LES BASIQUES SANTÉ

Carole Garnier

L'alimentation anti-inflammatoire

LEDUC.S PRATIQUE

LES BASIQUES SANTÉ

L'alimentation anti-inflammatoire

Vous souffrez d'une maladie inflammatoire ?
Vous voulez savoir quels aliments utiliser
et comment les cuisiner ? Ce livre est pour vous !

- **Les 31 aliments best of :** ail, avocat, ananas, baies, betterave, choux, citron, curcuma, tomate, thé vert… avec pour chacun ses propriétés et comment le consommer.

- **100 recettes qui font du bien et leur mode d'emploi pas à pas :** jus ananas citron curcuma, porridge de chia aux noix et framboises, velouté d'artichaut au lin, taboulé de sarrasin au persil, cabillaud aux noix, poulet au gingembre, grenade à la fleur d'oranger…

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ENFIN À LA PORTÉE DE TOUS

Carole Garnier est journaliste à *Vital Food* et *Dr. Good! C'est Bon!*. Elle est aussi l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible des superaliments santé*.

14,90 euros Prix TTC France
Design de couverture : Caroline Gioux
Illustrations : © Lilett / Adobe Stock
RAYON : SANTÉ

LEDUC.S PRATIQUE

ISBN : 979-10-285-1839-4
9 791028 518394

De la même auteure aux éditions Leduc.s

Ma bible brûle-graisses (avec Anne Dufour), 2020.
Ma bible des superaliments santé (avec Anne Dufour), 2019.
Ma bible de l'alimentation anticholestérol (avec Anne Dufour), 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

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

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Kevin W. Épée

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1839-4

LES BASIQUES SANTÉ

Carole Garnier

L'alimentation anti-inflammatoire

LEDUC.S PRATIQUE

SOMMAIRE

INTRODUCTION 9

L'inflammation chronique, impliquée dans le surpoids, les maladies, la fatigue 10

C'est quoi, l'alimentation anti-inflammatoire ? 11

Les 3 bons réflexes anti-inflammatoires 13

Les bonnes cuissons anti-inflammatoires 14

1 LES BASIQUES DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE : LES 31 ALIMENTS BEST OF 17

Ail 18
Avocat 20
Ananas 22
Baies et fruits rouges et noirs (fraises, framboises, myrtilles, groseilles, cassis...) 24
Betterave 26
Cacao 28
Cannelle 30
Choux (kale, frisé, fleur, brocoli...) 32
Citron 34
Curcuma 36
Épinards 38
Gingembre 40
Graines de chia 42
Graines de lin 44
Grenade 46
Herbes fraîches 48
Huile de colza 50
Huile d'olive 52
Huîtres et fruits de mer 54
Légumes secs (lentilles, haricots secs) 56
Maquereau (et poissons gras) 58
Noix de Grenoble 60
Oignon 62
Papaye 64
Piment 66
Poireau 68
Poivron 70
Pomme 72
Raisin rouge 74
Thé vert 76
Tomate 78

