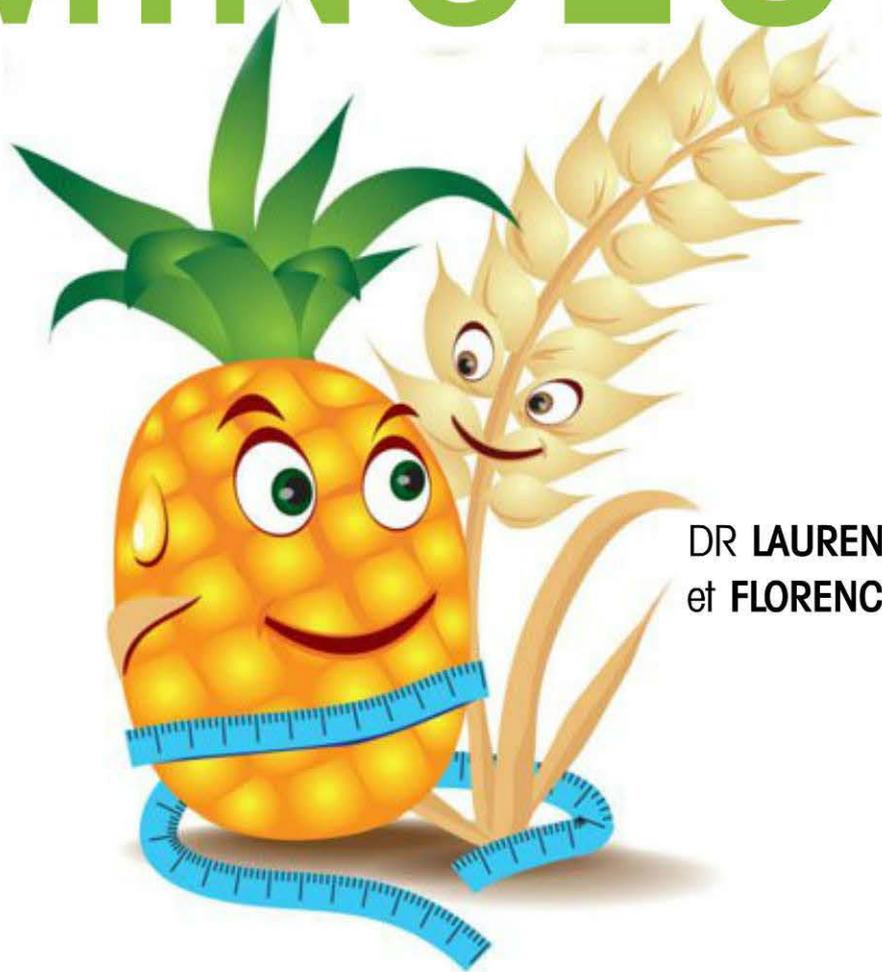


Collection dirigée par **CAROLE MINKER**
DOCTEUR EN PHARMACIE

ALIMENTS MINCEUR



DR LAURENCE LÉVY-DUTEL
et **FLORENCE SABAS**

Un concentré d'infos et de recettes originales

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

N. Palangié, *Bicarbonate*
S. Chapin, *Vinaigre*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

**Dr Laurence Lévy-Dutel
et Florence Sabas**

Aliments minceur

**Un concentré d'infos
et de recettes originales**

EYROLLES



Introduction

Les messages « santé » ont envahi notre quotidien. À la radio, à la télévision ou dans la presse, ils nous inondent. « Mangez cinq fruits et légumes par jour », « Mangez trois produits céréaliers par jour », « Les produits laitiers, nos amis pour la vie », « Ne grignotez pas entre les repas », « Bougez au moins 20 minutes par jour »... Ces slogans publicitaires ont été rendus obligatoires pour tous les aliments de type « snack ».

Comment dès lors gérer notre alimentation au quotidien ? Une question simple qui devient de plus en plus complexe. Car si nous ne respectons pas tous ces messages, nous avons peur de devenir de « mauvais élèves ». Et pourtant, cette question simple mérite des réponses simples et pratiques :

- ◆ mangez équilibré et varié ;
- ◆ faites-vous plaisir ;
- ◆ ayez une activité physique régulière ;
- ◆ ne culpabilisez pas au moindre écart alimentaire.

Ce livre n'est pas un énième ouvrage sur les régimes alimentaires.

Nous vous reprecisons les principes fondamentaux des régimes minceur, mais surtout nous tentons de répondre à des problématiques féminines très ciblées telles que le ballonnement digestif, la cellulite, la rétention d'eau... Sans oublier les hommes, qui se soucient de plus en plus de leur apparence.

Nous avons listé les aliments selon leur fonction spécifique :

- ◆ minceur ;
- ◆ ventre plat ;
- ◆ anti-rétention d'eau ;
- ◆ brûle-graisses ;
- ◆ anti-cellulite.

6

Ces aliments doivent être intégrés dans une alimentation équilibrée et variée. N'oubliez pas d'avoir une activité physique régulière. À vous de les mettre à vos menus selon vos affinités culinaires, vos envies et vos goûts. Nous vous présentons également des conseils pratiques et des recettes simples et faciles à la fin de chaque chapitre pour vous aider à atteindre vos objectifs.

RÉPARTITION IDÉALE DE VOTRE ALIMENTATION

Pourquoi la viande, le poisson et les œufs sont-ils importants?

Ces aliments se caractérisent par leur apport en protéines de haute valeur nutritionnelle. Ces protéines sont indispensables pour entretenir les muscles, la peau et les organes comme le cœur et le cerveau. Ils fournissent du fer en quantité non négligeable. Votre consommation doit être de 1 à 2 fois par jour, avec notamment un apport en poisson de 2 à 3 fois par semaine.

Quand et comment consommer les produits laitiers?

Ils sont indispensables à tous âges de la vie. Ils se caractérisent par leur apport en calcium et en protéines. Votre consommation doit être de 3 à 4 fois par jour, soit au moins un produit laitier à chaque repas. Orientez-vous vers des produits maigres (0 à 20 %, écrémé ou demi-écrémé).

Pourquoi les féculents sont-ils importants?

Ils fournissent l'énergie nécessaire pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. Ils doivent être apportés à chaque repas afin de répondre aux besoins énergétiques du corps. Les minéraux fournis par les féculents sont

principalement le magnésium et le fer. Les vitamines du groupe B s'observent dans les céréales complètes. Les produits céréaliers complets tels que le pain complet, le riz complet et les céréales complètes, apportent des fibres, indispensables pour le transit. Votre consommation doit être de 3 à 4 fois par jour (matin, midi et collation). Dans la mesure du possible, évitez les féculents ou le pain le soir.

Les fruits et les légumes ?

Les légumes et les fruits sont des aliments dits de santé. Ils sont peu caloriques et fournissent une quantité importante de minéraux, de vitamines et de fibres. Les principaux minéraux qu'ils apportent sont le potassium, le calcium, le magnésium et le fer. Les vitamines apportées par les fruits et les légumes sont la vitamine C, la provitamine A ou bêta-carotène, et la vitamine B9 ou acide folique. Les fruits et les légumes sont les aliments les plus riches en fibres. L'apport de fruits et de légumes doit être d'au moins 5 à 10 fois par jour.

Exemple de menu

- Petit-déjeuner: thé ou café, pain complet, fromage blanc, jus de fruit frais
- Déjeuner: petite crudité, émincé de poulet pané, ratatouille, riz complet, yaourt aux fruits

- Goûter: milk-shake à la fraise et son d'avoine (mixer lait + fraises + son d'avoine)
- Dîner: soupe froide ou chaude, flan d'aubergine (lait, œuf, aubergine) et son coulis de tomate, mâche, orange

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET RÉGIME MINCEUR

Pour perdre du poids et surtout de la masse grasse, il faut:

- privilégier un sport d'endurance tels que jogging, fitness, vélo, rameur, natation...
- pratiquer un sport d'intensité moyenne: il faut pouvoir parler pendant l'exercice sans s'essouffler;
- privilégier les sports aquatiques ou pratiqués dans une ambiance froide. Ils provoquent une déperdition énergétique plus importante et donc une fonte de masse grasse plus efficace. L'organisme puise dans les graisses pour lutter contre le froid;
- éviter les sports d'effort intense et de courte durée (muscultation, haltérophilie...).

Aliments minceur

Perdre du poids ne se résume pas à manger moins. Activité physique, prédisposition génétique, environnement socio-professionnel, stress, etc. interviennent dans la réussite de votre régime minceur. Nous vous proposons ici des conseils généraux et une liste des aliments « spécial minceur ».

Le top des aliments minceur

Le tofu

Il s'agit d'un « fromage » préparé à partir du caillage du lait de soja. Très facile à cuisiner, il a l'avantage d'être léger puisqu'il n'apporte que 120 kcal pour 100 g. Très riche en protéines végétales (11 g/100 g), le tofu présente un fort pouvoir rassasiant. Cette richesse fait de lui un aliment apprécié des sportifs et des végétariens. Il se révèle très digeste. Dépourvu de cholestérol, il est également riche en acides gras insaturés, et notamment en oméga 3. Il en contient même plus que le saumon (qui déjà n'est qu'à 205 kcal pour 100 g)! De plus

il est également riche en minéraux (fer, potassium, cuivre, et zinc). Bref, un aliment minceur par excellence ! Enfin, le tofu, comme le soja, contient des phyto-oestrogènes : hormones d'origine végétale qui miment l'action des oestrogènes, avec des effets variables selon les femmes.

Les algues

Les algues séduisent de plus en plus celles et ceux qui surveillent leur ligne. Elles ont de nombreux atouts : riches en protéines végétales, riches en minéraux (iode, calcium, sodium, potassium, magnésium, phosphore, zinc ou fer), elles ont de surcroît un faible apport calorique. Les algues contiennent des quantités intéressantes de fibres (30 à 50 g/100 g sur matière sèche). Elles sont très rassasiantes et facilitent le transit intestinal. Enfin, comme tout végétal, les algues sont pauvres en graisses (1 à 3 g de lipides aux 100 g). Elles renferment toutefois des acides gras polyinsaturés participant efficacement à la régulation du taux de cholestérol. Les algues ajoutent saveur et couleur exotiques à vos repas minceur.

LES ALGUES LES PLUS CONNUES

L'agar-agar : riche en fer, très pauvre en calories et composé à 80 % de fibres, il est doté d'un pouvoir gélifiant très supérieur à la gélatine d'origine animale. Il s'utilise en

lieu et place de la gélatine, à condition de respecter scrupuleusement les doses (4 g par litre de liquide). Contrairement à la gélatine, qu'il ne faut pas cuire et qui apporte une consistance un peu « gelée qui bouge », ses propriétés gélifiantes rendent les préparations plutôt fermes et apparaissent après ébullition, au moment du refroidissement.

Le wakamé : riche en calcium. Le plus souvent consommé cuit, le wakamé accompagne les salades, soupes (notamment miso), ou encore les marinades. Il est également comestible cru.

Le konbu : riche en calcium, fer et potassium, le konbu, souvent utilisé séché, sert principalement à la préparation d'un bouillon japonais, le dashi. Il accompagne aussi les légumineuses, et grâce à l'acide glutamique qu'il contient il augmente la digestibilité des aliments. Cuit avec des légumes secs, il réduit le temps de cuisson.

Le nori : riche en vitamine A, cette algue est connue comme enveloppe sèche dans la confection des makis. L'algue nori se mange fraîche, séchée en lamelles sur une salade, par exemple, ou encore réhydratée.

Le colin (ou merlu)

Le colin est un poisson peu calorique (80 kcal/100 g), maigre (1 g de lipide pour 100 g, dont 75 % d'acides gras

insaturés). Le colin se distingue par sa bonne teneur en calcium (75 mg/100 g). Il est aussi apprécié pour ses apports en fer (1 mg/100 g), en magnésium, en iode et en vitamine PP (aussi appelée vitamine B3). Contenant peu d'arêtes, il est très facile à cuisiner. Sa saveur fine et délicate se prête à de multiples préparations : délicieux juste grillé avec un filet de citron ou assaisonné avec des aromates ou des légumes épicés. Le poisson en général est une excellente source de protéines (20 g/100 g). Les protéines servent à former, à réparer et à maintenir les tissus comme la peau, les muscles et les os. Elles servent aussi à la formation des enzymes digestives ainsi que des hormones.

Les crustacés, coquillages et mollusques

Ils sont peu caloriques (100 kcal pour 100 g), riches en eau (70-80 %), et pauvres en graisse (1 %-2 %). Le cholestérol des crustacés est présent dans la tête. Ils sont également riches en oméga 3, en minéraux (surtout iode, calcium, magnésium et zinc) et en vitamines B12 et D. Ils sont équivalents aux poissons du point de vue des protéines (15-20 %). Il est essentiel de veiller à leur fraîcheur et de ne pas abuser de la mayonnaise, du beurre ou de la crème fraîche qui les accompagnent.

