

CYNTHIA KÅ MES ASSIETTES NATURO

— — — — —
Votre cuisine est
votre pharmacie
+ de 60 recettes
pour prendre
soin de vous

Votre assiette parle à votre corps bien plus que vous ne le pensez.



Dans ce grimoire moderne, Cynthia Kå vous invite à cuisiner ce que la terre a de meilleur. Des assiettes gourmandes et colorées, remplies d'aliments vrais, ancrées dans les traditions de tous les continents. Naturopathe renommée, elle a fait de sa cuisine un véritable art de vivre qu'elle vous invite à retrouver.

Au fil des pages, découvrez plus de 60 recettes simples et gourmandes ainsi que leurs bienfaits, les gestes justes en cuisine thérapeutique pour révéler ce que chaque aliment a de meilleur. Enfin, adoptez la philosophie du bien manger, héritée de nos ancêtres, pour nourrir votre corps avec ce qu'il reconnaît et composer librement vos propres associations.

Cynthia Kå est autrice, naturopathe, experte en nutrition végétale, herboriste et fondatrice de Maison Kå, marque de tisanes médicinales bio. Diagnostiquée d'un cancer du sein à 31 ans, elle repense entièrement son rapport à l'alimentation et construit une approche fondée sur la sagesse ancestrale et la biologie du terrain. Elle partage ses conseils sur les réseaux sociaux ([by_cynthia_ka](#) sur Instagram), où plus de 900 000 personnes la suivent.



ISBN : 979-10-285-3857-6



24,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Cuisine, santé
[editionsleduc.com](#)
LEDUC

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC
Mes rituels naturo pour une vie 100 % naturelle, 2024

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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



AVERTISSEMENT

Le contenu qui suit ne constitue en aucun cas une recommandation médicale. L'utilisation qui pourrait être faite des données fournies dans cet ouvrage n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteure et de l'éditeur. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

Avec la collaboration d'Alexandra Raillan

Préparation de copie : Anne-Lise Martin

Relecture : Mélanie Collet

Direction artistique (couverture) : Elisabeth Hébert et Mila Lafages

Maquette : Emmanuelle Audebrand (@marguerite.coop)

Photographies de couverture et d'intérieur : Catherine Delahaye

Stylisme culinaire : Set Design Amélie Callier Broyer

Maquillage : Make up Lucie Graff

Un immense merci à Beyana et Stéphanie, Mamadou et Moussa pour votre aide précieuse

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3857-6

CYNTHIA KÅ MES ASSIETTES NATURO



Votre cuisine est
votre pharmacie
*+ de 60 recettes
pour prendre
soin de vous*

The background of the entire page is a solid light orange color, overlaid with a pattern of various tropical plants and flowers in a slightly darker shade of orange. The pattern includes hibiscus flowers, monstera leaves, banana leaves, and ferns, arranged in a scattered, artistic manner.

SOMMAIRE



INTRODUCTION7

PARTIE 1

L'aliment est ton médicament 11

Un retour à la simplicité.....	13
Les vrais pouvoirs de l'alimentation	13
La sagesse de nos ancêtres.....	14
Un choix éclairé... chaque jour	16
L'absence d'étude ?	17
Les premiers pas vers la cuisine thérapeutique.....	18

PARTIE 2

À chaque besoin, les bonnes recettes.....21

Les soupes & veloutés.....	22
Les plats & accompagnements	42
Les sauces & tartinades	98
Collations & desserts.....	142
Les pains & snacks	166
Boissons végétales	178
Les indispensables du quotidien	202

PARTIE 3

Bien se nourrir... en pratique 219

L'art de bien faire ses courses.....	221
L'art de s'organiser au mieux	226
L'art de dépenser/gaspiller le moins possible	232
L'art de bien manger tous les jours.....	234

CONCLUSION 254





INTRODUCTION

Vous connaissez sans doute cette phrase :

« Que ta nourriture soit ton premier médicament ! »

Personnellement, je dirais plutôt : « Honore ce qui pousse sous tes pieds pour rester en bonne santé »
ou, en langage Instagram,

**« POV [*Point Of View*] :
votre cuisine est votre pharmacie ».**

Ce livre, je l'ai imaginé un peu comme **un grimoire moderne de cuisine thérapeutique**. Une façon de revenir aux sources, à l'essentiel. De s'appuyer sur les aliments qui ont fait leurs preuves depuis la nuit des temps pour concocter des recettes qui soutiennent le corps au quotidien, avec la biologie comme boussole et la sagesse ancienne comme fondation.

J'ai voulu créer **un vrai outil d'autonomie** pour vous apprendre à cuisiner des assiettes saines, qui s'appuient notamment sur des concepts-clés de naturopathie ancestrale pour soutenir votre terrain, améliorer votre résistance au stress ou encore optimiser votre vitalité. Pour cela, les recettes ont été pensées pour accompagner votre digestion, équilibrer vos hormones, soutenir votre fer, stabiliser votre énergie, limiter les pics de glycémie, renforcer votre immunité ou encore muscler votre microbiote... Bien entendu, ce livre ne remplace pas un avis médical, il complète simplement ce que votre médecin n'a pas eu le temps de vous expliquer !