2 LES 100 RECETTES QUI FONT DU BIEN MODE D'EMPLOI PAS À PAS 81

Boissons froides et chaudes 82

Jus ananas citron curcuma 83

Super-jus de gingembre 84

Green juice avocat-épinards 85

Green juice concombre orange gingembre 86

Jus orange 87

Smoothie mangue curcuma 88

Matcha latte 89

Golden latte 90

Petits-déjeuners 91

Porridge coco-curcuma 92

Porridge de chia aux noix et aux framboises 93

Porridge de chia, poires et lin 94

Porridge d'avoine, courge et grenade 95

Porridge de sarrasin, pommes et épices 96

Crudités et soupes..... 97

Velouté d'artichaut au lin..... 98

Soupe à la tomate et aux poivrons 99

Velouté de carottes aux épices 100

Velouté de céleri 101

Velouté de brocoli à l'avocat 102

Soupe de potimarron aux graines 103

Gaspacho betterave pastèque 104

Petites entrées anti-inflammatoires.....105

Asperges vinaigrette 106

Caviar d'aubergines 107

Toasts de foie de morue 108

Taboulé de sarrasin au persil 109

Artichaut sauce au curcuma....110

Salade betterave, framboises, avocat 111

Salade de crevettes au melon.....112

Salade d'aubergines au citron et à l'ail.....113

Verrines d'avocat et sardines.....114

Salade d'épinards aux œufs mollets.....115

Houmous carotte et courge.....116

Salade de carottes au cumin...117

Salade de courgettes au curcuma 118

Toasts apéro de betterave 119

Carpaccio de betterave au gomasio 120

Petits plats chauds, viandes, poissons et veggie 121

Cabillaud aux noix 122

Crevettes pimentées.....123

Sardines à la tomate 124

Daurades au citron 125

Sardines, pommes de terre à l'aneth 126

Maquereaux aux patates douces 127
Maquereaux aux oignons 128
Vermicelles de riz au saumon 129
Poulet aux légumes et sauce curcuma 130
Dinde et salsa d'avocat 131
Cabillaud et poireaux aux olives 132
Papillotes de tofu au fenouil ... 133
Dinde au curry et brocoli 134
Poulet au gingembre 135
Tofu au potimarron 136
Poulet à la tomate 137
Wok de poulet au sarrasin 138
Poêlée de quinoa veggie 139
Chakchouka 140
Spaghettis de sarrasin tofu et noix 141
Haricots verts, tofu & tomates rôties 142
Tortilla à la courgette 143
Curry veggie de patates douces 144

Mes salades-repas, tartines et sandwiches 145

Salade de quinoa aux crevettes 146
Salade de sarrasin aux sardines 147
Salade de millet à la patate douce 148
Salade de millet, tofu et noisettes 149
Salade de harengs revisitée 150
Salade de quinoa, kale et grenade 151
Tartines aux rougets 152
Salade de quinoa aux pois chiches 153
Salade de haricots blancs aux moules 154
Salade crue de chou-fleur et saumon 155
Salade de lentilles au cabillaud 156
Salade veggie avocat sésame 157
Sandwiches au saumon fumé 158
Sandwiches thon et gingembre 159
Sandwiches au poulet 160
Avocado toasts aux sardines 161
Salade de poulet au cresson 162
Salade d'épinards à la dinde 163

Desserts 164

Salade de mangue aux noix 165
Crème au chocolat 166
Granités de melon 167
Verrines pomme gingembre 168
Salade d'ananas et kiwi 169
Grenade à la fleur d'oranger 170
Oranges à la menthe 171

Salade de fraises au basilic 172
Granité de framboises gingembre 173
Soupe froide mangue kiwi 174
Soupe froide fraise amande ... 175
Pamplemousse à la cannelle 176
Compote figues et poivre 177
Poires au chocolat 178
Salade de fruits au piment 179
Salade de quetsches 180
Tartare d'ananas au gingembre 181
Salade de fruits à la badiane .. 182
Soupe fraîche exotique 183

Sauces et condiments 184

Vinaigrette au gingembre 185
Vinaigrette citron-curcuma 186
Spicy vinaigrette 187
Sauce crémeuse aux herbes ... 188
Sauce aux algues 189

INTRODUCTION

Quand on pense « inflammation », on visualise tout de suite une plaie rougie, ou une piqûre d'insecte gonflée, qui brûle. L'inflammation peut en effet revêtir cette forme, puisqu'il s'agit d'un mécanisme de défense mis en place par l'organisme pour identifier et éliminer les composés néfastes étrangers : un agent pathogène comme une bactérie ou un virus, une blessure ou une piqûre d'insecte… Il s'agit alors de formes aiguës de l'inflammation : la zone est douloureuse, enflammée, rouge… Ce qui est finalement bon signe, puisqu'elle montre que le corps est prêt à se défendre. Mais si ce dernier est soumis de façon répétée et durable à des agressions, qu'il s'agisse de composés toxiques présents dans l'environnement, de stress, de substances présentes dans les produits alimentaires ou les médicaments, ou le tabac, l'inflammation peut devenir chronique et poser de véritables problèmes de santé.

