

# 82 Recettes Minceur, Anti-Âge, Booster de Testostérone

Prenez le contrôle de votre cuisine et votre santé pour  
enfin ÉLIMINER vos graisses tenaces, COMBATTRE le  
vieillessement & **BOOSTER** votre testostérone



Par : Mike Geary, Spécialiste Diplômé en Nutrition  
& Catherine Ebeling, RD, BSN

# **Recettes Minceur, Anti-Âge, Boosters de Testostérone**

**Prenez le contrôle de votre cuisine et de votre santé pour enfin éliminer vos graisses tenaces, combattre le processus de vieillissement et booster votre testostérone**

**Par Catherine Ebeling RN BSN, <http://www.simplesmartnutrition.com>  
et Mike Geary, <http://www.toutsurlesabdos.com>**

**DÉCLARATION DE LIMITATION DE RESPONSABILITÉ :** Les informations fournies par ce livre et par cette société ne sont pas un substitut à une consultation en tête-à-tête avec votre médecin, et ne doivent donc pas être interprétées comme un conseil médical individuel. Si un quelconque problème persiste, s'il vous plaît n'hésitez pas à contacter votre médecin.

*Ce livre est fourni uniquement à titre informatif et personnel. Ce livre n'est pas conçu comme une tentative de prescription ou de pratique médicale. Il n'est pas non plus conçu comme remède pour tout type de problème de santé aigu ou chronique. Vous devriez toujours consulter un professionnel de santé diplômé et qualifié quand vous prenez toute décision concernant votre santé.*

*Les auteurs de ce livre feront de leur mieux pour y ajouter des renseignements à jour et exacts sur les sujets abordés, mais ne garantissent aucune représentation ou garantie ou assurance quant à l'exactitude, l'actualité ou l'exhaustivité des informations fournies. Les auteurs de ce livre ne sont pas responsables de tout dommage ou blessure résultant de l'accès ou de l'impossibilité d'accéder à ce livre, ou pour votre dépendance à l'égard de toute information fournie dans le présent ouvrage.*

*Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système d'archivage ou traduite dans toute autre langue, sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.*



## Table des matières

• Introduction.....	4
• Des ingrédients à garder sous la main.....	17
• Petit déjeuner.....	18
• Soupes.....	29
• Viande.....	46
• Poisson.....	61
• Poulet.....	71
• Salades en plat principal.....	81
• Salades et légumes d'accompagnement.....	99
• Collations.....	125
• Smoothies.....	135
• Sauces, vinaigrettes, marinades & épices.....	148
• Desserts.....	167
• Guide de ressources, cuisine.....	187

# INTRODUCTION

## Manger pour inverser le processus de vieillissement



Suivre un régime anti-âge sain n'a pas de raison d'être ennuyeux ou répétitif. Vous pourriez penser que changer vos habitudes pour manger d'une façon naturelle et saine ne vous laisse que des choix limités, alors qu'en réalité il y a une énorme quantité d'aliments sains et délicieux.

Manger des aliments anti-âge ne signifie pas manger la même escalope de poulet insipide tous les jours, en évitant toutes les "bonnes choses", et désirer constamment manger quelque chose de plus satisfaisant. En fait, manger pour votre santé, cela signifie manger des aliments savoureux et délicieux. Nous allons vous montrer comment dans ce livre de recettes !

La meilleure façon de faire est de suivre un régime alimentaire semblable à celui de nos si lointains ancêtres du Paléolithique. Des aliments copieux, riches en nutriments, tels que la viande d'animaux élevés naturellement dans les pâturages, des poissons sauvages, du lait cru, beaucoup de graisses saines comme le beurre provenant du lait des vaches nourries dans les prés, l'huile d'olive vierge extra, les avocats, les noix, les

beurres de fruits à coque et l'huile de noix de coco vierge extra peuvent faire partie de votre plan nutritionnel délicieux anti-âge.

Le meilleur régime alimentaire se compose d'aliments frais, non transformés, avec des ingrédients que vous pouvez reconnaître, élevés ou cultivés de la manière la plus naturelle possible.

Il s'agit d'un régime avec de la "VRAIE nourriture", de VRAIS aliments qui sont RÉELLEMENT bons pour votre corps et votre esprit.

Il est temps d'éliminer ces faux aliments de confort trafiqués dits "de régime" : les repas surgelés traités et emballés "pour perdre du poids", les édulcorants artificiels, les yaourts bourrés de sucre, les "barres énergétiques" traitées, les produits à base de soja, les ersatz de viande (généralement fabriquées à partir de soja transformé), les shakers diététiques, et plus encore. Ces choses ne sont pas de la vraie nourriture. C'est de la nourriture artificielle qui vous trompe, vous et votre corps, et nuit à vos hormones et à votre biochimie interne. Cette nourriture finit généralement par vous rendre dépendant, vous prenez du poids et vous vous sentez mal, alors ne soyez pas dupe.

La vraie nourriture est généralement constituée d'un ingrédient, ou d'une combinaison d'aliments à un seul ingrédient. Comme la nature les a créés. Pensez-y : une pomme contient un ingrédient. Les fruits à coque contiennent un ingrédient. La viande d'animaux de pâturage a un ingrédient. Les légumes, un ingrédient. Et bien sûr aussi les fruits, les graines et les œufs. Et puis vous avez aussi des aliments sains, tels que le guacamole, qui sont des combinaisons d'aliments à un ingrédient.

Même si ces aliments naturels contiennent un seul ingrédient, ils sont en fait bourrés de milliers de nutriments vitaux dont votre corps a tant besoin. Lorsque vous nourrissez votre corps avec ce qu'il veut vraiment — de la vraie nourriture — vos envies de malbouffe disparaissent, ainsi que la faim constante. Vous vous sentez satisfait.

Votre corps a ce qu'il lui faut et n'a pas besoin de stocker des calories inutiles et inutilisables sous forme de graisses. Il utilise ce que vous mangez pour créer de l'énergie, être en bonne santé, pour mieux reconstruire vos cellules. Vous remarquerez que lorsque vous mangez de cette façon, vous avez en réalité plus d'énergie et vous vous sentez bien. Votre système immunitaire fonctionne correctement, vous ne tombez pas tout le temps malade et les problèmes de santé chroniques pourraient disparaître complètement.

Vous paraissez plus jeune. Vous vous sentez plus jeune. Vous ÊTES plus jeune physiologiquement.

Considérez ceci : vous pourriez penser que vous mangez des aliments nutritifs en



consommant du pain au blé complet, des pâtes aux céréales complètes, des crackers aux céréales complètes, etc. En réalité, ces aliments sont pour la plupart des calories vides. Oui, même si l'étiquette marque "blé complet" ou "céréales complètes"...

Même les aliments aux "céréales complètes" sont en général des glucides à index glycémique élevé. Ils forcent votre corps à sécréter de l'insuline pour contrôler la glycémie, et vous avez faim de nouveau, et ces calories sont stockées sous forme de graisse dans le votre corps. C'est le rôle de l'insuline : ordonner à vos cellules de stocker des graisses. Et les calories vides des hydrates de carbones transformés à index glycémique élevé stimulent l'insuline...

Augmenter trop et trop souvent votre sucre sanguin conduit à la formation d'AGE (produits terminaux avancés de glycation) dans votre corps, ce qui contribue à l'inflammation, à l'oxydation, aux maladies chroniques et au vieillissement accéléré.

Notre corps, notre cerveau et notre appétit sont intelligents : si tous les aliments que vous mangez étaient ce que j'appelle des "super aliments" (des aliments très riches en nutriments), vous n'auriez pas autant envie d'aliments dont vous n'avez pas besoin. Et vous ne mangeriez pas de calories dont vous n'avez pas besoin. Et vous ne stockeriez pas ce que vous mangez sous forme de graisses ; vous les utiliseriez comme source d'énergie, tant que vous gardez stables vos niveaux d'insuline et de sucre dans le sang.

Donc, manger pour lutter contre le vieillissement, signifie aussi manger pour avoir un corps plus mince et plus jeune. Une meilleure machine à brûler les graisses, tout comme lorsque vous étiez plus jeune.

Chaque recette de ce livre est non seulement très nutritive, mais les recettes contiennent principalement des aliments qui sont des "super aliments" virtuels. Ce sont ces aliments qui contiennent les concentrations les plus élevées de vitamines anti-âge, de minéraux, d'ingrédients anti-inflammatoires, d'antioxydants et autres nutriments tels que les "phytochimiques", ce qui fait d'eux, bouchée après bouchée, les aliments les plus nutritifs que vous puissiez consommer.

Ces aliments, épices et herbes spectaculaires sont presque médicinaux dans leur capacité à brûler les graisses, à augmenter la masse musculaire, à vous faire paraître et sentir plus jeune, renforcer le système immunitaire, combattre le cancer, aider à la concentration mentale et garder votre bonne humeur. Ils font du bien à votre cœur, vous respirez mieux, ils vous aident à dormir d'un sommeil plus reposant, à mieux voir et à vous sentir bien à tous points de vue.

Ce n'est PAS un régime, c'est un mode de vie sain, avec des recettes délicieuses pour des repas et des collations que vous pouvez manger tous les jours. Vous ne vous sentez jamais privé de quelque chose, ou vous ne vous sentez pas en manque de

nourriture délicieuse et satisfaisante, parce que cette nourriture est délicieuse et satisfaisante !

Vous connaissez déjà probablement les bénéfices étonnants sur la santé des aliments riches en antioxydants de votre alimentation. Les antioxydants contiennent des composés phytochimiques combattant les radicaux libres, qui non seulement vous aident à paraître et à vous sentir plus jeune en ralentissant le processus de vieillissement, mais qui protègent fortement votre santé en général.

Les antioxydants luttent contre les effets du vieillissement, pas seulement les rides et la peau flasque, mais aussi les maladies chroniques graves comme le cancer, les maladies cardiaques, le diabète et beaucoup d'autres maladies dégénératives, ainsi que des maladies communes comme les rhumes et la grippe.



Les antioxydants aident votre corps à récupérer plus facilement et plus rapidement après un exercice : cela signifie que vous construisez plus de muscles et brûlerez plus de graisses sur le long terme. Les antioxydants contribuent également à accélérer votre métabolisme dans de nombreux cas, en aidant vos cellules à libérer plus d'énergie et

brûler plus de graisses. Ainsi, les antioxydants peuvent devenir l'une des armes les plus puissantes dans la lutte contre le vieillissement.

J'ai ajouté des tas d'excellents aliments riches en antioxydants dans ce livre, comme des légumes très colorés, de nombreux types de baies, des fruits à coque, des graines, des patates douces, de la citrouille, du chocolat noir, plein d'herbes et épices, le tout combiné de nouvelles et excitantes manières que vous allez adorer.

En plus du pouvoir antioxydant et de combustion des graisses de ces recettes, il y a littéralement des milliers d'autres avantages "phytochimiques" (composés chimiques naturels à base de plantes qui stimulent le système immunitaire) qui non seulement brûlent les graisses et vous donnent plus d'énergie, mais qui combattent les maladies et contribuent à améliorer votre santé d'une infinité de façons.

Ces recettes contiennent les combinaisons des meilleurs VRAIS aliments à ingrédient unique, des herbes et des épices, pour confectionner les collations et les repas les plus savoureux que vous ayez jamais mangés. Rien n'est traité, artificiel ou mauvais pour vous.

Dans presque chaque recette, vous verrez des informations sur un ou plusieurs ingrédients principaux, pour que vous puissiez apprendre ce que ces aliments super-puissants peuvent faire pour votre santé.

Vous pouvez être sûr que chaque bouchée de chaque recette est remplie des aliments les plus sains qui stimulent le métabolisme, vous fournissent l'énergie pour brûler vos graisses, au goût délicieux, bonne pour votre corps et votre esprit d'une centaine de façons différentes.

J'espère que vous apprécierez de préparer ces merveilleux plats et que vous les partagerez avec ceux que vous aimez, vos amis, votre famille.



## Un mot de Catherine sur les allergies alimentaires

J'ai plusieurs allergies alimentaires, donc au fil des ans, j'ai appris à adapter de nombreuses recettes pour les rendre sans gluten, sans maïs, sans lait et sans soja. Outre le fait que la plupart de ces aliments sont en tête de liste des allergies alimentaires les plus fréquentes, chacun a intérêt à éviter blé, maïs et soja pour diverses raisons de santé. Malgré ce que la machine de marketing soja/maïs/blé, multi-milliardaire en dollars essayera de vous faire croire, ces trois aliments ne sont, en aucune façon, "nécessaires" dans l'alimentation humaine et ne constituent pas non plus une alimentation optimale pour nous.



Le gluten est une substance qui fait partie des grains de blé, de seigle et d'orge et peut souvent causer des maux d'estomac, des ballonnements, des gaz, des carences nutritionnelles et une inflammation chronique. Même si vous ne souffrez pas d'une maladie coéliqua reconnue, vous pouvez être sensible au gluten présent dans le blé, car certaines sources estiment que presque un tiers de la population possède à des degrés divers une sensibilité au gluten.

Beaucoup de gens ne savent même pas qu'ils peuvent avoir une sensibilité au gluten, mais trouvent qu'ils se sentent beaucoup mieux sans gluten. Le plus beau est que les gens perdent souvent très rapidement du poids (ou ils en prennent s'ils ont un poids insuffisant) dès que le gluten est éliminé de leur alimentation. Ainsi, vous verrez que la plupart de ces recettes sont réellement sans gluten ou bien possède une option sans gluten.

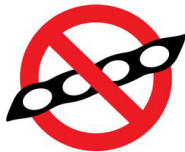
### Qu'en est-il du maïs et du soja ?

Le maïs doit être évité sous toutes ses formes, et à tout prix ! Le maïs est souvent non seulement génétiquement modifié, mais il contient également ses propres toxines naturelles et des ingrédients qui bloquent l'absorption de nutriments (les anti-nutriments). Le maïs a un effet direct sur la glycémie et sur l'insuline, c'est l'un des premiers responsables du gain de poids. C'est également un allergène très irritant, et c'est l'une des allergies alimentaires les plus courantes.



Notez que nous ne parlons pas ici d'un épi de maïs occasionnel... nous parlons d'éviter les croustilles de maïs, les grains de maïs, le sirop de maïs, l'huile de maïs et tous les autres aliments à base de maïs qui ont maintenant envahi l'alimentation moderne, en raison d'une économie basée sur le maïs subventionnée par le gouvernement.

