièrement spectaculaire pour les repas qui donnent mal au ventre, à la tête, des plaques (urticaire...), le nez qui coule, la bouche qui démange, ou autres réactions, inflammatoires par excellence. Mais il existe aussi de nombreux aliments responsables d'inflammation dite « de bas grade », indolore, imperceptible, et qui pourtant créent des inflammations profondes, notamment sur les

vaisseaux sanguins par exemple, fragilisant l'organisme et prédisposant aux ennuis de santé.

Mieux encore : une recette réunissant plusieurs ingrédients provoquant une cascade de réactions allant à l'inverse de l'inflammation.

Concrètement : des aliments protéiques triés sur le volet et préparés sous la supervision bienveillante de votre nutritionniste, des légumes tranchés, un peu de ci et de ça (herbes aromatiques, noix concassées...) et c'est plié. Le tout dans un seul bol, donc, ce qui au passage évite aussi de perdre trop de temps à laver la vaisselle.

C'est joli, bon, ultra-simple à préparer, et ça s'adapte absolument à tous les repas du petit-déjeuner au dîner. Et à toutes les situations, du « sans-gluten » au « 100 % végane » en passant par le « low carb » (pauvre en glucides) ou le cétogène pour les adeptes...

8. QUE MET-ON DEDANS ?

Pas n'importe quoi, ni n'importe comment. Les bases, ce sont « une protéine », animale ou végétale + des glucides à IG* bas (féculents – pommes de terre, céréales, légumineuses) + des bons gras anti-inflammatoires (noix, huile d'olive, de sésame, purée d'oléagineux...) + des légumes (salade, crudités, haricots verts cuits, betterave lactofermentée...) + des fruits (cubes de mangue, de pomme...) pour une touche sucrée-salée et/ou en guise de dessert.

Et puis il y a les bonus : un voile d'épice, des graines, des herbes, de la spiruline... et/ou autres superaliments

* IG = index glycémique (ex-sucres lents).

pour renforcer encore l'impact santé du bowl. Par exemple, du curcuma ou du gingembre, super-anti-inflammatoires. Vous n'appréciez pas les épices, même celles-ci (vous êtes sûr ? Elles sont si douces) ? Aucun problème : tous les autres ingrédients de vos bowls ont déjà été soigneusement sélectionnés pour leurs vertus anti-inflammatoires. Faites-vous plaisir, mangez uniquement ce que vous aimez, supprimez les ingrédients moins appréciés. Du moment que vous optez pour un de nos bowls, vous êtes sûr de ne pas vous tromper.

9. QUI DEVRAIT MANGER ANTI-INFLAMMATOIRE ?

Tout le monde. Et en premier lieu les personnes qui souffrent de douleurs : rhumatismes, maux de tête, de ventre, de peau, des sinus, des dents ou des gencives, des oreilles, douleurs gynécologiques, digestives, respiratoires, oculaires, musculaires, tendineuses, ligamentaires, articulaires... Nous parlons ici de macro-inflammations, c'est-à-dire d'inflammations « visibles ».

Mais il y a aussi les inflammations dites « de bas grade », invisibles et pourtant tout aussi néfastes, sinon pires car elles avancent masquées et font des dégâts en toute discrétion. Ce type d'inflammation est impliqué dans nombre de maladies plus ou moins graves, comme l'infarctus ou l'accident vasculaire cérébral.

En tout cas, vous êtes très concerné dès lors que vous souffrez de maux courants, tels que l'asthme, l'acné, l'obésité, les poussées de psoriasis, les réactions allergiques, les dépressions (oui, même elles), les inflammations

digestives (rectocolite, Crohn...), les accidents cardiaques, le diabète, la MASH (*metabolic-associated steatohepatitis*, ex-NASH), c'est-à-dire la « maladie du foie gras », le lupus, l'arthrite psoriasique, la broncho-pneumopathie chronique obstructive et tant d'autres.

En réalité, toute affection chronique, pouvant déboucher, d'ailleurs, sur des poussées aiguës, possède son volet inflammatoire.

Le processus inflammatoire est inévitable car il résulte de nos réactions immunitaires, et est en quelque sorte bénéfique, vital. Confronté à un microbe, une agression, une maladie auto-immune, un accident, une situation traumatisante, le corps réagit pour éliminer l'agresseur, réparer, cicatriser... tout cela passe par des réponses inflammatoires, à la base bénéfiques mais finalement agressives et mauvaises pour nous si elles s'installent et perdurent. Car, alors, les mécanismes mis en place par l'organisme se retournent contre nous, notre peau, nos articulations... et comme ils sont très puissants, les conséquences peuvent être problématiques.