L'INFLAMMATION CHRONIQUE, IMPLIQUÉE DANS LE SURPOIDS, LES MALADIES, LA FATIGUE…

L'inflammation peut ainsi avoir de graves conséquences sur l'organisme, en générant fatigue et mal-être, vieillissement prématuré, mais aussi maladies inflammatoires chroniques : surpoids et obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, maladies neurodégénératives, maladies auto-immunes voire cancers… Il est donc essentiel de s'en prémunir, et de donner à l'organisme les clés nécessaires pour se défendre.

Vous trouverez dans ce livre les conseils de base, indispensables à appliquer pour combattre jour après jour cette inflammation chronique, ainsi que des recettes toutes simples pour découvrir les aliments champions anti-inflammatoires et les mettre au menu de façon super-facile… et surtout gourmande !

C'EST QUOI, L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ?

Manger « anti-inflammatoire » n'est pas réservé à certaines personnes souffrant d'arthrose ou de diabète. Nous devrions en réalité tous adopter l'alimentation anti-inflammatoire pour lutter contre ce fléau pour la santé, quels que soient son âge, sa corpulence ou son état de santé. Manger anti-inflammatoire, c'est mettre en place un outil préventif puissant, que l'on soit un ado de 16 ans (même si, à cet âge, l'inflammation est un sujet qui semble loin, très loin…), une jeune femme ayant décidé de tomber enceinte, un quadra avec un peu d'embonpoint souhaitant éviter le diabète de type 2, ou un senior cherchant à protéger son cœur. Pour se défendre au mieux face à l'inflammation chronique, l'organisme a besoin de certains aliments. Première étape donc, privilégiez les aliments bruts, bio de préférence pour éviter les résidus de traitements chimiques, riches en composés anti-inflammatoires et le tout, cuisiné maison. Ce sont globalement les aliments que l'on retrouve dans l'alimentation méditerranéenne, réputée pour ses effets sur la longévité : végétaux colorés, bonnes matières grasses (huile d'olive, poissons gras…), peu de sucreries et de laitages, peu de viande rouge…

À la base de l'alimentation anti-inflammatoire, il y a donc les légumes frais (achetés si possible chez un maraîcher au marché, qui les aura récoltés peu avant la vente, et non dans une grande surface avant laquelle ils auront peut-être patienté pendant des semaines en chambre froide, perdant au passage une bonne partie de leurs nutriments), de saison (pour éviter d'avoir été cueillis encore verts à l'autre bout de la planète), locaux (toujours pour être plus frais, et aussi plus respectueux de l'environnement !) et si possible bio ou sans résidus de traitement. Leurs antioxydants luttent contre le stress oxydatif et le vieillissement des cellules. Ajoutons à cette base des oméga 3, aux effets anti-inflammatoires reconnus. On les trouve dans les poissons gras (en préférant les petits poissons comme les sardines, maquereaux, harengs… moins pollués que les gros poissons prédateurs, en fin de chaîne alimentaire,

comme les thons, espadons, saumons) ainsi que dans certaines graines et fruits à coque, et leurs huiles : lin, chanvre, noix, colza, caméline…

On adopte également les sources de vitamine A et de son précurseur, le bêta-carotène, qui régulent le phénomène inflammatoire et plus particulièrement la production de MCP-1, un composé responsable d'inflammation fabriqué naturellement par l'organisme (on le retrouve par exemple notamment dans la polyarthrite rhumatoïde qui touche les articulations). La vitamine A se trouve dans l'huile de foie de morue, les produits laitiers entiers, les œufs… Son précurseur, le bêta-carotène, se trouve dans les épinards, les potirons, les poivrons rouges, les carottes… On y ajoute la vitamine E (huile d'olive, noix, noisettes, amandes, graines de tournesol, germe de blé…) qui, outre ses effets antioxydants, agit également contre l'inflammation en réduisant la production de cytokines pro-inflammatoires sécrétées par les cellules du système immunitaire. Mais si ces antioxydants sont apportés par l'alimentation, d'autres sont produits par l'organisme : ce sont les antioxydants « endogènes ». Parmi eux, le glutathion, l'antioxydant le plus important de l'organisme, est présent dans presque toutes nos cellules. Outre sa capacité à neutraliser les radicaux libres (oxydants), il aide aussi à éliminer des composés toxiques (métaux lourds, pesticides, particules de pollution, résidus de médicaments…). Or sa production baisse selon certains paramètres, dont l'avancée en âge. Et un déficit en glutathion est associé à une augmentation des risques de maladies inflammatoires. S'il ne se trouve pas directement tel quel dans l'alimentation, certains aliments aident à en produire, en apportant les trois acides aminés dont il est composé : la glycine, la cystéine et le glutamate. C'est le cas, par exemple, de l'ail, l'oignon, le brocoli et des choux…