MA FAÇON DE VOIR LA CUISINE

Les recettes présentées dans ce livre, je les ai toutes essayées, je les intègre au quotidien dans ma cuisine et elles sont ce que j'appelle des bases. Lisez-les, et ajustez-les selon vos goûts, vos envies, vos besoins. Même si ici elles sont abouties, ce ne sont pas des formules figées à suivre à la lettre mais plutôt votre point de départ vers les chemins du mieux-être en général. Personnellement, j'ai fait de nombreux essais afin de trouver les saveurs et les textures qui me conviennent. Au quotidien, je cuisine rarement deux fois le même plat de la même façon, et c'est exactement ce que je vous encourage à faire. Ajustez les dosages, travaillez avec les plantes de chez vous, comprenez vos pathologies pour intégrer les aliments qui travaillent pour vous au quotidien, et surtout n'ayez pas peur de vous tromper.

Si j'écris *poivron*, sachez que vous pouvez mettre de l'aubergine, de la courgette, de la courge ou n'importe quel légume charnu qui traîne dans votre frigo. Si j'écris *fonio*, le quinoa, le millet, le boulghour ou le riz feront parfaitement l'affaire. Si j'écris *des noix de cajou*, les graines de courge ou les haricots blancs vous donneront une texture tout aussi crémeuse pour deux fois moins cher et avec beaucoup plus de protéines ! Sentez-vous libre de faire comme vous l'entendez, en comprenant l'essentiel : la cuisine thérapeutique n'est pas une contrainte de plus dans votre vie, mais plutôt un véritable outil d'autonomie. Plus vous vous l'appropriiez, plus elle devient naturelle, instinctive et vraiment vôtre. Un peu comme nos grand-mères qui cuisinaient sans recette, mais avec intention, avec le cœur et l'envie de prendre soin des leurs. Si vous avez déjà eu la chance de goûter un de mes plats, vous savez que c'est exactement ainsi que je conçois ma cuisine.

Avant de commencer, je vous précise ici quelques principes pour vous libérer l'esprit et commencer à nourrir votre créativité :

- Les légumes sont presque toujours interchangeables selon la saison, le budget, votre localisation géographique et ce que vous avez sous la main. La biologie du plat, elle, ne change pas.
- Les céréales et les légumineuses se remplacent entre elles, ce qui change surtout c'est la texture et le goût, mais pas les bienfaits.
- Les épices s'ajustent à votre terrain. Vous êtes sensible au piment ? Alors retirez-le. Vous adorez le cumin ? Doublez la dose. Par exemple, dans la shakshuka (voir p. 66) je suis fan de paprika fumé,

et même si je vous indique d'en mettre une certaine quantité, sachez que j'en mets sûrement deux fois plus.

- Les quantités sont indicatives, votre appétit, votre famille, votre frigo décident du reste.
- Un accompagnement ou un plat peut en cacher un autre, car la bolognaise de lentilles, le chili sin carne ou la shakshuka froide deviennent une garniture de tortilla avec des herbes fraîches le lendemain. Le curry du soir devient la soupe du midi avec un peu de bouillon ajouté. Les saveurs d'un plat ne meurent pas avec le repas. Elles se réinventent sans cesse. Dans la période de vie où je suis actuellement, je préfère batch-cooker une recette, mais je la réinvente au quotidien pour ne pas me lasser. Alors amusez-vous et dégustez !

Au-delà des recettes, ce livre, je l'ai aussi imaginé comme **un concept à s'approprier pour décomplexer la cuisine saine** en intégrant des réflexes et des gestes quotidiens rapides, qui permettent d'associer des saveurs, maximisent les effets santé de certains aliments et deviennent, au fil du temps, incontournables !

Ainsi, imaginez que chaque bouchée que vous prenez est une prescription. Pas celle d'un médecin, mais la vôtre, car c'est littéralement ce qui se passe dans vos cellules à chaque repas. Maintenant associez-y des saveurs et de la couleur avec une pointe d'ancestralité : eh bien, c'est exactement ce que vous allez retrouver dans ce livre.

