



COQUILLETES RISOTTO 5 COULEURS



PERLES DATTES COCO CITRON



PICKLES LÉGUMES

Nutrition

Les petits plats qui soignent



ALIMENTATION DÉTOX, MAIS AUSSI RÉGULATRICE, APAISANTE OU ÉNERGISANTE... REDÉCOUVRONS LES SUPERS POUVOIRS DES ALIMENTS, NOS BIENFAITEURS QUOTIDIENS !

Le concept « d'aliment remède » aujourd'hui très médiatisé trouve ses racines dans l'Antiquité. À l'époque où pharmacopée et chirurgie avaient une portée limitée, la diététique est apparue comme une approche préventive fondamentale. Si nous disposons aujourd'hui d'une pharmacie efficace, une bonne hygiène alimentaire générale et une alimentation adaptée aux petits maux du quotidien restent un pilier de prévention et de rétablissement de la santé qu'il serait bien dommage de négliger. Surtout quand les petits plats qui soulagent sont tellement plus appétissants que les pilules amères !

Soulager la constipation

Les garantes d'un transit efficace sont les fibres, ces molécules non assimilables que l'on trouve dans les végétaux : légumes, fruits, céréales non raffinées, légumineuses... Parmi les champions, on trouve le pruneau : riche en fibres, ce fruit contient également une molécule qui favorise les contractions intestinales. L'avoine, particulièrement riche en fibres douces, est un bon régulateur du transit. Quant à la chicorée, elle contient de l'inuline dont nos bactéries intestinales sont friandes ! Que diriez-vous au petit déjeuner d'un porridge tout chaud aux flocons d'avoine accompagné

de fruits frais (kiwis stimulants!), ou de tartines de pain complet et de purée de pruneaux (réhydratés la veille dans un bol d'eau chaude et fleur d'oranger), accompagnées d'une bonne chicorée? Pensez aussi à bien vous hydrater et à bouger pour stimuler le transit!

J'ai l'transit qui va trop vite !

Au contraire quand tout s'accélère, il faut apaiser les intestins. Là encore, jouons avec les fibres mais évitons les insolubles trop irritantes. Le coing apporte des fibres douces (pectines) et des tanins aux propriétés astringentes. La carotte cuite est régulatrice du transit, grâce à ses fibres au fort pouvoir absorbant. Paradoxalement, la pomme sera l'alliée de la constipation comme du transit accéléré : régulatrice, elle sera consommée crue avec la peau dans le 1er cas, ou cuite épluchée dans le second (mixer la compote avec les pépins avant de filtrer permet de bénéficier de leur richesse en pectine, qui rend d'ailleurs la compote superbement onctueuse!). Le riz blanc enfin, riche en amidon et ne laissant pas de résidus ralentira le transit. Quand il s'accélère, mettons donc au menu soupe ou purée de carotte et riz blanc, à cuisiner en risotto tout simple ou même en sushis quand les intestins ne sont pas trop enflammés et que quelques fantaisies culinaires sont tolérées!

Se rétablir après les excès

Après les festivités de fin d'année, une alimentation « detox » est souvent appréciée ! Il s'agit d'apporter à notre corps des nourritures digestes et qui ne continueront pas à sur-solliciter notre foie. Pour la paix de ce dernier, on évitera les graisses cuites pour privilégier cuissons à l'étuvée ou à la vapeur. Crudités (consommées selon notre tolérance), mais aussi légumes et fruits cuits avec simplicité auront une place de choix dans notre



CELA NE DATE PAS D'HIER !

On trouve au Moyen Âge les premiers écrits de « cuisine médicale ». Les recettes sont rédigées par les praticants de la médecine (dont la célèbre Hildegarde de Bingen) ou par les cuisiniers eux-mêmes. Autrefois basées sur la Théorie des humeurs d'Hippocrate, les propriétés médicinales des aliments sont corrigées ou précisées par les découvertes en physiologie et chimie de la fin du XVIII^e à nos jours...



A lire
Eric BIRLOUEZ,
La santé par l'alimentation
de l'Antiquité au Moyen Âge.
Ouest France, 2013.

“LES PETITS PLATS
QUI SOULAGENT
NOS MAUX DU QUOTIDIEN
SONT PLUS SAVOUREUX
QUE LES PILULES AMÈRES !”

assiette: choux vert, rouge ou blanc, ainsi que radis multicolores et poireaux, riches en composés soufrés qui favorisent l'élimination des déchets, choucroute, autres légumes (et produits laitiers) lacto-fermentés qui soutiennent la flore intestinale, papaye et ananas dont les enzymes favorisent la digestion... Pensons également à l'ail du traditionnel aïgo boullido (bouillon provençal parfumé de sauge ou romarin en soutien du foie), ainsi qu'au gingembre qui fera merveille pour relever un bouillon de légumes bien reminéralisant, agrémenté de quelques nouilles et de dés de tofu à l'orientale!

3 repas, ce sont 3 occasions quotidiennes de prendre soin de nous et de notre santé. Observons nos appétits: lorsque nous avons fait des excès, de quoi avons-nous vraiment envie? De choses simples, légères, et nous aurons vraiment plaisir à les déguster. Soyons attentifs à l'effet des aliments dans notre corps, et en fins cuisiniers, devenons les premiers acteurs de notre santé!

Le livre qui fait du bien: Ma pharmacie c'est ma cuisine! par A. GEERS et S. HAMPIKIAN, éditions TERRE VIVANTE, 2019.

** Ces conseils peuvent s'appliquer aux bien-portants présentant un trouble bénin et transitoire. Les pathologies chroniques doivent faire l'objet d'un accompagnement médical.*

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON ENFANT
INTÉRIEUR. CONSULTATIONS À ANNECY ET
TÉLÉCONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAINE ET GOURMANDE
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



SMOOTHIE BANANE-BOOBAB



SPATZLE BOUILLON D'HERBES



SALADE ÉTOILE CONCOMBRE NIGELLE