

Anne Dufour

journaliste spécialisée en nutrition

MES PETITES RECETTES

magiques

**VENTRE
PLAT**



100 recettes saines, simples et délicieuses
POUR RETROUVER UN BON CONFORT DIGESTIF

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

VENTRE PLAT

Pour lutter contre les ballonnements et déloger la graisse récalcitrante, suivez les conseils de ce guide ultra-pratique :

- ✓ **Les meilleurs aliments ventre plat** : le poulet, les fruits de mer, la pomme de terre, le citron, les épices... faciles à digérer et bons pour la ligne
- ✓ **Les 17 bonnes raisons de retrouver un ventre plat** : retrouvez la ligne, un bon confort digestif, protégez votre cœur, détoxifiez-vous, chouchoutez votre flore intestinale...
- ✓ **Les pièges anti-ventre plat** : boire des sodas light (un seul est même déconseillé), forcer sur les crudités, abuser des féculents, subir des Fodmaps...
- ✓ **Des menus et des conseils selon votre situation** : anti-ballonnements, transit facile, coupe-faim, brûle-graisses...
- ✓ **Et bien sûr, 100 recettes ventre plat, faciles à réaliser et délicieuses** : Drainage sympathique, Salade bikinoa, Salade taille 36, Chaud lapin en papillote, Crevettes thaïes fines...

Un régime pour vivre mieux et plus longtemps !

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux livres à succès sur la santé et la forme dont *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, *Mes petites recettes magiques détox* ou encore *Ma bible de la santé nature*. Elle est diplômée de la Cooking Academy de Paris.

Retrouvez plein de conseils sur son blog :
biendansmacuisine.com

ISBN : 979-10-285-1245-3



9 791028 512453

6 euros
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : SANTÉ/MINCEUR

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Carb Cycling, le régime sans sucre le plus facile du monde, avec Carole Garnier, 2018.

Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, avec Carole Garnier, 2018.

Mes petites recettes magiques détox, avec Catherine Dupin, 2018.

Ma bible brûle-graisses, 2015.

Ma bible des aliments santé-minceur, 2015.

Maigrir enfin ! avec le régime brûle-graisses, c'est malin, 2015.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez plus d'infos et d'actualités sur son blog

Biendansmacuisine.com

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage du même titre paru aux éditions Leduc.s en 2015.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Delétraz, Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1245-3

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour

journaliste spécialisée en nutrition

MES PETITES RECETTES

magiques

VENTRE PLAT



POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
RÉGIME VENTRE PLAT : B.A.-BA, AMIS, ENNEMIS ET MENUS	9
RÉGIME VENTRE PLAT : MODE D'EMPLOI, PIÈGES ET CONSEILS	39
MES PETITES RECETTES MAGIQUES VENTRE PLAT	75
TABLE DES MATIÈRES	185

INTRODUCTION

Il n'y a plus de saisons pour la chasse aux bourrelets ! Le ventre plat est l'une des exigences minceur les plus affirmées, et c'est justice. D'abord parce que c'est sûr, esthétiquement, un ventre proéminent n'est pas très enthousiasmant, mais aussi et surtout parce que nous connaissons désormais les implications santé de cette excroissance disgracieuse. Cependant, l'apparente banalité du problème ne doit pas cacher sa complexité. En effet, rien de comparable entre :

- *un embonpoint* (sous forme de gras),
- *un ventre ballonné* (plein d'air),
- *ramolli* (après une grossesse),
- *ou qui grossit pour raisons métaboliques* (trouble hormonal, ménopause...).