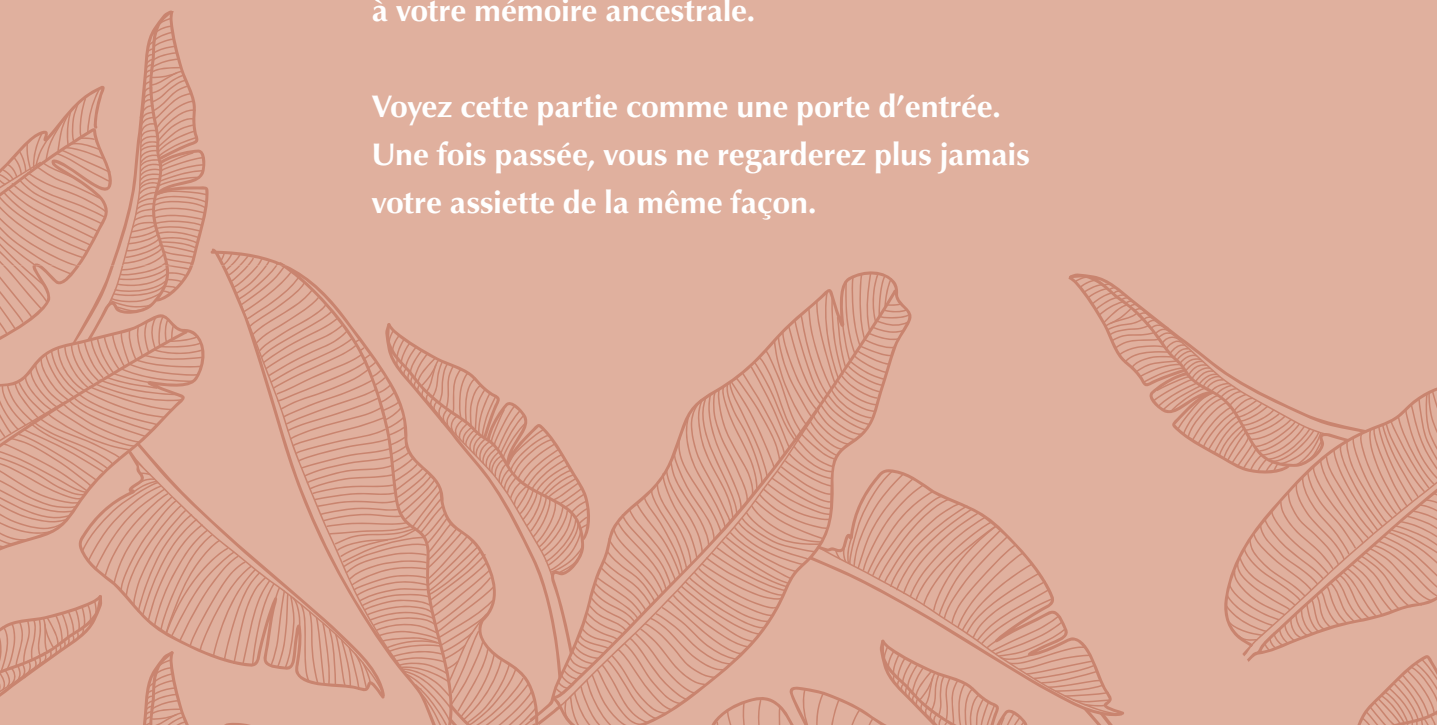
**« POV : VOTRE CUISINE EST
VOTRE PHARMACIE, ET VOUS VENEZ
D'EN RÉCUPÉRER LES CLÉS. »**



PARTIE 1
L'ALIMENT
EST TON
MÉDICAMENT

Dans cette première partie, j'aimerais revenir sur les raisons qui m'ont poussée à écrire ce livre. Se nourrir, c'est prendre soin de son corps, de son énergie, de sa lignée et de son histoire. C'est l'acte le plus quotidien et le plus puissant pour notre bien-être, et pourtant c'est souvent le premier qu'on néglige. On délègue à l'industrie, on mange par habitude, on avale n'importe quoi quand la fatigue s'installe. Ce livre est là pour changer cette situation. Il vous offre une autre façon de voir votre assiette : comme un outil de soin et une décision quotidienne qui parle à vos cellules, à vos hormones et à votre mémoire ancestrale.

Voyez cette partie comme une porte d'entrée. Une fois passée, vous ne regarderez plus jamais votre assiette de la même façon.



UN RETOUR À LA SIMPLICITÉ

Si je devais résumer tout ce que j'ai appris pendant ces dernières années – la naturopathie, la cuisine au quotidien, la maternité, l'écoute de mon corps et de celui des autres –, je dirais ceci : le vrai pouvoir n'est souvent pas celui qu'on nous prescrit. Le vrai pouvoir ne se trouve pas dans un protocole, souvent complexe, qui fait suite à une batterie d'analyses médicales, ni dans des compléments alimentaires ou même dans une cure détox de dix jours (bien que de temps en temps ça ne fasse pas de mal !). Le vrai pouvoir est souvent juste sous nos yeux dans ce que nous mettons dans notre assiette tous les jours, le lendemain et le jour d'après. Ces réflexes quotidiens (faire les courses, remplir le frigo, préparer le repas, manger...) sont en réalité des gestes d'une grande puissance.

Je l'ai vu non seulement chez moi, sur mes hormones ou ma digestion et pendant mes traitements contre le cancer du sein, mais je l'ai aussi vu chez des personnes que j'ai accompagnées et qui reprennent goût à la vie en quelques semaines. Et je l'ai entendu de la part de personnes de ma communauté en ligne, qui souvent étaient fatiguées, gonflées, inflammées, et qui me disent après avoir suivi mes recommandations : « Je me sens déjà mieux dans mon corps. » Rien ne se fait par magie, c'est simplement de la biologie et surtout de la sagesse ancienne qui existait bien avant les dernières cures miracles à la mode. Dans ce livre, je vais vous expliquer comment redevenir maître de sa vie en comprenant les règles de l'alimentation.