Le soja est lui aussi une autre culture presque toujours génétiquement modifiée, plein de substances toxiques et de composés phytochimiques qui endommagent vos hormones. Les phytoestrogènes et xénoestrogènes de soja (ce dont ne parlent pas la plupart des gens qui défendent le soja) peuvent bousiller votre équilibre hormonal naturel et même provoquer chez certains hommes des problèmes hormonaux, tels que des "nichons d'hommes", un faible taux de testostérone, de l'impuissance et plus encore.



Le soja peut aussi avoir des effets négatifs sur votre thyroïde quand il est consommé en excès, ce qui peut provoquer des symptômes d'hypothyroïdie (thyroïde faible), dont un gain de poids et de la fatigue.



Le soja contient également des anti-nutriments qui bloquent réellement la capacité de l'organisme à utiliser des nutriments importants comme le zinc et le fer, en vous laissant avec des carences nutritionnelles.



Qu'en est-il des produits laitiers ? Personnellement, je suis allergique aux produits laitiers pasteurisés et traités, comme beaucoup de gens. Une allergie aux produits laitiers pasteurisés est en fait l'une des allergies ou intolérances alimentaires les plus courantes, même si certaines personnes en mangent ou en boivent tous les jours sans savoir qu'ils y sont intolérants.

Les nutriments essentiels, tels que certaines vitamines, des minéraux et des enzymes naturelles sont détruits dans le lait pasteurisé. Ainsi, ce liquide blanc que vous achetez à l'épicerie est plein d'hormones artificielles, d'antibiotiques et autres produits chimiques. Ce n'est en rien la nourriture saine et nutritive que vous pensiez.

Cependant, avec les produits laitiers biologiques CRUS, c'est une autre histoire. Beaucoup de gens intolérants aux produits laitiers ordinaires ne voient pas les mêmes conséquences digestives avec les produits laitiers crus. Ces produits, issus d'une laiterie locale de bêtes nourries à l'herbe, sont souvent plus sûrs et plus propres que le produit pasteurisé que vous voyez sur les étagères des épiceries. Rappelez-vous que l'*Escherichia coli* ne se développe habituellement que chez les vaches nourries aux céréales. Il est très rare chez les vaches saines nourries à l'herbe.

Les produits laitiers crus contiennent toutes les enzymes saines, des minéraux, des vitamines et des bactéries bénéfiques qui manquent au lait pasteurisé, leur permettant d'être plus facilement digérés.

Le lait cru ENTIER, qui contient toutes les graisses saines, a un type très important de graisse saine, protectrice de votre santé, brûleuse de graisses : le CLA ou acide linoléique conjugué. Et si c'est du lait de vache nourrie à l'herbe, le pourcentage de cette graisse saine est jusqu'à cinq fois plus élevé, avec une plus grande quantité d'acides gras oméga 3 et une vitamine très importante, la vitamine K2, qui ne peut être trouvée ailleurs que dans le lait des vaches nourries à l'herbe. La vitamine K2 est essentielle pour avoir des os et des dents sains.

Si vous aimez boire du lait ou manger du fromage, vous pouvez choisir de les obtenir à partir de sources naturelles, provenant d'animaux nourris à l'herbe pour bénéficier du plus grand nombre possible de précieux éléments nutritifs et de graisses saines.

**Note :** vous êtes probablement au courant des controverses de ces dernières années sur le lait cru. Le gouvernement tente de dénigrer le lait cru en prétendant qu'il est "dangereux", même si les hommes utilisent cette source d'aliments nutritifs depuis des milliers d'années, même si le lait provenant de vaches nourries à l'herbe est généralement BEAUCOUP plus sûr et plus sain que le lait des animaux nourris avec des céréales. Personnellement, je bois du lait cru depuis plus de 10 ans, et ma famille et moi n'avons JAMAIS été malades, bien que le gouvernement affirme que c'est



"dangereux". Si vous mangez des produits laitiers, en fin de compte, c'est à vous de rechercher et de décider par vous-même si vous voulez suivre la filière nutritive du lait cru ou bien celle du lait pasteurisé classique, présent dans la plupart des magasins. Cherchez les sites qui vous permettront d'obtenir ce que vous voulez.

La plupart de ces recettes sont sans produits laitiers ou ils sont optionnels, donc si vous évitez les produits laitiers, vous pourrez toujours déguster de délicieux repas, sans manquer de rien !

## **Recettes rapides et faciles**

Nous ne sommes pas tous des chefs et nous ne voulons pas passer des heures à trimer dans la cuisine, donc vous trouverez que la plupart de ces recettes sont rapides et faciles. La plupart d'entre nous n'ont tout simplement pas le temps de cuisiner pendant des heures et des heures, mais nous aimons tous manger des plats sains, savoureux et délicieux !

Donc, les mots d'ordre de ces recettes sont "rapide et facile".

Quand je cuisine, je ne mesure généralement pas les ingrédients ; j'en suis arrivé à un point où je peux estimer que je peux ajouter un peu de ceci ou de cela et c'est excellent.

Parce que certains d'entre vous peuvent être moins expérimentés que moi dans la cuisine, ou tout simplement qu'ils ne sont pas familiers des recettes, j'ai indiqué les mesures dans la plupart d'entre elles.

Mais, puisque les goûts de chacun sont différents, n'hésitez pas à changer ou à "bidouiller" les recettes tant que vous voulez pour leur donner le goût que vous aimez. Souvent, la moitié du plaisir d'une nouvelle recette vient de la manière dont vous l'avez adaptée à vos goûts.

## Quelques informations importantes sur les herbes et des épices...



Ne soyez pas intimidé si vous voyez beaucoup d'ingrédients dans une recette - la plupart du temps, beaucoup de ces ingrédients ne sont que des herbes et des épices. J'adore mettre beaucoup d'herbes et d'épices dans les recettes ! Beaucoup de ces assaisonnements sont facultatifs, mais je vous recommande d'en ajouter autant que possible.

Pourquoi ?

Chaque fois que vous parfumez vos repas avec des herbes ou des épices, vous mettez le turbo dans vos aliments sans ajouter une seule calorie. Vous pouvez transformer quelque chose d'ordinaire et banal en quelque chose de vraiment extraordinaire en ajoutant des herbes et des épices.

Saviez-vous que les herbes et les épices contiennent quelques uns des antioxydants les plus puissants de tous les aliments ? En fait, de nombreuses herbes et épices ont une activité antioxydante encore plus élevée que de nombreux fruits et légumes, qui sont évidemment déjà riches en antioxydants.

Herbes et épices ajoutent énormément de saveur. Combinées avec d'autres aliments, elles augmentent vraiment le pouvoir naturellement antioxydant et anti-inflammatoire de ces aliments.

**En fait, la combinaison de certaines herbes et épices avec des aliments spécifiques augmente de façon exponentielle leurs propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et nutritives !**



En plus d'être antioxydant, voici d'autres raisons pour lesquelles les herbes et les épices sont un ajout précieux à votre alimentation :

**Brûler les graisses** - herbes et épices sont **thermogéniques**, ce qui signifie qu'elles aident à augmenter naturellement le métabolisme, en partie parce qu'elles contiennent beaucoup de nutriments. Certaines épices sont également excellentes pour réguler la glycémie et contrôler l'insuline. Lorsque la glycémie est bien contrôlée, vous êtes plus susceptible de brûler des graisses plutôt que provoquer l'excès de poids en stockant les calories.

**Beaucoup d'épices et d'herbes ont vraiment une valeur médicinale** - les études scientifiques montrent que les herbes et les épices peuvent effectivement fonctionner tout aussi bien ou même mieux que certains médicaments dans certains problèmes de santé (mais vérifiez toujours auprès de votre médecin pour être sûr qu'elles n'interfèrent pas avec les médicaments que vous prenez. Consultez toujours votre médecin avant d'arrêter de prendre un de vos médicaments actuels).

Quelques exemples d'épices pouvant fonctionner comme des médicaments :

- Une étude sur des personnes atteintes de diabète de type 2 a montré que seulement deux cuillères à café de cannelle par jour peuvent réduire de manière significative la glycémie, presque aussi bien que l'insuline, et font baisser les niveaux de cholestérol LDL et de triglycérides.
- Les chercheurs ont découvert que l'ingrédient actif du curcuma (la curcumine) est plus efficace pour ralentir le développement de la maladie d'Alzheimer que certains médicaments utilisés pour cette maladie. Les symptômes de la maladie d'Alzheimer causés par l'inflammation et l'oxydation sont atténués par les puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de la curcumine. Un composant de cette épice accélère le temps de rétablissement après un AVC. Il a été également démontré que la curcumine est aussi efficace que l'ibuprofène pour le traitement de la douleur et de l'inflammation.
- Un rapport médical récent a montré que le safran peut être très efficace contre le cancer du foie en inhibant la croissance et la multiplication des cellules cancéreuses et en provoquant leur mort.
- Des chercheurs de Penn State ont rapporté que l'ajout de deux cuillères à soupe d'un mélange d'épices (romarin, origan, cannelle, curcuma, poivre noir, clous de girofle et ail) dans les repas peut réduire d'au moins 30% le taux de triglycérides.
- Des études ont montré qu'un seul gramme de gingembre avant une opération est aussi efficace voire plus efficace que les médicaments anti-nausées administrés après l'opération.
- Le cumin peut stimuler les enzymes digestives et aider à assimiler les éléments nutritifs, afin qu'ils soient mieux utilisés par le corps. Les graines de cumin ont

l'étrange capacité à maintenir votre glycémie sous contrôle. Les chercheurs ont comparé les effets du cumin et d'un médicament couramment utilisé par les diabétiques. Ils ont découvert que le cumin a agi aussi bien que le médicament des diabétiques dans la régulation de l'insuline et du glycogène et a fonctionné encore mieux que le médicament dans la protection des reins et du pancréas.



Voici d'autres avantages pour la santé de quelques unes des herbes et épices les plus populaires :

- Le romarin et le basilic sont anti-inflammatoires,
- Le cumin, le curcuma et la sauge luttent contre la démence,
- Le poivre de Cayenne, la coriandre et la cannelle aident à réguler l'insuline et à brûler les graisses,
- La citronnelle, la noix de muscade, les feuilles de laurier et le safran ont un effet calmant,
- Le curcuma lutte contre le cancer et contribue à prévenir la maladie d'Alzheimer,
- L'origan est antifongique et antibactérien,
- L'ail, les graines de moutarde et la chicorée sont excellents pour le cœur,
- Le basilic et le thym aident votre peau à devenir plus douce et plus lisse,
- Le curcuma, l'ail, le basilic, la cannelle, le thym, le safran et le gingembre renforcent le système immunitaire,
- La coriandre, le romarin, le poivre de Cayenne, le quatre-épices et le poivre noir aident à conjurer la dépression.

Ces épices contiennent le plus d'antioxydants et de super-nutriments, donc utilisez-les librement et largement !

- Le curcuma
- Le basilic
- Le cumin
- Le poivre de Cayenne ou les flocons de piment
- Les clous de girofle
- La cannelle ou son cousin le cassia (qui est le plus souvent utilisé aux Etats-Unis à la place de la cannelle)
- La noix de muscade
- L'origan
- Le gingembre
- La marjolaine
- La sauge
- Le thym

Profitez-en et pimentez un peu votre vie !

## **Les ingrédients de base qu'il faut garder à portée de main**

Cette liste n'est pas exhaustive, elle inclut les ingrédients les plus utilisés dans la plupart des recettes. Ces ingrédients sont fantastiques, doivent être conservés à portée de main et à utiliser autant que possible dans une grande variété de plats et de recettes. Vous pouvez vite découvrir que vous les utilisez déjà dans un grand nombre de vos repas et collations préférées. Et rappelez-vous, les bons ingrédients de haute qualité rendent les plats plus appétissants !

- Le sel de mer
- Le poivre fraîchement moulu
- La sauce de soja bio
- L'ail frais
- Le gingembre frais
- L'huile d'olive vierge extra
- L'huile vierge de noix de coco bio
- Le beurre frais de vaches nourries à l'herbe
- La viande de bœuf nourri à l'herbe
- Les œufs de poules élevées en plein air bio
- Les citrons frais
- Les citrons verts (limes) frais
- Le fromage de vaches nourries à l'herbe
- La sauce Tabasco ou la sauce RedHot de Frank
- La coriandre fraîche
- Le persil frais
- L'origan (frais ou séché)
- Le basilic (frais ou séché)
- Le curcuma
- Le curry
- Les flocons ou poudre de piment
- Les farines de riz brun, d'amandes et/ou de noix de coco bio

## QU'EST-CE QU'ON PREND AU PETIT DÉJEUNER ?



Le petit déjeuner est vraiment un repas important et une excellente façon de commencer votre journée.

Le petit déjeuner met en route votre métabolisme, stimule le cerveau et vous donne du carburant pour une journée pleine d'énergie. Ne manquez pas cette opportunité de booster votre journée avec des nutriments essentiels.

Les études réalisées en comparant ceux qui prennent un petit déjeuner à ceux qui le sautent ont montré que *les premiers ont perdu plus de poids, de graisse corporelle et sont moins susceptibles de manger de la malbouffe, des repas ou des collations à haute teneur en calories.*

**Les meilleurs petits déjeuners pleins de nutriments, de produits qui brûlent les graisses et aident à lutter contre la faim contiennent des protéines et des graisses saines.**

Et si vous vouliez enlever les produits farineux, les céréales et le lait ?

Beaucoup d'entre nous ont été programmés pour penser que le petit déjeuner doit être composé de deux principaux groupes d'aliments : des céréales et du lait. Mais il y a de meilleurs choix qu'un beignet, un muffin ou un bol de céréales chaudes ou froides.