Pas grand-chose non plus en commun entre une personne avec un surpoids généralisé et une autre toute mince mais pestant contre son ventre. Mais le point commun à tous les « petits » (et gros) ventres, c'est l'assiette. L'idée n'est certainement pas de se mettre au « régime sec » ni de s'affamer dans l'espoir, tout à fait vain, que les kilos disparaîtront si vous ne mangez que de la laitue et des tranches d'ananas frais. En revanche, certains aliments vont directement se stocker dans le ventre, tandis que d'autres sont bien plus facilement brûlés et ne terminent donc pas sous forme de graisses dans les capitons. Découvrez lesquels grâce à ce livre ! Par ailleurs, plutôt que de s'obstiner à manger des choses indigestes, qui font gonfler, ballonner, fermenter, pourquoi ne pas passer à l'assiette « super-digeste » ? Il existe pas mal de petits secrets sur ce plan, vous les découvrirez au fil des pages.

RÉGIME VENTRE PLAT : B.A.-BA, AMIS, ENNEMIS ET MENUS

LES 20 MEILLEURS ALIMENTS VENTRE PLAT

Dégonflez, perdez votre ventre et renforcez vos abdominaux grâce à une assiette « ventre plat » optimale à chaque repas !

FONDRE

Pour perdre son ventre rond et surtout qu'il ne revienne pas, le grand secret de l'assiette, c'est un taux de sucre sanguin (glycémie) stable. C'est l'élément le plus important à prendre en compte. Une glycémie modérée et stable

permet à l'organisme de se ravitailler régulièrement sans en avoir ni trop, ni pas assez, donc sans besoin de stocker (gros ventre) ni de réclamer (fringales).

Et bien sûr, d'une manière plus générale, il faut souvent manger moins (parfois plus !), s'abstenir de grignoter, se méfier des graisses, surtout cachées. Conseil simple : si vous avez l'habitude de prendre un dessert à la fin de chaque repas, sautez-le, au moins à un repas sur deux. Quitte à le remplacer par une boisson chaude non sucrée (thé, café, infusion) et 1 carré de chocolat pour la ponctuation sucrée.

||| Mangez :

1. plus de protéines ;
2. plus d'aliments à IG (index glycémique) faible ;
3. moins de glucides d'une manière générale (y compris pâtes, riz, pain...).

||| Pour résumer : délaïssez les plats préparés et faites vous-même votre popote, vous constaterez très vite une amélioration nette.

DÉGONFLER

Pour cesser de gonfler comme une baudruche après chaque repas, il faut éviter la production de gaz dans l'intestin. Le plus simple et le plus efficace : consommer des aliments pauvres en Fodmaps*, des petits sucres indigestes naturellement présents dans nombre d'entre eux. Si vous êtes intolérant aux Fodmaps, lorsqu'un aliment riche en Fodmaps arrive dans le tube digestif, ils ne sont pas pris en charge comme ils devraient l'être dans l'estomac et atteignent l'intestin, où ils fermentent car les bactéries de la flore intestinale s'en occupent, alors que ce n'est finalement pas leur travail. Le tout se fait à grands coups de fabrication de gaz, gênants, peu esthétiques et en plus douloureux. Regardez la liste suivante et voyez si après une certaine quantité de l'un de ces aliments, vous « gonflez » comme une montgolfière. Il ne s'agit pas de supprimer tous ces aliments de votre alimentation mais de repérer ceux qui fermentent dans votre tube digestif et vous donnent un ventre « plein d'air » : limitez leur consommation, c'est tout. Si vous souffrez de colite, suivez le protocole du Dr Nys**.

* L'acronyme FODMAPs signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. En français « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale ».