LES VRAIS POUVOIRS DE L'ALIMENTATION

J'ai compris, il y a maintenant plusieurs années, que l'alimentation est la première médecine parce qu'elle façonne tout simplement le terrain. Quand je parle de terrain, je m'inspire de la naturopathie et je veux dire que l'alimentation peut agir sur votre niveau d'inflammation et des pathologies qui peuvent en découler, votre vitalité, votre microbiote, votre capacité d'élimination et votre résilience face au stress. Je suis intimement persuadée que chaque bouchée que vous prenez envoie un message inconscient à votre organisme. « Je veux être bien dans mon corps », si vous prenez soin de vous, ou à l'inverse – je ne pense pas que ce soit le cas si vous lisez ce livre –, « je m'en fiche royalement de toi ». À mes yeux, la nourriture, ce n'est pas simplement un apport énergétique.

Selon ce que vous achetez et ce que vous consommez, votre nourriture est vivante ou elle ne l'est pas. Et votre corps le sait bien avant vous. Par différents biais (qui vont des papilles gustatives aux sucs digestifs), votre corps reconnaît les couleurs, les antioxydants, les fibres, les épices, les textures de vos aliments. De la même façon, il reconnaît aussi très bien ce qui est vide, transformé, sans énergie, ce qui encombre votre organisme et ne travaille pas pour lui mais contre lui.

C'est littéralement ce qui se passe dans vos cellules. Ce que vous mangez parle à vos gènes, à votre cerveau, à vos hormones, à votre système immunitaire, à vos organes d'élimination (les fameux émonctoires que sont le foie, les reins, les intestins, la peau, les poumons et même l'utérus). Chaque bouchée est un message que vous adressez directement à votre corps. La question est donc : Qu'est-ce que vous voulez lui dire ? Car quand le message est mauvais trop longtemps, ultratransformé, dévitalisé, sans fibres, le corps se met en mode survie. L'inflammation monte. La digestion se brouille. Les hormones s'affolent. Et c'est pour cela que les troubles digestifs, les déséquilibres hormonaux, la fatigue chronique, la dépression, l'anxiété, les cycles irréguliers, la prise de poids inflammatoire en sont souvent les conséquences silencieuses.

Or, j'ai remarqué qu'on s'habitue à ne pas se sentir bien parce qu'on a oublié ce que ça voulait dire d'être bien ! Quand on revient à quelque chose de simple, de brut, d'ancestral, quelque chose se réaligne dans notre organisme. Le corps n'oublie pas, je dis parfois que c'est comme si on lui rendait sa langue maternelle. Et c'est la clé ! (Souvenez-vous : « Votre cuisine est votre pharmacie ! »)

LA SAGESSE DE NOS ANCÊTRES

Bien sûr, je n'ai pas tout inventé. Non, je suis revenue aux sources. À la cuisine ancestrale. À la cuisine de nos ancêtres. **Nos ancêtres n'avaient pas accès à toutes ces études sur le microbiote**, ils ne pensaient pas au mot épigénétique, mais ils savaient instinctivement, et souvent par transmission de génération en génération, que certaines plantes soignent, que certaines racines fortifient, que certaines préparations nourrissent le corps en profondeur et pas seulement l'estomac. Ils honoraient simplement la terre et ne s'attardaient pas à compter les calories, ce n'était pas la peine. Ils ne possédaient pas non plus la notion de superaliments exotiques, qui n'était pas nécessaire. Non, eux cuisinaient simplement ce qui poussait à proximité, ce que la saison leur offrait – tous ces dons de la nature nourrissent le corps sans l'agresser. L'alimentation n'était alors pas une théorie : c'était une transmission. Une manière de prendre soin du corps, de la famille et de la communauté. Revenir à cette forme de sagesse, c'est retrouver un savoir biologique universel. Nos ancêtres ne parlaient pas de « terrain » comme le font les naturopathes aujourd'hui, mais ils vivaient en harmonie avec lui, instinctivement. Ils ne parlaient pas non plus de « détox », mais leurs assiettes étaient naturellement dépuratives, vivantes et équilibrées. Ils avaient tout compris !

Pour beaucoup, l'alimentation ancestrale est une tendance parmi d'autres, mais pas pour moi. C'est un langage biologique que notre organisme comprend depuis des milliers d'années. Y revenir, c'est lui rendre ce pour quoi il a toujours été conçu. Heureusement, ce savoir n'a pas disparu, il a juste été

recouvert par des boîtes, des étiquettes et des promesses du marketing. À nous de le déchiffrer parmi les nombreux pièges alimentaires qui ont maintenant été semés.

Concrètement, revenir à la cuisine ancestrale, ça ressemble à quoi ? Des aliments bruts, non transformés. Des plantes riches en fibres, en antioxydants, en principes actifs. Des cuissons douces. Des préparations simples. De bonnes protéines. De la fermentation, du bouillon, des aliments complets. Et de la couleur, beaucoup de couleur, de la diversité, de la saisonnalité. **Mangez l'arc-en-ciel, je vous le dis tout le temps... et pas des Skittles® !**