Le blanc de poulet, le jambon blanc

Ces viandes maigres (100 kcal/100 g) sont riches en protéines (20 %) et dépourvues de matières grasses. Un régime minceur sans poulet, ce n'est pas un régime. Le poulet sans la peau est riche en protéines maigres et très digestes. L'aile comme la cuisse sont riches en vitamines B et de minéraux (fer, zinc). Le jambon blanc (ou jambon cuit) est fabriqué à partir de la cuisse du porc. Il est préférable de choisir un jambon cuit à l'os ou un jambon désossé « surchoix découenné », car moins gras. Le jambon blanc se caractérise par une haute teneur en protéines (19 %, comme la viande de bœuf). Sa valeur calorique moyenne est de 135 kcal/100 g, avec un apport de 7 g de lipides pour 100 g. Le jambon surchoix dégraissé ne présente que 3 g de lipides pour 100 g.

Les salades vertes

Les salades vertes sont notamment l'iceberg, la batavia, la roquette, la feuille de chêne, la laitue. C'est un véritable plein de vitamines, en particuliers A et B9. Les sels minéraux et oligo-éléments sont également très présents : potassium, calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc... Elles bénéficient d'un faible apport en calories (15 kcal pour 100 g). Riche en fibre (1,5 %), la salade joue un rôle bénéfique dans la diminution du risque d'apparition de pathologies cardiovasculaires et gastro-intestinales et

aide à lutter contre la « paresse intestinale ». Gorgée à plus de 90 % d'eau, elle possède donc également des propriétés diurétiques. Enfin, consommée en début de repas, elle assure une certaine satiété. Attention à l'assaisonnement cependant, car une cuillère à soupe de vinaigrette équivaut à environ 75 kcal.

LES LÉGUMES À VOLONTÉ

Frais, surgelés ou en conserve, tous les légumes sont d'excellents choix pour un régime minceur. Pour faire le plein de vitamines, de minéraux et de fibres, pas de secret, il faut consommer quotidiennement des légumes.

Ils ont de faibles apports caloriques : 100 g de légumes apportent en moyenne 15 à 25 kcal. Grâce à leur richesse en fibres, ils sont très rassasiants. Idéal pour un régime minceur !

Les glucides sont quasiment absents des légumes, pauvres en graisses. Leur préparation, et notamment leur cuisson, fait grandement varier leurs teneurs en nutriments, qui peuvent être détruits, et donc leurs qualités nutritionnelles. Ainsi, il est conseillé de consommer des végétaux cuits mais aussi crus, car plus riches en vitamines et minéraux. L'effet bénéfique sur la santé des légumes est aussi fonction de la quantité ingérée quotidiennement. Il est recommandé d'en consommer environ 400 g, sous différentes formes (crus, cuits, en compote, en jus).

Trucs simples pour consommer davantage de légumes :

- servez des potages ou des soupes aux légumes, des salades ou des crudités en entrée ;
- le tiers de votre assiette principale devrait contenir des légumes ;
- gardez des légumes à portée de la main, au travail ou dans la voiture : radis, tomate cerise, carotte.... Ils permettent de prévenir les petits creux.

La tomate

Ce fruit est originaire d'Amérique centrale. Si elle a gardé chez nous son nom d'origine, « tomatl », en France, elle a été appelée « pomme d'or » par les Italiens et « pomme d'amour » par les Provençaux. La tomate est le premier légume-fruit consommé en France du point de vue de la quantité. Il en existe différentes catégories, la tomate ronde, la tomate allongée (type Olivette ou Roma), la tomate en grappe, la tomate cerise... La pleine saison est de mai à septembre, mais on peut les trouver toute l'année sur nos étals. Les personnes ayant les intestins fragiles, notamment à l'acidité, peuvent consommer les tomates pelées et sans leurs graines ou encore sous forme de jus. Elles seront ainsi mieux suppor-

tées. La tomate est riche en eau (95 %), et faiblement calorique (15 kcal pour 100 g). Elle se caractérise par la présence non négligeable de fibres (1,2 %) et de vitamines. Les fibres sont concentrées dans la peau et les graines. Les principales vitamines sont la C, le carotène (vitamine A) et la E. Le lycopène, qui lui donne sa couleur, est un pigment antioxydant ayant une action protectrice contre le cancer. Le lycopène est mieux absorbé s'il est cuisiné avec une petite noix de matière grasse (exemple: les tomates à huile d'olive en Italie). La tomate est omniprésente sur nos tables d'aujourd'hui. Dans le frigo (tomate nature, ketchup), en boîte (coulis, tomate pelées) et au congélateur (soupe, velouté)... La tomate permet de remplacer le sel, le gras ou tout autre additif plus douteux sur le plan santé. La tomate réconcilie ceux qui détestent les légumes. Qui n'aime pas pizzas, lasagnes et autres pâtes bolognaises... Ces plats tabous pour certains sont en fait adaptés à un régime minceur !

Le yaourt et autres produits laitiers

Les produits laitiers se caractérisent par leur grand apport en calcium et en protéines. Le lait de vache et ses dérivés (crème, fromage, beurre, yaourt...) sont des aliments dits complets, c'est-à-dire aux apports en vitamines, minéraux et protéines idéalement composés. Le lait est constitué à 80 % d'eau. L'apport moyen de protéines est de 3 g pour

100 g, essentiellement de la caséine et de la lactalbumine. La valeur calorique du lait varie en fonction de sa teneur en matières grasses: 65 calories pour 100 g de lait entier, 50 calories pour 100 g de lait demi-écrémé et 35 calories pour 100 g de lait écrémé. Le calcium est l'atout nutritionnel du lait. Il est indispensable pour la croissance et le maintien de la masse osseuse. La présence de vitamine D et de phosphore dans le lait lui confèrent une composition idéale pour absorber et fixer le calcium dans les os. La concentration de calcium est identique quelle que soit la teneur en matière grasse du lait.

QUE FAIRE SI ON N'AIME PAS LE LAIT ?

Il faut faire preuve de bon sens et d'imagination. Le lait par exemple peut être remplacé par des fromages ou des laitages. On peut inclure le lait et ses dérivés dans les purées, les sauces de type béchamel ou les entremets ou les flans. Les fromages sont présents dans de nombreux plats tels que les gratins, les pizzas, les quiches et les croque-monsieur.

UN AUTRE LAIT, LE LAIT DE SOJA

Le lait de soja est obtenu en broyant les grains de soja. Il apporte autant de protéines que le lait de vache (3,6 g pour 100 g). L'apport de calcium reste faible avec le lait de soja.

Le lait de soja peut être utilisé en remplacement du lait de vache en cas d'intolérance au lactose. Il se consomme de la même manière que le lait de vache, cru ou cuit (dans la composition de crèmes ou d'entremets, par exemple).

Lait de vache demi-écrémé (100 g): calories 45 kcal, protéines 3,2 g, lipides 1,5 g, glucides 4,8 g, calcium 125 mg.

Lait de soja (100 g): calories 35 kcal, protéines 3,6 g, lipides 1,5 g, glucides 2,1 g, calcium 21 mg

Les fines herbes, aromates et épices

Une des clés de la réussite d'un régime, c'est le goût, la saveur de vos plats. Un repas fade ne vous encourage pas à poursuivre votre régime. Vous vous lassez, des envies d'aliments plus goûteux se font jour... Vous risquez de craquer. Ainsi, élargissez votre palette de saveurs: orientez-vous vers les fines herbes, les épices, les condiments et les aromates. Habituellement, ils sont peu caloriques et souvent riches en vitamines et minéraux.

QUELQUES HERBES ET CONDIMENTS

DONT IL NE FAUT PAS SE PASSER

- **Le cerfeuil**: il se caractérise par sa richesse en vitamine C et A. Il est préférable de le consommer frais afin de préserver ces vitamines. Il est idéal pour parfumer les salades et les poissons avec sa saveur anisée.
- **Le persil**: il est reconnu par sa richesse en vitamine C, en carotène et en minéraux (potassium, calcium). Il est préférable de consommer le persil frais pour préserver ses vertus nutritionnelles.
- **L'estragon**: il parfume à merveille les volailles (le poulet), les salades et les condiments (moutarde, vinaigre). L'estragon est peu calorique. Il se caractérise par sa teneur en vitamine C. Grâce à son parfum prononcé, il permet de diminuer l'apport d'huile dans l'assaisonnement des salades.
- **Le basilic**: il s'utilise frais mais aussi séché ou surgelé. Un délice dans une salade de tomates.
- **La sauge**: elle s'utilise pour rehausser la saveur des salades et de certaines viandes (mouton, porc).
- **Le laurier**: un des trois éléments du bouquet garni. Il parfume les viandes, les salades et les poissons.

- **La menthe**: les plus connues sont la menthe verte et la menthe poivrée. Elles sont très aromatiques. Elle doit sa saveur à la présence de menthol, une essence qui laisse une sensation de fraîcheur dans la bouche. Il est préférable d'utiliser la menthe fraîche, mais elle se trouve sous forme séchée et surgelée. Elle amplifie la saveur de certains légumes, des salades, des volailles et des fraises
- **La noix de muscade**: elle est hautement appréciée pour sa saveur douce et exotique. Elle relève les plats salés comme les béchamels, potages, purées, soufflets et les plats sucrés comme les crêpes, les cakes
- **L'olive**: l'olive verte contient moins de graisses (13 g/100 g versus 35 g/100 g) et de calories (115 kcal/100 g versus 330 kcal/100 g) que l'olive noire.
- **Le cornichon**: il appartient à la famille des concombres. C'est un aliment très salé ou vinaigré et peu calorique (10 kcal/100 g).

ALIMENT BONUS : LE CHOCOLAT

Ne vous inquiétez pas, un petit carré de chocolat noir, au lait ou blanc ne met pas en péril votre régime amaigrissant. La cabosse est le fruit du cacaoyer. Elle contient entre 20 et 50 graines de cacao. Le chocolat est fabriqué à

partir d'un mélange de pâte de cacao, de sucre et de beurre de cacao auxquels on peut ajouter divers ingrédients (lait, noisette) qui modifient son goût et sa texture.

Le chocolat noir doit contenir au minimum 35 % de cacao. Le chocolat de qualité contient peu de sucre.

Le chocolat au lait comporte environ 40 % de cacao. La teneur en sucre est élevée (souvent jusqu'à 50 %). Il peut contenir jusqu'à 5 % de matières grasses végétales.

Le chocolat blanc ne contient aucun composant solide de cacao, mais seulement du beurre de cacao, additionné à du sucre, du lait et des d'arômes.

Le chocolat est un aliment énergétique (en moyenne 520 kcal pour 100 g) et riche en magnésium. Le magnésium présente une action apaisante et anxiolytique. Les effets stimulants et euphorisants du chocolat seraient liés à sa teneur en phényléthylamine, précurseur de la sérotonine, impliqué dans la régulation de l'humeur. De plus, le chocolat contient de la théobromine et de la caféine. Ce sont des psycho-stimulants favorisant l'éveil et la performance intellectuelle.

	Chocolat noir	Chocolat au lait	Chocolat blanc
Calories (kcal/100 g)	515	540	530

Le bon sens : les principes de base

Maigrir, perdre du poids... c'est avant tout un changement de vie, de comportement et d'état d'esprit. Avant d'entreprendre un régime minceur, demandez-vous :

- ◆ Suis-je réellement en surpoids? Calculez votre IMC, indice de masse corporelle.
- ◆ Combien de kilos dois-je perdre?
- ◆ Combien de temps me faut-il pour atteindre mon objectif?
- ◆ Quelles sont mes erreurs alimentaires à corriger?
- ◆ Dois-je pratiquer une activité physique? Laquelle et combien de temps?
- ◆ Suis-je prêt(e) à modifier mon mode de vie?

Il n'existe pas de régime minceur universel, mais il existe plutôt une rééducation alimentaire et physique. Les régimes alimentaires qui vous promettent de perdre 5 ou 6 kilos en une semaine, méfiez-vous-en, vous avez toutes les chances de regrossir après !

Un régime minceur doit s'adapter à chaque personne, selon son âge, son poids, ses antécédents, ses régimes antérieurs, son niveau de stress, son mode de vie... Un régime bien fait est un régime qui se prépare, s'organise, sans précipitation. Car se précipiter c'est, à terme, une reprise de

poids très rapide. Prenez votre temps et surtout du plaisir pour modifier votre régime alimentaire. Refusez les régimes minceur frustrants, tristes et monotones.

ASTUCES POUR CUISINER LÉGER

- Les grillades : dans une poêle antiadhésive ou sur le grill électrique ou en fonte. Ajoutez un jus de citron pour rendre la viande ou le poisson moelleux.
- La cuisine vapeur : au fait-tout vapeur ou panier vapeur. Ajoute un bouquet garni à l'eau qui va s'évaporer afin de parfumer ce qui cuit. Technique recommandée pour les poissons et les légumes.
- Les papillotes : dans du papier de cuisson ou dans des papillotes en PVC. Agrémentez la papillote de petits légumes, d'épices, herbes. Mettez au four 5 à 20 minutes selon les aliments. Technique recommandée pour les poissons et les viandes blanches (saumon à l'aneth, lapin à la moutarde). Évitez le papier aluminium pour les aliments acides car cela dissout des particules d'aluminium dans les aliments.
- La cuisson au court-bouillon : dans une casserole ou une cocotte, préparez vous-même le court-bouillon (oignon, carotte, ail, thym, laurier, etc.) ou utilisez les bouillons cubes industriels dégraissés.
- Le micro-ondes : une cuisson rapide à ne pas négliger et qui se fait sans matière grasse.