** Lire *Plus jamais mal au ventre, avec le régime Fodmaps*, Dr Pierre Nys, Leduc.s Éditions.

ALIMENTS RICHES EN FODMAPS

- *Les légumineuses* (lentilles, pois, haricots...).
- *Les céréales* en général, surtout le blé (pain, pâtes, pizza, quiche...).
- *Certains fruits, surtout peu mûrs* : banane verte, abricot, cerise, nectarine, pêche, poire, pomme, prunes.
- *Certains aromates et légumes « forts »* ou à l'odeur « forte » : ail, oignon, échalote, poireau, radis, choux...
- *Certains légumes fibreux* : cœur d'artichaut, betterave, salsifis, topinambour.
- *Toutes les boissons gazeuses* : eaux, sodas, bière. Et aussi le jus de pomme et toutes les boissons à base de lait.
- *Les produits laitiers* (à cause du lactose) : tous sauf le fromage affiné et le beurre (le lactose a quasiment disparu).
- *Toutes les confiseries et confitures « sans sucre »*, qui contiennent forcément des édulcorants – cherchez le suffixe « -ol » sur l'étiquette : polyol, sorbitol... Et fuyez-le comme la peste ! Certains édulcorants comme l'aspartame, le sucralose ou la saccharine perturberaient même la flore intestinale et empêcheraient le corps de bien utiliser le sucre (glucose), pavant ainsi la voie au surpoids et même au diabète. Tout l'inverse du but recherché avec ces soit disant sucres « miracles » sans calories ou peu caloriques.
- *Certains additifs* : les celluloses et dérivés (des fibres particulièrement indigestes), de E 460 à E 469 ; le glutamate et dérivés, de E 620 à E 625, que certains médecins accusent de fermenter lors de la digestion ; les gommes, qui « remontent en bouche toute la journée » selon ceux qui ne les supportent guère, de E 410 à E 446 ; les édulcorants divers, dont les fameux polyols (hyper-Fodmaps !), de E 950 à E 968. Ces additifs sont présents dans la plupart des aliments industriels, depuis les plats préparés (même d'apparence sains comme les carottes râpées ou le poisson aux légumes) jusqu'aux sodas, en passant par les sauces, toutes les boissons autres que l'eau, les biscuits bas de gamme...

Mangez :

1. moins d'aliments riches en Fodmaps ;
2. plus d'aliments cuits et faciles à digérer ;
3. moins vite et en moindre quantité à chaque repas, quitte à fractionner et rajouter une collation dans la journée.

Mettez particulièrement l'accent sur les 20 aliments ci-après, qui ne veulent que du bien à votre ventre, à votre tour de taille et à votre digestion. Considérez-les comme le socle de votre alimentation ventre plat, étant entendu qu'une assiette équilibrée est avant tout diversifiée, et que si la tomate ne figure pas parmi les stars, elle n'en reste pas moins bienvenue sur votre table, ainsi que tous les autres légumes, fruits, viandes et poissons légers.

MUSCLER

Un ventre plat, c'est aussi un ventre musclé. C'est parce qu'il est gainé qu'il est plat. Mangez suffisamment de protéines, car ce sont les « briques » des muscles. Mais une foule de petites mains s'affairent aussi à l'élaboration de ces fibres musculaires : vitamines, minéraux, eau... tout compte. Rien de pire que des régimes à répétition !

Pensez à faire le plein de protéines à chaque repas, qu'elles soient animales (œuf, viande, poisson...) ou végétales (tofu, avoine – son –, lentilles, fèves, riz, graines...). Et évidemment, faites des exercices pour renforcer les abdos, mais pas n'importe lesquels ! Voir p. 43.

1. L'ANANAS : IL AIDE À DIGÉRER LES PROTÉINES

Sa force : ultra-digeste, très pauvre en Fodmaps, ce n'est pas lui qui viendra vous causer des problèmes. Contrairement à ce que veut la légende, l'ananas n'a jamais brûlé les graisses. En revanche, frais, sa bromélaïne aide à digérer les protéines. Lesquelles, du coup, ne fermenteront pas et ne feront pas gonfler votre petit ventre. On a dit l'ananas, pas l'ananas flambé ni le beignet à l'ananas inclus dans le menu du Chinois du coin...



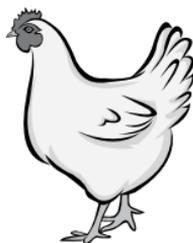
2. LA BANANE : COUPE-FAIM MAIS DIGESTION FACILE

Encore un fruit sans souci sur le plan digestif – à condition de la choisir bien mûre – et qui nourrit son homme en plus. Elle cale bien en collation mais aussi à la fin d'un repas un peu léger.



