

DR PIERRE NYS
endocrinologue-nutritionniste

500 RECETTES ANTIDIABÈTE

DE L'ENTRÉE AU DESSERT,
DES RECETTES ULTRA-RAPIDES
ET DÉLICIEUSES
À FAIBLE INDEX GLYCÉMIQUE



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

500 RECETTES ANTIDIABÈTE

En quelques minutes un repas sain et équilibré !

Avec les 500 recettes antidiabète de ce livre, vous allez manger varié, redécouvrir le bonheur de préparer des plats simples et savoureux, prendre plaisir à inviter des amis pour partager votre cuisine, affiner votre silhouette, protéger votre cœur et votre cerveau et contrôler votre glycémie !

Gourmand et diabétique, ce n'est pas incompatible !

Muesli antifringales, Crème de brocolis aux noisettes, Sandwich poulet tradi, Taboulé de quinoa aux crevettes, Parmentier de volaille aux deux pommes, Moules au fenouil et à la tomate, Aubergines au basilic, Œufs cocotte au saumon fumé, Cookies aux flocons d'avoine et à la noix de coco, bentos, pizzas, plateaux-repas... de l'entrée au dessert, retrouvez dans cet ouvrage + de 500 recettes **variées, délicieuses, ultra-rapides... et antidiabète !**

+ Inclus : toutes les listes de courses des 500 recettes à télécharger pour les avoir toujours avec vous dans votre smartphone, ou à imprimer pour partir « léger » faire vos courses

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

ISBN 979-10-285-0101-3



20 euros
Prix TTC France

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

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

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

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

Diabétique et malin, 2014.

Ma bible IG, 2014.

Le régime IG cœur, 2013.

Le régime IG thyroïde, 2012.

Retrouvez l'auteur sur sa page Facebook
Pierre Nys

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

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

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

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



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0101-3

D^R PIERRE NYS

500 RECETTES ANTIDIABÈTE

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

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

L'auteur remercie Carole Garnier pour son aide précieuse.

SOMMAIRE

QUAND LA CUISINE PRÉVIENT LE DIABÈTE ET FAIT PARTIE DU TRAITEMENT...	7
APÉRITIFS ET CRUDITÉS	12
SOUPES, POTAGES ET VELOUTÉS	56
SALADES COMPLÈTES	76
VIANDES ET VOLAILLES	110
POISSONS ET FRUITS DE MER	138
LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET ACCOMPAGNEMENTS	170
ŒUFS, PÂTES ET PLATS VEGGIE	198
BENTOS ET PLATEAUX-TÉLÉ	216
QUICHES ET PIZZAS	234
PETITS-DÉJEUNERS, GOÛTERS ET EN-CAS	244
DESSERTS	260
FRUITÉS	262
LACTÉS	320
GLACES, SORBETS ET GRANITÉS	344
GÂTEAUX, CRÊPES ET BISCUITS	356
CHOCOLAT	388
CRUMBLES ET TRIFLES	408
CAFÉS ET THÉS GOURMANDS	418
BOISSONS	424
INDEX DES RECETTES	433
ANNEXE. TABLE DES PRINCIPAUX ALIMENTS ET LEUR INDEX GLYCÉMIQUE	441

QUAND LA CUISINE PRÉVIENT LE DIABÈTE ET FAIT PARTIE DU TRAITEMENT...

Le temps où les diabétologues assénaient sévèrement une courte liste d'aliments autorisés et une longue liste d'interdits – de préférence tous les aliments « qui font plaisir » – est heureusement révolu. En ce sens, les diabétiques ont aujourd'hui beaucoup de chance ! D'un autre côté, le risque est de croire que les traitements modernes « font tout » et que vous n'avez plus besoin de contrôler votre assiette. Non seulement il n'en est rien, mais c'est même le contraire : plus les recherches progressent, plus il devient évident que l'alimentation est la pierre angulaire du traitement. En outre, dans un contexte d'abondance alimentaire sans précédent, il peut être difficile de faire les bons choix.

Certains aliments possèdent des qualités exceptionnelles pour prévenir le diabète, ou aider à le contrôler. À condition de les consommer chaque jour, et bien sûr de ne pas manger ni boire n'importe quoi « à côté ». Vu sous cet angle, votre cuisine peut être votre meilleure alliée contre le diabète... ou votre pire ennemie ! Grâce à cet ouvrage, non seulement vous allez faire plaisir à vos papilles à chaque repas, mais en plus, vous pourrez maîtriser plus facilement votre poids, voire perdre vos kilos en trop si nécessaire – et dans 80 % des cas, chez les diabétiques de type 2, c'est bel et bien nécessaire !

Ces aliments sont non seulement bénéfiques en cas de diabète, mais aussi pour l'ensemble de votre santé, notamment pour le cœur, la circulation du sang ou le cerveau. Quelques exemples...

➤ *La cannelle* possède un flavonoïde capable de faire baisser la glycémie, ainsi que certaines « mauvaises graisses » dans le sang.

➤ *Les épinards* renferment de l'acide alpha-lipoïque, qui réduit le risque de développer un diabète de type 2, s'oppose aux complications nerveuses du diabète et protège le cœur, trois points essentiels chez le diabétique.

➤ *Le poulet* possède une chair de choix pour le diabétique, préférable à la viande rouge dans la catégorie des protéines animales.

➤ *Le curcuma* est anti-inflammatoire... tout comme le saumon et les autres poissons gras.

➤ *Le cacao et le chocolat noir* possèdent des polyphénols qui réduisent le risque d'insulino-résistance, de diabète et favorisent la bonne santé des vaisseaux sanguins – point spécialement important chez le diabétique.

➤ *Les noix* aident à réduire le risque de syndrome métabolique.

➤ *Les aliments fermentés* (yaourt, choucroute...) orientent la flore intestinale dans une direction « antidiabète ».

➤ Dans *les fraises*, les chercheurs ont trouvé une molécule capable d'activer une protéine réduisant le taux de LDL cholestérol dans le sang, impliqué dans le développement des complications du diabète de type 2.

➤ *Café et thé* renferment des composés antidiabète différents (buvez les deux ! Et sans sucre ni sucrée !).

➤ Mais encore *l'asperge, l'avocat, le cabillaud, les myrtilles et autres baies, les haricots secs, les lentilles...* tous ces aliments, et bien d'autres, ont montré une aptitude « antidiabète » pour une raison ou une autre.

➤ *Noix, poissons gras, huile d'olive, curcuma, cannelle, tomate, salade verte, flocons d'avoine, brocoli, champignons, fruits de mer, ail et oignon, riz basmati, vinaigre...* devraient donc, fort logiquement, faire partie intégrante de votre cuisine quotidienne. Ils renferment une foule de molécules naturelles puissantes.

DES RECETTES ET DES MENUS À IG BAS OU MODÉRÉ

C'est établi depuis maintenant plusieurs années : les sucres rapides et les sucres lents n'existent pas. Ce qui existe, ce sont les sucres à IG – index glycémique – élevé et à IG bas ou modéré*.

Les sucres à IG élevé brusquent le pancréas et l'obligent à produire une grande quantité d'insuline, perturbant la glycémie (taux de sucre dans le sang), prédisposant au surpoids, aux anomalies glycémiques, aux fringales et aggravant le diabète. Mieux vaut soit les éviter, soit les mélanger avec des aliments à IG bas de manière à atténuer leur impact sur l'organisme. Ce conseil est valable pour chacun d'entre nous, et carrément crucial pour le diabétique, qui ne peut pas espérer stabiliser sa glycémie sans tenir compte de ce paramètre.

Les sucres à IG bas ou à IG modéré sont bien plus doux : ils aident à contrôler la glycémie et à la maintenir dans une fourchette équilibrée. Ils ménagent le pancréas, réclament moins d'insuline pour leur assimilation. Ils aident à perdre du poids lorsque c'est nécessaire, car l'insuline en excès favorise le stockage des sucres sous forme d'amas graisseux. Ils participent à la bonne marche de l'organisme, à la santé de l'ensemble des organes et, même, au travail intellectuel. Car en limitant le risque d'hypo et d'hyperglycémie, ils évitent cette impression de « brouillard », irritabilité, baisse de forme mentale, manque de concentration, troubles du sommeil que l'on peut subir lorsque l'on manque de sucre. Ce qui arrive inmanquablement lorsque l'on consomme trop d'aliments à IG élevé. Ils sont bien évidemment privilégiés dans ce livre.

Mais ce n'est pas tout. La cuisine, ce n'est pas qu'un assemblage d'aliments, c'est aussi des menus cohérents (pour les saveurs, l'apport en nutriments, la complémentarité des protéines...), des modes de cuisson doux (qui n'agressent ni les aliments, ni l'organisme), une large palette de vitamines et minéraux (pour subvenir aux besoins du corps). Comme il n'est pas toujours facile de mettre en pratique chaque jour les conseils délivrés par votre diabétologue ou votre diététicien(ne), nous vous proposons dans ce livre une aide pour faire vos courses (liste de courses pour chaque recette à télécharger, voir p. 456).

* Vous trouverez en annexe (p. 441) une table des principaux aliments et leur index glycémique.

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ?

À beaucoup de monde !

► **À tous les diabétiques de type 1 ou de type 2**

Quels que soient votre sexe, votre âge, votre situation (diabète équilibré ou non), vous cherchez des idées de recettes simples et gourmandes pour vos repas quotidiens. Car il faut bien manger, et trois fois par jour en plus ! Évidemment, vous souhaitez consommer uniquement des aliments « bons pour votre glycémie », mais pas seulement : vous savez que le diabète peut être un facteur fragilisant pour divers organes et vous cherchez à mettre toutes les chances de votre côté pour protéger votre cœur, vos reins, votre peau, etc.