Ma journée spéciale minceur

Pour mincir, quand vous faites vos courses, n'oubliez jamais d'acheter: eaux minérales, œufs, cuisse de poulet, crevettes, riz complet, ratatouille, tomates, laitue, fruits rouges, fromage blanc 20 %, tofu, basilic...

Petit-déjeuner

Pain aux céréales

Yaourt

Jus de pomme

Déjeuner

Tomates, tofu et basilic en salade

Poulet au curry

Semoule complète

Faisselle

Dîner

Crevettes poêlées

Fondue de poireaux

Fromage blanc au coulis de fruits rouges

RECETTES SPÉCIALES MINCEUR

Verrine crémeuse de courgettes, effilochée de sardines

Préparation	5 mn
Cuisson	10 mn

Ingrédients :

- 5 courgettes de taille moyenne
- 1 oignon
- 5 à 6 brins de coriandre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 % de matière grasse
- 4 sardines désarêtées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quelques zestes de citron

Préparation

■ Cuisez à la vapeur les courgettes et l'oignon pendant 5 minutes. Mixez les légumes avec la coriandre, salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche. Rincez, épongez et salez les sardines, puis faites-les cuire dans l'huile d'olive à l'unilatérale 3 à 4 minutes, la peau doit être croustillante. Mettez dans les quatre verres de service la préparation aux courgettes jusqu'à mi-hauteur. Coupez les sardines dans la longueur et disposez-les harmonieusement sur la préparation. Ajoutez quelques feuilles de coriandre pour la finition et les zestes de citron. Servez aussitôt.

Verrines de tatziki aux crevettes roses

Préparation	15 mn
Repos	30 mn

Ingrédients:

- 1 branche de céleri
- 1/2 concombre
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 bouquet de ciboulette
- 150 g de fromage blanc à 20 %
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 4 belles crevettes bouquet pour la décoration
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques gouttes de Tabasco

Préparation

■ Épluchez, fendez en deux le concombre et enlevez les graines. Détaillez-le en petits dés et laissez-le dégorger quelques minutes. Effilez et coupez le céleri en dés. Ciselez la ciboulette et la menthe. Mélangez le fromage blanc avec tous les ingrédients réunis. Salez, poivrez. Mettre la préparation dans les verrines et décorez d'une crevette et d'une feuille de menthe. Servez frais avec des tranches de pain grillé.

Papillote de colin aux fruits de mer

Préparation	10 mn
Cuisson	40 mn

Ingrédients:

- 4 pavés de colin
- 150 g de crevettes roses décortiquées
- 500 g de moules de bouchot nettoyées
- 2 échalotes
- 8 tomates cerises
- 1 citron
- 4 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 10 g de Maïzena©
- sel, poivre

Préparation

■ Préchauffez le four thermostat 7 (210 °C). Faites revenir les échalotes dans l'huile d'olive sans les laisser colorer, puis ajoutez l'ail écrasé. Ajoutez les tomates cerises en quartiers et le zeste du citron que vous aurez pris soin de prélever avec un économe. Laissez cuire 2 minutes. Saupoudrez la préparation avec la Maïzena© et mouillez avec 10 cl d'eau. Mélangez puis laissez sur le feu 5 à 8 minutes, jusqu'à un léger épaississement. Réservez cette sauce. Salez et poivrez les pavés de colin. Découpez quatre feuilles de papier sulfurisé, pliez-les en deux. Placez au milieu de chacune un morceau de colin avec quelques crevettes et quelques moules dans leurs coquilles. Arrosez de sauce et ajoutez à chacun une feuille de basilic. Fermez soigneusement les papillotes. Déposez-les dans la lèchefrite pour une cuisson d'environ 30 minutes. Servez avec du riz.

Salades de farfalles au poulet sauce à l'anchois

Préparation	10 mn
Cuisson:	15 mn

Ingrédients:

- 350 g farfalles
- 4 escalopes de poulet d'environ 150 g chacune
- Tomates cerises
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 filets d'anchois à l'huile
- 2 cuillères d'huile d'olive

Préparation

■ Faites cuire les farfalles dans de l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Mettez à rissoler les escalopes de poulet à la poêle antiadhésive dans une cuillerée d'huile d'olive. Débarrassez le poulet dans une assiette. Coupez les courgettes en rondelles de 2 millimètres d'épaisseur environ. Dans la poêle, faites revenir les anchois rincés à l'eau dans une cuillère à soupe d'huile. Ajoutez l'ail puis les tomates écrasées pour faire sortir le jus. Ajoutez les courgettes. Faites cuire 2 minutes. Coupez les escalopes en lamelles que vous mettez dans la sauce, ainsi que les pâtes. Servez aussitôt.

Crème de citron dans sa coque

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn
Repos	4 heures

Ingrédients :

- 2 citrons
- 2 œufs
- 70 g de fructose ou 120 g de sucre
- 1 yaourt bulgare
- 1/2 feuille de gélatine

Préparation

■ Coupez les citrons dans la longueur. Creusez-les pour en retirer la pulpe. Récupérez 80 ml de jus. Mettez à tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Battez les 2 œufs avec le sucre et ajoutez le jus de citron. Faites cuire cette préparation au bain-marie 5 à 8 minutes jusqu'à épaississement. Ajoutez la gélatine. Laissez refroidir la préparation. Incorporez le yaourt et remplissez les coques de citron de cette crème citronnée. Conservez au réfrigérateur pendant quatre heures. Servez bien frais.

Panna cotta au thé vert et son tartare d'ananas à la menthe

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn
Repos	4 heures

Ingrédient:

- 30 cl de crème fraîche (à base de lait de vache ou de soja)
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 80 g de fructose (ou 150 g de sucre)
- 2 sachets de thé vert
- 1/2 ananas
- Menthe fraîche
- 3 feuilles de gélatine

Préparation

■ Faites chauffer le lait dans une casserole et laissez le thé y infuser pendant un quart d'heure. Mettez la gélatine à tremper dans un bol d'eau froide. Ajoutez la crème et le sucre à l'infusion. Reportez le tout sur le feu pour tiédir la préparation et y dissoudre la gélatine. Versez-la dans des ramequins. Mettez au frais au minimum quatre heures. Coupez l'ananas en petits cubes et ajoutez-y la menthe fraîche ciselée. Déposez le tartare d'ananas sur la panna cotta au moment de la servir.

Aliments

« objectif ventre plat »

Vous en avez assez de vous sentir boudiné dans vos vêtements. Après un repas, vous avez l'impression d'avoir le ventre d'une femme enceinte et en avez ras-le-bol de cette bouée abdominale. Bref, vous rêvez d'un ventre plat.

Nous vous proposons des astuces simples pour vous rapprocher le plus possible de votre désir... de ventre plat. La meilleure façon de réaliser votre objectif est un mélange de « bon sens » et de choix d'aliments spécifiques.

Il existe deux grandes catégories d'aliments pour votre « objectif ventre plat » : les fibres alimentaires et les enzymes digestives.

Les aliments riches en fibres

Les troubles digestifs de type ballonnement, constipation, etc., qui touchent ponctuellement beaucoup de

personnes, sont souvent provoqués par des altérations du rythme de vie comme les voyages, le stress, les changements dans l'alimentation... Dans la majorité des cas, les problèmes de transit intestinal et de digestion peuvent être résolus en modifiant les habitudes alimentaires, et plus particulièrement en augmentant la part des fibres alimentaires.

Les fibres alimentaires sont d'origine végétale. Notre organisme ne sait pas les dégrader. Elles ne sont donc pas détruites par les sécrétions gastro-intestinales, et traversent ainsi l'estomac puis l'intestin grêle sans être digérées. De ce fait, les fibres n'apportent aucune calorie. Elles sont classées en deux catégories, selon leur solubilité dans l'eau :

- ◆ les fibres solubles : par exemple les pectines, gommages et mucilages Elles se mélangent à l'eau et forment un gel visqueux dans le tube digestif. Lorsque ce gel arrive au niveau du côlon, les bactéries qui s'y trouvent dégradent les fibres solubles, ce qui produit des substances qui stimulent les contractions digestives et ainsi favorisent l'évacuation des selles ;
- ◆ les fibres insolubles : parmi lesquelles la lignine, la cellulose et l'hémicellulose. Elles absorbent et retiennent l'eau, augmentant ainsi le volume des selles, qui progressent alors plus rapidement dans l'intestin.

Une alimentation trop pauvre en fibres est souvent à l'origine de constipation. Et, il est indispensable de boire beaucoup, en moyenne 1,5 litre et de préférence de l'eau. En effet, pour être efficaces, les fibres doivent gonfler en présence d'eau. C'est ainsi qu'elles augmentent le volume et le poids des selles. S'il est conseillé de boire le matin et entre les repas, il faut également veiller à boire pendant les repas.

Cependant, absorbées en excès, les fibres alimentaires peuvent contrarier l'assimilation des sels minéraux et entraîner la formation de selles liquides : c'est la diarrhée.

Idéalement, les fibres solubles et insolubles doivent être consommées à parts égales 30g de fibres par jour.

L'excès de fibres solubles peut entraîner des irritations et des douleurs, tandis que les fibres insolubles sont responsables de ballonnements.

Les sources de fibres

Les fibres alimentaires sont exclusivement présentes dans les végétaux, fruits, légumes et céréales notamment.

- ◆ Les céréales: toutes en contiennent en grande quantité. Citons par exemple le son de blé, le pain complet,

les flocons d'avoine, le riz, les pâtes, les semoules, le blé complet.

- ◆ Les légumineuses: haricots blancs, pois chiche, lentilles, haricots rouges, petits pois, pois cassés, fèves. Attention, la quantité de fibres réduit à la cuisson.
- ◆ Les légumes: en particulier artichauts, asperges, épinards, haricots verts, courges, betteraves, céleri, fenouil, endives, carottes, radis...
- ◆ Les fruits (à consommer le plus possible avec leur peau): pommes, poires, oranges, pamplemousses, fraises, framboises, mûres, groseilles et autres baies rouges, pruneaux, figues, abricots secs et autres fruits secs, prunes, kiwis, fruits de la passion, raisin, goyaves, coings...
- ◆ Certains oléagineux: noix, amandes, noisettes et autres graines.

LES PRINCIPALES SOURCES DE FIBRES ALIMENTAIRES

	Pour 100 g	
Son de blé		40 g
Son d'avoine		20 g
Graines oléagineuses	10 g	
Figues séchées	10 g	
Pain complet		8 g
Flocon d'avoine	7 g	
Artichaut		5 g
Lentilles cuites	4 g	
Fruits	2 g	

Les astuces pour un régime alimentaire riche en fibres alimentaires

Boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour: eau, tisane, thé, jus de fruits, bouillon... Consommer chaque jour: du pain complet, 2 à 3 fruits, une salade et un légume cuit par repas. Répartir sur la semaine des céréales complètes (2x), des légumineuses (1x) et quelques fruits secs.

Les astuces :

- ◆ pensez à consommer les graines et pépins des fruits et légumes, ils sont pleins de fibres ;
- ◆ épluchez le moins possible les légumes et les fruits, la peau contient fibres et minéraux ;
- ◆ ajoutez des fruits dans vos yaourts ;
- ◆ pensez au verre de jus d'orange frais au petit-déjeuner.

BIENFAITS DES FIBRES ALIMENTAIRES POUR LA SANTÉ

Les troubles digestifs

Résistant à la digestion dans l'intestin, les fibres alimentaires n'ont pas de valeur nutritionnelle apparente. En fait, le rôle des fibres alimentaires est dans le transit intestinal, car elles augmentent le volume du bol alimentaire et la consistance des selles grâce à leur pouvoir d'absorption de l'eau. Ainsi les fibres alimentaires stimulent les contractions de l'intestin et favorisent l'activité antibactérienne dans le côlon.

Le contrôle du poids

Les fibres alimentaires retardent la sensation de faim et limitent ainsi le risque de suralimentation.

Le contrôle du cholestérol et de la glycémie

Une alimentation riche en fibres alimentaires contribue également à réduire le taux de cholestérol sanguin et à prévenir les maladies coronariennes. Les fibres alimentaires aident à réguler l'absorption des glucides.

Protection contre le cancer

Certaines fibres alimentaires sont utilisées par des bactéries de l'intestin, elles participent à la production d'acides gras volatiles nécessaires à l'entretien et à la croissance des cellules essentielles de la paroi du gros intestin. Cette action protège la flore intestinale des bactéries pathogènes. Il a été démontré qu'un régime riche en fibres alimentaires prévient l'apparition du cancer du côlon.

Les aliments riches en enzymes digestives

L'ananas

L'ananas renferme des fibres alimentaires insolubles, comme la cellulose et l'hémicellulose, à raison d'1,4 g

pour 100 g de fruit. Ces fibres permettent de lutter contre la paresse intestinale. L'apport énergétique de ce fruit est modéré (50 kcal/100 g, soit autant que la pomme). Notons l'apport en minéraux (potassium, fer), et en vitamines des groupes B et C. L'ananas aiderait aussi au bon transit intestinal grâce à sa teneur en broméline. Cette enzyme accélère l'absorption des protéines alimentaires (viandes, poissons, œufs, produits laitiers et protéines végétales) par l'organisme. Préférez l'ananas frais. Attention, la broméline est détruite à la chaleur, pendant la mise en conserve ou de la réduction en jus industriels. Il existe une controverse sur cette enzyme. Il semblerait qu'elle ne soit présente que dans la tige de l'ananas, qui n'est pas comestible.