Enfin, certains aliments contiennent des nutriments spécifiques, aux effets anti-inflammatoires : le resvératrol du raisin, le lycopène (notamment de la tomate), la curcumine du curcuma… Ils viennent compléter cet arsenal de défenses.

À l'inverse, certains aliments favorisent le processus inflammatoire. Les concernant, pas de surprise, ils se trouvent du côté des plats ultra-transformés (plats cuisinés, céréales de petit-déjeuner, sodas, charcuteries, biscuits, édulcorants…), riches en graisses, sel, sucres et additifs, et soumis à des traitements industriels (cuisson à haute température, hydrogénation…). Il faut également limiter au maximum les aliments à index glycémique élevé, qui induisent une forte production d'insuline. Or, en excès, celle-ci augmente la production d'acide arachidonique, lui-même générant des composés pro-inflammatoires. À éviter donc au maximum.

LES 3 BONS RÉFLEXES ANTI-INFLAMMATOIRES

Si l'alimentation est l'axe central de la lutte contre l'inflammation, elle ne fait pas tout ! Une alimentation parfaite, mais accompagnée de cigarettes, d'un manque de sommeil chronique, de sédentarité ou d'un stress aigu permanent, n'aura pas l'impact escompté. Il faut donc mettre en place certaines mesures.

Arrêtez de fumer

Certes plus facile à dire qu'à faire, mais c'est une réalité. Le tabagisme active en effet des cellules immunitaires, qui libèrent elles-mêmes des molécules pro-inflammatoires. Au niveau de la muqueuse intestinale, le tabac augmente aussi l'inflammation (les symptômes de la maladie de Crohn sont ainsi aggravés par le tabac). Sans parler des risques augmentés de thrombose.

Bougez

Du moins, en favorisant une activité physique d'intensité modérée, qui va stimuler la production de composés anti-inflammatoires. Selon les chercheurs de l'Université de San Diego aux États-Unis, 20 à 30 minutes quotidiennes de marche seraient suffisantes pour libérer ces composés. En revanche, les entraînements intenses, non suivis d'une période de récupération suffisante entraînent de leur côté une inflammation chronique.

Dormez

En cas de manque de sommeil, les médiateurs de l'inflammation sont libérés. Si vous traînez devant la télévision le soir, alors que vous tombez de sommeil, revoyez vos priorités : elles sont d'aller vous coucher, et non de terminer la saison de votre série. Si votre rythme de travail vous contraint en revanche à mordre sur votre temps de sommeil, pensez à de courtes siestes en journée, dès que vous pouvez (10 à 20 minutes, c'est idéal). Et si votre sommeil est de mauvaise qualité, perturbé par des réveils nocturnes, essayez de l'améliorer en travaillant sur votre stress.