► **Aux personnes non diabétiques mais dont les parents ou un frère/une sœur sont diabétiques**

Un proche, dans la famille, est diabétique ? Mais vous, non ? Vous avez peut-être une fragilité génétique OU subissez depuis tout petit de mauvaises habitudes alimentaires familiales. Dans un cas comme dans l'autre, réapprendre à manger est crucial et urgent, et ce pour l'ensemble du foyer.

► **Aux personnes vivant avec un diabétique à la maison**

Votre mari, votre femme, votre enfant (ado ou plus petit), votre sœur ou frère, peu importe : chacun a le droit de se régaler tout en prenant soin de sa santé. Entrée, plats, desserts, boissons amusantes, sandwiches vite fait sur le pouce, salades goûteuses, il y en a pour tous les goûts ! Vous avez même droit au plateau repas (voir p. 223 à 233) pour une soirée télé, à condition de ne pas mettre n'importe quoi dessus, et de ne pas renouveler cette expérience trop souvent.

► **Aux gourmands qui veulent perdre du poids**

Les recettes « pour diabétiques » sont conçues autour d'un concept simple : « lisser » le taux de sucre sanguin pour ne pas affoler l'insuline, hormone de stockage n° 1. En choisissant de piocher chaque jour parmi nos centaines de recettes, vous avez l'assurance de prévenir (et de mieux gérer) les hypoglycémies liées à une mauvaise alimentation. Or, qui dit hypoglycémie dit compulsions alimentaires ou, au minimum, grignotage. Et, au final, surpoids.

► **À tous ceux qui souhaitent manger moins de sucre, ou moins tout court**

Dans ce livre, vous ne rencontrerez aucun interdit, aucun aliment supprimé, juste un équilibre et les bons choix d'ingrédients. Par exemple, il ne s'agit en aucun cas de « ne plus manger de sucre » (même les diabétiques en ont besoin !), mais de ne plus manger n'importe quel sucre, en n'importe quelle quantité. De même, pas question de « manger moins », mais question de choisir des aliments plus sains et plus rassasiants, pour calmer les appétits d'ogre sans aucune frustration.

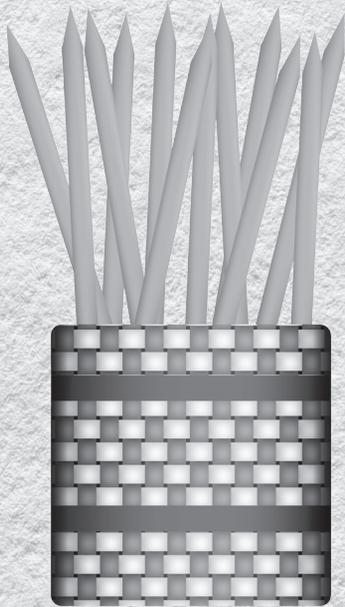
► **À nous tous, en réalité, et pas seulement aux diabétiques**

Les recettes de ce livre sont toutes façonnées autour d'ingrédients riches en bonnes protéines, bons gras, bons sucres (index glycémique bas ou modéré), antioxydants, fibres, vitamines, minéraux... propices à une santé optimale et à une glycémie équilibrée. Or, si ce paramètre est particulièrement important sinon vital pour les personnes diabétiques, il est en réalité essentiel pour chacun d'entre nous, car l'insuline est une hormone clé du bien-être et du bien-vieillir. Autrement dit, perturber son insuline, c'est risquer de devenir diabétique, certes, mais aussi mettre en danger son cœur, son cerveau, ses yeux, sa peau, son immunité... Et au final, vieillir plus vite, prendre du poids, augmenter le risque de faire une dépression, etc.

Songez qu'à chaque bouchée, qui que vous soyez, vous réduisez ou augmentez vos risques de développer un diabète, ou de l'aggraver. Cela paraît peu, une bouchée, mais répétée des dizaines de fois chaque jour, croyez-moi, cela fait toute la différence au fil des semaines, des mois, des années.

Je rencontre chaque jour au cabinet des patients qui me disent : « Ah ! Docteur, si j'avais su, j'aurais mieux mangé pendant toutes ces années. » S'il n'est jamais trop tard pour mieux faire, il n'est jamais trop tôt non plus pour commencer à bien manger. Protégez-vous, et régaliez vous !

APÉRITIFS

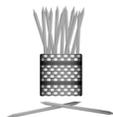


CRUDITÉS

CAVIAR D'AUBERGINE.....	14	GUACAMOLE	35
CAVIAR DE BROCOLI.....	15	FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS AU TARTARE DE SAUMON.....	36
BOUCHÉES DE SARRASIN AU SAUMON	16	MILLE-FEUILLES SAUMON FUMÉ-AVOCAT	37
CAVIAR DE COURGETTES AUX GRAINES DE COURGE.....	17	ROULÉS DE JAMBON CRU AU BLÉ ET AUX NOISETTES.....	38
MAKIS DE COURGETTES	18	FONDS D'ARTICHAUTS AU CRABE.....	39
PETITS FLANS DE RATATOUILLE NIÇOIS.....	19	HOUMOUS.....	40
SALADE DE NAVETS.....	19	POIVRONS MARINÉS À L'ORIGAN.....	40
NEMS AUX CHAMPIGNONS.....	20	RILLETES DE MAQUEREAUX.....	41
SALADE D'AUBERGINES À LA MAROCAINE.....	21	TARTINADE DE FÈVES	41
SALADE DE CAROTTES DE MADRAS	22	VERRINES DE SAUMON À L'AVOCAT ET À L'ANETH	42
SALADE DE SOBA AU SAUMON	23	ORGE PERLÉ AU THON ET AUX FÈVES.....	43
TAGLIATELLES DE COURGETTES À LA CONCASSÉE DE TOMATES	24	MON VELOUTÉ BIEN-AIMÉ DE LENTILLES CORAIL AUX CREVETTES	44
CAKE SALÉ AU JAMBON ET À LA FETA.....	25	« MOELLEUX-CROQUANTS » À LA COURGETTE ..	45
CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES AU PAMPLEMOUSSE.....	26	TARTARE DE SAUMON EN PIÈGE DE PAMPLEMOUSSE.....	46
TERRINE D'AUBERGINES	27	MES CAROTTES VICHY	47
CITRONS FARCIS AU THON.....	28	MOUSSE DE SAUMON POUR BAGUETTE MAGIQUE.....	48
AGRUMOULADE DE CÉLERI	29	FLAN DU DJINN.....	49
FENOUIL EN SALADE	29	SALADE DE PÂTES DE SINBAD LE MARIN	50
RILLETES DE SARDINES.....	30	SALADE DE TOMATES MERVEILLEUSE.....	51
SALADE DE CAROTTES ET DE RADIS BLANC AUX NOISETTES	31	ÉLIXIR DE JOUVENCE AU POTIRON ET AU CURCUMA.....	52
FLANS NIÇOIS	31	TERRINE CHICKEN RUN À L'ESTRAGON	53
SALADE DE CHOU-FLEUR TOUTE CRUE.....	32	VERRINE DU VOYANT À LA RATATOUILLE.....	54
SALADE DE COURGETTES GRILLÉES.....	33	FLAN BLANCHE NEIGE.....	55
SALADE DE CRABE AU PAMPLEMOUSSE	34		
SALADE EXPRESS AUX FÈVES ET À LA FETA.....	34		
COMME UN COLESLAW	35		



RECETTES ANTIDIABÈTE



CAVIAR D'AUBERGINE

ANTICHOLESTÉROL, ANTIDIABÈTE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS : 2 belles aubergines ; 1 gousse d'ail ; 1 yaourt brassé ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; ½ citron ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; sel.

➤ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Incisez la chair en croisillons puis rangez-les dans un plat huilé, peau vers le dessus et faites cuire 25 minutes environ. Laissez tiédir puis récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Mixez-la avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux, le jus du citron, l'huile d'olive, le yaourt et le sel.

➤ Quand le mélange est lisse et homogène, versez dans un saladier et laissez refroidir, puis réservez 1 heure minimum au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée.



Les aubergines sont très riches en fibres solubles, qui abaissent l'IG. Servez ce caviar très frais, avec des bâtons de légumes à tremper à l'apéritif, ou comme condiment avec des brochettes de poulet par exemple.



CAVIAR DE BROCOLI

IMMUNITÉ RENFORCÉE, PROTECTION CANCER



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

**INGRÉDIENTS : 1 tête de brocoli ; 1 gousse d'ail ; 1 yaourt brassé ; 2 c. à s. d'huile d'olive ;
½ citron ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; sel.**

- Rincez le brocoli, détachez-le en fleurettes et faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Elles doivent être tendres.
- Mixez-les avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux, le jus du citron, l'huile d'olive, le yaourt et une pincée de sel.
- Quand le mélange est lisse et homogène, versez dans un saladier et laissez refroidir, puis réservez 1 heure minimum au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez de coriandre ciselée.



À l'apéritif, servez très frais, avec des bâtons de légumes à tremper ou sur de fines tranches de pain toastées. En été, ce caviar accompagnera aussi des pavés de poisson ou des volailles grillées.



BOUCHÉES DE SARRASIN AU SAUMON

PROTECTION CARDIAQUE, SANS GLUTEN



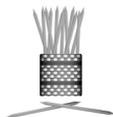
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
SANS CUISSON
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS : 4 galettes de sarrasin ; 4 tranches de saumon fumé ; 200 g de fromage frais à tartiner ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée.

- Étalez le fromage frais sur les galettes et parsemez la ciboulette. Recouvrez avec le saumon fumé et enroulez la galette sur elle-même.
- Placez 1 heure au réfrigérateur puis coupez les rouleaux en tronçons de 2 cm de large.



Servez à l'apéritif ou en entrée, avec une salade de mâche. Si la recette est destinée à des intolérants au gluten, vérifiez tout de même l'absence de trace de blé dans les galettes de sarrasin, sinon, faites-les vous-même à base de farine certifiée.