10. Y A-T-IL DES ALIMENTS « MAGIQUES » ANTI-INFLAMMATOIRES ?

Oui, ce sont globalement les végétaux (légumes, salades, noix, épices, herbes...). La magie, ici, réside dans la biologie et les micro-rouages de notre corps, activés ou au contraire calmés par certains nutriments. Autrement dit, il convient de mettre en place une alimentation globalement anti-inflammatoire, antiacide (notamment anti-acide urique, mais pas seulement), évitant l'excès

de poisson, produits de la mer, viande, sucre (surtout le fructose), sel (sodium), graisses saturées, alcool.

Inutile de préciser que nous vous accompagnons sur le chemin pour la première, et ce, quels que soient votre âge, votre situation, votre état de santé.

C'est évident si vous souffrez déjà d'une maladie chronique. C'est important aussi dans le cas contraire, parce que, malheureusement, l'inflammation finit par rattraper tout le monde. Car nos conditions de vie modernes sont hélas propices à l'inflammation : trop de pollution atmosphérique, de polluants (produits chimiques, tabac, alcool, sucre...), de manque d'activité physique, de stress chronique (il accroît le cortisol, l'hormone qui déclenche et entretient les réactions inflammatoires dans notre corps soumis au stress, à la fatigue, au manque de sommeil...).

11. QUELS SONT LES 7 RÉFLEXES SIMPLES ANTI-INFLAMMATOIRES ?

1. *Manger surtout des légumes verts, légumes-racines, courges, algues...* ils renferment la palette la plus large de nutriments naturels anti-inflammatoires.
2. *Manger surtout des bons gras* comme les huiles d'olive, dans une moindre mesure de colza, de poissons à peau bleue (= poissons « gras »). Les « autres », souvent consommés en excès, sont pro-inflammatoires.
3. *Manger chaque jour quelques noix*, c'est une bonne manière de consommer des bons gras ET et autres nutriments anti-inflammatoires.

4. *Manger des végétaux de toutes les couleurs*, pour profiter de tous les pigments différents, qui correspondent à divers antioxydants et anti-inflammatoires.
5. *Ajouter un peu d'épices douces, comme le curcuma, la cannelle, le gingembre*, sur vos plats ou desserts, vos bowls salés ou sucrés.
6. *Pour accompagner vos bowls, boire uniquement* de l'eau, du thé, du café ou des tisanes, nature, sans sucre ni aucun ajout (crème, lait, lait végétal...).
7. *Déguster des fruits, c'est très bien, au naturel, et à croquer, en petite quantité*. Éviter en revanche les jus, trop sucrés, car constitués d'une trop grande quantité de fruits, et donc de sucre au final dans un verre. Se méfier même des jus maison au quotidien.

12. POKE, BUDDHA, HEALTHY, VEGGIE, FUN, SMOOTHIE, ASIAN, FARMER, AÇAÍ, GREEN BOWLS... LEQUEL EST LE MEILLEUR POUR MOI ?

Il existe une multitude de variantes de bowls, impossible de toutes les lister ici. D'autant que vous pouvez aussi ajouter les vôtres. Appelons-les les « family bowls » : à déguster et pourquoi pas à préparer ensemble, en s'amusant, à la maison. Ils mettront tout le monde d'accord, chacun ajoutant « ses » bonus dans son bowl. Team coriandre ou cannelle, chacun y trouve son compte. Mais voici ceux que vous rencontrez le plus souvent en restauration rapide.

POKE BOWL HAWAÏEN

- Sa particularité = traditionnel : la base. Une salade à base de poisson cru. Simple et parfait. Mais on ne va pas en manger à tous les repas non plus.
- Poisson cru pêché du jour (ou mollusques) + sauce soja et huile de sésame, ou équivalent + algues + noix de macadamia + oignons + gingembre, riz blanc chaud.

POKE BOWL CALIFORNIEN

- Sa particularité = le plus courant.
- Poisson, poulet, bœuf, œuf, crevette ou tofu – cru, cuit, mariné ou encore lactofermenté – + riz vinaigré + légumes + graines + fruits.

BUDDHA BOWL

- Sa particularité = bowl super-sain, théoriquement végétarien.
- Légumes/fruits (50 %) + légumes secs/noix/graines (30 %) + céréales (20 %).