Si vous êtes en train de vous gratter la tête à la recherche d'un petit déjeuner rapide, sain et nourrissant, voici quelques idées alternatives pour commencer votre journée :



- Un oeuf au plat, poché, dur ou brouillé avec une noix de beurre de vache nourrie à l'herbe est une solution simple et rapide. Si vous êtes pressé, enveloppez l'œuf dans une tortilla de riz brun ou une tranche de pain complet sans gluten. Ajoutez une tranche d'avocat ou deux, quelques tranches de bacon ou de saucisse naturelle (sans nitrates / nitrites) pour un sandwich aux oeufs délicieux. Ou bien ajoutez un peu de légumes pour un petit déjeuner végétarien.
- Une pomme en tranches avec du beurre de cacahuètes, d'amandes ou de noix. C'est un de mes petits déjeuners préférés : facile, rapide, léger et sain.
- Un bol de baies ou d'autres fruits, une poignée de noix, et peut-être quelques tranches de fromage cru. Des antioxydants, des protéines, des graisses saines et des fibres, le tout dans un repas sain. Pas mal !
- Vous voulez préparer quelque chose de plus élaboré et de nourrissant ? Essayez quelques crêpes de farine de noix de coco (voir recette). Vous pouvez même éviter le beurre et le sirop et les utiliser comme un wrap pour des œufs et du bacon, ou ajouter un peu de fruit et du beurre de noix pour un sandwich au beurre de noix sain.
- Même un smoothie délicieux et frais (ou surgelé) aux baies est un choix génial pour le petit déjeuner. Verser une tasse ou deux de baies dans un blender, ajouter une banane, quelques glaçons, et environ une tasse de lait de chanvre, ou de lait de coco, ou de lait d'amandes, de jus de noix de coco, de jus de cerise ou d'orange, des protéines en poudre ou un oeuf cru et propre et mélanger le tout.



Autres ingrédients que vous pouvez ajouter pour booster vos smoothies et augmenter leur pouvoir nutritionnel :

- Des canneberges (cranberries) fraîches ou congelés (très riches en antioxydants)
- Du lactosérum traité à froid (whey protein) provenant de bêtes nourries à l'herbe
- De l'huile de noix de coco vierge extra
- Des flocons de noix de coco non sucrés
- des graines de lin ou de chia
- Une poignée de fruits à coque non traités
- Un demi-avocat
- Du chou frisé (kale), des épinards ou bettes bio fraîches ou congelées
- Du persil ou d'autres légumes à feuilles vertes mettent vraiment le turbo au pouvoir nutritionnel. (Ne vous inquiétez pas, vous ne sentirez pas le goût des légumes verts, car il va se mélanger avec le reste !)

## Œufs et avocat (huevos rancheros)



Cette recette cumule pour la santé les avantages de la coriandre, de l'avocat et des tomates, ainsi que des œufs.

La coriandre contient à la fois des composants antibactériens et anti-viraux qui luttent contre les intoxications alimentaires et les virus comme ceux du rhume et de la grippe. Elle contribue aussi à la digestion, en aidant à stimuler les enzymes digestives.

La coriandre est un anti-inflammatoire naturel et aide à soulager les symptômes de l'arthrite, à contrôler la glycémie et à réduire les dommages des radicaux libres. Elle est également pleine de vitamine K, qui aide à prévenir les saignements excessifs et les ecchymoses et fortifie les os et les dents. La coriandre est très efficace pour éliminer les métaux lourds toxiques de l'organisme, tels que le mercure, l'aluminium et le plomb.

Les tomates ajoutent leurs propres dose d'antioxydants, notamment le lycopène, un anti-cancer reconnu, de la vitamine C ainsi que du bêta-carotène, plus du manganèse et de la vitamine E.

L'avocat est riche en acides gras monoinsaturés sains, ce qui aide vraiment à stabiliser votre glycémie et à activer la capacité du corps à brûler les graisses toute la journée. Vous serez plus satisfaits et vous brûlerez mieux les graisses tout au long de la journée avec l'ajout d'avocat à votre petit déjeuner.

## **Ingrédients**

Portions pour 2-4 personnes

- 1 cuillère à soupe de beurre de vaches de pâturage
- 1 petite boîte de piments verts doux hachés
- 1 boîte de 400 grammes de haricots noirs égouttés
- ½ tasse de fromage de bêtes de pâturage râpé (facultatif)
- 1 petite tomate fraîche coupée en tranches ou de la salsa fraîche (que vous pouvez acheter dans une épicerie)
- 1 jus de citron vert (lime)
- 1 poignée de feuilles de coriandre hachées
- 1 avocat en tranches
- 4 œufs
- Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu
- 4 tortillas de riz brun ou de blé germé (facultatif)

## **Préparation**

Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen et y faire frire les œufs. Dans une autre petite casserole, réchauffer les haricots et les piments verts.

Disposer en couches sur les tortillas les haricots et les œufs, saupoudrer avec une pincée de fromage râpé si désiré, ajouter une grosse cuillerée à soupe de salsa, quelques tranches d'avocat et une généreuse quantité de coriandre hachée.

## Oufs brouillés aux légumes épicés et curcuma



Voici une délicieuse façon d'ajouter dans vos repas du curcuma, une épice et un super aliment étonnant. Le curcuma est utilisé en Inde depuis des milliers d'années, non seulement comme épice pour la nourriture, mais aussi comme médicament. Le curcuma a un goût sucré et se combine bien avec de nombreux aliments.

Le curcuma possède des qualités de brûleur de graisse et des capacités curatives parmi les plus puissantes de toutes les épices ou aliments du monde entier ! C'est un puissant antioxydant, anti-inflammatoire et anti-bactérien, il est également utile pour la digestion, contre la fièvre, les infections, les problèmes de foie et de vésicule biliaire, l'arthrite. Il est aussi très efficace dans la prévention des maladies cardiaques et aide à prévenir ou à ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer.

Le curcuma aide à digérer les graisses en stimulant le flux de bile dans la vésicule biliaire. Il est donc très efficace comme aide à la digestion et comme composant pour brûler les graisses. Les études montrent également qu'il réduit le syndrome inflammatoire du côlon irritable, la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn.

Le curcuma est également une arme puissante contre les cellules cancéreuses. La recherche montre que cette super épice peut effectivement prévenir les tumeurs cancéreuses et, pour ceux qui ont le cancer, le curcuma ralentit la croissance et la propagation des cellules cancéreuses. La bonne nouvelle est que le curcuma est mieux

absorbé par votre corps lorsque vous mangez un aliment qui contient des graisses, donc c'est un complément parfait aux œufs !

### **Ingrédients**

Portions pour 2-4 personnes

2-4 œufs de poules élevées en plein air

1 oignon haché

Courgettes, asperges, citrouille, champignons, poivrons rouges ou verts, etc. coupés en petits morceaux

½ à 1 cuillère à café de curcuma et de poudre de chili

1 tomate coupée en petits dés

1 cuillère à soupe de beurre de vaches nourries à l'herbe ou d'huile de noix de coco

### **Préparation**

Dans une casserole, laisser cuire l'oignon et les autres légumes dans l'huile de noix de coco ou le beurre, puis ajouter la même quantité de curcuma et de poudre de chili, la tomate en dés, mélanger et faire cuire - attention à ne pas faire cuire trop longtemps la tomate si vous ne voulez pas qu'elle devienne de la bouillie.

Baisser le feu, verser les œufs dans la poêle, remuer pendant une minute ou deux pour les faire cuire avec les légumes. Vous pouvez sortir et profiter de la journée après ce puissant petit déjeuner !



## Mini quiche œufs-épinards en moules à muffins



C'est un repas génial, à préparer d'avance et à garder sous la main dans le réfrigérateur pour un repas (ou une collation) rapide, sain, brûleur de graisses, riche en protéines et à faible indice glycémique. Assurez-vous d'utiliser les œufs entiers (les jaunes et les blancs), parce que les jaunes contiennent la plupart des graisses saines, des vitamines, minéraux et nutriments.

Vous pouvez ajouter à peu près n'importe quel type de légumes, il suffit de les couper en petits morceaux. De toutes façons, vous ajouterez de puissants antioxydants, des vitamines et des minéraux. Essayez les épinards ou le chou frisé, les champignons hachés, les poivrons rouges, les asperges ou les courgettes.

### **Ingrédients**

Portions pour 12 muffins

6 gros œufs battus

1 petit paquet d'épinards bio surgelés

½ tasse de poivron rouge haché, des asperges ou d'autres légumes

À peu près ½ tasse de fromage bio râpé ou coupé en lanières (facultatif)

¼ tasse d'oignon haché

Un peu de Tabasco ou une autre sauce piquante ou du chili en poudre

Sel de mer

1 tranche ou 2 de jambon naturel, sans nitrites / nitrates, des saucisses ou du bacon si désiré, coupés en petits dés

Des moules à muffins vaporisés avec de l'huile de cuisson antiadhésive

### **Préparation**

Préchauffer le four à 180 ° C. Vaporiser les moules à muffin avec un aérosol de cuisson. Décongeler les épinards et les égoutter. Vous pouvez essorer les épinards à la main afin d'éliminer le plus possible de liquide en excès.

Mélanger tous les ingrédients avec les oeufs battus et verser le tout dans les moules. Cuire au four à 180 ° C pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau plongé dans une quiche en ressorte sec. Laisser refroidir et servir.

Les quiches peuvent être stockées dans le réfrigérateur et réchauffées dans une casserole (à feu doux avec le couvercle). Recouvertes de salsa fraîche et d'avocats elles seront encore plus appétissantes !

## Pancakes à la farine de noix de coco



La farine de noix de coco est un excellent substitut sans gluten à la farine ordinaire, à faible indice glycémique, faible en glucides, riche en fibres et en valeur nutritive. Elle a moins d'hydrates de carbone digestibles que les autres farines et même moins de glucides que certains légumes !

La farine de noix de coco possède l'un des pourcentages les plus élevés de fibres (58%) parmi toutes les farines. Même le son de blé n'a que 27% de fibres et entraîne par ailleurs les problèmes de santé associés au gluten et aux antinutriments.

La farine de noix de coco est une alternative saine et savoureuse pour la majorité des gens allergiques aux noix, au blé, au lait ou aux autres aliments courants qui déclenchent des allergies alimentaires. La noix de coco est souvent considérée comme hypoallergénique parce que très peu de gens y sont allergiques.

Étaler un peu de beurre bio sur ces crêpes avec une petite quantité de sirop d'érable et des baies ; rouler dedans un peu de bacon et des oeufs pour un savoureux burrito au petit déjeuner ; couvrir avec une tasse de fruits frais coupés pour obtenir une délicieuse tarte aux fruits ou mangez-les tout simplement nature. C'est incroyablement facile à préparer et très savoureux !

## **Ingrédients**

Portions pour 2-4 personnes

4-5 œufs  
¼ à ⅓ tasse de farine de noix de coco  
¼ de cuillère à café d'extrait de vanille  
1 pincée de noix de muscade  
1 cuillère à café de cannelle (ou plus si vous aimez)  
1 pincée de sel  
1 cuillère à soupe de miel  
¼ à ⅓ tasse de lait de coco (entier)  
Noix de pécan ou noix (facultatif)  
Myrtilles (en option)

## **Préparation**

Mélanger ces ingrédients et laisser reposer pendant cinq minutes. Ajouter plus de lait de coco si vous trouvez la pâte trop épaisse. Verser de l'huile de noix de coco ou du beurre dans une casserole et faire chauffer à feu moyen. Verser environ ¼ de tasse de pâte par crêpe, faire dorer chaque côté avant de retirer du feu.

Si vous voulez ajouter quelques ingrédients sains et délicieux à vos crêpes, ajouter quelques myrtilles, des noix de pécan hachées ou des morceaux de noix immédiatement après avoir versé la pâte dans la poêle.

Au lieu d'utiliser uniquement de la farine de noix de coco, vous pouvez essayer d'utiliser pour moitié la farine de noix de coco et pour l'autre moitié de la farine d'amandes. Cela donne à mon avis un goût très équilibré.

## LES SOUPES



Les soupes sont un excellent moyen d'ajouter des herbes et des épices saines à votre régime alimentaire. Beaucoup d'herbes et d'épices, comme vous le savez déjà, ont des propriétés médicinales et sont extrêmement antioxydantes. Par conséquent, en les ajoutant à vos soupes, vous avez un autre excellent moyen de remplir votre régime alimentaire de produits bienfaisants.

Les soupes sont connues pour guérir, nourrir et apaiser. Ce sont des aliments "de confort" idéaux. Préparer une soupe est très facile et n'est pas une science exacte. Une fois que vous avez une idée des ingrédients et des quantités, vous pouvez improviser et personnaliser chaque recette selon vos goûts et vos préférences personnelles.

Et n'oubliez pas de booster vos soupes en y ajoutant : chou chinois, chou frisé (kale), feuilles de moutarde, épinards, chou vert, bettes et autres légumes. Ces légumes à feuilles vert foncé sont parmi les aliments les plus nutritifs sur terre ! En ajoutant ces légumes à vos recettes de soupes chaque fois que vous le pouvez, vous rendez votre soupe encore plus nourrissante.

Essayez ceci, une grande idée de mon ami Mike Geary, la prochaine fois que vous vous préparez une soupe :

Prenez une poignée de légumes verts, n'importe lesquels (kale, feuilles de moutarde, etc.), jetez le tout dans le bouillon de la soupe que vous cuisinez. Après les avoir laissé

bouillir pendant un certain temps, retirez-les et jetez-les dans un blender. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et reversez-les de nouveau dans la soupe.

Même si vous n'êtes pas excité à l'idée de manger ces légumes tels quels, ils donnent une belle texture et ajoutent à votre soupe des tonnes de nutriments quand ils sont réduits en purée et mixés dans la soupe.

Et, puisque les légumes sont mixés dans le blender, votre corps sera en mesure d'absorber les vitamines et minéraux plus facilement, puisque les légumes en purée sont plus faciles à digérer et à assimiler pour votre corps. Essayez cela aussi avec les gamins - c'est une façon d'ajouter plus de légumes dans les repas de vos enfants sans qu'ils s'en aperçoivent !



## Blanc de poulet au chili



Une délicieuse variante du chili ordinaire, plus légère, qui utilise du poulet au lieu du bœuf. Cette recette est particulièrement bonne au goût avec une quantité généreuse de cumin. Et quand vous verrez les bienfaits du cumin sur la santé, vous apprécierez encore plus sa saveur !

Les graines de cumin stimulent la sécrétion des enzymes pancréatiques qui sont nécessaires à une digestion optimale des protéines, des graisses et des glucides. Elles aident l'organisme à utiliser les nutriments des aliments que vous mangez. Les graines de cumin ont également des propriétés anti-cancéreuses. Une étude a montré que le cumin protège contre les tumeurs de l'estomac ou du foie.

Le cumin, comme la cannelle, contribue à maintenir le niveau de glycémie stable, ce qui signifie qu'il est bon pour les diabétiques ou les prédiabétiques. Cela implique aussi moins de chance de gain de poids et d'excès de graisse corporelle. Il a été démontré que le cumin fonctionne comme certains médicaments couramment utilisés par les diabétiques pour réguler l'insuline et le glycogène. Le cumin est également une excellente source de fer, des vitamines C et A, ce qui profite au système immunitaire.