CAVIAR DE COURGETTES AUX GRAINES DE COURGE

DIGESTION FACILE, BON POUR LA PROSTATE, ANTICHOLESTÉROL



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS : 800 g de courgettes ; 1 gousse d'ail ; 8 c. à s. d'huile d'olive ; ¼ de c. à c. de cumin moulu ; ½ citron ; 1 c. à c. de ciboulette ciselée ; 2 c. à s. de graines de courge ; sel, poivre.

➤ Pelez et pressez la gousse d'ail. Détaillez les courgettes en rondelles. Chauffez la moitié de l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'ail et les courgettes pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Salez, poivrez. Mixez avec le cumin, le jus de citron, le reste d'huile et la ciboulette.

➤ Versez dans un saladier et placez 1 heure au réfrigérateur.

➤ Chauffez les graines de courge quelques instants dans une poêle antiadhésive (attention, elles ne doivent pas noircir) et parsemez-les sur le caviar de courgettes au moment de servir.



Si vous aimez la saveur du tahin (crème de sésame, en magasins bio ou en épicerie orientale), vous pouvez l'utiliser à la place de l'huile d'olive, à raison de 2 cuillères à soupe bombées.



MAKIS DE COURGETTES

PROTECTION CARDIAQUE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS : 4 courgettes, bien fermes et aussi droites que possible ; 200 g de fromage frais à tartiner ; 100 g de saumon au naturel ; 1 échalote ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; 1 pot d'œufs de truite ; poivre du moulin.

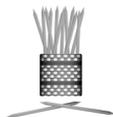
➤ Rincez et séchez les courgettes, ôtez les extrémités et coupez-les en fines tranches dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline. Sélectionnez des tranches de 3 cm de large environ.

➤ Égouttez et émiettez le saumon. Pelez l'échalote et émincez-la finement. Travaillez le tout avec le fromage frais, la ciboulette et du poivre.

➤ Répartissez un peu de préparation au fromage à l'extrémité d'une tranche de courgette puis roulez-la sur elle-même. Disposez les makis à la verticale sur un plat et surmontez-les d'une petite cuillère d'œufs de truite. Servez frais.



Des courgettes toutes jeunes sont indispensables pour être roulées convenablement. La mandoline vous simplifiera vraiment la tâche, mais si vous n'en avez pas, un couteau bien affûté fera l'affaire.



PETITS FLANS DE RATATOUILLE NIÇOIS

SUPER-ANTIOXYDANTS, DIGESTION FACILE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS :

**2 g d'agar-agar ; 1 boîte de ratatouille
(400 g environ) ; 10 cl de coulis de tomate ;
½ c. à c. d'origan.**

- Versez la ratatouille et le coulis de tomate dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar et l'origan, mélangez, portez à ébullition, baissez le feu et faites cuire 1 minute sans cesser de remuer.
- Répartissez le mélange dans des ramequins ou des bols chinois. Laissez refroidir et faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.
- Pour servir, démoulez sur des assiettes et décorez de persil.



Vous pouvez aussi faire prendre la préparation dans un moule à cake et servir cette terrine coupée en tranches, avec une salade de roquette.

SALADE DE NAVETS

ANTICANCER,
PROTECTION CARDIAQUE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 À 15 MINUTES

INGRÉDIENTS :

**8 navets ; 1 échalote ; 2 c. à s. d'huile de noix ;
3 c. à s. de vinaigre de vin ; 1 c. à s. de persil
plat ciselé ; sel, poivre.**

- Épluchez les navets et coupez-les en cubes. Faites-les cuire 10 à 15 minutes à l'eau bouillante salée, ils doivent être bien tendres. Égouttez et transférez dans un saladier.
- Pelez et émincez l'échalote. Fouettez l'huile et le vinaigre, du sel et du poivre, versez sur les navets, mélangez délicatement en incorporant l'échalote et parsemez de persil.



Servez cette salade juste tiède, en entrée ou alors en accompagnement de viandes froides : jambon blanc, rosbif, rôti de porc...



NEMS AUX CHAMPIGNONS

COUPE-FAIM, ANTICHOLESTÉROL



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

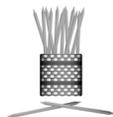
CUISSON : 10 + 10 À 15 MINUTES

INGRÉDIENTS : 4 feuilles de brick ; 150 g de champignons de Paris ; 1 blanc de poireau ; 1 carotte ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; huile d'olive ; sel, poivre.

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Épluchez et râpez la carotte, émincez le poireau en fines rondelles et coupez les champignons en lamelles. Pelez et pressez la gousse d'ail.
- Chauffez 2 c. à s. d'huile dans une poêle et ajoutez la carotte et le poireau. Laissez cuire 5 minutes environ en mélangeant, puis transférez dans une assiette. À la place, faites sauter les champignons avec l'ail pendant 5 minutes également. Rajoutez les légumes précédents, la coriandre, salez, poivrez.
- Découpez une feuille de brick en 2, badigeonnez-la légèrement d'huile à l'aide d'un pinceau. Déposez une cuillère de préparation sur la demi-feuille puis roulez-la sur elle-même en rabattant les côtés de façon à former un nem.
- Confectionnez tous les nems de cette façon, en les déposant au fur et à mesure sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé huilé. Faites cuire 10 à 15 minutes en les retournant à mi-cuisson.



Servez ces nems très chauds, avec des feuilles de batavia et des feuilles de menthe fraîche.



SALADE DE CAROTTES DE MADRAS

BONNE MINE, VENTRE PLAT, ANTI-INFLAMMATOIRE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES ENVIRON

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

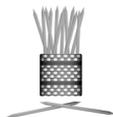
INGRÉDIENTS : 500 g de carottes ; 2 gousses d'ail ; 8 olives vertes ; 1 c. à c. de gingembre frais râpé ; ½ c. à c. de cannelle ; 1 c. à c. de cumin en grains ; 1 c. à c. de sésame ; 1 citron ; 1 c. à s. de coriandre ciselée ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

➤ Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons de 3 cm de long, puis en diagonale. Pelez et coupez l'ail en petits dés. Chauffez l'huile dans une cocotte, faites revenir l'ail et les carottes, salez, poivrez puis ajoutez le gingembre, la cannelle, le cumin et le sésame. Laissez cuire 3 minutes en remuant, puis versez le jus de citron et 10 cl d'eau. Couvrez, laissez cuire 15 minutes en remuant de temps en temps.

➤ À la fin de la cuisson, découvrez de façon à faire évaporer le reste de liquide si besoin. Laissez refroidir, ajoutez les olives dénoyautées et coupées en morceaux. Parsemez de coriandre et placez au frais jusqu'au moment de servir.



Ces carottes seront meilleures après avoir reposé. N'hésitez pas à les préparer la veille pour le lendemain.



SALADE DE SOBA AU SAUMON

SANS GLUTEN, PROTECTION CARDIAQUE



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

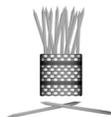
CUISSON : 6 À 7 MINUTES ENVIRON

INGRÉDIENTS : 250 g de nouilles soba ; 250 g de tomates cerises ; 1 gros avocat ; 1 boîte de saumon au naturel ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; 1 c. à s. de graines de sésame ; sel (pour l'eau de cuisson).

- Faites cuire les soba selon les indications données sur le paquet. Égouttez.
- Pressez le citron. Dans un bol, mélangez le jus recueilli avec l'huile d'olive et la ciboulette. Ouvrez l'avocat, ôtez le noyau puis pelez-le et coupez la chair en dés. Mettez-les dans un saladier avec la sauce et mélangez délicatement.
- Égouttez les pâtes, rafraîchissez-les sous un filet d'eau glacée. Rincez et séchez les tomates cerises, coupez chacune en deux. Égouttez le saumon et détachez-le en morceaux.
- Mélangez délicatement les pâtes, les tomates cerises et le saumon dans le saladier. Parsemez de graines de sésame et servez aussitôt.



Les nouilles soba sont faites à 100 % de sarrasin. Elles conviennent aux intolérants au gluten, et se trouvent en magasins bio et diététiques, et dans certaines grandes surfaces, au rayon exotique.



TAGLIATELLES DE COURGETTES À LA CONCASSÉE DE TOMATES

ANTICHOLESTÉROL, DRAINANTES



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS : 4 courgettes ; 1 poivron orange ; 3 tomates ; 2 c. à s. de coriandre ciselée ; 1 pincée de piment d'Espelette ; 1 citron ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de pignons de pin ; 1 gousse d'ail ; sel, poivre.

➤ Rincez et séchez les courgettes, ôtez les extrémités. Émincez-les dans le sens de la longueur, à l'aide d'une mandoline (ou d'un couteau à lame très tranchante). Plongez les lamelles dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 secondes environ, puis égouttez-les.

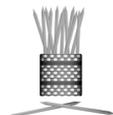
➤ Coupez le poivron en deux, ôtez les pépins et ébouillantez-le de même pendant 2 minutes. Égouttez. Ébouillantez enfin les tomates pendant 30 secondes, égouttez-les et pelez-les. Éliminez les pépins et recoupez la chair en petits dés ainsi que le poivron.

➤ Fouettez le jus du citron et l'huile d'olive. Mélangez les dés de tomates et de poivron avec la coriandre, le piment, la gousse d'ail pressée et 1 c. à s. de sauce. Assaisonnez délicatement les courgettes avec le reste de sauce.

➤ Répartissez les courgettes dans chaque assiette. Ajoutez la concassée au centre et réservez 1 heure au frais. Parsemez de pignons au moment de servir.



Pour rendre les pignons encore plus croquants et savoureux, faites-les dorer à sec dans une poêle antiadhésive (attention, ils ne doivent pas noircir).