Si vous veniez me voir en consultation de naturo, je vous dirais que manger comme vos ancêtres permet de nourrir votre force vitale, de soutenir vos émonctoires, de diminuer l'acidose, pour rééquilibrer simplement votre microbiote et au final apaiser l'inflammation. Je le répète souvent à mes patients ou sur mes réseaux sociaux : « Vous programmez votre futur à chaque repas. » Votre corps fonctionne grâce à une intelligence précise et magnifique, mais il ne peut s'exprimer pleinement que si vous lui donnez des aliments qui lui ressemblent. Tout cela est régulé, soutenu ou perturbé par votre assiette. Ce que vous y mettez trois fois par jour n'est pas neutre. C'est soit de l'information pro-santé, soit de l'information pro-inflammation, malheureusement il n'y a pas de milieu. Quand on ne comprend pas cette réalité, on finit par consommer des aliments qui, silencieusement, poussent le corps dans un cycle d'inflammation, de dysfonctionnement et, à terme, de maladies graves et aiguës, ponctuelles ou même chroniques. Cette perspective peut faire peur ou paraître décourageante, mais commencez par le plus simple et surtout commencez par l'essentiel. C'est ce que vous retrouverez à travers ces pages. Et la bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin d'une ordonnance pour commencer, juste d'une cuisine et de ce livre.

Car un corps nourri d'aliments entiers et végétaux, comme des légumes, des fruits, des légumineuses, des grains non transformés, des noix ou encore des graines, est un corps qui reçoit quotidiennement les outils dont il a besoin pour se défendre, se réparer et surtout s'autoréguler. C'est sur cela que je base ma cuisine et aujourd'hui les études sont là, nombreuses et convergentes, pour le démontrer. Une alimentation à base d'aliments complets réduit significativement le risque de maladies cardiaques, de certains cancers comme celui du sein, de la prostate ou du côlon mais aussi de diabète de type 2 et le déclin cognitif spécifique de certaines pathologies. **Cette alimentation améliore la glycémie, le cholestérol et le poids sur le long terme. Sans restriction et surtout sans privation.**

Manger des aliments entiers, c'est simplement augmenter les fibres qui nourrissent les bonnes bactéries de votre microbiote, votre premier système immunitaire. C'est s'assurer que les antioxydants neutralisent les radicaux libres qui abîment vos cellules et que les composés phytochimiques des plantes

comme la curcumine, le lycopène, la quercétine, ou le resvératrol parlent directement à vos gènes, à vos hormones et à vos organes dans un langage biologique universel que votre corps reconnaît depuis des millénaires.

Ce que les anciens savaient instinctivement, la science le confirme aujourd'hui. En Afrique noire, on utilisait les plantes amères, les racines et les infusions pour soutenir le foie et l'énergie vitale. En Asie, on fermentait depuis des millénaires ce qu'on redécouvre aujourd'hui sous le nom de probiotiques. En Amérique du Sud, on faisait mijoter des bouillons d'os et d'épluchures des heures durant, ce qu'on appelle aujourd'hui collagène et reminéralisation. Et dans les cuisines des grand-mères d'Europe on mangeait coloré, saisonnier, varié, sans le théoriser, juste parce que c'est la nourriture que la terre offrait et que le corps demandait.

UN CHOIX ÉCLAIRÉ... CHAQUE JOUR

Alors, dans votre quotidien, au moment de faire les courses, choisissez des aliments vrais. Des protéines qui nourrissent vraiment. Des végétaux entiers. Moins de tout ce qui a été fabriqué dans une usine et plus de tout ce qui a poussé dans une terre. Réduisez les aliments qui surchargent le terrain (sucre, farines, huiles raffinées, produits ultratransformés). Nourrissez votre microbiome comme vous nourrissez quelqu'un que vous aimez : avec de la diversité, des fibres, de la couleur, de la texture, de l'attention. Honorez votre corps avec ce qu'il reconnaît, des aliments qui ont une histoire, pas juste une étiquette.

De petits choix, répétés chaque jour, peuvent réécrire votre biologie. Votre avenir. Et surtout celui de toute votre lignée parce que vos gestes d'aujourd'hui parlent déjà aux gènes de demain.

Donc j'insiste : la guérison commence quand on change ce qui nourrit le problème, et pas seulement quand on traite le symptôme. C'est ce que nous avons perdu et c'est ce que j'espère vous transmettre dans ce livre : des assiettes qui prennent soin de vous, des plats qui guérissent le corps et l'âme.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En médecine traditionnelle chinoise, les médecins conseillaient de ne pas manger ce qui pousse à plus de deux heures à cheval de chez soi. Une façon de manger local et de saison à mille lieues des contraintes écologiques modernes, mais plutôt comme une loi biologique ancienne. Votre corps est fait de votre terre. Nourrissez-le avec elle.

Revenir à une alimentation ancestrale n'a rien de nostalgique et ne ressemble en rien à un rejet de la modernité. C'est simplement regarder la vérité en face : nos corps sont anciens. Ce qui a changé, ce ne sont pas nos cellules, ce sont

nos aliments. Ils ont perdu en densité, en minéraux, en force. Une pomme aujourd'hui n'est plus tout à fait la pomme d'il y a cinquante ans. La terre s'est appauvrie, les cultures se sont accélérées, et nos assiettes ont suivi. Pendant ce temps, nos vies, elles, n'ont fait qu'accélérer aussi avec des journées plus chargées, des corps plus sollicités, des esprits plus saturés que jamais. Alors aujourd'hui, nous devons faire plus que simplement « bien manger ». Chercher ce que nos légumes n'offrent plus spontanément. Remettre du vivant là où le vivant s'est appauvri. C'est un rappel à la nécessité de nourrir notre corps avec intention et intelligence, de remettre de la vie là où la vie s'est appauvrie.