Ajoutez largement du cumin à cette recette !

## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes ou plus

1 kg de poitrine ou des cuisses désossées et sans peau de poulet bio  
1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
2 gousses d'ail hachées  
2 boîtes de haricots blancs  
2 oignons moyens coupés en dés  
1 petite boîte de piments verts doux hachés  
1 tasse de coriandre fraîche hachée  
2 tasses de bouillon de poulet (plus ou moins selon convenance)  
2-4 cuillères à café de cumin en poudre  
1 cuillère à café de poudre de chili  
Sel de mer et poivre  
Flocons ou poudre de piment si désiré

## **Préparation**

Faire cuire le poulet dans une grande poêle avec l'huile d'olive vierge extra, l'ail et les oignons. Une fois cuit, retirer le poulet de la poêle et le laisser refroidir.

Une fois refroidi, le réduire en petits morceaux avec une fourchette. Verser tous les ingrédients dans une grande poêle et faire cuire à feu moyen-doux. Cuire pendant environ 30 minutes ou plus, en remuant de temps en temps.

Garnir avec une bonne quantité de tranches d'avocat, de crème aigre, de fromage bio et une généreuse poignée de coriandre, ou ajouter tout cela.

## Le meilleur Chili (incroyablement sain)



J'aime ajouter quelques ingrédients inattendus à ma recette de chili, non seulement pour une question de goût, mais aussi pour accroître la quantité de nutriments et d'antioxydants. Les gens sont toujours en extase devant ce chili — cette recette connaît un large succès. Vous pouvez ajuster les assaisonnements pour une variante plus douce ou plus épicée. J'aime bien mettre des TAS d'assaisonnements !

Ce chili ressemble au chili façon Cincinnati et les épices ajoutées, les "ingrédients secrets" ajoutent une énorme quantité d'antioxydants sains qui brûlent la graisse.

Le cumin stimule les enzymes pancréatiques et aide à la digestion. Il contient aussi du fer — et a également de fortes propriétés antioxydantes. En outre, les dernières recherches montrent que le cumin posséderait le pouvoir unique de garder votre glycémie sous contrôle, en plus de son potentiel de brûleur de graisses.

L'origan contient du thymol et le romarin sont aussi des antioxydants très puissants, si puissants qu'ils ont 42 fois plus d'activité antioxydante que les pommes, 30 fois plus que celle des pommes de terre, 12 fois plus que celle des oranges et 4 fois plus que celle des myrtilles. L'origan a également des propriétés antibactériennes, en fournissant de la vitamine K, du fer et du manganèse, un oligo-élément essentiel souvent négligé.

La cannelle peut réduire le cholestérol LDL (le mauvais), abaisser la glycémie (ce qui signifie que vous restez en mode combustion des graisses !), combat certains types de cancer et aide à prévenir la formation de caillots de sang nocifs.

Le chocolat en poudre est plein à craquer de flavonoïdes, qui sont des antioxydants profitant à votre cœur et votre corps. C'est également une riche source de magnésium, un minéral qui manque à la majorité de la population (saviez-vous que l'une des raisons pour lesquelles les gens aiment tant le chocolat c'est parce qu'ils ont besoin de magnésium ?). La sérotonine et d'autres composants phytochimiques du chocolat ont également un effet calmant sur l'humeur et chassent la dépression.

Le piment rouge vous aide à brûler les graisses, augmente le métabolisme, dilate les vaisseaux sanguins, lutte contre l'inflammation et remonte le moral.

En plus de tout cela, vous avez les graisses super saines du bœuf de pâturage, le lycopène des tomates (connu pour sa capacité à lutter contre le cancer), le pouvoir anti-inflammatoire et de renforcement du système immunitaire des oignons et de l'ail.

Alors vous voyez, comment peut-on ne pas se sentir BIEN quand on mange ce chili ?

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

½ kg de bœuf de pâturage ou de boeuf à braiser, coupé en petits morceaux  
1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
1 oignon rouge moyen haché  
2 ou 3 gousses d'ail émincées  
1 petite boîte de piments verts doux hachés  
2 cuillères à soupe de cumin, ou plus selon le goût  
2-4 cuillères à soupe de poudre de chili  
1 cuillère à soupe d'origan  
1 cuillère à soupe de cannelle  
2 cuillères à café de cacao non sucré bio  
1 boîte de tomates concassées rôties bio  
1 ou 2 tasses d'eau  
2 boîtes de 400 grammes de n'importe quelle combinaison de haricots rouges, haricots pinto ou noirs  
1-2 cuillères à soupe de sauce Redhot de Frank  
½ à 1 cuillère à café de sucre  
Chili selon le goût (attention, cela devient plus épicé pendant la cuisson !)  
Sel de mer et piment rouge selon convenance

### **Préparation**

Faire dorer la viande à feu moyen. Quand elle est presque cuite, ajouter l'oignon, l'ail, le sel, le cumin et le poivre. Ajouter alors le reste des ingrédients et faire mijoter à feu doux pendant 1-2 heures, en remuant de temps en temps. Assaisonner selon le goût, en gardant à l'esprit que le chili devient plus épicé et intense quand il est cuit.

Garnir de fromage râpé biologique (selon le goût), des tranches d'avocat et une grosse poignée de coriandre hachée.

*Note : ce plat est idéal pour les restes et encore plus savoureux quand il est réchauffé. Les saveurs et les épices se mélangent et deviennent plus riches et savoureuses.*

*Si vous aimez le chili servi sur des nouilles, essayez-le plutôt avec de la courge spaghetti, pour une version sans blé et sans céréales. Couper une courge spaghetti en deux, retirer les graines et faire cuire les deux moitiés (la partie coupée vers le bas) dans le fond d'une casserole peu profonde contenant un peu d'eau (environ 1 cm) recouverte avec une feuille d'aluminium, pendant 30-40 minutes au four à 180 ° C. Gratter la courge spaghetti à la fourchette. Et voilà un Chili Mac cuit d'une manière saine !*



## Soupe d'hiver de potiron rôti



Cette recette de soupe simple et facile est ma propre version de la recette tirée du livre "La cuisine saine" du Dr Andrew Weil. Elle est chaude, nourrissante et elle vous satisfait : la nourriture de confort parfaite.

Bien que nous pensions parfois que la citrouille est un féculent, en réalité les féculents de la citrouille font partie de ceux qui ont les plus grandes propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires, anti-diabétiques et régulatrices de l'insuline.

La citrouille se révèle être l'une des MEILLEURES sources de bêta-carotène, de vitamine A et de caroténoïdes riches en antioxydants de votre alimentation !

Le potiron contient en fait 1/3 de la quantité recommandée de vitamine C et une quantité significative de manganèse, ainsi qu'une teneur élevée en fibres. Le potiron contient aussi beaucoup de vitamines B1, B3, B6, de l'acide pantothénique et de l'acide folique.

Vous allez l'adorer ! La soupe à la citrouille est le repas idéal qui satisfait l'âme par une froide journée d'automne, accompagné d'une salade d'avocats, d'oranges et de roquette arrosés d'huile d'olive vierge extra et de vinaigre balsamique.



## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 grosse citrouille (environ 1,1 kg) ou butternut ou potimarron, pelée, épépinée et coupés en tronçons de 5 cm  
2 oignons rouges moyens, pelées et coupés en quartiers  
3 ou 4 gousses d'ail pelées  
2 pommes bio aigre Granny Smith, pelées, sans le trognon, coupées en quatre  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
Sel de mer selon le goût  
1 cuillère à café de poudre de chili  
Des flocons de piment rouge (en option)  
4 tasses de bouillon de légumes ou de bouillon bio de poulet élevé en plein air

## **Pour la garniture**

1 tasse de noix de pécan hachées, ou entières  
1 cuillère à soupe de beurre  
¼ tasse de sucre  
1 cuillère à soupe de cannelle  
Sel de mer  
¼ cuillère à café de poivre de Cayenne ou de poivre en poudre

## **Préparation**

Préchauffer le four à 200 ° C. Mettre le potiron, les oignons, l'ail et les pommes dans un grand bol et couvrir d'huile d'olive vierge extra. Assaisonner avec le sel, le piment et la poudre de chili. Disposer les légumes sur une grande plaque à pâtisserie en une seule couche. Cuire au four pendant environ 40 minutes, en remuant toutes les 10-15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

Pendant ce temps, dans une petite poêle à feu moyen, ajouter le beurre, le sucre, les noix de pécan, le sel et les épices. Chauffer et remuer jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser, en faisant attention à ne pas le laisser brûler. Retirer de la poêle et laisser refroidir.

Transférer la moitié des légumes et 2 tasses de bouillon dans un robot culinaire ou un blender et mixer jusqu'à ce qu'il devienne lisse. Répéter l'opération avec les légumes restants et le bouillon. Remettre la mixture dans le grand bol, diluer la soupe avec du bouillon restant, si besoin. Assaisonner avec le sel si nécessaire, porter à ébullition à feu moyen-doux. Servir immédiatement, garni de noix de pécan grillées et assaisonnées.

Les doses sont pour 4 personnes, mais si vous appréciez cette recette autant que moi, ce sera juste assez pour deux ! ;-)

## La meilleure recette de soupe aux haricots noirs, assurément !



Saviez-vous que les haricots noirs sont bons pour vous ? Je parie que vous ne saviez pas combien ces petits gars peuvent être forts au point de vue nutritionnel ! La couleur foncée des fèves provient d'un groupe puissant d'antioxydants appelés anthocyanines, les mêmes flavonoïdes fantastiques qui se trouvent dans des rock-stars nutritionnels tels que les myrtilles, les canneberges, le chou rouge et la betterave rouge.

Les haricots noirs sont en fait les haricots avec les plus hauts niveaux d'antioxydants, aussi chargés en antioxydants que les canneberges. Une tasse de haricots noirs fournit la moitié de votre quantité quotidienne de fibres et aide à réduire la faim. Ils sont particulièrement riches en fibres solubles, le genre de fibre qui contribue à faire baisser le taux de cholestérol LDL et à stabiliser les niveaux de sucre dans le sang.

Les haricots noirs sont parmi l'une des meilleures sources de molybdène, un oligo-élément. Vous ne le réalisez peut-être pas, mais ce minéral vital est nécessaire au métabolisme des graisses et des hydrocarbures et à la synthèse des protéines, il aide notre corps à utiliser le fer, protège contre le cancer, prévient l'anémie, favorise un sentiment de bien-être, contribue à prévenir l'impuissance sexuelle chez les hommes et aide à prévenir la carie dentaire. Ouf ! Ça fait tout un tas de bonnes choses !

Les haricots noirs sont aussi une bonne source de protéines, d'acide folique (vitamine B6) et de magnésium pour maintenir des niveaux élevés d'énergie.

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 tasse et ½ de haricots noirs rincés et trempés pendant 6-8 heures ou toute la nuit OU  
2 boîtes de haricots noirs bio, égouttés et rincés  
1 petit oignon coupé en dés  
2 gousses d'ail émincées  
Sel de mer  
Une pincée de flocons de piment rouge  
2 cuillères à café de cumin  
2 tasses d'eau ou de bouillon de poulet  
Salsa fraîche (je l'ai trouvé dans le rayon des produits frais de mon magasin d'alimentation). Vous pouvez utiliser la sauce en bocal, si vous ne trouvez pas le produit frais. Garnir de coriandre fraîche, de tranches d'avocat, de crème aigre bio.

### **Préparation**

Si vous utilisez des haricots secs, les rincer et les mettre à tremper toute la nuit. Égoutter et ajouter de l'eau fraîche, puis porter à ébullition, écumer la mousse qui apparaît à la surface. Faire bouillir les haricots pendant environ une heure ou jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et les égoutter. Faire sauter dans une casserole l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive vierge extra, puis ajouter les haricots cuits. Si vous utilisez des haricots en conserve, vous les ajoutez à ce moment-là.

Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire encore 20-30 minutes ou plus. Cette soupe peut être mixée dans un blender pour obtenir une texture épaisse et crémeuse comme vous le souhaitez : laisser refroidir la soupe et mixer environ la moitié, puis ajouter le reste de la soupe. Servir avec une bonne cuillerée de crème aigre, quelques tranches d'avocat et la coriandre.

## Soupe consistante au bœuf et aux légumes



C'est l'une de ces soupes que vous pouvez préparer de nombreuses façons, en utilisant les meilleurs ingrédients frais de saison disponibles. Elle est pleine à craquer de puissants antioxydants, de composés phytochimiques et anti-inflammatoires. C'est sain, délicieux et ça vous réchauffe !

J'essaie toujours d'utiliser du bœuf de pâturage, car il est de loin supérieur en nutriments et en graisses saines à la viande industrielle de bœuf élevé aux céréales. En plus, il a meilleur goût que la viande classique !

Assurez-vous d'ajouter une poignée d'un mélange de chou frisé, bettes ou d'autres légumes consistants pour bourrer encore plus cette soupe de délicieux nutriments.

### **Ingrédients**

Portions : 4-6 personnes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

Environ 500 g de ragoût de bœuf de pâturage ou de paleron ou de poitrine de bœuf désossée, T-bone steak, aloyau etc. coupé en petits tronçons

1 gros oignon rouge ou jaune haché

2-3 gousses d'ail hachées  
2 carottes hachées  
2 branches de céleri bio\* haché  
2 pommes de terre à peau rouge, bien lavées mais non pelées, coupées en morceaux  
1 grosse boîte (800 g) de tomates concassées avec leur jus  
250 grammes de haricots verts coupés fin  
1 petite citrouille (ou potiron), coupée en quatre et hachée  
1 petite courgette, coupée en quatre et hachée  
2 cuillères à café d'origan  
2 cuillères à soupe de persil plat frais haché  
Sel et poivre du moulin selon le goût  
Flocons de piment rouge en option

### **Préparation**

Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter l'huile d'olive vierge extra et le bœuf. Cuire jusqu'à ce que la viande soit légèrement dorée. Ajouter le sel, le poivre, l'origan, l'ail, l'oignon, les carottes et le céleri, puis couvrez la casserole et cuire pendant environ 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.

Ajouter 4 tasses d'eau, les pommes de terre, tomates, haricots verts, citrouille, courgette et légumes et cuire, en couvrant partiellement la casserole, pendant 1 heure. Ajouter le persil et assaisonner avec le sel et le poivre.