CAKE SALÉ AU JAMBON ET À LA FETA

COUPE-FAIM, RÉGIME MÉDITERRANÉEN, PROTECTION CARDIAQUE



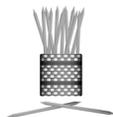
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS : 200 g de farine complète ; 3 œufs ; 10 cl de lait de soja ; 10 cl d'huile d'olive ; 1 sachet de levure chimique ; 100 g de feta ; 100 g de dés de jambon ; 2 c. à s. de basilic ciselé ; sel ; poivre.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Creusez une fontaine et cassez-y les œufs. Mélangez avec une cuillère en bois, en incorporant progressivement l'huile puis le lait de soja.
- Ajoutez la feta coupée en dés, le jambon et le basilic. Mélangez bien.
- Versez la pâte dans un moule à cake huilé et enfournez 40 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant la pointe d'un couteau au centre du cake : elle doit ressortir sèche.
- Laissez tiédir 5 minutes, puis démoulez et faites refroidir sur une grille.



La farine complète donne à ce cake salé une saveur typée, qui risque fort de vous faire abandonner à jamais la farine « raffinée ». Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi personnaliser ce cake en lui ajoutant quelques dés de tomates séchées, des pignons...



CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES AU PAMPLEMOUSSE

SUPER-MINCEUR, SUPER-ACIDO-BASIQUE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
SANS CUISSON
ATTENTE : 1 HEURE

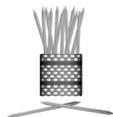
**INGRÉDIENTS : 8 noix de Saint-Jacques ; 1 pamplemousse rose ; 1 petit concombre ;
2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. de grains de cardamome ; 1 citron ; sel.**

- Rincez soigneusement le pamplemousse sous l'eau chaude et essuyez-le. Coupez-le en deux. Pressez une moitié, réservez l'autre. Rincez le concombre, essuyez-le et détaillez-le en fines rondelles.
- Passez enfin les noix de Saint-Jacques sous un filet d'eau, séchez-les délicatement entre deux feuilles de papier absorbant puis émincez-les en fines lamelles.
- Répartissez le même nombre de lamelles de Saint-Jacques dans chaque assiette, en les disposant en arc de cercle et en les alternant avec des rondelles de concombre.
- Écrasez grossièrement les grains de cardamome. Ajoutez le jus de citron, celui du pamplemousse, l'huile d'olive et salez très légèrement. Émulsionnez le tout et versez sur les noix de Saint-Jacques. Couvrez de film étirable et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.



La cardamome donne une saveur acidulée et inattendue au carpaccio. Pour une version plus traditionnelle, remplacez-la tout simplement par une cuillerée de baies roses. Dans ce cas, utilisez de l'huile de noix à la place de l'huile d'olive. Indispensable, un couteau parfaitement tranchant et affûté pour émincer les noix de Saint-Jacques sans difficulté.

Au moment de servir, coupez la moitié de pamplemousse réservée en fins quartiers. Décorez-en chaque carpaccio et servez bien frais.



CITRONS FARCIS AU THON

RÉGIME MÉDITERRANÉEN, ANTICHOLESTÉROL



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MINUTES

SANS CUISSON

RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS : 4 gros citrons avec une écorce épaisse ; 150 g de thon au naturel ; 1 oignon rouge ; 2 c. à s. bombées de crème de soja ; 2 c. à s. de câpres au vinaigre ; 100 g de crevettes roses cuites et décortiquées ; 2 c. à s. de ciboulette ciselée ; 2 pincées de Piment de Cayenne ; sel ; poivre.

➤ Rincez et essuyez soigneusement les citrons. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et retirez la pulpe sans percer l'écorce. Réservez 2 c. à s. de jus ainsi que la pulpe d'un citron. Pelez les quartiers à vif et coupez-les en dés.

➤ Dans un saladier, écrasez le thon à la fourchette. Ajoutez-lui la pulpe de citron et le jus réservé, la crème de soja, les câpres, l'oignon finement haché, la ciboulette, le Piment de Cayenne et les crevettes roses. Salez et poivrez modérément. Mélangez bien pour obtenir une farce homogène.

➤ Remplissez les écorces de citron et réservez 30 minutes au réfrigérateur.



Choisissez des citrons non traités, c'est toujours mieux. Cette entrée peut tout à fait être préparée la veille, elle sera même meilleure puisque les saveurs auront eu le temps de se mélanger. Il suffit alors de réserver les citrons au réfrigérateur sous un film plastique.



RILLETTES DE SARDINES

PROTECTION CARDIAQUE,
BONNES POUR LA MÉMOIRE, ANTI-DÉPRIME



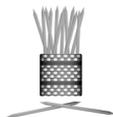
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
SANS CUISSON
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : **1 boîte de sardines à l'huile ; 1 échalote ; 1 c. à s. bombée de ricotta ; 2 c. à s. de ciboulette ciselée ; 1 filet de jus de citron ; poivre.**

- Égouttez soigneusement les sardines en pressant bien le couvercle. Mettez-les dans un saladier et écrasez-les à la fourchette.
- Pelez et émincez finement l'échalote. Ajoutez-la aux sardines, ainsi que la ricotta, la ciboulette, le filet de jus de citron et du poivre.
- Mélangez soigneusement, de façon à obtenir une préparation homogène, puis placez 2 heures au réfrigérateur environ.



Servez ces rillettes en apéritif, avec un assortiment de bâtons de légumes : carotte, concombre, fenouil, céleri, radis blanc et noir... Vous pourrez réaliser la même recette en utilisant une boîte de saumon au naturel. Remplacez alors la ciboulette par de l'aneth.



SALADE DE CAROTTES ET DE RADIS BLANC AUX NOISETTES

SUPER-ACIDO-BASIQUE, PROTECTION
CARDIAQUE, REMINÉRALISANTE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

**3 carottes ; ½ radis blanc ; 2 c. à s. d'huile de noix ;
4 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 c. à s. de noisettes
concassées ; sel, poivre.**

➤ Pelez les carottes et le radis blanc, puis râpez-les. Mettez dans un saladier avec l'huile de noix, le vinaigre de cidre, du sel et du poivre.

➤ Répartissez les noisettes.



Un bon plan, cette huile de noix : non seulement elle est riche en oméga 3 mais, en plus, il suffit d'une petite quantité pour donner une saveur intense à tout un saladier. Une idée pour changer : remplacer les carottes par une betterave crue (betterave-radis blanc), ou le radis blanc par du noir (carottes-radis noir). Très, très bon.

FLANS NIÇOIS

DIGESTION PAISIBLE,
PROTECTION CANCER



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS :

**2 g d'agar-agar ; 50 cl de coulis de tomate ;
4 olives vertes ; ½ c. à c. d'origan ;
quelques feuilles de persil.**

➤ Versez le coulis de tomate dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar et l'origan, mélangez, portez à ébullition, baissez le feu et faites cuire 1 minute sans cesser de remuer.

➤ Répartissez le mélange dans des ramequins ou des bols chinois. Laissez refroidir et faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.

➤ Pour servir, démoulez sur des assiettes et décorez de persil et d'olives.



Servez ces petits flans avec une poignée de mâche. Pas besoin de saler, le coulis l'est déjà.



SALADE DE CHOU-FLEUR TOUTE CRUE

SUPER-RICHE EN FIBRES, PROTECTION CANCER



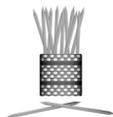
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 2 À 3 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS : 1 petit chou-fleur très frais ; 1 oignon rouge ; 1 petit bouquet de persil ;
2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron ; 2 c. à s. de pignons ; sel, poivre.

- Éliminez les feuilles extérieures du chou, le trognon, conservez seulement les fleurettes. Passez-les en plusieurs fois au mixeur, en procédant par petits à-coups : le but est d'obtenir des morceaux de la taille de grosses miettes.
- Pelez et émincez l'oignon rouge, détaillez-le en petits dés. Ciselez les feuilles du persil. Pressez le citron. Faites dorer les pignons dans une poêle antiadhésive 2 à 3 minutes, sans ajouter de matière grasse.
- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, ainsi que l'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez 1 heure minimum au frais. Au moment de servir, ajoutez les pignons et mélangez une dernière fois.



Un chou-fleur très frais, ça n'a ni feuilles flagada, ni couleur tendance jaune, ni petites marques brunes sur les fleurettes. Les feuilles doivent au contraire être bien drues, et la couleur, parfaitement blanche.



SALADE DE COURGETTES GRILLÉES

DIGESTION SUPER-FACILE, REMINÉRALISANTE, SUPER-MINCEUR



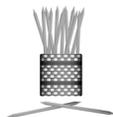
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 À 25 MINUTES

INGRÉDIENTS : 4 courgettes ; 2 gousses d'ail ; quelques pincées de thym ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.

- Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Ôtez les extrémités des courgettes, coupez-les en tranches de 5 mm de large environ, dans le sens de la longueur. Pelez et pressez les gousses d'ail, mélangez-les à l'huile d'olive, ajoutez le thym, du sel et du poivre.
- Étalez les tranches de courgettes sur la lèchefrite, badigeonnez-les d'huile à l'aide d'un pinceau. Retournez-les, badigeonnez-les à nouveau puis faites cuire 20 à 25 minutes, en retournant de temps en temps.
- Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Arrosez les courgettes d'un trait de vinaigre balsamique ou de jus de citron au moment de les servir, bien fraîches, en guise d'entrée, ou en accompagnement de brochettes ou de volailles.



SALADE DE CRABE AU PAMPLEMOUSSE

ANTIHYPERTENSION,
SUPER-ACIDO-BASIQUE,
ANTICHOLESTÉROL



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

**2 pamplemousses roses ; 1 boîte de chair de crabe ;
1 avocat ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; poivre.**

➤ Pelez les pamplemousses à vif et détachez les quartiers de leur membrane blanche. Ouvrez l'avocat en deux, ôtez le noyau et recoupez la chair en dés. Égouttez le crabe.