3. LE BLANC DE POULET : LA VIANDE LA PLUS DIGESTE

L'aile ou la cuisse ? En mode ventre plat, aucune hésitation, c'est le blanc, le morceau le plus maigre et, aussi, le plus « souple » en cuisine. Confiez-lui des herbes, des légumes, des épices, il les traitera tous avec respect. Il faut le mastiquer (pour se sentir rassasié, la texture est très importante) et en général, tout le monde l'aime. Encore quelques bons points : comme il est pauvrissime en graisses, il l'est aussi



en calories et en cholestérol, tout en apportant autant de protéines et plutôt plus de vitamines et de minéraux que la viande « rouge ». Pour accélérer sa cuisson et le parfumer (épices, herbes, légumes...), émincez-le, c'est-à-dire découpez-le en lanières fines. Si vous avez tout votre temps et que vous souhaitez changer un peu l'aspect de votre assiette, rien ne vous empêche de laisser vos blancs entiers, ils mijoteront gentiment.

4. LE CABILLAUD : LE POISSON ANTISTOCKAGE



Dans la famille « poissons blancs », qui possède collectivement son sésame ventre plat, c'est le poisson le plus léger. 80 calories aux 100 g, vous ne trouverez pas mieux. D'autant que ses protéines, particulières, diminuent encore le taux de sucre sanguin, donc aident à brûler les calories plutôt que de les « stocker ». Les chercheurs canadiens à l'origine de cette révélation précisent qu'ils n'ont pas retrouvé cette même propriété dans les viandes ni les volailles.

5. LA CANNELLE : L'ÉPICE MAGIQUE

La cannelle est une super-épice (voir p. 18) qui mérite quelques lignes à elle seule. Non seulement son parfum envoûtant remplace le sucre dans nombre de recettes (c'est toujours autant de calories en moins !), mais en plus elle facilite l'utilisation des glucides (sucres) par le corps, donc limite leur stockage



sous forme de graisses. Elle apporte un taux ahurissant de fibres, même si l'on en consomme à peine une cuillère. Et les fibres, pour stabiliser la glycémie, on n'a encore jamais fait mieux !

6. LE CITRON (CITRON VERT, YUZU) : DÉTOX ANTIKILOS

Comme tous les aliments acides (agrumes, vinaigre), le citron, ralentit la digestion. Pas suffisamment pour la rendre inconfortable et source de ballonnements, mais juste ce qu'il faut pour étaler l'arrivée du sucre dans le sang. Autrement dit, le citron rend plus « lents » les sucres « rapides », responsables de bien des kilos en trop, particulièrement autour du ventre. Ce fruit, qui joue aussi le rôle d'assaisonnement, mérite une légion d'honneur pour l'excellence de sa matière première ventre plat, fraîcheur et vitaminée.



Remarque : les agrumes peuvent être difficiles à digérer par certaines personnes, surtout au cours ou en fin de repas. Dans ce cas, consommez-les isolément.

7. LA CLÉMENTINE : LE MEILLEUR DU FRUIT SANS LES FODMAPS

C'est l'un des fruits les plus pauvres en Fodmaps (la mandarine aussi !), peut-être le seul grignotage autorisé sans vraiment de restriction ! Après, cela reste



un agrume, donc parfois indigeste si consommé en fin de repas. Attendez un petit peu, mangez-le vers 11 heures ou dans l'après-midi à l'heure du goûter, il passera tout seul.