La papaye

42

Grâce à la présence de fibres et d'une enzyme, la papaïne, ce fruit très digeste facilite la digestion. La papaye est un fruit peu calorique (40 kcal/100 g), presque moitié moins sucré (10 g/100 g) que la mangue et de consistance proche du melon. Elle est riche en vitamine C et en carotène, un puissant antioxydant. La papaye est une source de fibres alimentaires (2,7 g de fibres pour un demi-fruit) et a ainsi un effet rassasiant.

La pomme

Ce fruit regorge de pectine, une fibre alimentaire qui favorise l'élimination des résidus alimentaires et stimule l'activité du tube digestif. Ainsi, une pomme de n'importe quel type de taille moyenne et sa peau contiennent 3 à 4 g de fibres alimentaires. La peau contient d'ailleurs 5 fois plus de vitamine C que la chair. Mieux vaut croquer une pomme entière crue pour optimiser l'action des fibres que boire un jus de pomme industriel, pauvre en fibres. Sur le plan nutritionnel, la pomme est un fruit idéal pour le régime. Elle est peu calorique (54 kcal/100 g), pauvre en graisse, riche en minéraux (magnésium, calcium) et en oligo-éléments (zinc, sélénium). Selon certaines études, la consommation de pomme pourrait diminuer la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires grâce à son action anti-cholestérol. Son mécanisme reste incertain : il est évoqué l'action des fibres solubles, de la pectine et des flavonoïdes (source d'antioxydants). La pomme a un effet diurétique. Cuite, elle peut devenir constipante.

La poire

Sur le plan nutritionnel, la poire est riche en eau, d'où le dicton « garder une poire pour la soif ». Sa valeur calorique est fonction de sa teneur en sucre et de la variété (50 à 70 kcal/100 g). La poire se caractérise par sa richesse en

fibres (2,3 g pour 100 g.) et en minéraux comme le potassium. Comme l'ananas, la poire renferme surtout des fibres alimentaires insolubles: de la cellulose et de l'hémicellulose, qui accélèrent le transit intestinal. Il est conseillé de manger la peau de la poire, plus riche en fibres que la chair. Privilégiez les poires à chair fondante. Leurs fibres sont mieux tolérées par l'organisme, surtout chez les personnes au système digestif délicat.

Le gingembre

Le gingembre est une épice en raison de son goût poivré. Il est préférable de l'utiliser frais, râpé ou confit. Comme de nombreuses épices, le gingembre est né en Inde. Les variétés les plus recherchées et les plus aromatiques sont le Nadia, le Maran et le Chine. Il est riche en fibres alimentaires (1 g pour 100 g). Il est utilisé pour relever et accommoder de nombreux plats, aussi bien sucrés que salés. C'est surtout sa réputation d'aphrodisiaque qui a facilité sa diffusion. Selon certaines études, le gingembre stimulerait la production de bile. Il favorise également l'action des enzymes participant à la digestion. Sur le plan nutritif, le gingembre est peu calorique, 60 kcal pour 100.

Le bon sens : Les principes de base

- ◆ Pas question de suivre un régime strict, sans saveur, monotone...
- ◆ Ne sautez jamais de repas.
- ◆ Prenez votre temps : un repas doit durer au moins une demi-heure et comporter plusieurs plats. Il convient de faire une pause entre l'entrée, le plat principal et le dessert.
- ◆ Mangez et buvez lentement et tranquillement. Mâchez bien les aliments.
- ◆ Évitez les repas très copieux, fractionnez : mangez régulièrement (cinq ou six fois par jour si vous en ressentez le besoin), mais de façon légère.
- ◆ Limitez votre consommation de boissons gazeuses : elles entraînent la sensation de gonflement.
- ◆ Limitez : les aliments gras, frits et panés, les plats en sauce avec trop de graisses (crème fraîche, beurre, lard, fromages forts...), les charcuteries et les pâtisseries.
- ◆ Limitez l'alcool, le café et le tabac. Ils augmentent l'acidité de l'estomac, qui favorise les ulcères digestifs et les reflux.

- ◆ Favorisez les infusions de menthe, d'anis, de sauge ou fenouil.
- ◆ Cuisinez à la poêle, au grill, au four, à la vapeur (voir encadré 25).
- ◆ Préférez les légumes ou les fruits cuits plutôt que cru : certains intestins ne supportent pas bien les fibres dures, moins digestibles.
- ◆ Quelques conseils de préparations culinaires : il est nécessaire de bien cuire les pâtes pour qu'elles soient facilement digérées. Il faut éviter de consommer du pain chaud qui vient de sortir du four, il est alors plus difficile à digérer. De même pour les légumes à risque de ballonnement tels que chou, chou-fleur et oignon, qu'il vaut mieux consommer bien cuits pour éviter les gaz. Faites tremper les légumes secs dans de l'eau plus de huit heures et remplacez l'eau à la moitié de la cuisson pour limiter les risques de ballonnements.
- ◆ Pensez aux compléments alimentaires : charbon végétal, argile blanche... Et aux probiotiques, indispensables à l'équilibre de la flore intestinale.

LES PROBIOTIQUES

Dans un organisme sain, l'appareil digestif est colonisé par environ 100 000 milliards de bactéries appartenant à 400 espèces différentes dont les plus connues sont les lactobacilles et bifidobactéries. De 30 à 40 espèces de ces bactéries représentent 99 % de la flore digestive qui favorise l'écosystème stable, essentiel au maintien d'une bonne santé. Cette flore bactérienne peut être perturbée par le stress, la prise d'antibiotiques, une maladie grave ou une infection digestive. Ainsi émergent dans le tube digestif des bactéries nocives, rendant l'organisme plus vulnérable.

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, ingérés régulièrement, restaurent une flore digestive satisfaisante. Ils permettent de résister correctement aux agressions extérieures. Ils peuvent être ajoutés aux aliments comme les yaourts et autres produits laitiers fermentés ou être pris sous forme de compléments.

Les actions des probiotiques

Les probiotiques agissent en modulant l'activité du système immunitaire intestinal. Ils augmentent la fonction de barrière de la muqueuse intestinale. Ils ont une action anti-microbienne directe en inhibant l'invasion des bactéries dangereuses et leur adhésion aux parois intestinales.

Les produits contenant des probiotiques sont la levure de bière, les yaourts et les produits laitiers fermentés, le kéfir (boisson issue de la fermentation du lait ou de jus de fruits sucrés) et la choucroute.

LES PRÉBIOTIQUES

Prébiotiques et probiotiques agissent à travers l'écosystème microbien du côlon. Les prébiotiques stimulent sélectivement la croissance d'une (ou d'un nombre limité de) population(s) bactérienne(s), induisant une modification significative de la composition ou de l'activité de l'écosystème. Les prébiotiques reconnus comme tels sont l'inuline et les fructo-oligosaccharoses.

Plusieurs autres végétaux renferment de l'inuline (ail, asperge, poireau, topinambour), mais c'est essentiellement de la racine de chicorée que l'inuline est extraite à des buts commerciaux.

Les fructo-oligosaccharides sont des fibres naturelles solubles présentes dans un grand nombre de végétaux comestibles tels que l'oignon, l'ail, l'asperge, le blé, l'orge, le seigle ou la banane.

HYGIÈNE DE VIE

Musclez votre ventre : consacrez régulièrement un peu de temps à une activité physique (marche, vélo, natation, gym). Des abdominaux toniques sont plus actifs sur le transit. Ils améliorent ainsi votre problème de constipation.

Menez une vie calme : les émotions fortes, la fatigue et le stress accentuent les troubles digestifs de types constipation et ballonnement.

Ma journée riche en fibres alimentaires

Petit-déjeuner

Bol de lait avec flocons d'avoine
Jus de pomme

Déjeuner

Chou farci et blé complet
Laitue
Fraises

Dîner

Filet de cabillaud
Carottes au cumin et riz complet
Poire

RECETTES « VENTRE PLAT »

Boulettes de chèvre aux fruits secs sur lit de salades

Préparation	10 mn
-------------	-------

Ingrédients :

- 200 g de fromage de chèvre frais
- 60 g de fruits secs : amandes, noisettes, noix...
- 250 g de mesclun
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée d'ail semoule
- sel, poivre

Préparation

■ Façonnez des boulettes avec le chèvre. Concassez les fruits secs. Roulez les boulettes dans cette préparation. Lavez la salade. Faites la vinaigrette avec l'huile, le jus de citron et l'ail. Salez et poivrez. Disposez la salade dans les assiettes, puis les boulettes de chèvre. Ajoutez la vinaigrette.

Salade aux pois chiches

Préparation 15 mn

Ingrédients:

- 4 œufs
- 400 g de pois chiches cuits (en boîte par exemple)
- 125 g de salade verte
- 3 tomates
- 1 oignon nouveau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée d'ail semoule
- sel, poivre

Préparation

■ Faites durcir les œufs à l'eau bouillante additionnée de vinaigre de vin blanc pendant 10 minutes. Coupez les tomates en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez les pois chiches, la salade verte, les tomates et l'oignon nouveau coupé en rondelles et débarrassé du vert. Mélangez bien. Répartissez la salade dans les assiettes. Coupez les œufs durs en quatre dans le sens de la longueur après les avoir écalés sous l'eau froide pour ne pas vous brûler les mains. Servez aussitôt.

Pommes de terre tièdes, haricots verts au sésame

Préparation	30 mn
-------------	-------

Ingrédients :

- 350 g de pommes de terre rattes avec la peau
- 200 g de haricots verts frais équeutés
- 1 petite botte de ciboulette
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 30 g de sésame torréfié

Préparation

■ Après les avoir frottées sous un filet d'eau, faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée une vingtaine de minutes. Cuisez les haricots verts à la vapeur 8 à 10 minutes. Coupez les pommes de terre en deux en gardant la peau. Mettez-les avec les haricots verts et la ciboulette préalablement ciselée dans un saladier. Assaisonnez en ajoutant l'huile, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Ajoutez le sésame. Servez en accompagnement d'une viande blanche revenue à la poêle, par exemple.

Ragoût de haricots rouges

Préparation	5 mn
Cuisson	30 mn

Ingrédients:

- 600 g de haricots rouges égouttés en boîte
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 250 g de coulis de tomate
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

■ Émincez les oignons. Faites-les revenir dans l'huile chaude. Ajoutez l'ail écrasé et cumin. Faites cuire une minute. Ajoutez les haricots rouges rincés à l'eau froide et le coulis de tomate. Laissez cuire une demi-heure. Servez avec un rôti de bœuf.

Compote de pêche au gingembre

Préparation	10 mn
Cuisson	10 mn
Repos	15 mn

Ingrédients :

- 1 kg de pêches
- 10 g de fructose
- 10 cl de jus de pomme
- 5 cm de racine de gingembre frais râpé
- 1 gousse de vanille

Préparation

- Ébouillantez les pêches puis épluchez-les et coupez-les en gros morceaux. Mettez-les dans une cocotte avec le fructose, le gingembre râpé, le jus de pomme et les graines de vanille (gardez le bâton pour parfumer un autre plat). Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes. Hors du feu, mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Servez tiède ou froid.

Tatin d'automne

Préparation	10 mn
Cuisson	60 mn
Repos	10 mn

Ingrédients:

- 500 g de pommes épluchées coupées en deux
- 500 g de poires épluchées coupées en deux
- 60 g de sirop de datte
- 60 g de beurre
- 5 feuilles de pâte Filo

Préparation

■ Préchauffez le four à 200 °C (thermostat 6-7). Dans un moule à manquer anti-adhésif, mettez le sirop de datte, puis les pommes et les poires en alternant et en rangs bien serrés. Mettez le moule dans le four pendant 40 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, commencez à badigeonner les feuilles de pâte Filo avec 30 g de beurre fondu. Sortez le moule du four, découpez les feuilles et adaptez-les à la forme du moule en laissant une marge pour rentrer un peu les bords de la pâte. Remettez au four pour 15 minutes et surveillez la cuisson. Sortez la tatin et laissez-la refroidir une dizaine de minutes. Posez une assiette plus large que le moule à l'envers sur celui-ci et retournez le tout afin de démouler la tarte. Faites fondre le reste de beurre et badigeonnez la tarte retournée.

Aliments

« anti-rétention d'eau »

Votre poids est stable, et pourtant vous vous ne sentez pas bien dans votre corps et vous demandez si ce n'est pas de la rétention d'eau? Vos doigts sont gonflés au point que vous ne pouvez plus mettre vos bagues, vos jambes sont lourdes en fin de journée... Que faire?

Effectuez régulièrement des cures de drainage, elles offrent une action bénéfique sur la santé et la vitalité. Les aliments riches en potassium présentent quant à eux une action diurétique. De nombreuses études révèlent en effet que le potassium réduit la tension artérielle par une action sur l'élimination urinaire de sodium et d'eau, proche de celle des diurétiques.

Voici une liste des fruits et des légumes aux vertus diurétiques, pour vous y aider.