LES BONNES CUISSONS ANTI-INFLAMMATOIRES

Fritures à haute température, grillades au barbecue qui entraînent une caramélisation et un noircissement des viandes… Agressives pour les aliments, ces cuissons sont clairement inflammatoires. Il se produit en effet un dégagement de composés toxiques : hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) cancérigènes, ou acrylamide. Mieux vaut adopter des cuissons douces, et les varier, pour bénéficier d'un plus large panel de saveurs et de bénéfices santé. On évite aussi le micro-ondes, surtout quand on y réchauffe des aliments dans des plastiques : leurs phtalates (des perturbateurs endocriniens néfastes pour le corps) peuvent migrer dans les aliments. Et on choisit des casseroles et des plats dans des matériaux les plus sains possibles : verre, Inox, mais on évite poêles antiadhésives en téflon ou en alu, eux aussi vecteurs de composés toxiques. Bien sûr, vous pouvez continuer à poêler des aliments et à ne pas tout manger vapeur (même si ce serait l'idéal). Veillez dans ce cas à utiliser une huile adaptée (olive), à ne pas la faire fumer et donc à privilégier les feux doux, et à ne pas faire carboniser vos aliments : toute trace noire est vectrice de composés néfastes. Idem pour le pain trop doré au grille-pain.

La vapeur, idéale pour les légumes et les poissons

Placés dans un panier au-dessus de l'eau bouillante, les aliments cuisent sans immersion : ainsi, ils conservent leur texture et un maximum de vitamines et de minéraux (ces derniers étant « hydrosolubles », c'est-à-dire solubles dans les liquides, ils ont tendance à disparaître dans l'eau de cuisson). En revanche, en bouche, le résultat est toujours plus fade qu'avec une cuisson à la poêle. Parfumez donc vos aliments en fin de cuisson, avec des herbes fraîches, des épices, un filet de jus de citron ou un fin filet d'huile d'olive ou de noix.

Le court-bouillon, 100 % léger

Filets de poisson ou de volaille, légumes… ils cuisent sans un gramme de gras. Parfumez le bouillon d'herbes, d'aromates ou d'épices, et maintenez-le à frémissements (pas besoin de cuire à gros bouillons) de façon à ce que les saveurs puissent s'y diffuser progressivement.

Les papillotes, super-light

Individuelles, ou en format XL à partager, les aliments y cuisent à l'étouffée dans leur propre liquide, protégés de la chaleur grâce à leur enveloppe de papier (ou de légume). Aucun risque d'accrocher ou de brûler, donc inutile d'ajouter de la matière grasse. Les vitamines hydrosolubles (C, B1, B6 et B9) et les minéraux restent également prisonniers : n'hésitez pas à verser le jus de la papillote sur la garniture (riz, légumes…). On y cuit viandes, poissons, légumes, fruits… Plus ils sont coupés fin (lanières, cubes, dés, julienne, brunoise ou râpés pour les légumes), plus ils cuisent rapidement. En revanche, évitez absolument le papier d'aluminium, qui, sous l'effet conjugué de la chaleur, de l'acidité et/ou du sel, s'oxyde. Des ions alu peuvent alors migrer en partie dans les aliments. Préférez le papier sulfurisé. Seul souci, il n'est pas facile à mettre en forme et se fragilise sous le gril du four. La solution : enfermez les aliments dans du papier sulfurisé, sur un lit de végétaux (feuilles de chou, de vigne, de figuier… qui formeront une isolation entre le papier et les aliments) puis enveloppez le tout de papier d'alu de façon à obtenir une papillote totalement hermétique. Encore plus simple, utilisez une petite cocotte en fonte émaillée ou en verre, qui résiste au four et dont le matériau est parfaitement inerte.

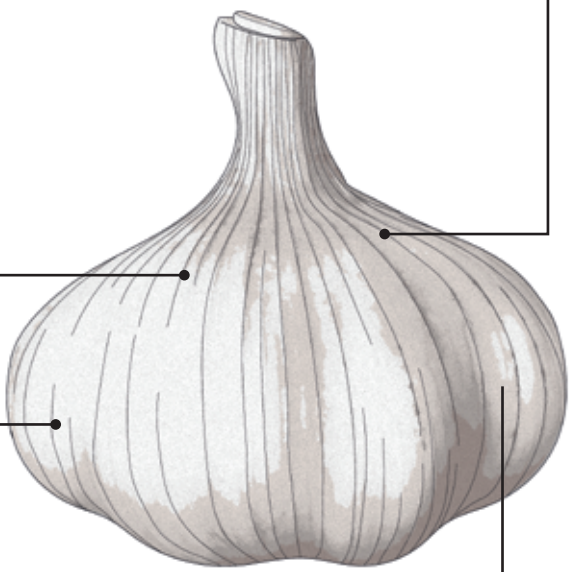
1

LES BASIQUES DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE : LES 31 ALIMENTS BEST OF

AIL

Ses composés soufrés, allicine, alliine, ajoène... sont anti-inflammatoires.