8. LE CURCUMA : LA MEILLEURE ÉPICE « VENTRE PLAT »



Si vous devez n'avoir qu'une seule épice à la maison, en plus du poivre, c'est le curcuma. Doux en bouche (tout le monde l'aime), il est extraordinairement efficace contre les petits soucis et douleurs digestifs, les inconforts, les petits ballonnements. Le mode d'emploi est simple, saupoudrez-en un petit peu partout, si possible avec son ami le poivre : sur les légumes verts, le riz, le poulet, le poisson, les lentilles... Plus typé, le curry est intéressant aussi : il renferme du curcuma et d'autres épices digestives. Mais plus corsé, donc moins facile à utiliser sur la table de la salle à manger, tel un réflexe. Un conseil : vous mangez à la cantine le midi ? Embarquez un flacon de curcuma avec vous, cela ne pèse pas grand-chose dans le sac à main et pourrait bien transformer vos après-midi.

9. L'EAU : LA MEILLEURE BOISSON « VENTRE PLAT »

C'est la seule boisson recommandée, vous le savez. Vous pouvez en faire doublement votre alliée en favorisant les eaux riches en magnésium, bien assimilés. C'est le cas de la Salvetat et



de la Rozana, par exemple, mais pas celui de toutes les eaux minérales. Question de subtile alchimie entre les différents minéraux...

10. LES ÉPICES : MOINS DE SEL, PLUS DE LÉGÈRETÉ !

Le curry, le poivre, le gingembre, la galanga, la badiane (anis étoilé), le piment, le carvi, la muscade, le genièvre, les graines de moutarde, le safran, le cumin, la cannelle (voir p. 15), la vanille, la cardamome... ont tous une belle envie d'en découdre avec vos désordres digestifs. En plus, très parfumées, elles limitent le recours au sel qui ouvre l'appétit, et au gras qui souligne les saveurs des plats mais se paie le prix fort d'un point de vue calorique.



GINGEMBRE EN DÉCEMBRE (ET AUSSI EN SEPTEMBRE ET MI-NOVEMBRE !)

Le gingembre, on aime ou on déteste. Mais ce rhizome, utilisé en phytothérapie depuis des millénaires pour ses extraordinaires propriétés digestives, active la digestion et surtout aide à lutter très efficacement contre les ballonnements. En plus, il procure une saveur à la fois chaude et piquante aux plats qui l'accueillent, permettant de limiter voire d'éviter toute adjonction de gras ou de sel. En plus, c'est un stimulant : il vous donnera peut-être envie de renouer avec vos baskets ou votre bas de jogging, même s'il fait moche dehors ! Vous le retrouverez dans nos recettes de plats comme de boissons.

POUR SE LANCER...

Quelques exemples de mariages simples et réussis :

- le riz et le safran ;
- le bœuf et le paprika, le piment de Cayenne et/ou le cumin ;
- le couscous et le ras el hanout ;
- la dinde et la muscade ;
- le poulet et les clous de girofle ou les baies roses ;
- le canard et l'étoile de badiane ;
- la coquille saint-jacques ou le poisson blanc et le safran ;
- la crevette et le gingembre ;
- la salade de fruits et la cannelle ;
- la pomme cuite et la vanille.

11. LES FRUITS : LE MEILLEUR DESSERT « VENTRE PLAT », MAIS...

À condition de les consommer frais ou surgelés (pas en boîte ni resucrés) la plupart des fruits sont recommandés pour garder la silhouette. Cependant, certains sont à limiter, soit parce qu'ils se digèrent parfois difficilement (peau, pépins, fibres dures ou encore agrumes en fin de repas), soit parce qu'ils sont très sucrés (litchis, dattes, raisins secs, jus et nectars...).



LES MEILLEURS FRUITS FRAIS VENTRE PLAT

Fruits rouges (fraise, framboise, groseille, cassis...), abricot, ananas, cerise, citron, figue, mangue (avec modération), melon (ne le mettez pas au frigo, le froid le rend indigeste !), pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pomme, prune.

CONSEILS DIGESTION FACILE

Si vous digérez mal les fruits et qu'ils vous font ballonner, consommez-les isolément du repas et/ou faites les cuire et/ou mixez-les (smoothies). Une pomme cuite « passe » toujours mieux qu'une pomme crue, et ainsi de suite pour tous les fruits. C'est pourquoi nous vous proposons en priorité dans ce livre des recettes comprenant des fruits mixés ou cuits. Bien évidemment, si vous les tolérez crus, tant mieux pour vous : à vous les salades multicolores tutti frutti et le bonheur de croquer à pleine bouche dans un brugnoon !