*Remarque : parfois, j'aime faire cette soupe un peu épicée et ajouter une touche de poudre de chili, de piment de Cayenne et de coriandre pour lui donner une allure tex-mex.*

*\* Le céleri cultivé de manière classique est rempli de pesticides dangereux. Assurez-vous de toujours acheter du céleri bio si possible.*



## Soupe de printemps tonique et détox à l'artichaut



Cette soupe est parfaite lorsque vous avez besoin d'ajouter plus de légumes verts dans votre régime alimentaire ; c'est une soupe fantastique à manger au printemps, quand la plus grande variété d'ingrédients frais est disponible. Elle n'est pas si compliquée à préparer et vous pouvez en essayer différentes variantes, en fonction de ce que vous avez sous la main et de ce qui est de saison.

L'ingrédient principal de cette soupe et sa grande valeur nutritive vient de l'artichaut. Les artichauts appartiennent à la famille du chardon. L'artichaut que nous mangeons est en fait la partie de la plante qui fleurit, de sorte que lorsque nous mangeons un artichaut, nous ne mangeons que le bourgeon avant la floraison.

Les artichauts sont très riches en fibres (ce qui les rend très rassasiants), en potassium, magnésium, calcium, fer, phosphore et en oligo-éléments tels que le chrome et le manganèse, qui sont très importants pour l'énergie, le métabolisme et le fonctionnement de cellules saines.

Les artichauts sont aussi une excellente source des vitamines C et B. Que signifient pour vous toutes ces vitamines et minéraux en termes d'élimination des graisses ? Bon, évidemment, des tonnes de vitamines et de minéraux, cela signifie que vous donnez à votre corps ce qu'il réclame. Et quand vous satisfaites ses besoins nutritionnels, vous satisfaites votre faim. Et vous avez plus d'énergie et plus d'énergie, cela veut dire que vous brûlez plus de graisses !



Les artichauts contiennent également deux produits chimiques naturels la cynarine et la silymarine, qui sont excellentes pour détoxifier le foie, stimuler les reins et augmenter le flux de bile, en l'aidant à mieux fonctionner. La bile, qui vient du foie, aide à mieux digérer les graisses et abaisse le taux de cholestérol. La cynarine était autrefois utilisée comme médicament réducteur de cholestérol. La cynarine était utilisée autrefois comme médicament pour faire baisser le cholestérol, et les tests ont montré qu'elle peut réduire le cholestérol total de près de 20% et faire chuter le cholestérol LDL de 23%. C'est vraiment impressionnant ! Un autre plus pour l'artichaut : parce qu'il aide à détoxifier le foie, il est très populaire en tant que remède pour la gueule de bois.

Vous pouvez ajouter différents types de légumes dans cette soupe ; j'y ai souvent mis n'importe quel légume à feuilles vertes que j'ai sous la main comme le chou frisé, des bettes, des épinards, des feuilles de betterave, etc.

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

2 artichauts gros ou moyens  
1 tasse d'eau additionnée d'1 jus de citron  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra  
1 ou 2 blancs de poireaux, lavés et coupés en tranches  
2 gousses d'ail ou plus, selon le goût  
1 ou 2 petites pommes de terre nouvelles coupées en quatre et en tranches  
Plusieurs feuilles de laitue, laitue beurre (laitue verte pommée), capucine, oseille, épinards bio  
1 cuillère à soupe de persil italien haché  
Sel de mer  
5 ou 6 tasses d'eau  
500 g de petits pois frais ou 1 tasse de petits pois surgelés

### **Garniture**

Huile d'olive vierge extra  
Poivre fraîchement moulu  
Parmesan en copeaux ou râpé

### **Préparation**

Tailler le pied des artichauts et arracher toutes les feuilles extérieures dures de la base. Couper le haut des artichauts à environ 2/3 de la base, puis les diviser en quartiers et enlever le foin. Les plonger dans de l'eau citronnée pour les empêcher de noircir.

Chauffer l'huile d'olive vierge extra et ajouter poireaux, artichauts, ail, pommes de terre, légumes verts et le sel. Ajouter une demi-tasse d'eau et cuire à feu doux pendant environ 5 minutes. Ajouter les petits pois et le reste des ingrédients et continuer à faire mijoter, la casserole partiellement couverte, pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les artichauts et les pommes de terre soient tendres.

Faire refroidir un peu, puis mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Mixer la soupe par parties, garnir généreusement d'huile d'olive vierge extra, de poivre et de Parmesan fraîchement râpé.

## Gaspacho frais du jardin



Le gazpacho est la soupe parfaite pour l'été. Douce et rafraîchissante pour les chaudes journées d'été, cette classique soupe espagnole froide à la tomate combine le meilleur des légumes d'été les plus riches en nutriments et en antioxydants.

Cette soupe est toujours meilleure quand les légumes frais sont à leur apogée et cueillis localement, si possible. Les meilleurs ingrédients proviennent habituellement du marché de l'agriculteur local avec des tomates mûries sur pied au vrai goût de tomates, et de légumes frais du jardin. Les tomates sont l'un de ces légumes d'été qui, si elles sont fraîchement cueillies et mûries sur pied, ne peuvent être comparées à tous ces globes de supermarché pâles et insipides.

Le *lycopène* est un des ingrédients exceptionnels des tomates qui les rendent si bonnes et savoureuses. Il est efficace dans la prévention du cancer colorectal, des cancers de la prostate, du sein, de l'endomètre, du poumon et du pancréas. Et les tomates bios fournissent trois fois plus de lycopène que les tomates cultivées de façon traditionnelle.

Lorsque le lycopène est pris avec d'autres aliments qui contiennent des matières grasses, comme l'huile d'olive vierge extra ou l'avocat, il est encore mieux absorbé !

Les tomates sont aussi une excellente source des vitamines C et A. Ces antioxydants voyagent à travers le corps en neutralisant les radicaux libres nocifs qui autrement pourraient endommager les cellules et les membranes cellulaires, provoquant une inflammation qui conduit aux maladies cardiaques, aux complications du diabète, à l'asthme et au cancer du côlon. Et tous les autres légumes frais de cette soupe sont bourrés de puissants antioxydants, de vitamines et de minéraux ! Manger du gazpacho, c'est comme manger une salade liquide !

Vous n'avez pas besoin des ingrédients exacts pour cette recette, donc si vous avez une poignée de chou frais frisé ou des courgettes du jardin, des légumes frais, mettez-les dedans bien sûr !

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

4-6 tomates rouges bio mûries sur pied, de toutes variétés, coupées en quartiers  
1 oignon rouge coupé en quatre  
1 concombre pelé, épépiné, coupé en gros morceaux  
2-3 branches de céleri hachées  
2 carottes  
1 poivron rouge (ou vert) épépiné et coupé en deux  
1-2 gousses d'ail émincées  
1-2 cuillères à soupe de persil frais  
1 cuillère à café ou plus de cumin  
Une pincée de piment rouge pour donner du goût  
¼ tasse d'huile d'olive vierge extra  
2-3 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé  
1 cuillère à café de sucre brun ou de miel  
Sel de mer et poivre du moulin selon convenance  
1 cuillère à café de sauce Worcestershire  
2-4 tasses de jus V-8 ou de jus de tomates  
Coriandre hachée pour la garniture  
Avocat en tranches pour la garniture

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients. Mixer à basse vitesse, en laissant la soupe avec des morceaux. Le gazpacho peut être préparé à l'avance et placé dans un récipient en verre avec un couvercle pour le stockage des aliments, laissé dans le réfrigérateur toute la nuit, pour s'assurer que les saveurs se mélangent mieux. Garnir de tranches d'avocat, d'une poignée de coriandre ou de toute autre chose que vous aimez. Pour ajouter un peu de protéines, ajouter des crevettes ou des anchois cuits (riches en acides gras oméga 3).

## LES VIANDES



On nous a toujours dit que la viande est mauvaise, surtout la viande rouge. MAIS un peu de viande rouge *vous fait du bien*, y compris la graisse !

Parfois, vous avez juste envie d'un gros steak juteux. Souvent, cela peut être le moyen pour votre corps de vous dire que vous avez besoin de remplacer certains éléments nutritifs essentiels dans votre alimentation ou que vos muscles ont besoin de ce surplus de protéines et de fer de la viande.

Les athlètes, les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants, les adolescents et les personnes qui se remettent d'une opération peuvent toutes bénéficier d'une alimentation riche en fer. Le fer joue un rôle clé en aidant le corps à créer plus de globules rouges, qui sont le système de transport principal du sang oxygéné des poumons vers les muscles et les tissus.

La viande rouge est également une grande source d'autres vitamines et minéraux comme le phosphore, le potassium, le magnésium et le sélénium.

La viande rouge est également la principale source de protéines, nécessaires à la santé des muscles et des organes. Les protéines que l'on trouve dans la viande rouge contiennent tous les acides aminés que le corps ne peut pas créer seul et qui sont

essentiels à la réparation et au renouvellement des tissus, des organes et des muscles, et pour la santé d'une manière générale.

La viande rouge est également une des meilleures sources de vitamines B, en particulier la B12, que l'on trouve uniquement dans les aliments d'origine animale et qui contribue à préserver les cellules nerveuses et à la formation normale du sang.

Bien que la viande rouge traditionnelle ait généralement mauvaise réputation, **la viande de bêtes nourries au pâturage** est un bien meilleur choix. C'est l'une des meilleures formes de protéines, hautement assimilables et saines pour brûler les graisses et augmenter la masse musculaire, le meilleur condensé de protéines que vous puissiez obtenir. C'est comme si vous mangiez un tout autre type de viande.

Voici quelques-uns des bienfaits pour la santé de la viande des bêtes nourries au pâturage :

- Le double de bêta-carotène (un précurseur de la vitamine A) et le triple de vitamine E par rapport à la viande d'animaux élevés de manière traditionnelle.
- 60% de plus d'acides gras oméga 3 ultra-sains par rapport à la viande normale. Les oméga-3 aident à brûler les graisses du corps par le processus de thermogénèse (la graisse est transformée en chaleur corporelle).
- La viande et le lait d'animaux nourris à l'herbe et la viande de bison contiennent la plus riche source connue "d'acide linoléique conjugué" ou CLA. Lorsque les bovins sont élevés exclusivement à l'herbe, leur lait et leur viande contiennent cinq fois plus de CLA que la viande des bovins normaux élevés aux céréales. Il a été prouvé que le CLA aide à brûler les graisses et à construire des muscles, en vous rendant mince et en forme !
- Le CLA augmente réellement votre métabolisme de base, donc vous brûlez plus de calories. Il abaisse également le taux de cholestérol et de triglycérides, réduit les symptômes d'allergies alimentaires et améliore le système immunitaire. Le CLA peut réduire efficacement le risque de cancer et d'athérosclérose (artères bouchées) et aide à prévenir le diabète.

Vous ne pouvez obtenir ces avantages pour la santé qu'avec la viande de bêtes 100% élevées à l'herbe, pas avec un supplément.

***Un autre avantage majeur de la viande de bêtes de pâturage :***

La forme dangereuse et menaçante pour la santé de la bactérie E. coli ne vit pas bien dans un animal nourri à l'herbe en bonne santé. Voyez-vous, les vaches qui mangent



des céréales subissent une forme d'indigestion. Leurs corps ne sont pas bien adaptés à la consommation de grandes quantités de céréales et ne les digèrent pas bien, donc leur système digestif doit produire plus d'acide dans une tentative pour essayer de mieux les digérer. La forme mortelle de la bactérie E. coli a besoin d'un environnement fortement acide pour croître et prospérer.

La viande de bêtes de pâturage est un investissement important pour votre santé et votre bien-être.

## Le cheeseburger de Mike le plus du sain monde



Entre les antioxydants puissants des oignons et des champignons, et les triglycérides à chaîne moyenne (un type de brûleur de graisses producteur d'énergie) de l'huile de noix de coco, le CLA brûleur de graisses du fromage et de la viande de bêtes nourries à l'herbe et la variété de nutriments du pain de céréales germées, vous pourriez appeler cela un sandwich "à la viande et au fromage sculpteur du corps".

Si vous avez l'intention d'utiliser ce pain, je recommande le pain germé de céréales Ezekiel, qui est un mélange d'environ 10 céréales germées différentes sans farine raffinée. Comme vous le savez peut-être, je ne suis pas un grand fan de céréales, mais si vous voulez en manger, le pain de céréales germées est au moins l'une des meilleures options.

Si vous ne trouvez pas la marque Ezekiel, la plupart des magasins d'aliments bio ont d'autres types de pain de céréales germées. Si vous ne pouvez pas en trouver, choisissez du pain de céréales entières à la plus haute teneur en fibres comme deuxième meilleure option. Le pain sans gluten est également une autre bonne option. Pour ceux qui suivent le régime paléolithique, ce plat est délicieux, même sans pain : il suffit d'utiliser une fourchette et, le cas échéant, d'empiler la viande et les garnitures sur les champignons Portabella grillés !

Utilisez un bœuf de bonne qualité nourri à l'herbe. Comme vous le savez peut-être déjà, la viande de pâturage contient plus de graisses saines, telles que les acides gras oméga 3 et le CLA (acide linoléique conjugué).

Le fromage est un fromage fabriqué à partir du lait cru de vaches nourries à l'herbe. Ces produits laitiers sont également une excellente source de CLA brûleur de graisse et de vitamine K2.

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

Du pain germé de céréales Ezekiel

Environ 500 grammes d'aloyau de bœuf de pâturage, de hampe, T-bone steak, coupé fin quand la viande est encore légèrement congelée

2-3 tranches de fromage au lait cru de vaches nourries à l'herbe Colby, Monterey Jack ou Gouda.

Oignons Vidalia et petits champignons Portabella bio

### **Préparation**

Faire sauter les oignons Vidalia et les champignons dans un peu de beurre de vache de pâturage ainsi que les tranches de viande jusqu'à ce qu'elles soient cuites et tendres.

Utiliser aussi du fromage de lait cru de vaches de pâturage Gouda ou Colby. Ces produits laitiers sont une grande source de CLA bénéfique pour la combustion des graisses en plus d'être plus faciles à digérer, surtout pour ceux qui souffrent d'allergies aux produits laitiers.

Empiler la viande, les oignons et les champignons sur le pain, couvrir avec les tranches de fromage et voilà ... vous avez le sandwich à la viande et au fromage le plus sain du monde ! Mais le plus important, c'est aussi sacrément bon !

## Kebabs de bœuf à l'indienne, sauce à la coriandre



Ces brochettes sont absolument délicieuses avec la saveur intéressante et épicée du curry (pas trop épicée). C'est un de mes plats préférés !