La mission n'est donc plus seulement de bien manger, mais c'est aussi d'apporter au corps ce que le monde moderne lui retire : plus de vitalité, plus de micronutriments, plus de diversité et plus de vivant. Je vois donc les recettes du livre comme des outils, des rituels, de vrais actes de guérison qui vous accompagnent au quotidien.

L'ABSENCE D'ÉTUDE ?

À mes détracteurs qui me demandent sur quelles études scientifiques je m'appuie, je réponds que l'absence d'étude ne signifie pas l'absence de bienfaits. Toute recherche scientifique a un coût : entre essais cliniques, publications et financements, elle revient vite très cher. En plus, une grande partie de la recherche en santé est financée par des acteurs privés : industrie pharmaceutique, industrie agroalimentaire, partenariats public-privé... Résultat : ce qui est financé est étudié. Ce qui ne l'est pas (comme les plantes, les champignons médicinaux, les traditions ancestrales, les approches alternatives...) reste souvent dans l'ombre voire interdit à la consommation (coucou pois papillon et feuilles de corossol !). Non pas parce que ça ne fonctionne pas. Mais parce que c'est peu brevetable, peu rentable, donc cela n'a pas d'intérêt pour l'industrie.

Certains groupes agroalimentaires financent même des recherches en santé tout en vendant des produits ultratransformés. Les exemples ne manquent pas. Entre 2010 et 2016, Coca-Cola® a versé plus de 8 millions d'euros en France à des chercheurs et professionnels de santé pour des travaux mettant en avant le manque d'activité physique, au lieu de parler du rôle de l'alimentation dans l'obésité... et donc du rôle de leur Coca et autres sodas bourrés de sucre. Nestlé®, Mars®, PepsiCo®, Mondelez®, Kellogg®, Kraft®, tous financent l'ILSI (International Life Sciences Institute), un organisme présenté comme scientifique mais décrit par des chercheurs indépendants comme un groupe de façade de l'industrie alimentaire, dont le rôle est de défendre des ingrédients controversés et de supprimer les études qui leur sont défavorables. La dissonance est énorme et pourtant elle existe. Le problème, ce n'est pas la science, c'est ce qui oriente son regard. Alors, quand quelqu'un vous dit « il n'y a pas d'études là-dessus », demandez-vous toujours pourquoi il n'y a pas de financement pour se pencher sur ces sujets.

LES PREMIERS PAS VERS LA CUISINE THÉRAPEUTIQUE

Pourquoi je ne dénature pas mes aliments ?

Vous avez sans doute vu passer sur les réseaux des crêpes de plantain ou des gaufres de manioc... Des propositions créatives et fun mais qui ne me ressemblent pas forcément. Dans ce livre j'essaie, et vous allez le découvrir au fil des pages, de proposer des recettes d'assemblage, il y a peu de transformation, les techniques sont simples et accessibles sans un master 2 Top Chef. J'ai aussi fait le choix de garder les ingrédients comme la nature nous les a donnés : il y a peu d'ingrédients qui changent de forme. Mais, au-delà de la facilité pour tous, je partage ici avec vous ma philosophie culinaire : pouvoir manger sain au quotidien sans passer des heures derrière les fourneaux. Il s'agit aussi de penser au lendemain : pouvoir congeler, placer des parts dans une boîte en verre, pouvoir être plus économique.

Et surtout j'utilise des aliments ancestraux, car ils sont biologiquement parfaits tels qu'ils ont été créés par la nature. Ce sont des aliments que notre corps et nos cellules connaissent et reconnaissent. J'aime bien évoquer un terme à la mode, l'épigénétique, à propos de l'alimentation : notre système digestif sait quoi faire avec ces aliments dans leur état naturel. Enzymes, fibres, micronutriments : il n'est pas perdu !

Ici, je n'ai pas envie de perturber ce beau fonctionnement avec des textures 2.0 qui ne me correspondent pas. J'aime respecter la structure et l'organisation que la nature a mis des siècles à mettre en place. Prenons l'exemple d'une banane plantain : elle est sucrée de base, est-ce que ça vaut le coup de la transformer et de modifier son code biologique et son ADN ? Pas sûr... Pour moi, la transformation implique aussi de réduire la biodisponibilité des aliments, de dénaturer leurs enzymes et d'altérer leur index glycémique. Ce qui est une mauvaise idée quand on recherche une alimentation anti-inflammatoire avec un bon ratio glycémique.

Manger les aliments dans leur forme la plus proche de l'originale, pour moi c'est le mieux d'un point de vue nutritif, mais aussi pour la pérennité du geste. Safou vapeur, bouillon maison, plantain simplement bouilli... Finalement pourquoi se compliquer la vie ? Il y a dans ce choix quelque chose de plus profond qu'une décision nutritionnelle, c'est un choix de dimension culturelle. Une façon de respecter l'intelligence de ce qui existait avant nous. Manger simple et vrai, c'est aussi honorer d'où l'on vient.