➤ Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ainsi que de la ciboulette et du poivre.



Pas d'huile dans cette salade, l'avocat se charge du moelleux et le pamplemousse de la note acidulée. Si vraiment elle ne vous semble pas assez liée, ajoutez une fausse mayo : 1 jaune d'œuf dur écrasé avec 1 pointe de couteau de moutarde et 1 c. à s. de fromage blanc à 0 %.

SALADE EXPRESS AUX FÈVES ET À LA FETA

COUPE-FAIM, RÉGIME MÉDITERRANÉEN



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 3 MINUTES
CUISSON : 6 À 8 MINUTES

INGRÉDIENTS :

**400 g de fèves pelées (surgelées) ; 100 g de feta ;
1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 échalote ;
quelques pincées de thym ; poivre.**

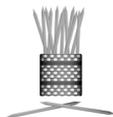
➤ Faites cuire les fèves 6 à 8 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez, passez sous un filet d'eau froide, égouttez à nouveau et laissez refroidir.

➤ Coupez la feta en dés. Pelez et émincez l'échalote.

➤ Mettez les fèves dans un saladier, ajoutez l'huile, l'échalote, le thym, du poivre, la feta et mélangez.



Si vous aimez, vous pouvez remplacer l'échalote par une petite gousse d'ail pelée et pressée. En revanche, pas besoin de saler, la feta s'en charge.



COMME UN COLESLAW

BRÛLE-GRAISSES, SPÉCIAL SPORTIF



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

¼ de chou blanc ; 2 carottes ; ½ citron ; 1 œuf dur ;
2 petites c. à c. de moutarde ; 200 g de fromage
blanc à 0 % ; poivre.

➤ Ôtez le trognon du chou, émincez-le finement (au robot, c'est plus facile). Épluchez et râpez les carottes. Mélangez dans un saladier avec le jus du citron.

➤ Écrasez l'œuf dur à la fourchette avec la moutarde. Poivrez, ajoutez le fromage blanc puis incorporez aux légumes râpés.



D'habitude, le coleslaw est préparé avec une sauce mayonnaise. Il est remplacé ici par une sauce à base de moutarde et d'œuf dur, de fromage blanc. Ultra moins gras, et 100 % IG bas.

GUACAMOLE

ANTICHOLESTÉROL,
ANTIHYPERTENSION, ANTIOXYDANT



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

2 avocats bien mûrs ; 1 tomate ; 1 oignon ;
1 pincée de piment de Cayenne ; 2 citrons ;
2 c. à s. de persil ciselé ; sel.

➤ Pressez les citrons, pelez et hachez finement l'oignon. Rincez la tomate, coupez-la en tout petits dés.

➤ Pelez les avocats, ôtez les noyaux et écrasez leur chair à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le jus des citrons, l'oignon, le persil, le piment de Cayenne, salez. Incorporez les dés de tomate. Servez aussitôt.



Grand classique mexicain, cette purée d'avocat peut se servir en entrée, accompagnée de quartiers de tomates, mais aussi en apéritif, pour y tremper des bâtonnets de légumes. Nous vous en donnons ici une version pas trop piquante... Si vous aimez les saveurs plus relevées, augmentez les proportions de piment de Cayenne.

Autre possibilité d'utilisation pour le guacamole : le servir avec le Chili Con Carne auquel il apporte une note de fraîcheur. En revanche, ne le préparez pas en trop grandes quantités, ni trop à l'avance : les avocats s'oxydant rapidement, il ne se conserve pas.



FONDS D'ARTICHAUTS FARCIS AU TARTARE DE SAUMON

PROTECTION CANCER, BONS POUR LA FLORE INTESTINALE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
ATTENTE : 1 HEURE
CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS : 12 fonds d'artichauts surgelés (ou 16 s'ils sont petits) ; 400 g de filet de saumon ; 1 citron vert ; 1 citron jaune ; 1 c. à c. de baies roses ; 1 c. à s. de ciboulette ciselée ; 10 cl de crème de soja ; 1 c. à c. de graines de sésame ; sel ; poivre.

- Plongez les fonds d'artichauts 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.
- Rincez le saumon sous un filet d'eau froide et épongez-le délicatement. Coupez-le en dés d'1 cm de côté.
- Prélevez une bande de zeste à l'aide d'un couteau économe sur le citron vert. Plongez-le 30 secondes dans l'eau bouillante, égouttez-le. Changez d'eau, ébouillantez-le à nouveau puis coupez-le en fines lanières. Réservez.
- Pressez le citron jaune, versez son jus dans un saladier. Ajoutez les baies roses grossièrement écrasées, salez et poivrez. Ajoutez les dés de saumon et mélangez délicatement. Couvrez de film étirable et réservez au frais 1 heure.
- Dans un bol, mélangez la crème de soja, le jus du citron vert et la ciboulette. Salez et poivrez.
- Répartissez le tartare de saumon dans les fonds d'artichauts. Parsemez de zestes de citron vert, de graines de sésame et présentez la sauce à part.



Précisez à votre poissonnier que vous destinez le saumon à une préparation sans cuisson. Il pourra ainsi sélectionner un morceau d'une fraîcheur irréprochable.



MILLE-FEUILLES SAUMON FUMÉ-AVOCAT

BON POUR LA MÉMOIRE, PROTECTION CARDIAQUE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 5 À 10 MINUTES

**INGRÉDIENTS : 4 feuilles de brick ; 4 tranches de saumon fumé ; 1 avocat ;
2 c. à s. de crème de soja ; 1 pincée de Piment de Cayenne ;
1 citron ; 4 c. à s. d'aneth ciselé ; sel.**

➤ Préchauffez le four th. 6-7 (180-210 °C). à l'aide d'un bol retourné, découpez 4 cercles d'environ 10 cm de diamètre dans chaque feuille de brick. Déposez-les sur la grille du four et faites-les dorer 5 à 10 minutes. Ils ne doivent pas noircir, attention ! Laissez ensuite refroidir sur une grille.

➤ Coupez les tranches de saumon en lanières. Pelez l'avocat, ôtez le noyau et coupez-le en morceaux.

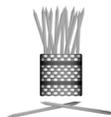
➤ Versez la crème de soja dans le bol du mixer, ajoutez la chair d'avocat, le jus du citron, salez modérément et mixez finement le tout.

➤ Mélangez le saumon et la crème d'avocat. Déposez l'équivalent d'une cuillère à soupe sur un cercle de feuille de brick, parsemez d'aneth, recouvrez avec deux cercles de feuilles de brick superposés, ajoutez une nouvelle cuillère de crème d'avocat, puis un cercle de feuille de brick, décorez d'un peu de crème d'avocat et d'aneth.

➤ Servez immédiatement pour ne pas laisser aux feuilles de brick le temps de ramollir.



Montez les mille-feuilles juste avant de passer à table : les feuilles de brick resteront ainsi bien croustillantes.



ROULÉS DE JAMBON CRU AU BLÉ ET AUX NOISETTES

BONS POUR LA MÉMOIRE, RICHES EN FIBRES



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

INGRÉDIENTS : 4 tranches de jambon cru pas trop fines ; 100 g de blé à cuire ; 2 c. à s. d'huile de noix ; 2 c. à s. de ciboulette ciselée + 8 brins de ciboulette entiers ; 50 g. de noisettes concassées ; poivre.

- Plongez le blé dans un grand volume d'eau bouillante salée. Laissez cuire 10 à 12 minutes puis égouttez. Poivrez, ajoutez la ciboulette ciselée et l'huile de noix, puis mélangez et laissez refroidir.
- Faites chauffer les noisettes quelques instants dans une poêle antiadhésive, en remuant avec une cuillère en bois pour qu'elles ne brûlent pas. Dès qu'elles commencent à dorer, réservez-les dans un bol.
- Passez les brins de ciboulette sous l'eau très chaude quelques instants (ébullantés, ils ne casseront pas lorsque vous les utiliserez pour fermer les rouleaux de jambon).
- Ôtez le maximum de graisse visible sur les tranches de jambon, étalez-les à plat sur le plan de travail.
- Mélangez le blé, les noisettes et l'huile de noix. Poivrez.
- Répartissez la préparation au centre des tranches, roulez-les et nouez deux brins de ciboulette autour de chaque roulé.



Vous préférez le poisson ? Utilisez du saumon fumé à la place du jambon cru : c'est aussi bon ! Mais dans les deux cas, pas besoin de rajouter du sel : l'un comme l'autre sont déjà suffisamment salés.



FONDS D'ARTICHAUTS AU CRABE

MINCEUR, DIGESTION PAISIBLE



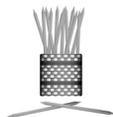
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 12 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 4 fonds d'artichauts (surgelés) ; 4 grosses crevettes roses ; 150 g de chair de crabe ; 1 c. à s. bombée de fromage blanc à 0 % ; ½ citron ; 2 c. à s. de ciboulette ciselée ; poivre.

- Faites cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée pendant 12 minutes. Versez dans une passoire et laissez refroidir.
- Égouttez le crabe, mélangez-le avec le fromage blanc, le jus du citron, la ciboulette et du poivre. Remuez délicatement et garnissez les fonds d'artichauts avec ce mélange.
- Déposez une crevette sur chaque artichaut et placez 2 heures au réfrigérateur.



Choisissez de la chair de crabe de préférence surgelée. Si vous l'achetez en boîte, préférez les « pattes et chair de crabe » aux boîtes indiquant « miettes de crabe ».



HOUMOUS

ANTIDIABÈTE, SPÉCIAL SPORTIF



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

**1 boîte de pois chiches (265 g) ; 1 c. à s. de tahin ;
1 citron ; 1 c. à c. de cumin ; ½ gousse d'ail ;
1 c. à s. de fromage blanc ; sel, poivre.**

➤ Égouttez les pois chiches, rincez-les et égouttez à nouveau. Mettez-les dans le bol d'un robot avec le jus du citron, le tahin, le cumin, l'ail, du sel et du poivre.