SMOOTHIE BOWL

- Sa particularité = petit-déjeuner. Attention à la quantité de fruits et aux « customs », l'addition calorique ou en sucre peut vite grimper.
- Purée de fruits/fruits mixés + yaourt + céréales/graines.

AÇAÏ BOWL

- Sa particularité = un smoothie à la base. À réserver à certaines occasions car il peut être très riche en fruits, donc en fructose... Sauf si on y met des fruits très peu sucrés, évidemment, comme les baies.
- Purée de fruits/fruits mixés + baies d'acaï.

RAINBOWL

- Sa particularité = un arc-en-ciel de végétaux. Par conséquent, théoriquement, tous les pigments sont représentés, donc tous les flavonoïdes et autres phytonutriments « colorés ».
- Exemple : avocat (vert), grenade (pourpre), maïs (jaune), poivron (rouge), noisette (marron), carotte (orange), pois chiche (beige), riz sauvage (noir)...

DÉTOX BOWL

- Sa particularité = basé sur des aliments drainants et favorisant le transit intestinal.
- Exemple : asperges, choux, radis, artichaut...

BBQ BOWL

- Sa particularité = comme son nom l'indique, un concept pour soirées BBQ. Voilà l'été !
- Exemple : maïs, avocat et courgettes grillés ; filets de poisson, viande, tofu... grillés aussi. Ananas, pêches, abricots grillés... Et tout ce que l'on veut comme crudités, salades...

BOWL SPORTIF

- Sa particularité = le coach sportif dans l'assiette pour mieux performer, comme disent les fit-girls et fit-boys, moins se blesser, mieux récupérer et se réparer.
- Exemple : riz, petits pois, quinoa, saumon mariné, noix de cajou, fraises...

13. POURQUOI LES DIÉTÉTICIENS CONSEILLENT LES BOWLS ?

- *Parce que ce mélange des genres, avec cubes de fruits en prime, est sain et antidéprime rien que de le regarder. Et qu'il flatte les sens, composante essentielle du « bien » manger. On se fait plaisir en se faisant du bien, un idéal diététique vers lequel chacun devrait tendre.*
- *Parce qu'on est loin des salades tristes sur fond de feuilles de laitue confites et de pauvres bouts de poulet fade, déprimantes à souhait.*
- *Parce que même si, de mauvaise foi, on suppose que le bowl pourrait ressembler à la gamelle d'Esteban Dog ou de Minouchat, à cause d'un mix improbable céréales + légumineuses, c'est faux. Tout est rangé, séparé, coloré.*
- *Parce que la plupart des bowls (en tout cas des nôtres), suivent le modèle méditerranéen. Rappelons que le régime méditerranéen est élu « meilleur du monde pour la santé » chaque année par un panel de médecins experts ayant pourtant la dent dure. Traduisez : à chaque repas, à chaque bowl, vous vous faites du bien. Et tout votre corps vous remercie, de la pointe de vos cheveux au plus secret petit bout d'ADN.*

- *Parce que quitte à modifier vos habitudes culinaires, autant unir le plus simple et le meilleur du meilleur.* Inutile de faire semblant de préparer des très jolis bowls à base de corn-flakes ou autres céréales raffinées, avec morceaux de marshmallow et copeaux de chocolat blanc pour le petit-dej, tout en ajoutant une framboise pile au milieu histoire de. Le projet est tout autre. Il s'agit de troquer ses céréales raffinées à IG élevé, donc responsables de fringales et de bourrelets, par des équivalents anti-inflammatoires, bourrés de fibres et de nutriments protecteurs. De remplacer les marshmallows par des noix, et les copeaux blancs par des noirs.
- *Parce que le bowl limite les quantités :* une fois qu'on a fini, pas moyen de se resservir, c'est vide. Circulez. Et ce sans aucune frustration : comme on est comblé de saveurs, textures, parfums, couleurs, cerveau et estomac sont satisfaits, heureux.
- *Parce que c'est simplissime à réaliser,* même si on est archinul en cuisine.
- *Parce que ça ne coûte pas cher,* si on ne se lance pas dans un caviar bowl.
- *Parce qu'on peut préparer des bowls très rassasiants et économiques avec des « fonds de placard » :* sardines à l'huile, boîte de maïs, tomates cerises, boules de mozza... hop !
- *Parce que c'est gourmand, généreux, inventif,* croquant et doux selon les textures réunies. On joue avec les contrastes cru-cuit, chaud-froid... C'est sympa !
- *Parce que c'est un plat complet,* mélange de macronutriments et de micronutriments, avec le plein de vitamines, minéraux, fibres, flavonoïdes, molécules protectrices.