On le consomme cru pour bénéficier de ses vertus.



Il montre son efficacité contre les cancers digestifs à partir de 6 gousses crues par semaine.

Il renferme des précurseurs de glutathion, un antioxydant fabriqué par le corps (et dont un manque favorise l'apparition de maladies inflammatoires).

- Mariez-le au persil frais : ce dernier rafraîchit l'haleine, et apporte son lot de vitamine C, antioxydante.

- Choisissez des gousses fraîches, bien fermes, blanches. Jaunies et un peu séchées, elles deviennent indigestes.

- Au printemps, achetez de l'ail frais : ses gousses tendres et croquantes sont délicieuses en fines lamelles dans des salades, ou mixées dans une purée de pommes de terre.

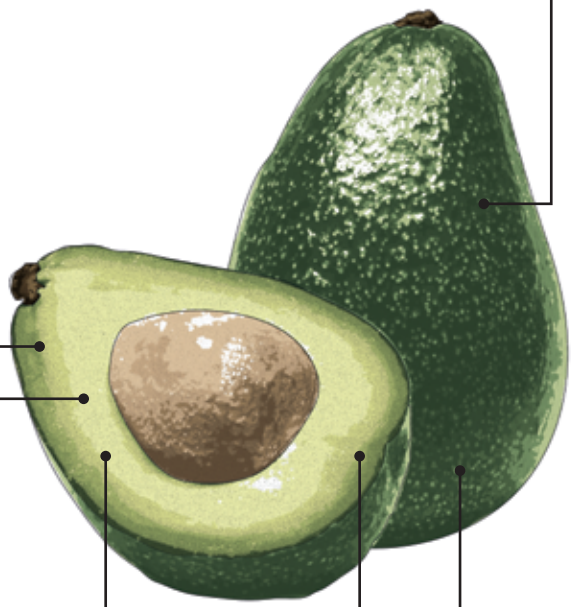
- Adoptez la purée d'ail : faites cuire une tête d'ail entière au four, emballée dans du papier-alu (il ne sera pas en contact avec la chair, donc pas de problème de migration potentielle dans l'aliment), 30 minutes à 180 °C (th. 6). Récupérez les gousses et écrasez-les avec un peu d'huile. Délicieux sur un carpaccio de poisson.

- Préparez un vinaigre aromatisé : faites revenir une gousse d'ail dans un peu d'huile d'olive, puis mettez-la dans un flacon avec du vinaigre de cidre. Laissez mariner une semaine au réfrigérateur.

AVOCAT

Il renferme des précurseurs de glutathion, un puissant antioxydant.

Sous un faible volume, il apporte une belle diversité d'antioxydants impliqués dans la lutte contre l'inflammation : vitamine E, lutéine, zéaxanthine, bêta-carotène...



Sa chair est riche en bons gras, qui participent à l'éclat de la peau, entre autres.

Sa lutéine est associée à un moindre risque de déclin cognitif.

Il est bien pourvu en fibres (6,7 g pour 100 g), anticholestérol et antidiabète.

Il renferme des phytostérols, des molécules anti-« mauvais » cholestérol sanguin.

- Dégustez-le simplement coupé en deux, avec un trait de jus de citron et du persil ciselé, tous deux riches en vitamine C.
- Faites-en un guacamole, en écrasant sa chair avec du jus de citron, de la coriandre ciselée, de l'échalote finement hachée (riche en quercétine, un autre antioxydant) et un peu de piment : un super-cocktail anti-inflammatoire.
- Taillez sa chair en quartiers et glissez-en dans une papillote avec un filet de poisson blanc, des tomates cerises coupées en deux et du jus de citron. Un délice, à servir avec du riz complet.
- Un avocat bien mûr ? Mixez-le finement dans un blender avec juste ce qu'il faut d'eau minérale pour obtenir un smoothie légèrement onctueux mais fluide. Servez frais, avec des feuilles de menthe.