Il y a dedans une bonne quantité de coriandre. Ses bienfaits pour la santé sont assez étendus. En fait, la coriandre est si efficace pour abaisser la glycémie, qu'elle est connue dans certains endroits comme la "plante anti-diabétique".

Elle est également connue pour ses composants anti-inflammatoires, sa capacité à réduire le taux de cholestérol et aussi à éliminer les métaux toxiques (comme le mercure et le plomb) de l'organisme. La coriandre est deux fois plus efficace que les antibiotiques contre les salmonelles, les bactéries à l'origine des intoxications alimentaires.

En outre, la coriandre est excellente pour la digestion, contre l'arthrite, les infections des voies urinaires ; elle est riche en magnésium, en fer avec des tonnes de phytonutriments. Utilisez donc largement la coriandre chaque fois que vous le pouvez !

La marinade contient aussi beaucoup de poudre de curry et du curcuma, riches en puissants antioxydants qui aident à lutter contre l'inflammation, à prévenir la maladie d'Alzheimer, à brûler les graisses et à renforcer le système immunitaire, tout en prévenant la formation des AGE (produits terminaux avancés de glycation) exogènes de la viande grillée.

Lorsque vous utilisez le bœuf de pâturage (ce que je recommande fortement), vous bénéficierez pleinement des graisses saines des Oméga 3 et du CLA de la viande, sans toutes les hormones, additifs et antibiotiques de la viande classique.

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

- 1 bouquet de coriandre fraîche (2 tasses de feuilles de coriandre)
- 1 petit oignon rouge épluché
- 2 gousses d'ail épluchées
- 1 petit piment vert coupé en deux
- 1 morceau de gingembre frais de 5 cm épluché
- 1 ¼ cuillère à café de sel de mer
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 3 cuillères à soupe de jus de lime frais (jus d'un citron vert)
- ½ cuillère à café de poudre de curry
- ½ à 1 kg de faux-filet ou d'aloyau, coupé en 24 tronçons de 2,5 cm
- 1 oignon moyen épluché
- Des Nan (galettes indiennes) ou des tortillas de farine de riz (sans gluten)
- 1 tasse de yaourt nature ou de yaourt grec

### **Préparation**

Mettre la coriandre, l'oignon, l'ail, le piment, le gingembre, le sel et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra dans un robot culinaire muni d'une lame de métal. Laisser tourner jusqu'à former une pâte. Transférer le tout dans un grand bol.

Mettre 2 cuillères à soupe de cette pâte dans un bol et ajouter le jus de citron pour faire la sauce à la coriandre. Couvrir et réserver. Mélanger la poudre de curry avec le reste de la pâte, puis ajoutez le steak et bien le recouvrir. Couvrir le bol et laisser mariner à température ambiante pendant environ 20 minutes.

Couper l'oignon rouge en morceaux, les séparer, piquer la viande et les morceaux d'oignon sur des brochettes. Badigeonner le gril avec l'huile, et le préchauffer. Faire griller les brochettes pendant 8-10 minutes, en les retournant toutes les 2 minutes.

Servir avec du quinoa, la sauce à la coriandre, du yaourt nature, et une salade de pousses de légumes verts bien mélangés.



## Steak à la sauce chimichurri



*Recette et photo avec l'aimable autorisation du chef Ted Bois*

J'adore la simplicité d'une bonne chimichurri, elle améliore réellement la saveur de la viande. Si vous n'en avez jamais eu, la chimichurri est une sauce (ou un condiment) argentine qui est très populaire dans toute l'Amérique du Sud. Cette version utilise persil frais, oignon, ail, huile, vinaigre et un tout petit peu de piment, bien que les variantes sur ce thème soient infinies.

Elle est principalement servie avec des viandes grillées et c'est là que la saveur de la sauce chimichurri brille dans toute sa splendeur. En Argentine, elle est utilisée à la fois comme marinade et comme sauce pour steak grillé, mais vous pouvez aussi la servir avec du poisson, du poulet, du porc, ou même des pâtes. Elle est également bonne sur des œufs brouillés !

La saveur dominante de l'oignon peut déterminer le succès ou l'échec de ce plat, alors choisissez un oignon rouge plus doux, (chercher une forme d'oignon plat) pour une meilleure saveur. Les oignons et l'ail appartiennent à la famille des alliacés, et *les deux* sont riches en composés soufrés, responsables non seulement de leur odeur et leur goût, mais aussi pour leur impact bénéfique très important sur la santé.

Les oignons et l'ail contiennent une grande quantité d'antioxydants puissants, dont la quercétine, qui offre des avantages anti-inflammatoires. Ces deux ajouts importants peuvent réellement aider à augmenter la densité osseuse et peuvent être particulièrement bénéfiques pour les femmes. Plus important encore, les oignons et l'ail



peuvent positivement réduire le risque de certains cancers, équilibrer la glycémie, empêcher la formation de dangereux caillots de sang, réduire le cholestérol LDL (le mauvais) et les triglycérides, améliorer la fonction des cellules rouges du sang. Pour tout cela, ça vaut le coup de "sentir un peu l'oignon" une fois de temps en temps.

Le persil de cette recette aidera vraiment à adoucir l'haleine désagréable que vous pouvez produire à cause de l'oignon et de l'ail, car il est connu pour purifier l'haleine. Le persil est également une excellente source de vitamines A, C et K, ainsi qu'une grande source de fer et d'acide folique. En plus de ces nutriments puissants, le persil contient une huile essentielle appelée myristicine, qui inhibe la croissance des tumeurs : il active le puissant pouvoir antioxydant et anti-âge du glutathion pour combattre l'oxydation et neutraliser les substances potentiellement cancérigènes que vous pourriez rencontrer.

Manger seulement deux cuillères à soupe de persil améliore le métabolisme des glucides. Le persil est également anti-inflammatoire, renforce le système immunitaire et lutte contre les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'athérosclérose. La vitamine K présente dans le persil renforce les os et aide le corps à créer une graisse très importante et nécessaire qui protège la gaine de myéline autour de nos nerfs et du système nerveux.

Vous pouvez utiliser la coriandre fraîche ou la menthe dans cette recette, à la place ou en complément du persil : elles ont des avantages similaires sur la santé.

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes ou plus

De la viande de bœuf de pâturage à griller : bavette, hampe, filet-contre-filet (T-bone steak)

5 grosses gousses d'ail

¼ à ½ oignon rouge

1 tasse de feuilles de persil

¼ tasse de vinaigre de vin rouge ou de jus de citron vert (lime) frais

½ tasse d'huile d'olive vierge extra

Sel de mer, selon convenance

Flocons de piment rouge, selon convenance

### **Préparation**

Hacher finement l'ail, l'oignon et le persil et mélanger le tout avec le vinaigre de vin et l'huile d'olive vierge extra. Saler et poivrer et réserver.

Faire griller la viande à feu moyen-fort jusqu'à ce que vous obteniez un steak saignant ou cuit, selon vos préférences. La découper finement en diagonale et servir avec une généreuse quantité de sauce chimichurri.

## "Pâtes" de courge spaghetti à la sauce italienne



Photo avec l'aimable autorisation de [www.imarriedanutritionist.com](http://www.imarriedanutritionist.com)

Les tomates et la sauce tomate sont pleines d'un puissant super-nutriment appelé lycopène. Le lycopène est un caroténoïde dont il a été prouvé qu'il aide à protéger contre le cancer du sein, du pancréas, de la prostate et de l'intestin, et qu'il réduit le risque de crises cardiaques.

Les tomates cultivées de manière traditionnelle contiennent du lycopène, mais les tomates biologiques contiennent des quantités beaucoup plus élevées de cette précieuse substance. Les tomates en conserve et la purée de tomates sont parmi celles qui ont la plus grande quantité de lycopène.

Les tomates fournissent aussi les vitamines C K et A. La vitamine A provient de la bêta-carotène et des caroténoïdes des tomates. Ces antioxydants voyagent dans le corps et neutralisent les dangereux radicaux libres qui peuvent endommager les cellules, provoquer une inflammation, des maladies cardiaques, les complications du diabète, de l'asthme et le cancer du côlon.

Les tomates aident aussi à réduire le cholestérol, sont anti-inflammatoires et aident à réduire les effets du stress sur le corps. Et saviez-vous que la cuisson de viande avec des tomates augmente la capacité de votre corps à absorber les nutriments vitaux de la viande, en particulier le fer ?

La courge spaghetti a tous les avantages pour la santé de la citrouille y compris un bon apport de carotène, des vitamines B1, B6, de la niacine et de la vitamine C, les acides folique et pantothénique, des fibres et du potassium, ainsi que les acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6. Grâce à sa haute teneur en carotène, la courge spaghetti protège contre de nombreux types de cancer, notamment le cancer du poumon. Les régimes riches en carotènes offrent une protection contre le vieillissement, le cancer, les maladies cardiaques et le diabète de type 2.

### **Ingrédients pour la sauce**

Portions : 4 personnes

500 grammes de chair à saucisse italienne (naturelle, exempte de nitrites / nitrates) ou de la viande hachée de pâturage (si vous ne trouvez pas la chair à saucisse, vous pouvez l'acheter entière et la couper en tranches avant cuisson)

2-4 gousses d'ail écrasées et hachées

1 oignon moyen haché

2 boîtes de 400 gr de sauce tomate bio

1 petite boîte de concentré de tomate bio

¼ à ½ tasse de vin blanc ou de bouillon de poulet bio

1-2 cuillères à soupe d'origan

½ cuillère à café de sucre ou de miel

1 cuillère à café de thym

1 cuillère à café de basilic

1 feuille de laurier

1 courge spaghetti, coupée en deux et épépinée pour la "pasta"

### **Préparation**

Préchauffer le four à 200 ° C, et placer la citrouille dans un plat peu profond avec environ 1,5 cm d'eau. Couvrir d'une feuille d'aluminium et cuire au four pendant 30-40 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre, filandreuse et puisse être enlevé facilement à la fourchette. Assaisonner avec l'huile d'olive vierge extra et le sel de mer avant de servir.

Pendant que la courge cuit, faire sauter l'oignon à l'huile d'olive vierge extra dans une grande casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Ajouter l'ail et la saucisse, cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Introduire les épices, la sauce tomate, la purée de tomates et de l'eau. Ajouter le sucre ou le miel, mélanger le tout et faire bouillir à feu doux avec le couvercle, pendant environ une heure, en remuant de temps en temps. Servir la courge spaghetti cuite avec la sauce par-dessus.

## Chiches-kebabs piquants



Ce sont toujours les favoris chez moi. Vous pouvez utiliser un morceau de viande spécial "kebab", ou tout simplement acheter un bon morceau comme du filet, du T-bone ou de la longe. Pour l'agneau, utilisez la cuisse ou l'épaule ; pour le porc, le filet ou les côtes premières sont plus appropriées, et pour le poulet, soit de la poitrine désossée sans peau ou de la cuisse, pour préparer les délicieux kebabs. Bien sûr, toujours choisir des viandes d'animaux élevés naturellement, nourris à l'herbe, bio et des viandes de bêtes élevés en libre parcours, si possible.

Les poivrons de cette recette contiennent de grandes quantités de vitamine C et d'autres antioxydants. Les plus colorés (rouge, orange et jaune), non seulement rendent le chiche kebab plus appétissant, mais ils contiennent aussi plus d'antioxydants. Utilisez si possible les poivrons bio, car les variantes cultivées de façon traditionnelle sont hautement arrosés de pesticides.

Les oignons sont de super aliments souvent méconnus et négligés. Ils sont souvent évités parce que certaines variétés ont une odeur et un goût trop forts. Beaucoup de gens évitent de manger des oignons parce qu'ils ont peur d'avoir mauvaise haleine, mais leurs avantages impressionnants pour la santé peuvent compenser cela !

Les oignons contiennent certaines enzymes anti-cancer très efficaces qui diminuent le risque de cancer de la prostate, de l'œsophage, du larynx, de l'estomac, du cancer colorectal et des ovaires, et réduisent également le risque de mort par crise cardiaque.

Les oignons ont un super pouvoir antioxydant, en particulier ceux à la peau rouge ou violette. L'antioxydant clé est la quercétine, qui agit comme un antihistaminique naturel, ce qui réduit les crises d'allergie, l'inflammation et l'asthme. La quercétine et la vitamine C présentes dans les oignons agissent ensemble pour stimuler le système immunitaire et protègent aussi contre les rhumes et la grippe. Les bienfaits anti-inflammatoires aident à réduire la douleur et la raideur de l'arthrite et d'autres maladies inflammatoires. Et les oignons, surtout si vous utilisez des oignons doux, développent un goût sucré, semblable au caramel quand il est grillé et auquel il est difficile de résister.

Et n'oubliez pas les champignons ! Ils contiennent de grandes quantités de riboflavine, de niacine et de sélénium et aussi des substances chimiques qui bloquent l'excès de production d'œstrogènes chez les hommes et les femmes. Les champignons stimulent aussi la testostérone naturelle, ce qui est bénéfique pour les hommes comme pour les femmes, pour aider à construire la masse musculaire maigre et augmenter votre potentiel de combustion des graisses.

L'ananas frais ajoute une délicieuse touche de saveur sucrée et acidulée. Il y a aussi dedans des enzymes bénéfiques qui aident à la digestion et à l'absorption des délicieux nutriments de ce plat.

### **Ingrédients pour les chiches kebabs**

Portions : 4 personnes

1 kg de bœuf, d'agneau, de porc ou de poulet en dés 2,5-4 cm  
250 grammes de champignons de Paris ou Baby Bella  
1 gros oignon rouge doux (ou 2 petits) ou des oignons Vidalia coupés en quartiers  
1 courgette moyenne ou une portion de citrouille, coupée en tranches épaisses puis en deux  
1 ananas frais coupé en tranches épaisses  
1 poivron vert, 1 jaune et 1 rouge, coupés en quartiers et coupés en tranches de 2,5 cm

### **Marinade**

1 tasse de sauce de soja  
3 cuillères à soupe de miel  
1 jus de citron vert  
1-2 gousses d'ail émincées  
1 racine de gingembre fraîchement râpée  
Quelques giclées de Tabasco ou un saupoudrage de quelques flocons de piment rouge

### **Préparation**

Mélanger la marinade dans un bol en verre. Couper la viande et les légumes et tout mettre dans la marinade *sauf l'ananas* (ne pas ajouter l'ananas dans la marinade, car il a des enzymes naturelles qui transformeraient votre viande en BOUILLIE).