➤ Mixez le tout de façon à obtenir une purée lisse et homogène. Incorporez le fromage blanc et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Cet houmous est assez souple, grâce à l'ajout de fromage blanc, ce qui permet aussi de l'alléger naturellement. N'hésitez pas à doser la quantité pour atteindre exactement la texture souhaitée. Quant au tahin, il s'agit de purée de sésame, que vous trouverez en magasins bio, orientaux ou au rayon oriental des grandes surfaces. Vous pouvez le remplacer par 2 c. à s. d'huile d'olive.

POIVRONS MARINÉS À L'ORIGAN

ANTICHOLESTÉROL,
PROTECTION CANCER



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 30 À 35 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 12 HEURES

INGRÉDIENTS :

**2 poivrons rouges ; 2 poivrons jaunes ; 1 gousse d'ail ;
1 c. à c. d'origan ; huile d'olive ; sel, poivre.**

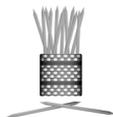
➤ Faites griller les poivrons sous le gril du four, 30 à 35 minutes environ, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que leur peau noircisse et boursoufle. Laissez tiédir puis pelez-les et ôtez les pépins. Égouttez et coupez-les en lanières.

➤ Mélangez dans un saladier avec la gousse d'ail pelée et pressée, l'origan, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

➤ Rangez dans un bocal, couvrez d'huile d'olive et refermez. Laissez mariner 12 heures au réfrigérateur minimum.



Servez ces poivrons à l'apéritif, sur des tartines de pain grillées, façon bruschettas, ou dans des salades composées.



RILLETES DE MAQUEREUX

RÉGULATION DE L'HUMEUR,
PROTECTION CARDIAQUE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
RÉFRIGÉRATION (FACULTATIVE) : 1 HEURE
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

1 boîte de maquereaux au vin blanc ;
1 c. à s. bombée de ricotta ; 1 c. à s. de ciboulette
ciselée ; poivre.

- Égouttez le contenu de la boîte de maquereaux.
- Mettez-les dans un plat et écrasez-les à la fourchette avec la ricotta, la ciboulette et du poivre.
- Placez 1 heure au réfrigérateur (facultatif).



Servez ces rillettes avec des toasts de pain intégral (magasins bio). Fabriqué avec de la farine de blé « intégrale », c'est-à-dire avec le grain de blé entier, le pain intégral a un IG encore plus bas que le pain complet. Vous n'en trouvez pas ? Remplacez-le par du pumpnickel (pain de seigle ou pain noir allemand), au rayon pains des grandes surfaces.

TARTINADE DE FÈVES

ANTICHOLESTÉROL,
ANTITRIGLYCÉRIDES



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

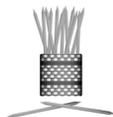
INGRÉDIENTS :

300 g de fèves pelées (surgelées ou fraîches) ;
6 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail ;
1 c. à s. de persil ciselé ; sel, poivre.

- Faites cuire les fèves à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ. Égouttez-les et laissez-les tiédir.
- Mettez-les dans le bol d'un robot avec l'huile, l'ail pelé et coupé en quatre, du sel et du poivre. Mixez de façon à obtenir une préparation lisse.
- Incorporez le persil puis placez au frais jusqu'au moment de servir.



Servez cette tartina de dip avec des bâtons de légumes, en apéritif, ou avec de fines tranches de pain grillées.



VERRINES DE SAUMON À L'AVOCAT ET À L'ANETH

RÉGULATION DE LA THYROÏDE,
RÉGULATION DE L'HUMEUR, ANTICHOLESTÉROL



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS : 2 pavés de saumon (250 g environ) ; 1 avocat ; 1 citron ; 1 c. à c. de graines de sésame ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. d'aneth ciselé ; sel, poivre.

➤ Ouvrez l'avocat, ôtez le noyau et coupez la chair en dés. Mettez dans un saladier, arrosez avec le jus du citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez, ajoutez le sésame et l'aneth.

➤ Coupez le saumon en petits dés, incorporez-les à la préparation. Répartissez dans des verrines et servez très frais.



Précisez à votre poissonnier que vous destinez le poisson à une préparation crue : il doit être extra-frais. Préparez ces verrines au dernier moment pour éviter que l'avocat noircisse.



ORGE PERLÉ AU THON ET AUX FÈVES

SPÉCIAL SPORTIF, RÉGULATION DE LA THYROÏDE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 50 MINUTES ENVIRON

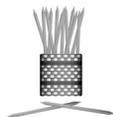
INGRÉDIENTS : 300 g d'orge perlé ; 150 g de fèves décortiquées (fraîches ou surgelées) ; 1 concombre ; 4 c. à s. de menthe ciselée ; 4 c. à s. de persil ciselé ; 2 œufs durs ; 1 grosse boîte de thon au naturel ; 4 c. à s. d'huile d'olive ; 1 citron ; sel, poivre.

➤ Faites cuire l'orge perlé à l'eau bouillante salée 40 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Faites cuire les fèves 8 minutes environ à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

➤ Rincez le concombre, séchez-le et taillez-le en tout petits dés. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier avec les fèves, l'orge perlé, les herbes, le thon égoutté et détaché en morceaux et les œufs durs écalés et coupés en quatre. Pressez le citron, fouettez son jus avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez dans la salade, mélangez délicatement.



L'orge perlé se trouve en magasins bio. À défaut, vous pouvez le remplacer par du blé à cuire.



MON VELOUTÉ BIEN-AIMÉ DE LENTILLES CORAIL AUX CREVETTES

ANTICHOLESTÉROL, COUPE-FAIM, ESTOMAC



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES + 1
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 100 g de lentilles corail ; 1 c. à s. bombée de sauce tomate ; ½ c. à c. de curry ; 10 cl de lait de coco ; 4 brins de coriandre fraîche hachés ; 200 g de crevettes roses cuites et décortiquées ; ½ c. à c. de bicarbonate de sodium.

➤ Versez 50 cl d'eau dans un faitout, ajoutez les lentilles, la sauce tomate, le curry, le lait de coco et le bicarbonate.

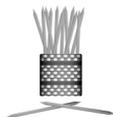
➤ Faites cuire sur feu doux et à couvert pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps. Mixez puis mesurez le volume de la préparation dans un verre gradué : vous devez obtenir 65 cl de préparation. Complétez si besoin avec un peu de lait.

➤ Reversez dans la casserole, ajoutez l'agar-agar et portez à ébullition en mélangeant. Faites cuire 1 minute sans cesser de remuer puis ôtez du feu et répartissez dans des ramequins. Laissez refroidir puis faites prendre 2 heures au réfrigérateur.

➤ Au moment de servir, répartissez les crevettes sur les crèmes et parsemez de coriandre.



Le bicarbonate rend cette préparation très amicale pour l'estomac, en combattant l'acidité de la tomate.



« MOELLEUX-CROQUANTS » À LA COURGETTE

CONFORT DIGESTIF, ANTIALLERGIES



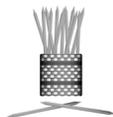
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 4 À 5 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 400 g de courgettes ; ½ oignon ; 4 c. à s. de flocons de quinoa ; 100 g de fromage blanc à 0 % ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. d'estragon ciselé ; ½ gousse d'ail ; sel, poivre.

- Rincez les courgettes, ôtez les extrémités et mixez-les grossièrement. Pelez et pressez l'ail. Épluchez et émincez l'oignon. Chauffez l'huile dans une poêle, faites revenir le tout pendant 3 minutes. Ajoutez les flocons de quinoa, salez, poivrez.
- Délayez l'agar-agar avec 20 cl d'eau, versez dans la poêle et faites cuire 1 minute sans cesser de mélanger.
- Ôtez du feu, ajoutez l'estragon et le fromage blanc.
- Versez la préparation dans des ramequins, laissez refroidir puis faites prendre 2 heures au réfrigérateur.



Servez ces petits flans sans les démouler, directement dans les ramequins. Selon vos goûts, n'hésitez pas à varier les saveurs et à remplacer l'estragon par de l'aneth, de la ciboulette, de la menthe ou encore du cerfeuil.



TARTARE DE SAUMON EN PIÈGE DE PAMPLEMOUSSE

ANTICHOLESTÉROL, BON POUR LA MÉMOIRE



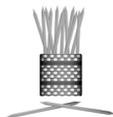
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 40 cl de jus de pamplemousse rose frais ; 200 g de filet de saumon extra-frais ; 2 c. à c. de ciboulette ciselée ; 1 c. à c. d'huile d'olive ; ½ c. à c. de baies roses.

- Placez 4 verrines au réfrigérateur. Délayez l'agar-agar avec le jus de pamplemousse. Portez à ébullition sans cesser de remuer, puis baissez le feu et faites cuire encore 1 minute, toujours en mélangeant. Versez une couche de 1 cm au fond des verrines et faites prendre au réfrigérateur.
- Écrasez grossièrement les baies roses. Coupez le saumon en petits dés, ajoutez la ciboulette, l'huile d'olive et les baies roses puis mélangez délicatement.
- Quand la couche de pamplemousse est prise, répartissez le tartare de saumon en l'étalant bien et en lissant la surface, puis nappez du reste de jus de pamplemousse.
- Faites prendre 2 heures au réfrigérateur.



Vous pourrez aussi utiliser 200 g de saumon surgelé, que vous ferez décongeler au réfrigérateur, sur une assiette couverte de film étirable. Dès qu'il est décongelé, préparez la recette et dégustez dans les heures qui suivent : les oméga 3 du saumon seront parfaitement préservés, et vous serez sûr de la fraîcheur du poisson.