12. LES FRUITS DE MER : SUPER-MINCEUR

À eux seuls, ils constituent un vrai régime hyperprotéiné. Ils aident à maîtriser le taux de sucre sanguin et rassasient sans arrondir d'1 millimètre la ligne. Huîtres (cruées ou rapidement chauffées au four), moules (cruées ou marinières), praires (cruées ou dans des pâtes, mais pas farcies !) et autres palourdes vous tendent les bras. Même chose pour les bulots, bigorneaux, crabes et toute la clique des crustacés. L'idéal : nature ou presque, crus ou cuits peu importe mais... sans les frites qui accompagnent certains d'entre eux. C'est quoi, dans le petit ramequin, là ? Pas de la mayonnaise quand même ? Pas de ça à la maison.



13. LES HERBES AROMATIQUES : LES JOKERS DE GÉNIE



Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, estragon, laurier, menthe, origan, romarin, sarriette, sauge et thym enchantent les sens et les cellules de notre corps. Les gourmands en raffolent pour leurs arômes. Et qui dit arôme dit huiles essentielles. Celles de certaines herbes (basilic, aneth, menthe, ciboulette) favorisent la digestion. Mais ces créatures vertes toutes légères renferment aussi des montagnes de vitamines – notamment C, E et des carotènes (provitamine A) – de fibres et de minéraux.

N'ayez pas la main trop lourde, mais ne lésinez pas. Adaptez-vous au produit. La majorité des herbes méritent d'être mêlées au plat à raison d'une bonne cuillère à soupe par personne. Le persil, par exemple, peut être ajouté en assez large quantité sur les crudités ou les haricots verts. En revanche, la sauge et l'estragon se contenteront de petites touches discrètes dans vos préparations.

Au fait, les herbes, c'est impérativement fraîches (de votre balcon/jardin/maraîcher/rayon frais du supermarché) ou, à la rigueur, surgelées. Certainement pas déshydratées : elles ont perdu la totalité de leurs propriétés bénéfiques !

POUR SE LANCER...

Quelques exemples de mariages simples et réussis :

- l'omelette et la ciboulette ;
- le poisson et l'aneth ;
- le poulet et l'estragon ;

- les pâtes au basilic ;
- le thé à la menthe ;
- la salade de tomates et le persil ;
- le chou et la sarriette ;
- le poireau et la ciboulette ;
- les petits pois et le cerfeuil ;
- le poivron et le thym ;
- la pomme de terre et le laurier ;
- la ratatouille et les herbes de Provence ;
- le concombre et l'aneth ;
- le curry de dinde avec des feuilles de coriandre ;
- le rôti de porc et le romarin.

14. L'HUILE D'OLIVE : L'HUILE TOP CHEF SOS BALLONNEMENTS

C'est la plus digeste des huiles et, même, de tous les corps gras. Ce qui ne la rend pas moins calorique pour autant ! Limitez-vous à 3 cuillères à soupe par jour (que ce soit dans les salades ou en cuisson), ni plus, ni moins. C'est la quantité d'huile végétale nécessaire, environ, pour une journée. Pas question d'ajouter 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol, ou autre produit de friture : tout votre « quota » de gras « de cuisine » se concentre dans ces 3 cuillères-là.



15. LES LÉGUMES VERTS : LES SEULS ALIMENTS À VOLONTÉ !

Il n'y a pas plus amical pour la ligne que les légumes verts, il suffit d'observer un haricot vert ou une asperge pour envier sa silhouette.

À condition qu'ils soient digestes, méfiez-vous de ceux riches en Fodmaps (voir p. 11).