Bobolo, chikwange, bok choy, jaggery, kala namak... J'aime cuisiner avec des ingrédients puisés dans différentes cultures culinaires, leurs bienfaits pour la santé sont inégalés. Et si vous n'en avez pas sous la main, ne vous inquiétez pas : chaque recette propose des alternatives, et vous trouverez en fin d'ouvrage mes adresses (sites et épiceries) pour les commander ou les dénicher plus facilement.

« Nos cellules se souviennent »

Si ce livre ressemble à un manuel d'assemblage, en réalité il est beaucoup plus : un manuel thérapeutique simple et gourmand, que je ne veux pas compliquer.

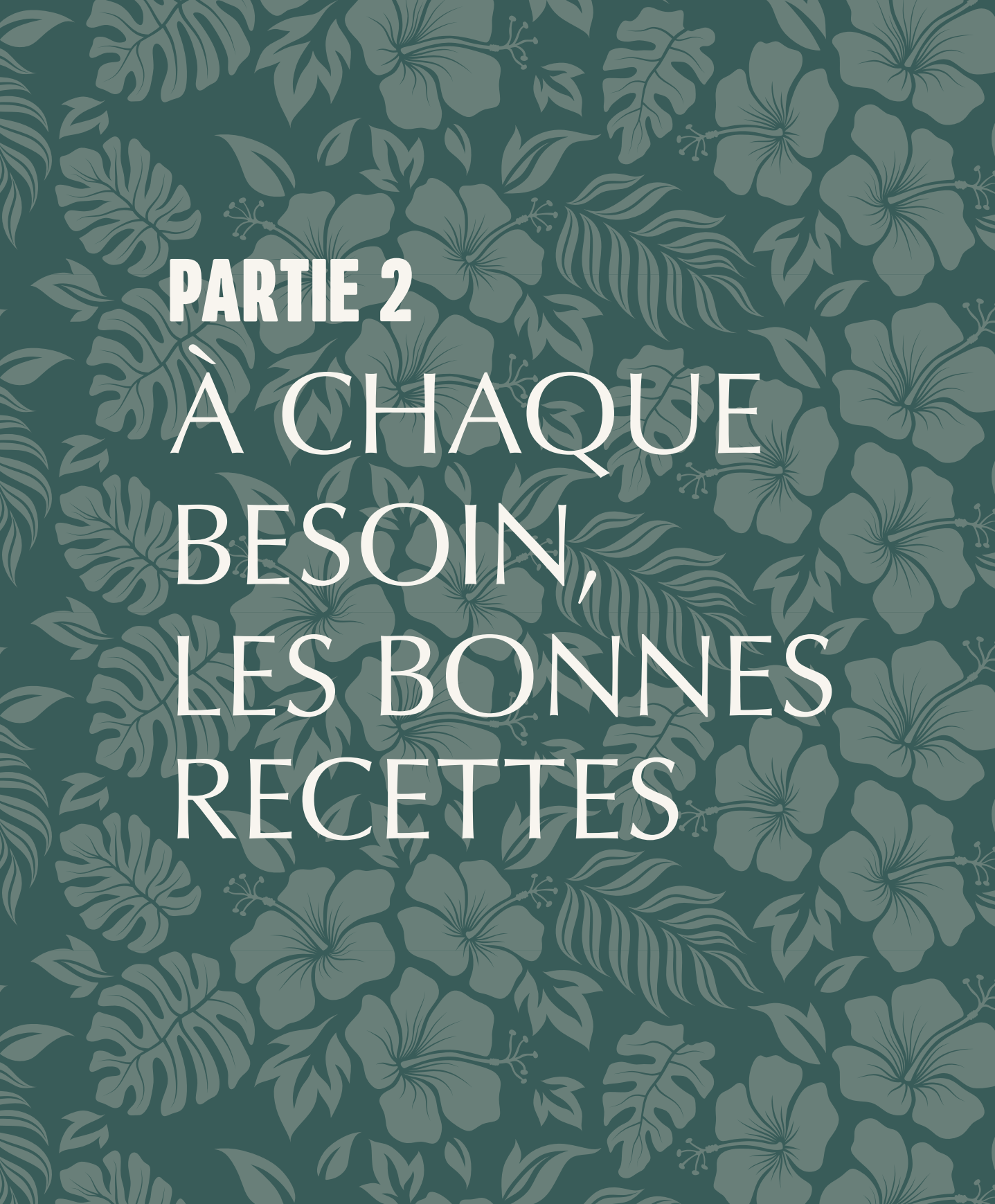
Ce livre contient 66 recettes. Mais si vous le feuillotez en cherchant juste de quoi cuisiner ce soir, vous passez à côté de l'essentiel. Ce que j'ai voulu mettre dans chaque page, c'est un concept : celui de la cuisine naturopathique qui s'appuie sur des bases ancestrales, que vous pourrez réutiliser bien au-delà de ce livre.

Pourquoi je commence chaque recette en coupant l'ail en premier et en le laissant reposer quelques minutes avant de le faire chauffer ? Pourquoi les choux de Bruxelles et le chou-fleur passent-ils toujours par la vapeur ? Où je fais mes courses ? Quels ingrédients je considère comme des indispensables de placard naturo et pourquoi certains que vous avez peut-être déjà chez vous méritent d'être utilisés très différemment ? Ce ne sont pas des hasards ou des habitudes héritées par accident, mais des gestes simples qui changent radicalement ce que votre corps va absorber et utiliser de votre assiette, et que vous pouvez commencer à appliquer dès ce soir sur les recettes que vous faites déjà.