MES CAROTTES VICHY

ANTI-BRÛLURES D'ESTOMAC, BRÛLE-GRAISSES



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 16 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 500 g de carottes ; 50 cl d'eau de Vichy.

- > Épluchez et coupez les carottes en rondelles. Faites-les cuire 15 minutes environ avec l'eau de Vichy. Elles doivent être tendres quand on les pique avec la pointe d'un couteau.
- > Égouttez-les à l'aide d'une écumoire puis mixez-les en ajoutant 15 cl d'eau de cuisson. Reversez dans la casserole, saupoudrez de l'agar-agar, mélangez puis faites cuire 1 minute sans cesser de remuer.
- > Répartissez dans des ramequins, laissez refroidir et faites prendre 2 heures au réfrigérateur.



L'eau de Vichy est extrêmement riche en bicarbonates, qui préviennent et surtout apaisent les brûlures d'estomac. Elle calme quasiment instantanément, aussi bien que les médicaments antiacides classiques. Une eau magique, en somme.



MOUSSE DE SAUMON POUR BAGUETTE MAGIQUE

BONNE HUMEUR, ANTISTRESS



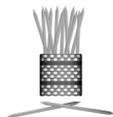
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES + 1
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 1 g d'agar-agar ; 125 g de saumon frais ; 100 g de fromage allégé à tartiner (type Saint-Môret) ; 1 blanc d'œuf ; 1 petite tranche de saumon fumé ; 1 c. à c. d'aneth ; sel, poivre.

- Plongez le saumon frais 10 minutes dans une casserole d'eau frémissante. Égouttez, coupez en morceaux et mettez dans le bol d'un mixeur avec le fromage frais et l'aneth. Salez, poivrez.
- Délayez l'agar-agar dans 10 cl d'eau et portez à ébullition. Faites cuire 1 minute sans cesser de mélanger puis mixez de façon à obtenir une préparation lisse et homogène. Coupez la tranche de saumon fumé en petits morceaux, ajoutez-les au mélange.
- Montez le blanc d'œuf en neige, incorporez-le délicatement à la préparation.
- Versez dans un saladier et faites prendre 2 heures au réfrigérateur.



Pour la présentation, vous pouvez former des quenelles de cette mousse à l'aide d'une cuillère à soupe (superbe !) ou la servir sur des fines tranches de baguette grillées ou de concombre. Accompagnez de quartiers de citron.



FLAN DU DJINN

ESTOMAC, SPÉCIAL HOMMES



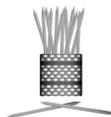
POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 50 cl de jus de tomate ; ½ bouquet de persil plat ; 4 c. à s. de boulgour déjà cuit ; 1 citron ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 pincée de bicarbonate de sodium ; sel, poivre.

- Dans une casserole, délayez l'agar-agar avec le jus de tomates et le bicarbonate. Portez à ébullition puis baissez le feu et faites cuire 1 minute, sans cesser de remuer.
- Répartissez dans des verrines, en ne les remplissant qu'à moitié, laissez refroidir puis faites prendre 2 heures au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, ôtez les tiges du persil et ciselez les feuilles à l'aide d'une paire de ciseaux. Ajoutez le boulgour, arrosez du jus de citron et de l'huile d'olive, salez et poivrez.
- Au moment de servir, répartissez le boulgour sur les flans à la tomate.



Le bicarbonate fait assurément partie des djinns bienveillants. Ici, il permet de contrebalancer l'acidité de la tomate, contrairement au sucre utilisé habituellement dans ce but, mais qui ne sert en réalité qu'à masquer le goût acide. Quant à la tomate, son célèbre lycopène protecteur pour la prostate des messieurs donne ici toute sa puissance, car chauffée et accompagnée d'un filet d'huile d'olive.



SALADE DE PÂTES DE SINBAD LE MARIN

TONUS, COUPE-FAIM, BRÛLE GRAISSES



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES ENVIRON

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 150 g de fromage frais allégé (type Saint-Môret) ; 5 branches de basilic ; 250 g de pâtes (fusilli, radiatori...) ; 20 tomates cerises ; 1 gousse d'ail ; 2 c. à s. d'huile d'olive ; 400 g de moules décoquillées surgelées ; sel, poivre.

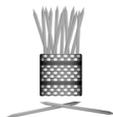
➤ Faites cuire les pâtes selon les indications données sur le paquet (10 minutes environ). Pendant ce temps, détachez les feuilles de basilic (conservez-en quelques-unes pour la décoration) et mettez-les dans le bol d'un mixeur (plongeant de préférence) avec le fromage frais. Salez et poivrez.

➤ Délayez l'agar-agar avec 15 cl d'eau froide, dans une petite casserole. Mélangez, portez à ébullition puis faites cuire 1 minute sans cesser de remuer. Versez sur le fromage et le basilic puis mixez de façon à obtenir un mélange homogène. Versez dans un petit plat carré ou rectangulaire, sur une hauteur de 1 cm environ. Laissez refroidir puis faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur. Quand les pâtes sont cuites, égouttez-les et laissez-les refroidir. Faites décongeler les moules 4 à 5 minutes à la casserole avec un fond d'eau. Égouttez. Pelez et pressez la gousse d'ail. Coupez les tomates cerise en deux.

➤ Quand le bloc d'agar-agar est pris, coupez-le en petits cubes. Mélangez les pâtes avec les moules, les tomates cerises, l'huile d'olive et, délicatement, les cubes d'agar-agar. Décorez de feuilles de basilic réservées.



N'hésitez pas à remplacer les moules par des crevettes roses ou des petits anneaux d'encornets. Achetez-les surgelés et faites-les décongeler quelques minutes à la casserole avant de les mélanger à la salade. Vous utilisez des moules fraîches ? Demandez-en 1 litre à votre poissonnier, nettoyez-les puis faites-les ouvrir à feu vif avec du vin blanc dans un grand faitout. Faites cuire 10 minutes puis décoquillez tout le monde. Et hop, dans la salade !



SALADE DE TOMATES MERVEILLEUSE

BONNE POUR LE CŒUR, COUPE-FAIM,
STOP-TABAC, BRÛLE GRAISSES



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 MINUTE
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

**INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 5 branches de basilic ; 6 à 8 tomates bien mûres ;
¼ d'oignon rouge ; 100 g de fromage frais allégé type Saint-Môret ;
2 c. à s. d'huile d'olive ; sel, poivre.**

➤ Détachez les feuilles de basilic et mettez-les dans le bol d'un mixeur (plongeant de préférence). Conservez-en quelques-unes pour la décoration. Ajoutez le fromage frais dans le bol, salez et poivrez.

➤ Délayez l'agar-agar avec 20 cl d'eau froide, dans une petite casserole. Mélangez, portez à ébullition puis faites cuire 1 minute sans cesser de remuer. Versez dans le bol, avec le fromage et le basilic, puis mixez de façon à obtenir un mélange homogène. Versez dans un petit plat carré ou rectangulaire, sur une hauteur de 1 cm environ. Laissez refroidir puis faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.

➤ Rincez et séchez les tomates, coupez-les en quartiers. Émincez l'oignon. Mélangez les tomates, l'oignon et l'huile d'olive dans un saladier. Découpez le bloc d'agar-agar en petits cubes, disposez-les sur la salade de tomates et décorez de feuilles de basilic.



Avec sa saveur fruitée, l'oignon rouge se marie bien aux salades. En saison, n'hésitez pas à le remplacer par des oignons nouveaux finement émincés, doux et croquants.



ÉLIXIR DE JOUVENCE AU POTIRON ET AU CURCUMA

SUPER-ANTIOXYDANT, BELLE PEAU, DRAINAGE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES + 1
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

**INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 400 g de chair de potiron ; 4 c. à s. de sirop d'érable ;
½ c. à c. rase de curcuma ; 1 orange (bio de préférence).**

➤ Coupez la chair de potiron en cubes. Faites-les cuire 15 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante. Passez au mixeur avec 15 cl de bouillon afin d'obtenir une purée fluide.

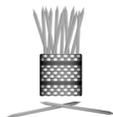
➤ Prélevez trois bandes de zeste sur l'orange. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Coupez les zestes en fines lanières. Pressez l'orange.

➤ Versez la purée de potiron dans une casserole et ajoutez les zestes et le jus d'orange, le sirop d'érable, le curcuma et l'agar-agar. Mélangez, portez à ébullition puis faites cuire 1 minute sans cesser de remuer. Ôtez du feu, versez dans des bols à fond rond, laissez refroidir puis faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.

➤ Quand la préparation au potiron est prise, démoulez sur des assiettes.



Vous pouvez aussi décliner la recette en utilisant de la courge musquée ou de la courge Butternut. Décorez ces desserts avec quelques raisins secs ou des zestes d'orange confite.



TERRINE CHICKEN RUN À L'ESTRAGON

BEAUX CHEVEUX, CONFORT DIGESTIF, ANTISPASMODIQUE



POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 À 20 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 6 blancs de poulet ; 2 carottes ; 50 cl de bouillon de poireaux ; 10 cl de vin blanc ; 4 g d'agar-agar ; 1 bouquet d'estragon ; sel, poivre.

➤ Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Versez le bouillon et le vin blanc dans un faitout. Salez, poivrez, ajoutez un brin d'estragon et les rondelles de carottes. Plongez-y les blancs de poulet, portez à ébullition puis faites-les pocher 10 à 15 minutes.

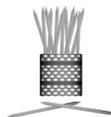
➤ Égouttez en conservant le bouillon. Faites refroidir celui-ci. Émincez les blancs de poulet en longues lanières, dans le sens de la fibre de la viande. Rangez-les dans une terrine en disposant, entre chaque couche, des rondelles de carottes et de l'estragon ciselé.