LES MEILLEURS LÉGUMES VENTRE PLAT

Artichaut, asperge, aubergine, avocat, betterave (avec modération), champignons, concombre (apprenez les bonnes techniques de préparation pour le digérer parfaitement !), cornichon, courgette, endive, fenouil, haricot vert, oseille, salade verte, tomate (attention à la peau et aux pépins !).

CONSEILS ANTIGONFLETTE

Tout comme pour les fruits, si les crudités vous font ballonner, faites-les cuire rapidement, elles passent bien mieux ainsi. Autre engin de torture pour les « mater » : le mixeur et le blender, qui cassent les fibres, responsables de bien des lenteurs digestives. Soupes, smoothies, jus et autres préparations liquides sont plébiscités par les systèmes digestifs sensibles, c'est pourquoi vous en trouverez de nombreuses recettes dans ce livre.

16. LES LENTILLES : MIEUX QUE LES PÂTES

Les légumes secs (lentilles, pois chiches...) sont imbattables : très haute teneur en protéines et en fibres, ultra-rassasiants, ils n'ont presque aucun défaut. Si ce n'est, pour certains d'entre eux, d'être parfois difficiles à

digérer, donc de faire ballonner. Cela risque peu d'arriver avec les lentilles, digestes. En plus, quoi de plus simple et de moins cher que ces modestes petites légumineuses ? Par ailleurs, une fois n'est pas coutume, si les lentilles sèches « à faire soi-même » recueillent nos faveurs, celles en boîte sont très bien aussi, simples, pratiques et cuites « à point ». À condition de les acheter « nature » (non cuisinées) et de les rincer : vous perdrez certes un peu de « jus » mais aussi du sel et des composants qui fermentent (Fodmaps), souvent concentrés dans les conserves. Habituez-vous à en consommer au moins 1 fois par semaine, sinon plus. C'est un meilleur réflexe « ventre plat » que les pâtes ou le riz.

L'ASTUCE VENTRE PLAT

Si vous aimez les pois cassés, autre digne représentant des légumes secs ventre plat, allez-y les yeux fermés : privés de toute enveloppe, ils sont super-digestes et se prêtent à de nombreuses préparations, soupes et purées notamment. Nous vous recommandons les surgelés nature, déjà cuits et irréprochables.

17. LA POMME DE TERRE : VAPEUR = MINCEUR

De tous les féculents, c'est le plus digeste. Elle ne laisse aucune séquelle « gonflette ». À condition naturellement de ne pas la manger frite, en chips, noyée de graisse d'oie (pommes sarladaises) ou nappée de fromage fondu (raclette). Mais là, franchement, elle n'y est pour rien la pauvre !



18. LE THÉ : 5 RAISONS « LIGHT » D'EN BOIRE

Dans la catégorie « boisson », voici notre lauréat. Non seulement il aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang – et nous avons vu (p. 9) que c'était le nerf de la guerre – mais en plus ses tanins limitent l'assimilation des graisses, ses polyphénols aident à brûler les sucres plutôt qu'à les stocker, sa théine augmente un peu le métabolisme de base (combustion des calories par l'organisme) et il est diurétique. Tout cela pour une seule tasse à zéro calorie prête en quelques minutes ! Si vous trouvez mieux, contactez-nous, on serait ravis de voir ça. Remarque : le thé vert semble plus « actif » que le noir, question minceur. Mais choisissez plutôt selon vos goûts.



19. LE VINAIGRE : COMME LE CITRON

Il partage, avec le citron, le double effet « acide », lequel permet d'abaisser l'impact glycémique du repas tout entier. Un bon vieux vinaigre de vin bien classique conviendra très bien. Sur les salades, les plats, les légumes !



L'ASTUCE VENTRE PLAT

Le vinaigre de cidre aide, lui, à digérer. Alternez vinaigre de vin et de cidre. Et découvrez nos recettes de vinaigres parfumés spéciales « ventre plat » !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques ventre plat
Anne Dufour



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
P R A T I Q U E