- *Parce qu'on peut le préparer la veille au soir* pour partir au travail demain matin, et qu'il attend sagement dans une boîte repas au frais. Impossible de mal manger désormais au déjeuner, où que vous soyez.

14. C'EST SURTOUT POUR LES JEUNES ?

Pas du tout ! Pourquoi ? Tout le monde peut profiter des bowls, des enfants aux seniors, lesquels d'ailleurs ne s'en privent pas. Ils ont raison puisque souvent, atteints de maux chroniques, donc inflammatoires, ils ont plus que jamais besoin de manger « anti-inflammatoire » à chaque repas.

En fait, tout le monde apprécie les bowls, pour des raisons différentes. Les ados adorent que « ça se prépare vite », « ça se mange vite » et « ça se mange froid », donc ça peut traîner sur un coin de table pendant qu'on « finit un truc trop important ». Les adultes les plébiscitent également, car conscients que le dynamisme, la gestion du poids et la bonne santé passent par « bien manger », malgré un probable manque de temps, de moyens, d'imagination, et une charge mentale déjà bien compacte. Ô miracle !

8 RAISONS DE PASSER AUX BOWLS

1. *Il n'y a pas plus simple* : on n'a besoin de rien comme outils, juste un bol, un couteau et des ingrédients frais (pomme, saumon), surgelés (myrtilles, aneth en plein hiver) ou en boîte (sardines).
2. *On maîtrise les quantités* : on ne mange « pas plus » que le bowl. Pas mal quand on a tendance à dérapier, à se resservir, à avoir les yeux plus gros que le ventre...
3. *C'est joli, gai* : ça nous change des plats monochromes en sauce blanche ou bichromes marron/jaunes (steak-frites). À la base, ce n'est pas pour que le bowl soit instagramable ou tiktocable, mais si ça peut vous motiver, tant mieux !
4. *On soigne les détails, la présentation*, on coupe fin, ou en petits cubes, propre, et ça, ça fait du bien à l'aire de notre cerveau responsable des détails et du raffinement. Oui, celle-ci, qu'on a tendance à laisser un peu tomber « faute de temps ». Parlons plutôt de flemme, parce que rajouter un voile de curcuma ou 3 cerneaux de noix sur ce bowl ne va clairement pas vous faire rater votre train.
5. *Il y a toujours une touche d'épices/d'herbes aromatiques/de graines*. Autrement dit, d'une certaine façon de « complément alimentaire 100 % naturel ». Alors certes, sur un bowl, ça compte à peine. Mais disons sur un bowl par jour x 365 jours, là déjà on ne plaisante plus.
6. *Plus il y a de couleurs, mieux c'est*. Un bowl colin-purée ça n'existe pas mon frère. Ni d'ailleurs un bowl 100 % raisin noir, ma sœur. Nous parlons ici d'arcs-en-ciel, de variations, de nuances, de Pantone. Or, sur un plan physiologique, plus il y a

de couleurs, plus il y a de vitamines et phytonutriments différents, donc c'est parfait.

7. *Adieu routine, avec les bowls, les combinaisons sont infinies.* On trouve toujours un petit « truc » à rajouter qui nous nargue depuis le frigo, le placard, et rendra ce bowl différent du précédent.
8. *Il correspond totalement à nos modes de vie modernes :* on veut à la fois un plat parfait, sans se prendre la tête, pas cher mais certainement pas bas de gamme, écologique sans se punir. Bref : que du bon.

15. QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE LES BOWLS ET LES BENTOS ?

Les bowls sont plus simples, dans leur conception et leur réalisation. Mais aussi plus généreux. Les bentos, plus sophistiqués, surtout ceux confectionnés par des mamans japonaises inventives, où omelette et riz deviennent des oursins (riz en boule) sous une couette bien douillette (omelette). Mais personne n'empêche d'associer les deux, après tout.

Les boîtes à bento sont généralement carrées ou en tout cas cubiques. Les bowls sont ronds. Vous croyez que cela ne change rien ? Pas si sûr. Lisez page suivante !

16. PEUT-ON PRÉPARER SON BOWL À L'AVANCE ?

Ça dépend des ingrédients. Mais oui, certaines recettes sont adaptables en « batch cooking », cette habitude