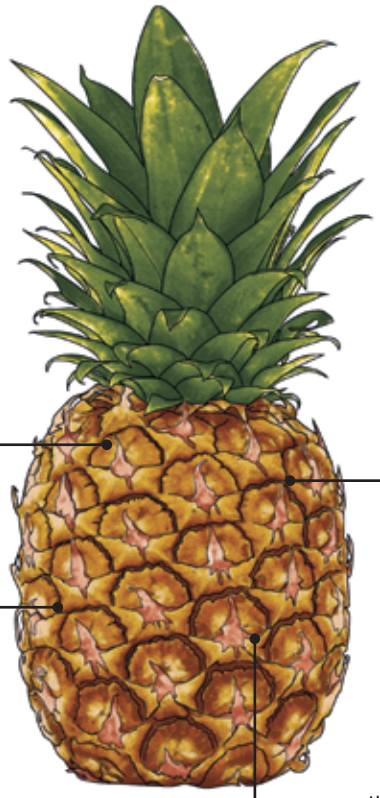
Attention !

Prenez garde à cette mode qu'on a vu fleurir sur les réseaux sociaux et qui consistait à incorporer du noyau d'avocat râpé dans ses boissons ou plats : il ne se mange pas ! Le noyau d'avocat renferme en effet du glycoside cyanogène, qui permet à la plante de se protéger contre les maladies et insectes. Mais dans l'organisme, elle se transforme en acide cyanhydrique (ou cyanure).

ANANAS

L'ananas renferme de la bromélaïne, une enzyme anti-inflammatoire (en régulant la production de prostaglandines pro-inflammatoires). Elle est aussi antalgique et anti-œdémateuse, ce qui en fait une alliée contre les douleurs et les raideurs articulaires.

La bromélaïne facilite aussi la digestion.



Il contient du manganèse, antioxydant et anti-inflammatoire.

Il renferme des précurseurs de glutathion, puissant antioxydant.

- Dégustez-le frais, et non en boîte au sirop : il aurait perdu toute sa bromélaïne.
- Taillée en petits dés, sa chair se glisse dans des salades à base de feuilles d'épinards, d'huile d'olive, de crevettes et d'un peu de piment : une combinaison anti-inflammatoire de premier ordre.
- Ajoutez-en quelques cubes dans une salade de riz complet, poulet (bio), pois chiches, huile d'olive et curcuma : là encore, une bonne association anti-inflammatoire, idéale à emporter dans une lunch-box pour le déjeuner au bureau.
- Choisissez un ananas bien mûr mais pas trop, en regardant les feuilles de son plumet, qui doivent être d'un beau vert luisant, mais ni froissées, ni noircies.

BAIES ET FRUITS ROUGES ET NOIRS (FRAISES, FRAMBOISES, MYRTILLES, GROSEILLES, CASSIS…)

Ils contiennent des antioxydants, les anthocyanes, responsables de leur couleur foncée et dotés d'effets anti-inflammatoires.

Ils renferment également une grande diversité de polyphénols : quercétine, kaempférol, anthocyanidols, acide ellagique… ainsi que des vitamines C et E. Une mine de composés santé.

Les myrtilles aident à lutter contre les inflammations intestinales. Elles sont aussi une aide en cas de diarrhées, par exemple.

- Préparez-les en salades de fruits, en les mélangeant : vous bénéficierez ainsi des vertus des unes et des autres. Le bonus : ajoutez quelques éclats de noix, riches en oméga 3.

- Hors saison, pensez aux mélanges de fruits rouges surgelés : ils ont perdu de leur texture, mais préservent une bonne partie des vitamines. Laissez-les décongeler au réfrigérateur, et faites-en des toppings de yaourts amande ou coco par exemple.

- Si vous avez l'habitude de manger vos fraises « à la croque au sucre », remplacez-la vite par une habitude « fraises à la vanille » ou « fraises aux amandes », en parfumant votre salade de fraises avec quelques grains de vanille ou des amandes effilées.