Les légumes

L'ail

Connu comme fluidifiant sanguin et vasodilatateur, il possède une légère action diurétique. On lui attribue également des vertus préventives sur certains cancers, en particuliers digestifs. A éviter en cas d'allaitement car il donne son goût au lait.

L'artichaut

Le violet de Provence est l'une des 15 espèces d'artichauts. C'est un petit artichaut du printemps de couleur violette qui se consomme cru, surtout quand il est cueilli jeune. Il conserve ainsi intacts tous ses minéraux et vitamines. L'artichaut de manière générale est un légume peu calorique (70 kcal/100 g) et riche en fibres (3 g/100 g). Il se caractérise surtout par son apport en minéraux (potassium, magnésium) et en vitamines (C, A, E, B9). En phytothérapie, l'artichaut est utilisé pour son action diurétique et minéralisante.

L'asperge

Fraîche, verte ou blanche, elle se déguste au printemps. Elle est présente toute l'année en bocal ou surgelée. C'est

un légume idéal pour les régimes minceur car il est peu calorique (25 kcal/100 g), pauvre en sucre (4 g/100 g) et en graisse (0,4 g/100 g). L'asperge présente une action diurétique importante et renferme des antioxydants et des vitamines C et A. Elle est riche en fibres (2 g/100 g), améliorant ainsi le transit intestinal. La présence de dérivés soufrés est responsable de la forte odeur des urines après qu'on l'a mangée. Ce phénomène n'a aucune conséquence néfaste sur la santé. L'asperge est déconseillée chez les sujets souffrant de goutte et de calculs rénaux du fait de sa richesse en acide urique et oxalate.

L'aubergine

Ce légume-fruit est très répandu en méditerranée. L'aubergine a une action laxative et diurétique. Riche en eau et minéraux, elle stimule ainsi le foie, le pancréas et les reins. Elle est pauvre en calories (30 kcal/100 g), mais méfiez-vous de la manière dont vous la cuisinez car c'est une véritable éponge à graisse. En effet, sa chair riche en pectine absorbe toutes les matières grasses ajoutées pour sa cuisson. L'aubergine présente un fort pouvoir de satiété du fait de la présence de pectine (2,5 g/100 g). De plus, la pectine améliore le transit digestif et a des vertus protectrices contre les maladies cardiovasculaires.

La bette ou blette

Ce légume appartient à la même famille que la betterave. On n'en mange que les feuilles. La blette est laxative et diurétique. Elle est peu calorique (20 kcal/100 g) et très peu sucrée (2 g/100 g). Une de ses particularités est sa haute teneur en sel (150 mg/100 g). Elle favorise le transit intestinal du fait de la présence de fibres. Les minéraux existants sont le potassium, le fer et le calcium. La blette est riche en anti-oxydants comme les vitamines C et E et la carotène (dérivée de la vitamine A) fournissant une action protectrice contre les maladies cardiovasculaires et préventive de certains cancers, en particulier digestifs.

Le céleri rave

Riche en minéraux et métalloïdes (potassium, calcium, phosphore, sodium, magnésium, fer, cuivre) et vitamines A, B et C, il est diurétique et facilite le transit digestif. Le céleri-rave est un légume-racine assez peu calorique (45 kcal/100 g) et riche en sucre (9 g/100 g). Il est déconseillé chez les patients souffrant de troubles digestifs de type ballonnement à cause de la présence de fibres dures s'il est consommé cru.

Le concombre

C'est l'aliment de minceur par définition lié à sa teneur en eau (96 %), ce qui lui donne des vertus diurétiques. Il est très peu calorique (10 kcal/100 g). Sa saveur est légèrement amère et il est peu digeste. Le concombre désaltère, réhydrate et minéralise (riche en cuivre). Il se mange essentiellement cru, en salade.

Le cresson

Le cresson présente de nombreuses propriétés minéralisantes et diurétiques. Il se mange cuit ou cru, en salade. Le cresson est très bien pourvu en vitamines C et A. Il est riche en minéraux (potassium, calcium, magnésium, etc.). Ce végétal est peu calorique (30 kcal/100 g) et riche en fibres (1,1 g/100 g).

L'épinard

Riche en potassium, il a une action diurétique. Cette plante potagère s'installe avec le chou parmi les meilleurs légumes anti-cancer en raison de sa richesse en antioxydants (vitamines A, C et E) et de sa forte teneur en fibres (3 g/100 g). C'est un excellent aliment minceur : peu calorique (17 kcal/100 g), peu sucré (0,8 %) et non gras (0,4 %). La présence de fibres en fait d'ailleurs un aliment rassasiant.

Malgré sa réputation, l'épinard est pauvre en fer absorbable. Il possède une forte teneur en acide folique (ou B9), utile chez la femme enceinte afin d'éviter des fausses couches ou des malformations congénitales. L'épinard est à éviter chez le sujet souffrant de goutte et de calculs rénaux, en raison de sa teneur en acides oxalique et urique.

Le fenouil

Il se consomme cru en salade ou cuit. Riche en potassium et en magnésium, il a une action diurétique. C'est un légume très peu calorique (25 kcal/100 g) et riche en fibres (3 g/100 g). Cru, le fenouil est une bonne source de vitamine C et de vitamine E, de puissants antioxydants.

La laitue

64

Ce légume-feuille est caractérisé par sa richesse en eau (92 %) et sa diversité en minéraux (potassium, calcium, fer, magnésium). Sa richesse en sels minéraux en fait un bon reminéralisant. La laitue est l'aliment favori des régimes minceur en raison de son faible apport énergétique (12 kcal/100 g) et pour la satiété qu'elle procure. Elle constitue une source de vitamines, notamment B9, C et E. La présence de fibres (2 g/100 g) favorise la digestion.

Le maïs

L'histoire du maïs se confond avec celle des civilisations. Il est, après le blé, la céréale la plus cultivée au monde et nourrit près de 20 % de l'humanité. Les flavonoïdes et les sels de potassium contenus en grande quantité dans le maïs sont à l'origine de ses propriétés diurétiques. De par son action de drainage, il peut être utilisé pour faciliter la perte de poids en complément de mesures diététiques. Il se consomme frais ou en conserve sous sa forme de légume, et séché sous sa forme de céréale ou de farine. C'est un aliment calorique sous sa forme séchée (350 kcal/100 g) et peu calorique sous sa forme fraîche (90 kcal/100 g).

Le navet

Il présente une action diurétique et lutte contre la formation de calculs rénaux. Le navet est apparenté au chou. Comme tous les crucifères, il présente une action protectrice contre les cancers en raison de la présence de fibres (2 g pour 100 g), et de sa teneur en vitamine C (anti-oxydant). Il est de plus peu calorique (35 kcal/100 g). Le navet primeur est tendre et digeste. Cependant, il est préférable qu'il subisse une cuisson prolongée afin d'offrir sa pleine saveur et sa meilleure tolérance digestive.

L'oignon

Il est peu calorique (36 kcal/100 g), principalement composé d'eau (88 %) et de glucides (8 %), et possède des caractéristiques anti-infectieuses et diurétiques. Cet aliment est riche en minéraux, en oligo-éléments, en sélénium et de vitamine E, puissants antioxydants qui lui confèrent des propriétés anti-cancéreuses et cardio-protectrices. L'oignon est mieux digéré lorsqu'il est cuit.

Le pissenlit

Son action hautement diurétique lui a valu son nom de «pisse-en-lit». Il présente une action légèrement laxative et décongestive. Le pissenlit est considéré par certains comme une mauvaise herbe. Cependant, il est apprécié pour ses propriétés diurétiques et culinaires (en salade, le plus souvent). Sa saveur est légèrement amère et acidulée. Les feuilles de pissenlit crues sont une excellente source de vitamines A et C. Il fournit de nombreux minéraux (potassium, fer, calcium et magnésium) et bénéficie d'une grande richesse en fibres (3,5 g/100 g).

Le poireau

Le plus diurétique des légumes, ce « balai de l'intestin », agit sur la cellulite et l'obésité. Le poireau, aliment peu calo-

rique (35 kcal/100 g), appartient à la famille des oignons. Il est important de différencier la partie blanche de la partie verte du poireau. En effet, la partie blanche est un peu plus sucrée. La partie verte, à consommer en soupe, se caractérise par sa richesse en fibres (3,5 g/100 g) agissant d'un part sur la régulation de l'absorption du sucre et du cholestérol et d'autre part sur le transit intestinal. Elle est, de plus, riche en vitamines C et E et en carotène, de puissants antioxydants jouant un rôle sur la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers.

La reine des prés

Elle est l'une des plus anciennes plantes européennes utilisée en particulier pour ses propriétés d'élimination de l'acide urique. Son action diurétique est liée à des tanins, des sels minéraux (notamment : calcium, fer et soufre), et la vitamine C. Elle possède des propriétés diurétiques, en favorisant et en accroissant la sécrétion rénale non seulement de l'eau, mais aussi des chlorures, de l'urée, et de l'acide urique, d'où ses vertus «dépuratives». Cette plante est à utiliser comme aromatisant pour les crèmes, les desserts et les boissons.

Les fruits

L'ananas

Fruit riche en potassium, acide citrique, vitamines A, B et C. Il est désintoxiquant et diurétique. Il aide ainsi à résorber cellulite et oedème. Idéal dans les régimes amaigrissants (voir page 41).

La cerise

Elle stimule l'élimination aussi bien urinaire que digestive, permettant de «nettoyer» l'ensemble de l'organisme des toxines accumulées dans le corps. La dégustation de ce fruit se fait de la mi-mai à fin juillet. La cerise est l'un des fruits rouges les plus caloriques (70 kcal/100 g) et les plus sucrés (15 g/100 g). Elle est riche en antioxydant, en particuliers en vitamine C et en carotène, ainsi qu'en minéraux (potassium, fer). Les queues de cerises en infusion ont une action diurétique. Si vous avez l'intestin fragile, consommez les cerises avec modération ou faites-les cuire.

La figue

Nutritive, digeste, laxative, diurétique, elle est riche en calcium, magnésium, vitamines A, B1, B2 et C. Fruit du

figuier, la figue n'est pas un vrai fruit, mais un réceptacle charnu qui abrite un grand nombre de graines croquantes qui sont les véritables fruits. Elle se conserve mal, et est souvent séchée pour une consommation plus facile. Fruit sucré (15 g/100 g), elle est riche en fibres, en minéraux et en vitamines du groupe B. La figue fraîche est moins calorique (60 kcal/100 g) que celle séchée (230 kcal/100 g).

Le melon

Il a une action diurétique et facilite le transit intestinal. C'est un fruit riche en eau (92 %), et donc très désaltérant, peu calorique (30 kcal/100 g) et sa teneur en sucre est variable (environ 7 g/100 g). Le melon est riche en vitamine C et en carotène, de puissants antioxydants. Le melon présente des fibres (1 g/100 g). Il fournit des minéraux (potassium). Ne le servez pas trop glacé, il devient dans ce cas moins savoureux et moins digeste.

La pêche

Bien mûre, elle est diurétique et légèrement laxative et active les digestions difficiles. La pêche est un fruit rafraîchissant et désaltérant. Il en existe deux grandes espèces : la pêche jaune et la pêche blanche. La pêche est riche en eau (90 %) et peu calorique (40 kcal/100 g). Sa teneur en

sucre est faible (10 g/100 g). Toutes ces propriétés font d'elle la star dans les régimes minceur de l'été. La pêche est une source de fibres (1,5 g/100 g) en particuliers de pectine, favorisant le transit et apaisant la faim. La présence d'antioxydants (vitamine C et A) dans la pêche contribue à la protection contre les maladies cardiovasculaires et à la prévention des cancers digestifs. La pêche est un fruit fragile de conservation difficile.

Le raisin

Il a un effet diurétique et drainant grâce à son taux de potassium élevé. Il en existe de nombreuses espèces. Les deux principales sont le chasselas, le plus fameux, et le muscat, très recherché. Le raisin est un fruit calorique (70 kcal /100 g) et sucré (15 à 25 g/100 g en fonction de sa maturité). Il contient peu de vitamines C et se caractérise par son apport en vitamine B1 et B6. La vitamine B1 (ou thiamine) agit sur le bon fonctionnement du système nerveux, cardiovasculaire et gastro-intestinal. Le raisin est riche en tanins (proanthocyanidines, anciennement appelées vitamine P) et pigments (anthocyanes) avec une action protectrice sur le plan cardiovasculaire.

Le bon sens : les principes de base

- ◆ Pratiquez une activité physique régulière : marche, natation...
- ◆ Évitez l'excès de sel dans votre alimentation. Attention au sel caché et ajouté, notamment dans les charcuteries, les plats surgelés...
- ◆ Massez-vous avec des mouvements circulaires sur vos jambes et votre ventre...
- ◆ Évitez les chaussures à talons hauts.
- ◆ Évitez les vêtements trop serrés.
- ◆ Surélevez les pieds de votre lit du côté opposé à la tête.
- ◆ En cas de long voyage (avion, train, voiture) ou de station debout prolongée enfillez des bas de contention.
- ◆ Hydratez-vous (voir encadré).

S'HYDRATER, UN GESTE PRIMORDIAL

Pour maintenir l'organisme en bonne santé, les pertes en eau doivent toujours être compensées par des apports équivalents. La soif est d'ailleurs un mécanisme par lequel l'organisme « avertit » qu'il est en état de déshydratation.