Laisser mariner pendant 1-4 heures ou toute la nuit pour plus de saveur.

Enfiler la viande sur des brochettes et placer les légumes et l'ananas sur des brochettes séparées (ce qui empêche les légumes d'être trop cuits, car ils cuisent rapidement).

Faire griller la viande et les légumes sur un gril à feu moyen. Les retourner de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient uniformément dorés. Ces brochettes sont délicieuses servies avec du quinoa ou seul.

## Wraps de laitue Thaï au bœuf ou au poulet



Photo avec l'aimable autorisation de Fazela Vohra, <http://kharasmithaas.wordpress.com>

C'est un repas souvent demandé chez moi. Il est nourrissant mais pas lourd ; c'est plein d'éléments nutritifs, d'antioxydants colorés avec un grand pouvoir brûleur de graisses. Plus vous ajoutez de légumes très colorés et plus vous obtenez d'éléments nutritifs !

Il y a beaucoup de variantes sur ce thème, alors je commencerai par ma recette de style thaï et je vous donnerai d'autres idées à la fin.

Pour des wraps personnalisés, servir les ingrédients végétaux dans des bols séparés et laisser chacun faire son propre wrap selon ses goûts. C'est une excellente façon de servir aux enfants, car chaque gamin sera heureux de créer son propre "chef-d'œuvre".

Ce plat est riche en gingembre frais, un grand super aliment. Le gingembre est bien connu comme anti-inflammatoire, immunostimulant, aide à la digestion, et peut même détruire certains types de cellules cancéreuses. Donc, ne soyez pas timide avec le gingembre et ajoutez-en autant que vous voulez !

Le meilleur type de laitue pour le wrap est la laitue verte ou rouge bio, la laitue Boston ou la romaine. De nombreux restaurants utilisent la laitue iceberg pour ce plat, mais elle n'a pratiquement aucune valeur nutritive.

## **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

500 grammes viande hachée de bœuf de pâturage, de la viande mixée de poulets ou de dindes élevés en plein air

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

Sel de mer selon convenance (à peu près ½ cuillère à café)

1 petit oignon haché

2-3 gousses d'ail hachées

1-2 cuillères à café de gingembre frais, râpé ou haché

Le jus d'un citron vert ou 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin de riz

2-3 cuillères à soupe de sauce de soja

1 pincée de sucre

Flocons de piment rouge ou sauce chili pour donner du goût (1 ou 2 giclées)

6-8 feuilles de laitue lavées et séchées

## **Pour la garniture**

1 bouquet de coriandre fraîche hachée

1 botte d'oignons blancs, coupés en morceaux de 5 cm, et tranchés verticalement

1 poivron rouge coupé en fines lamelles

1 petite courgette râpée

2-3 carottes râpées

1 avocat mûr mais ferme en fines lamelles

1 ou 2 tomates hachées

## **Préparation**

Dorer légèrement la viande dans une poêle à feu moyen avec l'huile d'olive vierge extra, l'ail, l'oignon, le gingembre et le sel. Ajouter le jus de citron, le soja, une pincée de sucre et un soupçon de piment. Cuire à feu doux pendant 1-2 minutes.

Verser quelques cuillères à soupe du mélange de viande sur une feuille de laitue, ajouter ce qui vous convient le mieux et enrouler la feuille en la repliant à une extrémité puis fermer les côtés (ça va probablement commencer à couler, donc faites-le sur une assiette). Profitez-en ! Les doses sont pour 2-4 personnes à peu près, cela dépend de l'appétit de chacun.

## **Variantes**

Comme je l'ai déjà dit, il y a DES TAS de variantes de cette recette. Vous pouvez remplacer la viande de pâturage hachée par du T-bone, du tendron, du faux-filet, de l'aloyau, etc. Une version mexicaine pourrait inclure haricots noirs, oignon, tomate,

piment vert, laitue ou du chou râpé, de la salsa ou du guacamole. Vous évitez le gingembre, la sauce soja, le vinaigre de vin de riz et vous ajoutez quelques cuillères à café de cumin.

Les wraps de laitue sont également un excellent moyen d'éviter le pain des sandwiches. Donc, au lieu de mettre tout ce que vous voudriez manger dans un morceau de pain, enveloppez-le juste de laitue. J'adore les ingrédients du sandwich à la dinde enveloppés dans de la laitue au lieu de pain ou une salade de thon. Même les hamburgers sont géniaux comme ça. J'ai aussi trouvé des tas de restaurants ayant des sandwiches au menu, qui sont heureux de remplacer le pain par la salade. Utilisez votre imagination, les possibilités sont infinies !

Les feuilles de laitue sont un excellent substitut pour tout ce que vous mettriez dans une tortilla, en particulier dans les tortillas de maïs. Évitez le maïs autant que possible.

# LES POISSONS



Le poisson est devenu un repas très populaire. Il a gagné la réputation d'être un "aliment santé", mais saviez-vous qu'il y a une énorme différence de valeur nutritive, selon le type de poisson et la façon dont il a grandi ?

Au moment de décider quel type de poisson manger, l'essentiel est de savoir si le poisson est sauvage ou d'élevage. Les deux méthodes différentes d'élevage du poisson créent un type de poisson et un profil nutritionnel complètement différents, en particulier la matière grasse des poissons.

C'est aussi simple que ça.

Comme pour la viande de pâturage, la graisse de poisson sauvage est très saine. Les poissons sauvages ont des taux beaucoup plus élevés d'acides gras essentiels oméga-3 qui, comme vous le savez probablement déjà, sont une graisse très importante pour le corps contre le vieillissement, pour brûler les graisses et même pour la santé mentale.

D'un autre côté, le poisson d'élevage a un taux de matières grasses et des caractéristiques nutritionnelles radicalement différentes. Le poisson d'élevage a généralement des quantités beaucoup plus élevées d'oméga 6, un acide gras



inflammatoire que la plupart d'entre nous possède déjà en quantités trop élevées, quand notre rapport entre oméga 6 et oméga 3 n'est pas correct.

Les ingrédients actifs qui rendent les poissons sauvages si bénéfiques sont les acides gras oméga-3, l'EPA et le DHA. Ces ingrédients actifs ne sont pas seulement vitaux pour la santé du cœur, mais aussi pour aider à combattre le cancer, renforcer le système immunitaire, combattre l'inflammation et garder le cerveau et les nerfs en excellent état.

Alors, quels types de poissons sauvages sont les meilleurs à manger ? Choisissez les poissons gras sauvages des mers froides, pour de plus grands bénéfices sur la santé. Presque tout le monde a entendu dire que le saumon (le saumon sauvage, bien sûr) est un choix sain, mais qu'en est-il de tous les autres ? Le flétan et la morue sont aussi de grands poissons sauvages savoureux, pleins de graisses saines riches en oméga 3.



Souvent négligées, les sardines et les anchois font un retour remarqué comme choix sain.

Parce qu'ils sont le plus bas dans la chaîne alimentaire et sont de très jeunes poissons, ils n'ont pas les mêmes problèmes avec le mercure, les BPC et autres toxines que les plus gros poissons prédateurs, comme le thon, l'espadon, la plie, le maquereau et le requin rencontrent. Les sardines et les anchois sont également riches en acides gras oméga 3.

Voici mes coups de coeur qui sont riches en acides gras oméga 3 et ont la plus faible quantité de toxines, dans un environnement durable :

Le saumon sauvage, en particulier le saumon Sockeye (de l'Alaska)

L'omble chevalier

Le poisson sable / la morue noire

Le maquereau de l'Atlantique (la plus faible quantité de mercure par rapport aux autres types de maquereau)

Les sardines

Les anchois

Le thon

La morue

Le flétan



## Riz brun et penne aux asperges et au saumon Sockeye



*Recette et photo avec l'aimable autorisation de Jackie Burgmann, auteur de " chaud à la maison - La solution pour les gens qui détestent la salle de gym".*

Je sais que vous serez d'accord avec moi, cette recette est absolument délicieuse, super saine, polyvalente, rapide et facile à préparer, avec ou sans les pâtes ! Vous pouvez vous amuser à changer la recette de base en fonction des ingrédients que vous avez sous la main. Pour cette recette, j'ai utilisé une boîte de saumon rouge sauvage, mais vous pouvez aussi utiliser du thon si vous en avez. Les crevettes ou le poulet marchent très bien également. En été, vous pouvez ajouter quelques tomates du potager, des champignons, des courgettes et du basilic frais.

J'aime toujours ajouter un peu de piquant — pour le goût et les bienfaits sur la santé — alors j'ai ajouté des tonnes d'ail frais et de piment. Ou si vous voulez quelques uns des bienfaits des antioxydants sains et anti-inflammatoires du curcuma, ajoutez un peu de curry. Des herbes comme le basilic, l'origan, le thym ou la menthe sont aussi des ajouts précieux — à la fois pour la nutrition et pour le goût !

Je ne suis pas un grand mangeur de pâtes, mais les pâtes de riz brun sans gluten sont la meilleure option. Ce plat est tout aussi délicieux sans les pâtes ! Il n'y a pas ici de quantités précises. Vous pouvez en préparer autant ou aussi peu que vous voulez, selon le nombre de personnes et l'appétit de chacun.

## **Ingrédients**

Portions : 2 personnes

Environ 1 tasse de penne de riz brun

10-12 pointes d'asperges fraîches et crues

De l'ail frais écrasé et haché

Du parmesan au lait cru

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

1 boîte de thon, de saumon sauvage, des crevettes ou du poulet cuit

Sel de mer et poivre noir concassé ou poudre de piment selon convenance

Du basilic frais

En option : des tomates fraîches hachées, des tranches de courgettes ou de champignons

*Note: Si vous utilisez du thon ou du saumon conditionné dans l'huile d'olive vierge extra, vous pouvez utiliser cette huile pour la cuisson. Sinon, éliminez le liquide et mettez-le de côté. Si vous utilisez des tomates fraîches, ajoutez-les en fin de cuisson pour simplement les réchauffer.*

## **Préparation**

Porter l'eau à ébullition, ajouter les pâtes et cuire selon les instructions. Ajouter une petite quantité d'huile d'olive vierge extra à l'eau bouillante et faire bouillir jusqu'à ce que les penne de riz brun soient "al dente" ou plus cuits mais légèrement fermes. Égoutter les pâtes et les mettre de côté.

Pendant la cuisson des pâtes, laver les asperges et couper les tiges dures. Couper les asperges en tronçons de 2,5 à 5 cm. Si vous utilisez les courgettes, les couper en quartiers puis en tranches. Couper les champignons et les autres légumes utilisés dans la recette.

Dans une grande poêle, ajouter l'huile d'olive vierge extra, les asperges, les autres légumes et l'ail, et faire sauter à feu moyen-vif pendant environ une minute ou deux, jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Ajouter le poisson cuit ou la viande et remuez doucement pendant environ une minute, jusqu'à ce que ce soit complètement réchauffé. Ajouter le sel et le poivre.

Servir le mélange de légumes sur les pâtes et garnir d'herbes fraîches, de tomates hachées et de parmesan râpé.

## Saumon doux et épicé



Le saumon a une réputation méritée d'aliment sain en raison de sa teneur élevée en acides gras oméga 3. Dans 100 grammes de saumon sauvage, il y a 2 grammes d'oméga-3, ce qui est plus que ce que l'adulte moyen (aux États-Unis) obtient de son alimentation en plusieurs jours.

Les acides gras oméga 3 réduisent le risque de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, d'arythmies, d'hypertension et d'un taux élevé de triglycérides dans le sang. La consommation fréquente de saumon diminue aussi l'inflammation, aide les membranes cellulaires à fonctionner mieux, prévient le diabète et protège le cerveau.

Les scientifiques considèrent que le DHA est la graisse la plus importante pour le cerveau humain, et la forte concentration de cette graisse dans le saumon sauvage diminue le risque de dépression, d'hostilité et de perte de mémoire liée à l'âge. Il y a aussi une association entre le QI et la consommation d'oméga 3, ce qui rend le saumon une véritable "super aliment pour le cerveau".

Si vous vouliez un moyen rapide et facile d'ajouter plus de saumon à votre alimentation, cette recette rapide, facile et, surtout, délicieuse, est pour vous. La douceur du sirop d'érable associée à la saveur acidulée du jus de lime et à la chaleur du piment créent un plat délicieux et simple pour vous mettre l'eau à la bouche.

Il y a de nombreux types de saumon différents : le saumon Sockeye sauvage et sa chair rose foncé — mon favori et le plus nourrissant ; le saumon royal, de saveur encore plus délicate, mais avec plus de bonnes graisses ; le saumon keta, le saumon chinook et le saumon chien (chum), pour n'en citer que quelques-uns. Vous pouvez ajuster les ingrédients de la recette pour virtuellement toute les quantités de saumon. Vous — et tous les autres — allez adorer !

### **Ingrédients**

Portions : 2 personnes ou plus

1 ou plusieurs morceaux de saumon sauvage frais de n'importe quelle taille - de 100 grammes à 500 grammes ou plus.

1-2 cuillères à soupe de beurre

¼ tasse de sirop d'érable bio

1 jus de citron vert

Flocons de piment rouge

### **Préparation**

Allumer le gril et le laisser chauffer au maximum. Placer la plaque à environ 15 cm de la source de chaleur. Mettre une petite quantité de beurre sur chaque morceau de saumon ou l'enduire avec du beurre fondu pour qu'il dore mieux. Faire griller le morceau la peau en dessous pendant 8-10 minutes, selon la taille et l'épaisseur du saumon.

Le saumon peut être mangé avec le centre encore translucide et rose foncé, ou il peut être plus cuit et complètement opaque. Il suffit de faire attention à ne pas cuire trop longtemps, sinon il devient très sec. Ce poisson peut être cuit sur le gril à feu moyen.

Retirer le poisson de la chaleur environ 1-2 minutes avant qu'il semble cuit (il continuera à cuire un peu à l'extérieur). Ne pas trop cuire.

Tandis que le poisson cuit, mélanger le sirop d'érable, le jus de lime et le piment rouge (allez-y doucement sur le piment, il peut ajouter beaucoup de chaleur !). Lorsque le poisson est cuit, verser le mélange sur le saumon chaud et déguster avec une patate douce cuite au four et une salade de petits légumes verts bio.