➤ Mesurez 50 cl de bouillon. Complétez avec un peu d'eau ou de vin blanc si nécessaire. Délayez l'agar-agar dans le bouillon puis portez à nouveau ébullition. Laissez cuire pendant 1 minute en remuant sans cesse puis versez la préparation sur le poulet. Laissez refroidir et faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.

➤ Démoulez sur un plat de service.



Préparée la veille, cette terrine sera encore meilleure car le poulet aura eu le temps de se gorger des parfums de la gelée. Si vous pouvez anticiper un peu, faites-le, vous ne serez pas déçu ! Quant au bouillon de poireaux, préparez-le en faisant cuire des blancs de poireaux (vous les servirez en entrée, bien frais, à la vinaigrette).



VERRINE DU VOYANT À LA RATATOUILLE

BON POUR LES YEUX, SPÉCIAL HOMMES, BRÛLE-GRAISSES



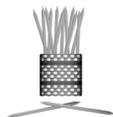
POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES + 1
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS : 4 g d'agar-agar ; 1 bocal de ratatouille (850 g environ) ; 20 cl de sauce tomate ; 4 œufs ; 10 cl de crème allégée à 8 % ou de crème de soja ; 1 c. à c. d'origan ; sel, poivre.

- Versez la ratatouille et la sauce tomate dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar, mélangez, portez à ébullition et faites cuire 1 minute sans cesser de remuer. Ôtez du feu.
- Répartissez dans des ramequins (remplissez-les seulement à moitié), laissez refroidir et faites prendre 2 heures minimum au réfrigérateur.
- Cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette avec du sel, du poivre et l'origan. Chauffez une petite casserole. Quand elle commence à être chaude, versez les œufs et remuez à l'aide d'une cuillère en bois. Juste avant qu'ils ne prennent complètement, incorporez la crème. Faites cuire encore quelques secondes puis ôtez du feu.
- Répartissez sur la ratatouille et replacez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Lorsque vous achetez de la ratatouille ou de la sauce tomate en bocal, faites toujours attention à bien regarder la composition nutritionnelle : selon les marques, les teneurs en lipides – et donc en calories – font parfois le grand écart. Une ratatouille et une sauce tomate affichant aux alentours de 45 cal/100 g, c'est parfait. On penche vers les 80 cal/100 g ? Stop !



FLAN BLANCHE NEIGE

VENTRE PLAT, BRÛLE GRAISSES, HYPERPROTÉINÉ



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 15 MINUTES + 1

RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

**INGRÉDIENTS : 2 g d'agar-agar ; 300 g de gros oignons jaunes ; 1 courgette ;
1 c. à s. d'huile d'olive ; 30 cl de lait demi-écrémé ; sel, poivre.**

➤ Pelez et émincez les oignons. Épluchez la courgette (il ne doit plus rester de trace verte). Chauffez l'huile dans une cocotte, jetez-y les oignons et la courgette coupée en morceaux, salez, poivrez puis versez le lait. Faites cuire 15 minutes sur feu doux.

➤ Mixez, reversez dans la casserole. Saupoudrez de l'agar-agar, mélangez puis portez à ébullition. Baissez le feu puis faites cuire 1 minute sans cesser de mélanger. Versez dans des verrines, laissez refroidir puis faites prendre 2 heures au réfrigérateur.

➤ Servez sans démouler.



Un grand classique revisité et allégé. Grâce à la courgette pelée, ce flan acquiert une onctuosité absolument irrésistible, sans avoir besoin de l'ajout de pommes de terre !

SOUPES,

POTAGES

&



GASPACHO ROUGE PASSION	58	VELOUTÉ D'ASPERGES À LA CIBOULETTE	67
POTAGE DE POTIRON AUX NOIX	59	CRÈME DE FENOUIL	67
SOUPE GLACÉE DÉTOX.....	59	GASPACHO DE CONCOMBRE AUX FLOCONS	
VELOUTÉ GLACÉ D'AVOCAT À L'ESTRAGON	60	D'AVOINE	68
GASPACHO DE CHOU-FLEUR AU SARRASIN.....	60	POTAGE ASIATIQUE AUX GERMES DE SOJA.....	69
GASPACHO DE HARICOTS BLANCS.....	61	SOUPE D'HIVER AUX HARICOTS BLANCS	70
MINISTRONE À L'ÉPEAUTRE	62	POTAGE DE POIS CASSÉS AUX POMMES.....	70
POTAGE À LA CHINOISE SUPER-LIGHT.....	63	SOUPE À L'OIGNON.....	71
POTAGE DE LENTILLES CORAIL AU CURRY	64	SOUPE ARLEQUINE.....	72
POTAGE DE PATATES DOUCES		SOUPE ROSE AUX LENTILLES CORAIL	73
AU GINGEMBRE.....	64	POTAGE AU CHOU ROUGE.....	74
POTAGE DE PETITS POIS À LA MENTHE	65	POTAGE PROVENÇAL.....	74
CRÈME DE BROCOLIS AUX NOISETTES.....	65	VELOUTÉ AUX CHAMPIGNONS	75
POTAGE DE POIS CASSÉS AU THYM	66	VELOUTÉ DE LAITUE.....	75

VELOUTÉS



RECETTES
ANTIDIABÈTE



GASPACHO ROUGE PASSION

BELLE PEAU, ANTICHOLESTÉROL



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30 À 35 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE MINIMUM

INGRÉDIENTS : 1,2 kg de tomates ; 3 tranches de pain au son un peu rassis, sans croûte ; 1 poivron rouge ; 1 gousse d'ail ; 6 c. à s. d'huile d'olive ; 2 c. à s. de vinaigre de Xérès ; quelques gouttes de Tabasco ; sel, poivre.

➤ Préchauffez le four th. 8 (240 °C). Déposez le poivron sur la plaque du four et faites-le cuire 30 à 35 minutes environ, en le tournant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit tendre et que la peau boursoufle. Laissez tiédir puis ôtez la peau et les pépins.

➤ Plongez les tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante puis pelez-les et épépinez-les. Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec la mie de pain émiettée, le poivron, la gousse d'ail pelée et coupée en morceaux, l'huile, le vinaigre, le Tabasco, un peu de sel et du poivre.

➤ Mixez jusqu'à obtenir une consistance bien lisse. Mettez au frais au moins 1 heure.



Au moment de servir, déposez sur les gaspachos quelques dés de tomate fraîche et de poivron.



POTAGE DE POTIRON AUX NOIX

BONNE MINE, TOP MÉMOIRE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS :

**800 g de chair de potiron ; 30 cl de lait de soja ;
1 pincée de muscade ; 50 g d'éclats de noix ;
1 c. à c. de persil plat ciselé ; sel.**

➤ Coupez le potiron en cubes, faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Mixez avec la muscade et un peu de sel puis ajoutez peu à peu le lait.

➤ Servez dans des bols, parsemez de persil et d'éclats de noix concassées.



Vous pouvez remplacer les noix par des amandes effilées légèrement dorées à sec, dans une poêle antiadhésive. Troquez alors le lait de soja contre du lait d'amande.

SOUPE GLACÉE DÉTOX

0 % DE MG, SUPER-MINCEUR, DRAINANTE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS :

**1 bulbe de fenouil ; ½ concombre ; 1 yaourt
au soja ou 1 yaourt brassé ; 1 c. à c. de graines
d'anis vert ; sel.**

➤ Coupez le bulbe de fenouil en morceaux et faites-les cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée. Rincez et séchez soigneusement le concombre. Coupez-le en morceaux et mettez-les ainsi que le fenouil égoutté et le yaourt dans le bol d'un mixeur. Salez.

➤ Mixez le tout de façon à obtenir un mélange aussi lisse que possible, puis placez 1 heure minimum au réfrigérateur. Servez bien frais, parsemé de graines d'anis.



Cette soupe glacée reste assez épaisse. Vous pouvez l'allonger avec un peu de lait de soja si vous préférez les consistances plus fluides.



VELOUTÉ GLACÉ D'AVOCAT À L'ESTRAGON

SUPER-ANTIOXYDANT, DIGESTION
ET TRANSIT FACILES, COUPE-FAIM



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

**2 avocats mûrs ; 25 cl de lait de soja ;
1 c. à s. d'estragon ciselé ; sel.**

➤ Coupez les avocats en deux, ôtez les noyaux et récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Mettez-la dans le bol d'un robot avec le lait de soja, l'estragon et du sel.

➤ Mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse, en ajoutant un peu de lait si besoin de façon à obtenir un mélange onctueux et lisse.



En Indonésie, on trouve ce velouté (sans l'estragon) à la carte des restaurants, dans la catégorie « smoothie », au même titre que la mangue ou d'autres fruits. Servez-le très frais.

GASPACHO DE CHOU-FLEUR AU SARRASIN

PROTECTION CANCER,
IMMUNITÉ RENFORCÉE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 2 HEURES

INGRÉDIENTS :

**500 g de fleurettes de chou-fleur ; 25 cl de crème
de soja ; 1 c. à s. de kasha ; sel, poivre.**

➤ Faites cuire les fleurettes de chou-fleur à l'eau bouillante salée, 15 minutes environ.

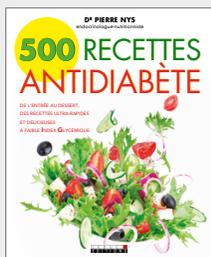
➤ Égouttez-les à l'aide d'une écumoire et mixez-les avec la crème, du sel et du poivre, de façon à avoir un velouté lisse et onctueux. Ajoutez un peu de bouillon afin d'obtenir la consistance que vous souhaitez puis laissez refroidir et placez 2 heures au réfrigérateur.

➤ Servez dans des assiettes creuses et parsemez de kasha.



Le kasha, c'est du sarrasin grillé. Croquant sous la dent, il peut se parsemer sur diverses recettes sans être cuit au préalable.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



500 recettes antidiabète

Dr Pierre Nys



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