C'est pourquoi il n'est pas bon d'attendre d'avoir très soif pour boire. Notre corps élimine quotidiennement environ 2,5 litres de liquide (urine, respiration, sueur). La quantité globale de liquide nécessaire à un adulte est ainsi d'environ 2,5 litres par jour, dont environ 1 litre est apporté par les aliments et 1,5 litre par les boissons (thé, café, soupe, tisane). Nos besoins augmentent en cas de fièvre, de sport et de chaleur. N'abusez pas des laxatifs et diurétiques, ils augmentent la perte d'eau.

Eaux, tisanes, thés verts et bouillons sont vos alliés dans le cadre de votre programme minceur. Ce sont d'excellents «coupe-faim» et draineurs. Il semble que plus l'eau est riche en minéraux, calcium et magnésium, plus elle aurait une action drainante.

ET LE THÉ VERT ?

Les dérivés de méthylxanthine sont la caféine ou théine et la théobromine. Toutes les méthylxanthines ont un effet diurétique si elles sont consommées avec une très grande quantité d'eau.

La théine ou caféine dans le thé présente une action stimulante. La théobromine (dans le cacao) a une fonction diurétique et tonocardiaque.

Les pays les plus grands consommateurs de thé vert ont les taux de cancers les plus faibles du monde : Chine, Corées, Japon. En effet, le thé vert est un puissant antioxydant. Nous pouvons maintenant dire avec certitude que la consommation régulière de thé diminue les risques de :

- maladies cardiovasculaires ;
- cancers ;
- accidents vasculaires cérébraux.

Boire du thé vert apporte détente et bien-être. Le thé vert contient 20 mg de caféine pour 100 ml. Beaucoup moins qu'une canette de cola (45 mg).

Ma journée riche en aliments diurétiques et drainant

Petit-déjeuner

Thé vert
Pain complet
Yaourt
Jus de pêche

Déjeuner

Concombre à la crème allégée
Tarte aux oignons
Laitue
Ananas

Dîner

Gratin d'aubergines
Laitue
Fromage blanc
Cerises

RECETTES SPÉCIALES « ANTI-RÉTENTION D'EAU »

Salade toute verte

Préparation	10 mn
Cuisson	10 mn

Ingrédients :

- 1 avocat
- 1 courgette
- 150 g de haricots verts
- 50 g de pousses d'épinard
- quelques brins de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de pamplemousse frais
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation

■ Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de pamplemousse, l'ail écrasé. Salez, poivrez. Faites cuire 1 à 2 minutes les courgettes coupées en fines tranches dans de l'eau bouillante salée. Débarrassez dans une passoire et rincez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson et garder leur belle couleur verte. Réservez. Faire cuire 5 minutes les haricots verts dans de l'eau bouillante salée. Coupez l'avocat en deux et détachez la chair délicatement.

■ Pelez et coupez en lamelles la chair de l'avocat, puis arrosez d'une cuillère de jus de pamplemousse pour éviter qu'elles noircissent. Dans un saladier, mélangez délicatement tous les ingrédients, puis ajoutez la coriandre et arrosez de sauce.

Salade d'endives au maquereau

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn

Ingrédients:

- 2 maquereaux de 800 g
- 2 endives
- 2 oignons nouveaux
- 50 g de roquette
- 250 g de tomates cerise
- 1 sachet de court-bouillon au vin blanc
- 1 bouquet de menthe
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation

■ Délayez le court-bouillon dans une grande casserole avec 1 litre d'eau froide. Ajoutez les maquereaux entiers et nettoyés et portez à ébullition. Laissez frémir 10 à 15 minutes selon leur taille. Retirez la peau puis levez les filets. Dans un saladier, mêlez les endives émincées, la roquette et la menthe ciselées, les oignons nouveaux coupés fin et les filets de maquereaux. Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron et l'ail écrasé. Salez, poivrez. Servez la salade et la sauce à part.

Croque-monsieur aux cœurs d'artichauts, béchamel au lait de chèvre

Préparation	10 mn
Cuisson	30 mn

Ingrédients :

- 8 tranches de pain de mie complet
- 12 cœurs d'artichaut surgelés
- 1/2 litre de lait de chèvre
- 40 g de farine
- 1 botte de ciboulette
- 2 crottins de fromage de chèvre

Préparation

■ Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C). Cuisez les artichauts comme indiqués sur le paquet. Dans un bol, délayez le lait de chèvre dans la farine tamisée en prenant garde de ne pas faire de grumeaux. Versez la préparation dans une casserole et faites épaissir cette béchamel à feu doux 5 minutes. Ajoutez la ciboulette ciselée. Coupez les crottins en 5 à 8 fines rondelles. Sur une tranche de pain, posez trois cœurs d'artichaut, une belle cuillère de béchamel à la ciboulette et une rondelle de chèvre. Couvrez d'une deuxième tranche, recouvrez-la d'une fine couche de béchamel puis de chèvre émietté. Mettez au four une trentaine de minutes. Sortez-les quand ils ont une belle coloration. Servez accompagné d'une salade verte.

Fricassée de choux de Bruxelles

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn

Ingrédients:

- 600 g de choux de Bruxelles
- 1 oignon
- 1 cuillère d'huile d'olive
- sel, poivre
- 1 petite botte de persil

Préparation

■ Retirez les feuilles abîmées et incisez le trognon des choux de Bruxelles. Faites-les cuire à l'autocuiseur 8 minutes à partir de la rotation de la soupape. Réservez. Faites revenir les oignons à l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les choux de Bruxelles et le persil ciselé. Servez en accompagnement d'une viande blanche.

Piques de pruneaux rôtis à l'ananas

Préparation	10 mn
Cuisson	10 mn
Repos	5 mn

Ingrédients:

- 16 pruneaux
- 1/2 ananas
- 16 piques apéritifs

Préparation

■ Allumez le four thermostat 6 (180 °C). Dénoyautez les pruneaux. Coupez l'ananas en cubes. Glissez un cube d'ananas à l'intérieur de chaque pruneau. Maintenez chaque pruneau ainsi fourré avec un pique apéritif. Posez-les sur une lèchefrite et enfournez dix minutes. Laissez un peu refroidir avant de servir.

Velouté de mangue aux fruits rouges

Préparation 10 mn

Ingrédients:

- 2 mangues bien mûres
- 125 g de framboises
- 4 feuilles de menthe

Préparation

■ Pelez les mangues et coupez-les en tranches. Réservez 8 framboises. Dans un robot, mixez la chair de la mangue et le reste de framboises. Servez frais ou à température ambiante dans des coupes et décorez de framboises et de feuilles de menthe.

Aliments « brûle-graisses »

Le mécanisme des aliments « brûleurs de graisses » n'est pas totalement élucidé.

De nombreuses théories sont évoquées.

- ◆ théorie du métabolisme négatif: la transformation d'un aliment faiblement calorique (les légumes par exemple), entraîne une dépense calorique bien plus importante que le nombre de calories apporté par l'aliment. L'organisme puisse ainsi au niveau du tissu graisseux pour obtenir l'énergie nécessaire.
- ◆ théorie du drainage: la présence de fibres alimentaires favorise l'élimination de graisses alimentaires.
- ◆ théorie du captage « des graisses »: ce sont, par exemple, les fibres alimentaires qui empêchent l'absorption digestive des graisses.
- ◆ théorie des minéraux « brûleurs de graisses »: vitamine C, magnésium, chrome. Ces minéraux sont reconnus pour leurs propriétés de « brûleurs de graisses ».

Les aliments réputés « brûleurs de graisses »

Le thé vert

Il est doté d'un pouvoir à la fois diurétique et amincissant. Le thé vert contient de la théine qui augmente le métabolisme de base (il augmente vos dépenses énergétiques), et des tanins qui empêchent l'assimilation des graisses. Il représente un atout contre la lutte des maladies cardiovasculaires (voir 72).

Le poivron

Le poivron est un piment doux. Il existe de nombreuses variétés et couleurs (jaune, vert, rouge...). C'est un légume idéal pour les régimes minceur car il est peu calorique (20 kcal/100 g). Le poivron possède des propriétés diurétiques, tonifiantes et anti-infectieuses. Il permet aussi de limiter la mise en réserve des graisses, de modérer l'appétit et d'éliminer une partie des sucres et des graisses. Riche en fibres (2 g/100 g), il améliore le transit intestinal. Pour une meilleure tolérance digestive, débarrassez-vous de la peau et des pépins. Le poivron joue un rôle sur la prévention cardiovasculaire grâce à sa teneur en vitamines C et E (antioxydant) et en carotène (provitamine A variant de

0,7 mg (vert) à 1 mg/100 g (rouge) en fonction de la couleur du poivron).

Le brocoli

Sur le plan nutritionnel, l'apport calorique du brocoli est faible, de l'ordre de 25 kcal pour 100 g. Il renferme peu de glucides (2,4 g/100 g). Les protéines atteignent 3 g pour 100 g, une valeur plutôt élevée pour un légume. Ce légume est pauvre en lipides. Les fibres sont abondantes, à savoir 3 g pour 100 g, constituées en majorité par des fibres insolubles, qui favorisent le transit intestinal. Il est dit «brûle-graisses» car il apporte peu de calories, mais sa digestion entraîne une importante dépense énergétique. L'apport vitaminique du brocoli est remarquable. C'est une source exceptionnelle de vitamine C (110 mg pour 100 g cru et 60 mg pour 100 g cuit) et de vitamine B9 (0,11 mg pour 100 g). La teneur en minéraux est remarquable, par sa richesse en potassium, en calcium, en magnésium et en fer. Autres légumes de la même famille des crucifères: toutes ces plantes se caractérisent par la présence d'une fleur à quatre pétales disposés en forme de croix (d'où le nom de «crucifères», d'abord employé pour désigner cette famille). Malgré leur apparente diversité, le chou pommé, le chou-fleur, le chou-rave et les choux de Bruxelles ont tous un ancêtre commun.

La courgette

La courgette est riche en eau et très peu calorique (13 kcal/100 g). Ce légume est une source de vitamines C et B9 (acide folique). La courgette comme le brocoli et autres légumes peu caloriques sont des «brûleurs de graisses» selon la théorie du métabolisme négatif. Sa richesse en potassium et sa faible teneur en sodium lui confèrent aussi des propriétés naturellement diurétiques.

Le citron

Le citron appartient à la famille des agrumes. Il est peu calorique (25 kcal/100 g) et riche en vitamine C. Par sa richesse en fibres, il favorise la digestion. Le citron est souvent utilisé pour l'assaisonnement des salades, des poissons et des viandes (veau). L'acidité du citron est liée à la présence d'acide citrique, qui va aider l'estomac à mieux dégrader les graisses et les protéines. Le citron aurait une action anti-rhumatismale et antiseptique.

86

La pomme

La pomme est l'un des brûleurs de graisses les plus populaires. Et pour cause : en plus de ses vertus rassasiantes, la pectine qu'elle contient permet de piéger une partie des graisses dans l'estomac. Elles ne seront pas stockées mais

directement éliminées ! Pour encore plus d'effets minceur, choisissez des pommes à teneur faible en sucre, telles les Granny Smith, et croquez-les avec la peau, qui concentre ses fibres et ses vitamines (voir page 43).

La cannelle

Encore peu connue pour ses vertus brûle-graisses, la cannelle fait l'objet de nombreuses recherches. De récentes études scientifiques ont montré qu'elle aidait à diminuer le taux de sucre dans le sang, empêchant donc ce même sucre d'être ensuite stocké sous forme de graisse. De plus, bien utilisée, la cannelle peut faire diminuer de moitié notre consommation de sucre puisqu'un peu de cannelle dans le café, thé et yaourts est un délicieux moyen de varier les saveurs et de diminuer nos apports en produits sucrants.

Le son d'avoine

Le son d'avoine est l'aliment brûle-graisses le plus à la mode en ce moment ! Les nombreuses fibres solubles et insolubles contenues dans le son d'avoine vont naturellement emprisonner une partie des graisses. De plus, elles vont favoriser un bon transit intestinal et procurer un effet de satiété rapide. En clair, le son d'avoine agit comme régulateur d'appétit et ensuite aide à l'élimination des graisses.

Attention toutefois à ne pas en abuser car il a des effets laxatifs.

LES PROTÉINES

15 à 20 g de protéines animales sont présents dans :

- 100 g de viandes
- 100 g de poissons
- 2 œufs
- 2 tranches de jambon blanc ou dinde ou de poulet
- 1/2 litre de lait
- 4 yaourts

4 à 5 g de protéines végétales sont présents dans :

- 50 g de pain ou de céréales
- 5 biscottes
- 100 g de pâtes cuites
- 150 à 200 g de riz cuit
- 50 à 75 g de légumes secs cuits
- 150 à 200 g de brocolis, chou-fleur, épinards
- 50 g de tofu

Le bon sens : les principes de base

La meilleure manière de brûler les graisses reste la pratique régulière d'une activité physique et une alimentation équilibrée, pauvre en graisses saturées et en sucre à index glycémique élevé.