Il ne s'agit pas juste de reproduire ce que je fais, mais de comprendre pourquoi je le fais et ensuite de l'adapter à votre façon de cuisiner, à vos habitudes, à ce que vous avez dans le frigo. Telle est la vraie promesse de ce livre. Les recettes sont là pour vous montrer comment faire, mais c'est la connaissance derrière qui vous appartient pour toujours.





The background of the entire page is a dense, repeating pattern of tropical foliage. It features large, five-petaled hibiscus flowers and broad, deeply lobed monstera leaves. The pattern is rendered in a monochromatic teal or slate blue color against a dark, almost black background. The text is centered over this pattern.

PARTIE 2

À CHAQUE BESOIN, LES BONNES RECETTES

LES SOUPES

& VELOUTÉS



Soupe de HARICOTS NOIRS

Au Costa Rica, il n'existe pas une seule maison sans haricots noirs sur le feu ou dans le frigo. C'est sûrement la raison pour laquelle le pays abrite l'une des cinq « zones bleues » du monde, ces régions où les gens vivent le plus longtemps et le mieux. C'est le plat du quotidien que les mamans préparent en grande quantité pour toute la semaine.



1 nuit



10 min



1 h

INGRÉDIENTS (pour 15 portions)

- 500 g de haricots noirs secs trempés la veille
- 1/2 poivron rouge coupé en petits morceaux
- 1 oignon blanc ou jaune grossièrement coupé
- 4 gousses d'ail entières
- Une belle poignée de coriandre fraîche
- 1 feuille de laurier
- Poivre noir au goût
- Eau en quantité suffisante pour couvrir largement
- 2 c. à café de sel de mer
- 500 ml de bouillon végétal
- **En accompagnement :** banane plantain, fonio, riz, boulghour
- **Boost santé :** citron vert, germes de brocoli, graines de chanvre

LES ATOUTS SANTÉ

Aliment de longévité
Régulateur de la glycémie
Reminéralisant et
prébiotique

Le + : l'amidon résistant des haricots noirs agit comme une fibre et régule la glycémie bien plus efficacement que la plupart des médicaments de confort.

LE + DE CYNTHIA KÅ :

- Ajoutez des épinards ou des feuilles de patate douce en fin de cuisson pour obtenir un boost de fer. Remplacez la banane plantain par de la patate douce. Pour plus de profondeur umami : incorporez une cuillère de miso blanc en fin de cuisson.
- Le bouillon de cuisson est délicieux, ne le jetez surtout pas ! C'est lui qui donne toute la profondeur à la soupe. Au Costa Rica on l'appelle le *caldo de frijol* et on le boit comme un bouillon.

PRÉPARATION

- Faites tremper les haricots la veille dans un grand volume d'eau froide. Égouttez et rincez avant de commencer.
- Dans une grande casserole, placez tous les ingrédients sauf le sel et le bouillon.
- Couvrez largement d'eau froide, au moins 5 à 6 cm au-dessus des haricots, car ils vont en absorber beaucoup pendant la cuisson.
- Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux. Laissez mijoter à couvert pendant 45 minutes à 1 heure jusqu'à ce que les haricots soient parfaitement fondants. Remuez de temps en temps et rajoutez de l'eau si nécessaire.
- Ajoutez le sel seulement en fin de cuisson (sinon, il risque de durcir les haricots et d'augmenter la durée de cuisson).
- Retirez les gros morceaux de légumes si vous préférez une soupe plus lisse, ou gardez-les pour la texture. Écrasez grossièrement un tiers des haricots avec le dos d'une cuillère ou un mixeur pour épaissir naturellement le bouillon.
- Servez chaud avec la banane plantain, l'avocat, le fonio ou le riz et un filet de citron vert.

LES VARIANTES

Pour une version ultra-rapide, utilisez des haricots en boîte. Faites revenir l'oignon, l'ail et le poivron dans un filet d'huile d'olive 3 minutes. Ajoutez tous les ingrédients et laissez mijoter 20 minutes.

LES BIENFAITS À LA LOUPE

Aliment de longévité :
la consommation régulière de légumineuses est l'un des facteurs protecteurs les plus constants contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et le déclin cognitif. À Nicoya, au Costa Rica, la population centenaire en mange un bol par jour.

Régulateur de la glycémie :
l'amidon ralentit l'absorption des sucres, évite les pics insuliniques et nourrit le microbiote en profondeur. Particulièrement précieux en cas de SMOP, d'insulino-résistance ou de diabète de type 2. Le citron vert en finition optimise encore l'absorption du fer et alcalinise le terrain.

Reminéralisant et prébiotique :
fer, zinc, folate, potassium, magnésium... Les haricots noirs couvrent en un seul bol une grande partie des besoins minéraux quotidiens. Leurs fibres solubles nourrissent activement les bonnes bactéries intestinales et régulent le transit.

Page suivante :
Soupe de haricots noirs (centre) et
Soupe de pleurotes, kombu et tofu
(haut) et Soupe verte (bas gauche)