Les bonnes attitudes :

- ◆ Si vous le pouvez, courez à jeun : c'est l'une des meilleures astuces brûle-graisses. Votre corps ira alors puiser l'énergie nécessaire dans vos réserves de graisses ;
- ◆ évitez à tout prix les boissons sucrées et notamment l'alcool, elles favorisent la transformation du sucre dans vos cellules graisseuses ;
- ◆ buvez au moins 1,5 litre de liquide dans la journée. Démarrez votre journée par un bol d'eau chaude citronnée. Grâce à ses vertus brûle-graisses, cette boisson va aider votre organisme à se débarrasser plus facilement des graisses et des toxines. Pensez aussi aux tisanes. Elles hydratent et sont bien connues pour aider à drainer, purifier mais également pour brûler les graisses.

Ma journée « brûle-graisses »

Petit-déjeuner

Thé vert
Pain de son d'avoine
Jus d'agrumes
Yaourt

Déjeuner

Colin sauce citronnée
Flan d'aubergine
Laitue
Poire

Dîner

Potage de légumes
Jambon
Fromage blanc
Pomme cannelle citron

RECETTES « BRÛLE – GRAISSES »

Aubergines à l'ail

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn

Ingrédients :

- 600 g d'aubergine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ail semoule
- quelques brins de coriandre
- sel, poivre

Préparation

■ Lavez et coupez les aubergines en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Faites-les cuire de 10 à 15 minutes à la vapeur. Dans un plat de service, disposez les tranches. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez. Parsemez d'ail semoule et de feuilles de coriandre. Servez tiède accompagné de tranches de pain grillées.

Rouleaux de courgettes à la brousse

Préparation	20 mn
Repos	30 mn

Pour 25 à 30 bouchées

Ingrédients:

- 300 g de brousse
- 4 courgettes de taille moyenne
- 2 branches de thym
- 1 petit bouquet de ciboulette ciselé
- 5 brins de menthe ciselés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

■ Mélangez la brousse avec les herbes, le thym et l'huile d'olive. Coupez les extrémités des courgettes. Détaillez-les en lamelles fines dans le sens de la longueur. Superposez-les deux à deux en les décalant légèrement dans le sens de la longueur. Sur l'une des extrémités, déposez une petite cuillère de farce. Roulez chaque lamelle de courgette sur de la farce. Recommencez jusqu'à épuisement des lamelles de courgettes. Déposez les rouleaux sur un plat de service, filmez. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Clafoutis d'asperges et jambon

Préparation	10 mn
Cuisson	50 mn
Repos	5 mn

Ingrédients :

- 500 g d'asperges vertes
- 3 tranches de jambon blanc
- 2 œufs
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 200 g de crème fraîche
- 50 g de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

■ Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C). Coupez les extrémités des asperges et épluchez-les. Faites-les cuire dans l'eau bouillante salée 15 à 20 minutes. Détaillez les asperges en tronçons. Mélangez le lait, la crème et les œufs. Salez, poivrez. Ajoutez les asperges et le jambon coupé en lanières. Versez la préparation dans un moule amovible huilé. Mettez à cuire une demi-heure. Laissez reposer 5 minutes avant de servir.

Salade au saumon

Préparation	10 mn
Cuisson	5 mn

Ingrédients:

- 400 g de filet de saumon cru
- 200 g de riz cuit
- 3 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 4 citrons verts
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

■ Mélangez le saumon avec le jus de deux citrons et les gousses d'ail écrasées. Laissez mariner 1 heure au frais. Faites cuire le saumon salé et poivré à la vapeur environ 5 minutes, puis effeuillez la chair. Dans un saladier, versez le jus des deux autres citrons, sel, poivre, huile et les oignons coupés fin. Ajoutez le riz puis le saumon. Servez.

Poêlée de pommes cannelle citron

Préparation	10 mn
Cuisson	15 mn

Ingrédients:

- 6 pommes fermes
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 g de beurre
- le jus d'1/2 citron
- un bâton de cannelle

Préparation

■ Épluchez les pommes et coupez-les en quatre. Cuisez-les à la vapeur pendant 10 minutes. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les pommes et dorez-les sur toutes les faces. Ajoutez le miel, laissez caraméliser. Versez le jus de citron, laissez réduire quelques secondes. Râpez la cannelle au-dessus des pommes. Servez chaud.

Gelée fondante aux agrumes, fruits rouges et thé vert

Préparation	20 mn
Cuisson	3 mn
Repos	3 heures

Ingrédients:

- 2 oranges
- 2 citrons verts
- 2 pomelos roses
- 125 g de fraises
- 125 g de framboises
- 1 cuillère à café de thé vert en poudre (matcha)
- 4 g de gélatine
- 3 cuillères à soupe de sirop d'agave

Préparation

■ Laissez ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Lavez les fraises et les framboises. Pressez 1 pomelo, 1 orange et 1 citron vert pour obtenir 35 à 40 cl de jus. Portez 10 cl de ce jus à ébullition. Hors du feu, faites-y fondre la gélatine. Incorporez le thé, le reste de jus puis le sirop d'agave. Épluchez à vif le reste des agrumes. Détachez les quartiers en glissant la lame d'un couteau entre les membranes. Répartissez les agrumes dans des verres avec les fruits rouges. Versez dessus le jus d'agrumes au thé vert avant de faire prendre au froid pendant au moins 3 heures.

Flan au thé vert et framboises

Préparation	15 mn
Cuisson	45 mn
Repos	1 heure

Ingrédients

- 600 ml de lait demi-écrémé
- 80 g de fructose (ou 150 g de sucre)
- 80 g de Maïzena©
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 1 gousse de vanille
- 100 g de framboises
- 2 cuillères à café et demi de thé vert en poudre (matcha)

Préparation

■ Faites préchauffer le four thermostat 6 (180 °C). Chauffez le lait. Mélangez le sucre et les œufs. Dans le lait chaud, faites infuser le thé vert et les grains de la gousse de vanille 5 minutes environ. Versez le lait dans la préparation aux œufs. Mélangez bien et reversez le tout dans la casserole. Cuisez une dizaine de minutes jusqu'à épaississement de la crème. Beurrez un moule, versez la crème et disposez les framboises. Enfournez pour 45 minutes. Démoulez quand le flan est froid.

Aliments « anti-cellulite »

La cellulite, ou « peau d'orange », ou encore lipodystrophie est en relation avec une mauvaise circulation veino-lymphatique locale. Les causes d'apparition de la cellulite sont multiples :

- ◆ une activité physique insuffisante ;
- ◆ une hydratation insuffisante ;
- ◆ une insuffisance d'apport en fibres alimentaires ;
- ◆ une alimentation riche en graisse et en sucre ;
- ◆ une consommation excessive d'alcool et de tabac.

Ainsi, les aliments anti-cellulite doivent être à la fois diurétiques, brûleurs de graisse et riches en fibres alimentaires.

Les aliments spécifiquement « anti-cellulite »

Le thé vert

Il possède des vertus diurétiques et amincissantes, qui font de lui votre meilleur allié contre la rétention d'eau et la cellulite. Il favorise le déstockage et l'élimination des lipides accumulés dans les cellules graisseuses. Le thé vert limite aussi l'absorption des lipides et des glucides. Il protège également des maladies cardiovasculaires et réduit le cholestérol (voir page 72).

La papaye

La papaye est une source de fibres alimentaires (2,7 g de fibres pour un demi-fruit) et peut aider à satisfaire l'appétit en apportant rapidement une sensation de satiété. Une alimentation riche en fibres est associée à un plus faible risque de cancer du côlon. La papaye est riche en vitamines C, A et E, puissants antioxydants. Son enzyme, la papaïne, permet une meilleure digestion des protéines. Ce fruit est présent sur nos marchés de novembre à mars. La valeur calorique moyenne est de 30 kcal pour 100 g (voir page 42).

Les fruits rouges

Les framboises, groseilles, cerises, fraises, mûres, myrtilles, cassis... stimulent la circulation sanguine. Les fruits rouges ont également des propriétés antioxydantes. Les proanthocyanidines qu'ils contiennent permettent une amélioration de la circulation sanguine. La valeur calorique moyenne est comprise entre 20 et 50 kcal pour 100 g.

Les agrumes

Tous les agrumes (citron, kumquat, orange, pamplemousse...) sont d'excellentes sources de vitamine C, puissant antioxydant. Les oranges contiennent également des flavonoïdes qui peuvent améliorer la circulation sanguine et renforcer la capillarité. La valeur calorique moyenne est de 25 à 40 kcal pour 100 g.

L'artichaut

L'artichaut est une source élevée de fibres, avec 4,7 g pour un artichaut de taille moyenne. Ainsi, la consommation d'artichaut est associée à un plus faible risque de cancer du côlon et peut aider à contrôler l'appétit en apportant plus rapidement un sentiment de satiété. L'artichaut a un fort pouvoir antioxydant. La valeur calorique est de 40 kcal pour 100 g (voir page 60).

Le chou

Les chou vert, chou rouge, chou-fleur, chou brocoli, chou de Bruxelles... sont riches en magnésium, iode et zinc. Ils régulent l'assimilation des sucres et diminuent l'appétit. Le chou est très pauvre en calories avec environ 28 kcal pour 100 g.

Le poireau

C'est votre partenaire minceur et anti-rétention d'eau le plus efficace. Il désengorge les organismes, chasse les toxines et combat ainsi la cellulite (voir page 66).

Le poivron

Les vertus diurétiques et tonifiantes du poivron permettent de diminuer le stockage des graisses, de modérer l'appétit et d'éliminer une partie des sucres et des graisses avant leur assimilation (voir page 84).

L'asperge

L'asperge aide à renforcer les veines et la capillarité, et à contrôler la tension artérielle. Elle est aussi une source de vitamines A, B et C (voir page 60).

L'avocat

L'avocat est un fruit-légume assez particulier puisqu'il contient des lipides alors que tous les autres fruits et légumes en sont dépourvus. Il est riche en acides gras essentiels qui améliorent la santé de la peau et la circulation sanguine. L'avocat est également une bonne source de vitamine E (une vitamine essentielle pour une peau saine). Sa valeur calorique est de 120-140 kcal pour 100 g.

Le persil

Le persil a des vertus diurétiques et modératrices d'appétit en raison de son apport en fibres et de la saveur qu'il ajoute à un plat. Son action anti-cellulite se traduit par la réduction du stockage des graisses.

L'oignon

L'oignon régule l'absorption du sucre et active l'élimination des graisses. Il combat la cellulite en éliminant l'eau et les toxines. L'oignon est une excellente source de vitamines C et E (antioxydants). C'est aussi un aliment «santé» contre les maladies cardiovasculaires (voir page 66).

Les poissons gras

Les poissons gras et les huiles de poissons sont parmi les aliments les plus sains pour lutter contre la cellulite. En effet, les poissons contiennent beaucoup d'acides gras dits «essentiels». Ces acides gras aident à renforcer et à fortifier les cellules de la peau, et ainsi à améliorer son tonus et sa texture.

Le bon sens : les principes de base

La cellulite diminue visiblement grâce à une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière.

- ◆ N'oubliez pas de traiter localement en pratiquant des massages (au gant, en palper-rouler...). En effet, la stimulation quotidienne des zones graisseuses est indispensable pour activer la circulation et faire disparaître la cellulite.
- ◆ Limitez tout ce qui empêche une bonne circulation : vêtements serrés (surtout les bas et collants), talons hauts, position assise prolongée, jambes croisées, qui entraîne une mauvaise circulation veineuse, favorisant ainsi la culotte de cheval.

- ◆ Buvez beaucoup d'eau, au moins deux litres par jour, afin de bien hydrater votre organisme et favoriser ainsi l'élimination des toxines.
- ◆ Éliminer de vos repas les plats trop gras et salés comme les charcuteries, qui altèrent la bonne circulation et peuvent également être cause de rétention d'eau.
- ◆ Préférez les viandes grillées aux viandes en sauce ou cuites au beurre.
- ◆ Pour les poissons, consommez-les grillés, au court bouillon ou cuits en papillote.
- ◆ Mangez des fruits.
- ◆ Pensez aux sauces allégées, aux épices et aromates pour agrémenter vos plats sans consommer trop de matières grasses.

Ma journée «anti-cellulite»

Petit-déjeuner

Thé vert
Pain complet
Fromage blanc
Orange pressée

Déjeuner

Saumon papillote
Julienne de légumes
Quinoa
Yaourt aux fruits rouges

Dîner

Gratinée aux oignons
Petit-suisse
Ananas

RECETTES ANTI-CELLULITE

Petit gratin de cœurs d'artichauts au chèvre

Préparation	10 mn
Cuisson	30 mn

Ingrédients

- 12 cœurs d'artichauts surgelés
- 4 crottins de fromage de chèvre
- 120 g de crème fraîche épaisse légère
- 200 g de mesclun
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe et demie de jus de citron
- ail semoule
- sel, poivre

Préparation

■ Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C). Cuire les cœurs d'artichauts comme indiqué sur le paquet. Coupez chaque crottin de chèvre en trois. Mettez les cœurs d'artichauts sur un plat allant au four, posez sur leur fond. Sur chaque cœur d'artichaut, déposez une demi-cuillère à café de crème fraîche et la tranche de chèvre, poivrez. Procédez ainsi pour tous les artichauts. Mettez au four 20 minutes. Pendant ce temps, lavez la salade, préparez la sauce avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail semoule, le sel et le poivre. Sur chaque assiette déposez trois cœurs d'artichauts sur un lit de salade assaisonnée.

« Nems » de poireau

Préparation	15 mn
Cuisson	3 mn

Ingrédients

- 3 poireaux de taille moyenne
- 100 g de blanc de poulet cuit
- 1 carotte
- 1/2 salade sucrine
- 10 feuilles de menthe
- 3 brins de coriandre
- 1 bâton de citronnelle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe et demi de jus de citron

Préparation

■ Coupez les poireaux dans le sens de la longueur pour avoir des bandes de poireaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée de 2 à 3 minutes. Coupez les bandes en tronçons de 4 cm. Épluchez et coupez les carottes, la salade et le poulet, en fines lamelles. Émincez la citronnelle. Mélangez tous les ingrédients, avec la menthe et la coriandre. Mettre un morceau de poireau à plat et disposez dessus la farce. Roulez le « nem » de poireau et posez-le sur le plat de service. Préparez la sauce en mélangeant l'huile, le jus de citron et la sauce soja. Arrosez les « nems » et servez aussitôt.

Galettes de sarrasin à l'italienne

Préparation	10 à 20 mn
Cuisson	5 mn

Ingrédients:

- 2 aubergines ou 450 g d'épinards
- 50 g de parmesan râpé
- 1/2 litre de lait demi écrémé
- 40 g de farine
- 2 échalotes
- 20 g de beurre
- 4 galettes de sarrasin du commerce

Préparation

■ Laver et cuire les aubergines ou les épinards à la vapeur (15 minutes pour les aubergines et 5 minutes pour les épinards). Dans un bol, délayez le lait dans la farine tamisée sans faire de grumeaux. Versez cette préparation dans une casserole, faites épaissir à feu doux, ajoutez le parmesan. Ciselez l'échalote. Faites chauffer un peu de beurre dans un poêle antiadhésive. Posez-y une galette, garnissez d'aubergine ou d'épinards et d'échalotes. Versez une cuillère de béchamel au parmesan, fermez la galette et réchauffez-la ainsi deux minutes.

Salade de bœuf froid au concombre

Préparation 10 mn

Ingrédients:

- 300 g de rôti de bœuf sans barde coupé en lamelles
- 1 concombre
- 1 branche de céleri
- 2 tomates
- 4 oignons nouveaux avec leur tige
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 bâton de citronnelle
- 1 petit bouquet de persil
- sel, poivre

Préparation

■ Lavez le concombre et coupez-le en rondelles. Ajoutez du sel et laissez-le dégorger 15 minutes dans une passoire. Émincez les oignons nouveaux, coupez les tiges en filaments dans la longueur. Épépinez et coupez en quartiers les tomates. Effilez et émincez le céleri. Réunissez le bœuf avec tous les légumes, puis répartissez dans des assiettes. Dans un bol, mélangez le vinaigre balsamique, de fines rondelles de citronnelle, du sel et du poivre. Émulsionnez avec les deux huiles et répartissez sur la salade avec le persil et les verts d'oignon.

Jus de goyave frais comme aux Antilles

Préparation	10 mn
Repos	10 mn

Ingrédients :

- 1 kilo de goyaves bien mûres
- Sucre, fructose ou sirop d'agave
- Eau de source

Préparation

■ Lavez les goyaves et ôtez leurs petites couronnes. Coupez-les en petits quartiers. Passez au mixer avec un peu d'eau, puis au tamis fin pour enlever les pépins. Allongez le jus avec l'eau de source. Sucrez à volonté. Servez bien frais.

Crèmeux à la mangue et ses morceaux

Préparation	20 mn
Repos	4 heures

Ingrédients:

- 3 mangues bien mûres
- 2 œufs
- 60 g de fructose ou 120 g de sucre
- le jus d'1/2 citron
- 1 bombe de chantilly à 20 % de matière grasse
- 1 feuille de gélatine
- 4 brins de menthe

■ Coupez les mangues en cubes, mixez 150 g et réservez le reste. Faites ramollir la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Dans un grand saladier qui supporte la chaleur, fouettez les œufs et le sucre en un mélange mousseux, puis ajoutez la purée de mangue et le jus de citron. Faites chauffer une casserole d'eau et posez dedans le saladier pour faire épaisir la crème au bain-marie. Ajoutez la gélatine et mélangez bien. Laissez refroidir, mais sans laisser prendre la crème pendant 5 minutes. Ajoutez 100 g de chantilly légère en mélangeant délicatement, puis les cubes de mangue. Répartissez la préparation dans de jolis verres. Laissez prendre au frais 4 heures. Décorez de feuilles de menthe avant de servir.

LES ANTIOXYDANTS

L'oxygène est un élément vital qui joue un rôle indispensable dans l'oxydation des cellules. Lorsque cette oxydation est incomplète, il se forme des molécules nocives appelées «radicaux libres». En grand nombre, les radicaux libres altèrent l'intégrité des cellules et provoquent une mort cellulaire prématurée. La principale production de radicaux libres à l'intérieur de l'organisme est le métabolisme, c'est-à-dire la transformation des aliments en énergie. Les sources externes sont le stress, le tabac, l'alcool, l'exposition au soleil, les pesticides et les additifs alimentaires. Les antioxydants sont des molécules qui aident le corps à lutter contre les radicaux libres et sont présents dans les fruits et les légumes.

Les principaux antioxydants présents dans notre alimentation sont :

- la vitamine A et le bêta-carotène : le bêta-carotène ou provitamine A, qui se transforme en vitamine A, est présent dans les aliments végétaux colorés comme la pêche, la carotte, l'abricot, le potiron, la mangue, le melon, le poivron, la patate douce. Le bêta-carotène partage son activité antioxydante avec les autres pigments caroténoïdes présents dans l'épinard, le fenouil, le chou vert,

ainsi que le lycopène (autres pigments) de la tomate. Il n'existe pas de risque de surdosage en bêta-carotène. L'automédication en vitamine A n'est pas recommandée. En revanche, le bêta-carotène, qui ne se transforme en vitamine A qu'en fonction des besoins du corps, ne cause pas de danger de surdosage ;

- la vitamine C : c'est une vitamine très fragile. Elle est sensible à l'oxydation de l'air et la chaleur. Il y a une grande déperdition de vitamine C dans l'eau de cuisson. Pour la préserver, préférez les modes de cuisson rapides comme la cocotte-minute. Il est conseillé de consommer les fruits et les légumes dans les premiers jours suivant leur achat. La congélation préserve la vitamine C. Il n'existe pas de risque de surdosage en dehors parfois d'une légère excitation et une insomnie ;
- la vitamine E : elle fluidifie le sang. Ainsi il faut être prudent chez les personnes qui ont tendance à saigner ou suivent un traitement anticoagulant. La vitamine E conserve ses propriétés après la cuisson. Son efficacité est réduite en cas de prise d'huile de parafine, de fer, de cuivre et de pilule contraceptive. Il n'existe pas de manifestation clinique en cas de surdosage.

Pour protéger les vitamines

Les vitamines sont des substances fragiles. Il faut s'en-tourer de quelques précautions pour profiter des bien-faits vitaminiques des aliments :

- éviter de stocker trop longtemps les aliments ;
- rincer les aliments, mais éviter de les laisser dans l'eau ;
- privilégier les cuissons courtes. Opter pour une cuisson à la vapeur ou au micro-ondes ;
- consommer les aliments immédiatement après la cuisson. Éviter de réchauffer ;
- la congélation et les conserves ne modifient pas la teneur en vitamines des aliments.

LES POLYPHÉNOLS

Ce sont les molécules qui montent en raison de leurs effets bénéfiques sur la santé ! En effet, les polyphénols sont de puissants antioxydants, bien plus que les vitamines et des oligo-éléments. Ils agissent en synergie avec la vitamine C et A.

Les polyphénols sont subdivisés en :

- tanins : responsables de l'astringence des fruits ;

- Citroflavonoïdes: responsables de l'amertume des agrumes;
- Anthocyanes: responsables de la couleur des fruits rouges.

Les polyphénols sont présents dans les fruits et les légumes: pomme, raisin, kaki, agrumes, fruits rouges, litchi, mangue, canneberge, oignon, pomme de terre, artichaut, persil, chou de Bruxelles, haricots rouges, mais aussi dans le vin rouge, le chocolat et le thé vert.

Mais attention à l'excès. Malgré leurs vertus médicinales, les polyphénols doivent être consommés avec modération. L'apport quotidien de cinq fruits et légumes couvre le besoin de polyphénols. Comme tous les nutriments, ce sont des molécules fragiles, susceptibles d'être détruites par les transformations ménagères et industrielles.

Consommez les fruits et légumes sous forme crue. Optez pour les végétaux bruts que l'on cuisine soi-même. La peau des fruits et légumes est extrêmement riche en polyphénols. Évitez dans la mesure du possible d'éplucher les fruits et légumes.

Table des matières

Introduction	5
Chapitre 1. Aliments minceur	11
Le top des aliments minceur	11
Le bon sens : les principes de base	24
VERRINE CRÉMEUSE DE COURGETTES, EFFILOCHÉE DE SARDINES	28
VERRINES DE TATZIKI AUX CREVETTES ROSES	29
PAPILLOTE DE COLIN AUX FRUITS DE MER	30
SALADES DE FARFALLES AU POULET SAUCE À L'ANCHOIS	31
CRÈME DE CITRON DANS SA COQUE	32
PANNA COTTA AU THÉ VERT ET SON TARTARE D'ANANAS À LA MENTHE	33
Chapitre 2. Aliments « objectif ventre plat »	35
Les aliments riches en fibres	35
Les aliments riches en enzymes digestives	41
Le bon sens : Les principes de base	45
BOULETTES DE CHÈVRE AUX FRUITS SECS SUR LIT DE SALADES	52
SALADE AUX POIS CHICHES	53
POMMES DE TERRE TIÈDES, HARICOTS VERTS AU SÉSAME	54
RAGOÛT DE HARICOTS ROUGES	55
COMPOTE DE PÊCHE AU GINGEMBRE	56
TATIN D'AUTOMNE	57
Chapitre 3. Aliments « anti-rétention d'eau »	59
Les légumes	60

Les fruits.....	68
Le bon sens: les principes de base	71
SALADE TOUTE VERTE	76
SALADE D'ENDIVES AU MAQUEREAU	77
CROQUE-MONSIEUR AUX CŒURS D'ARTICHAUTS, BÉCHAMEL AU LAIT DE CHÈVRE	78
FRICASSÉE DE CHOUX DE BRUXELLES	79
PIQUES DE PRUNEAUX RÔTIS À L'ANANAS	80
VELOUTÉ DE MANGUE AUX FRUITS ROUGES.....	81
Chapitre 4. Aliments « brûle-graisses ».....	83
Les aliments réputés « brûleurs de graisses »	84
Le bon sens: les principes de base	89
AUBERGINES À L'AIL.....	92
ROULEAUX DE COURGETTES À LA BROUSSE	93
CLAFOUTIS D'ASPERGES ET JAMBON	94
SALADE AU SAUMON.....	95
POÊLÉE DE POMMES CANNELLE CITRON.....	96
GELÉE FONDANTE AUX AGRUMES, FRUITS ROUGES ET THÉ VERT.....	97
FLAN AU THÉ VERT ET FRAMBOISES	98
Chapitre 5. Aliments « anti-cellulite »	99
Les aliments spécifiquement « anti-cellulite »	100
Le bon sens: les principes de base	104
PETIT GRATIN DE CŒURS D'ARTICHAUTS AU CHÈVRE.....	108
« NEMS » DE POIREAU	109
GALETTES DE SARRASIN À L'ITALIENNE	110
SALADE DE BŒUF FROID AU CONCOMBRE.....	111
JUS DE GOYAVE FRAIS COMME AUX ANTILLES.....	112
CRÉMEUX À LA MANGUE ET SES MORCEAUX	113



ALIMENTS MINCEUR

Maigrir avec des aliments 100% naturels



Ananas, son d'avoine, épices... nombreux sont les aliments considérés comme des « aliments minceur » : y a-t-il une part de vrai à cela ? certains aliments nous permettent-ils de maigrir ? lesquels ?

Quels sont les aliments naturels à privilégier pour optimiser vos objectifs :

- **Ventre plat** • **Anti-rétention d'eau** • **Effet « brûle-graisse »**
- **Anti-cellulite ?** • **Perte de poids**

Cet ouvrage vous propose de découvrir des aliments 100% naturels (fruits, légumes, céréales...) ayant ces effets avérés.

Des recettes inédites, pratiques et simples, ont été élaborées pour mettre en valeur chaque aliment minceur, vous permettant ainsi de les découvrir et de les savourer !

Le docteur **Laurence Lévy-Dutel** est endocrinologue-nutritionniste, spécialisée dans l'obésité. Attachée à l'hôpital européen Georges Pompidou (Paris), elle est l'auteur du blog www.abcdregime.com.

Florence Sabas est chef cuisinière et créatrice des PÂTISSERIES PLUMES. Elle a élaboré des recettes originales pour cet ouvrage. (www.lespatisseriesplumes.com)

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, Docteur en Pharmacie et Pharmacognosie.