## Super saumon à la sauce fraîche de canneberges et orange



Dans une scène tout droit sortie de la série de cuisine télévisée "Chopped", je regardais faire quelque chose de bon pour le dîner et, étant pressé, j'ai décidé d'utiliser uniquement ce que je pourrais trouver dans le réfrigérateur.

Hum ... une orange, de la coriandre, quelques canneberges (cranberries) fraîches et un morceau de saumon rouge congelé. Que faire ? Eh bien, j'ai décidé de faire une sauce aux canneberges et de la servir avec le saumon. Je fus ravi de voir que c'était bon ! Vous le serez aussi, lorsque vous essayerez cette recette.

Le goût âpre des canneberges fraîches se mélange à la douceur de l'orange et prend la saveur du saumon d'une toute nouvelle manière. Vos papilles vont en être en extase !

Les canneberges sont l'un des rares aliments complètement originaires d'Amérique du Nord. Les Indiens d'Amérique mangeaient les canneberges cuites et sucrées avec du miel ou du sirop d'érable. Elles ont également été utilisées comme médicament et cataplasme pour les blessures. Les tanins qu'elles renferment aident les tissus à se contracter pour arrêter les saignements ; les composants de la canneberge ont aussi de puissants effets antibiotiques.

Les canneberges sont mieux connues pour aider à la santé de l'appareil urinaire, ces extraordinaires petites baies rouges sont également bénéfiques pour le tractus gastro-intestinal, prévenir la carie dentaire, aider à prévenir les calculs rénaux et biliaires, à la

récupération d'un AVC, à prévenir le cancer, abaisser le LDL (le mauvais) et augmenter le HDL (le bon). Pas mal pour une petite baie...

Ces composés phytochimiques puissants ont **cinq fois** plus d'antioxydants que le brocoli et se placent devant la plupart des fruits et des légumes ! Et "antioxydants" veut dire aussi "anti-âge".

Plusieurs composants récemment découverts dans les canneberges fraîches se sont révélés toxiques pour les cellules cancéreuses, y compris pour les cellules cancéreuses du poumon, de l'utérus, de la prostate, du sein et la leucémie.

Donc vous voyez, vous n'avez aucune excuse pour NE PAS manger de canneberges !

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

2-4 filets de saumon sauvage (le saumon Sockeye est mon préféré pour cette recette)

Assaisonnement Jerk (j'ai utilisé un mélange d'épices en poudre tout préparé)

1 tasse de canneberges fraîches, coupées ou légèrement haché dans un robot de cuisine

½ petit oignon rouge

1 orange sanguine ou une orange normale, pelée, séparée en quartiers, puis coupé en petits morceaux

Jus d'un demi citron vert

¼ tasse de coriandre hachée

1 cuillère à café de miel

Sel de mer

Flocons de piment rouge selon convenance

### **Préparation**

Hacher grossièrement les canneberges à la main ou dans un robot culinaire (juste assez pour être coupées, mais attention à ne pas les transformer en bouillie), et les mélanger avec l'orange, l'oignon, le jus de lime, la coriandre et le piment.

Assaisonner le saumon avec l'assaisonnement Jerk, le faire griller sous un gril ou au barbecue jusqu'à ce qu'il devienne tendre et que la peau se détache facilement. Servir avec la sauce aux canneberges. Régalez-vous !

---

Assaisonnement jamaïcain très épicé – voir les recettes sur Internet ou p.78 ou 92



## **Flétan de l'Alaska ou morue à la sauce au beurre, citron vert et coriandre**



Cette recette a été adaptée à partir de celle de mes amis de "Vital Choice Wild Seafood". Ils offrent le meilleur en poisson de pêche durable frais et sauvages, riches en oméga 3. Vous ne trouverez rien de mieux !

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

Pour 4 flétans d'Alaska (200 g chacun), ou de morue charbonnière ou de morue sauvage d'Alaska  
3 cuillères à soupe de jus de lime frais  
3 gousses d'ail, hachées grossièrement  
½ tasse de coriandre fraîche hachée  
2 cuillères à soupe de beurre  
1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra ou d'huile de noix de macadamia  
Sel de mer et poivre du moulin

### **Préparation**

Si vous faites cuire le poisson sur le grill, préparer les braises et huiler la grille. Si vous décidez de faire griller le poisson, enduire légèrement une casserole avec de l'huile ou du beurre.

Badigeonner le poisson avec environ la moitié du jus de citron, saler, poivrer et mettre de côté pendant environ 20 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre et l'huile d'olive vierge extra dans une petite casserole à feu doux. Ajouter l'ail et faire sauter jusqu'à ce qu'il devienne parfumé, pendant environ 3 minutes. Ajouter la coriandre et le reste du jus de citron et remuer pendant 1 minute. Retirer la casserole du feu et couvrir.

Coucher le poisson sur la grille préchauffée à feu moyen-élevé ou sur le gril. Griller ou faire cuire jusqu'à ce que le poisson soit légèrement opaque au centre et que la peau se détache facilement, environ 4-5 minutes de chaque côté. Arroser avec la sauce huile d'olive-beurre-coriandre-citron vert, environ une minute avant la fin de la cuisson.

Disposer les filets dans un plat de service, verser la sauce restante par-dessus et servir.

## LE POULET



Un poulet fermier, bio ou élevé en plein air ce n'est pas juste une douce manie, mais un choix beaucoup plus sain pour vos plats de poulet !

Le poulet fermier bio élevé en plein air est devenu très populaire ces derniers temps ; il est maintenant plus facile à trouver et un peu moins cher. Il a meilleur goût et est beaucoup plus sain que le poulet élevé dans les fermes. Tout comme les animaux nourris à l'herbe et les poissons sauvages, les poulets bio en liberté ont une alimentation naturelle, donc ils sont globalement en meilleure santé et plus sains pour vous, pleins des bons nutriments dont vous avez besoin.

Les poulets industriels sont élevés dans des espaces extrêmement restreints, où ils peuvent à peine bouger ou se retourner. Ils sont nourris avec des céréales enrichies d'hormones et d'antibiotiques et engraisseront environ trois fois plus vite que pendant une croissance normale.

Ces pauvres poulets peuvent à peine bouger ou supporter leur poids, ils sont très malades en raison de leur croissance rapide et de leurs conditions de vie très sales. Les poulets sont souvent élevés dans des bâtiments qui n'ont pas de fenêtres, ils sont maintenus à l'intérieur, loin de l'air frais et de la chaleur du soleil.

Par contraste, les poulets bioélevés en plein air peuvent sortir à l'extérieur, dans leur environnement naturel, avec du soleil et de l'air frais et ils peuvent manger tout ce qu'ils veulent.

Le poulet est une excellente source de protéines propre pour construire une masse musculaire saine, ce qui contribue à brûler les graisses et à protéger vos os en vieillissant. Il est facile à digérer et à métaboliser par le corps.

Un autre bénéfice du poulet pour brûler les graisses est son apport en vitamine B3, la niacine. Elle aide le corps à métaboliser et à utiliser les glucides, les lipides et les protéines, en les transformant en énergie. Des études sur la niacine ont également prouvé qu'elle est bénéfique aux personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires, aide à prévenir les crises cardiaques, diminue le cholestérol et à combattre le cancer.

Peu importe votre âge, manger des aliments riches en niacine protégera votre cerveau contre la maladie d'Alzheimer et le déclin mental dû à l'âge. Et il n'est jamais trop tôt pour commencer à protéger votre santé mentale.

Le poulet est également une bonne source de sélénium. Cet oligo-élément est absolument vital pour une bonne santé ! C'est un composant essentiel de nombreux processus importants pour la santé, comprenant la production d'hormone thyroïdienne, la défense contre l'oxydation et le renforcement de la fonction immunitaire. Le sélénium est aussi un outil très efficace pour lutter contre le cancer.

Le poulet est polyvalent et bon dans presque tous les plats. Rôti, grillé ou bouilli, combiné avec une vaste gamme d'herbes et d'épices, le poulet fait un repas délicieux, savoureux et nutritif.

Chaque fois que je ne sais pas quoi faire pour le dîner, de la poitrine ou des cuisses de poulet désossées sans peau, cuites dans un peu d'huile d'olive vierge extra et de beurre de pâturage, et un peu d'ail, de sel de mer, de poivre et des herbes, sont toujours délicieuses. Ajoutez du brocoli cuit à la vapeur ou une salade verte et vous obtenez un repas merveilleux !

Si vous êtes vraiment pressé, vous pouvez acheter au magasin un poulet rôti entier pour un dîner rapide et sain. Les restes sont idéaux pour les déjeuners et les autres repas.

Gardez un peu de poulet cuit sous la main pour préparer un wrap avec laitue, tomate, oignon et avocat pour un délicieux repas "à manger en route", rapide et satisfaisant. Ou tout simplement coupez un peu de poulet cuit et placez-le sur une salade de légumes verts frais bio et vous avez le parfait déjeuner ou dîner léger.

## Poulet et légumes en papillotes, facile à préparer



La cuisson en papillote est à la base d'un repas facile, rapide et délicieux. Une fois que vous avez attrapé le coup, vous trouverez qu'il y a des variations infinies, la seule limite est votre imagination !

Essayez de remplacer le poulet par du poisson, avec tous les légumes de saison disponibles à ce moment. Vous pouvez utiliser le four, un barbecue ou le grill. Si vous utilisez le grill, placez les papillottes loin de la source de chaleur pour qu'elles ne cuisent pas trop. J'ai même utilisé cette recette quelques fois en camping et ça marche à merveille également avec une plaque sur le feu.

Les pommes de terre sont un ajout délicieux à cette recette. Elles absorbent tous les délicieux sucs des autres aliments et des épices. Si vous souhaitez utiliser les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux ou en tranches, afin qu'elles puissent bien cuire, sinon elles prendront beaucoup plus de temps à cuire que les autres légumes.

Herbes et épices fraîches ou sèches ont d'énormes quantités d'antioxydants et de nutriments concentrés, donc essayez différentes combinaisons pour des saveurs variées. Et soyez toujours généreux avec l'ail !

## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 kg de poitrine de poulet émincé sans peau ou cuisses désossées et sans peau,  
1 oignon rouge ou blanc haché  
250 g de haricots verts frais, asperges, courgettes fraîches coupées en tranches, citrouille, etc.  
2-4 pommes de terre ou patates douces, coupées en quatre puis en morceaux d'environ 6 mm d'épaisseur  
2-4 cuillères à soupe de beurre de pâturage ou d'huile d'olive vierge extra  
1-2 gousses d'ail hachées  
1 cuillère à café (ou plus) d'origan, basilic, thym, romarin ou d'autres herbes, fraîches ou sèches  
Sel de mer, poivre  
Feuille d'aluminium, environ 30 cm x 25 cm

## **Préparation**

Préchauffer le four à 180-200 °C ou le barbecue à feu moyen.

Placer une portion de viande au milieu de la papillote, répartir dessus les légumes, arroser d'un filet d'huile d'olive vierge extra ou d'une petite noisette de beurre de pâturage et assaisonner avec l'ail, les herbes, le sel et le poivre. Fermer la papillote en rectangle, en mettant les bords sur le dessus et plier plusieurs fois pour garder le jus dedans).

Disposer les papillottes sur une plaque à pâtisserie ou un moule peu profond et cuire au four pendant environ 30-40 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et que les légumes soient tendres. Si vous utilisez un barbecue, faire cuire à feu moyen-vif et placer les papillottes loin de la source de chaleur directe. Si vous faites cuire sur le feu, attendez que le feu soit presque éteint et les braises rouge vif.

Pour les poissons, réduire le temps de cuisson à environ 20 minutes ou moins, en fonction de la taille et du type, car le poisson cuit généralement plus vite. Essayez cette recette avec des saumons sauvages, de la morue ou du tilapia.



## Poulet au citron, poivre et romarin frais



Ce plat est excellent, facile à préparer et super sain. Il convient à un dîner rapide ou il est même assez raffiné pour un dîner avec convives.

Le romarin frais ajoute une dimension supplémentaire de saveur ; il est aussi synonyme de bonne santé. Le romarin est connu pour renforcer le système immunitaire, favoriser la digestion et augmenter la concentration, entre autres choses. Ses huiles puissantes protègent le cerveau et aident à prévenir la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et la démence.

Les composants anti-inflammatoires du romarin aident à réduire la sévérité des crises d'asthme et à éliminer la congestion de la poitrine due au rhume et à la grippe. En outre, il a été montré que le romarin améliore la concentration, en augmentant la circulation du sang dans la tête.

Le romarin aide à prévenir certains cancers mortels, probablement en bloquant les effets de l'excès d'œstrogène, facteur de cancers pour les femmes, et aussi une hormone responsable de l'accumulation de graisses chez les femmes comme chez les hommes.

La saveur du romarin peut être très prononcée, donc même s'il a tant de merveilleux avantages pour votre santé, n'en mettez pas trop ou il pourrait donner un goût amer à votre recette.

## **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes (selon la quantité de poulet)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
2 cuillères à soupe de beurre  
1 kg de poitrines de poulet, cuisses, ou un poulet entier coupé en morceaux  
¼ tasse de farine de riz, d'amande ou de noix de coco  
2 gousses d'ail frais hachées  
2 ou 3 brins de romarin frais  
Sel de mer  
Poivre concassé  
1 citron coupé en deux  
1 poignée de persil frais pour garnir (c'est une garniture fantastique à manger !)

## **Préparation**

Rouler les morceaux de poulet dans la farine (une façon simple de le faire est de mettre la farine dans un sac en plastique, d'y ajouter le poulet et de secouer).

Cuire à feu moyen-fort (si vous utilisez de la farine de noix de coco, faire cuire à feu moyen-doux, car la farine de noix de coco a tendance à brûler facilement), ajouter l'huile d'olive vierge extra, le beurre et le poulet. Assaisonner généreusement d'ail, de sel de mer et de poivre fraîchement moulu.

Cuire pendant environ 5-7 minutes, puis retourner. Ajouter le romarin. Assaisonner l'autre côté avec l'ail, le sel et le poivre. Presser la moitié du jus de citron sur le poulet pendant qu'il est en train de cuire.

Quand le poulet est cuit et bien doré, presser l'autre moitié du citron sur le poulet et servir.

## Poulet Jerk sauce à l'ananas



Photo avec l'aimable autorisation de <http://healthyandgourmet.blogspot.com>

Ce poulet est meilleur lorsqu'il est cuit sur le grill, mais il peut également être cuit dans une poêle sur un réchaud avec du beurre pour dorer le poulet. Vous pouvez utiliser l'assaisonnement Jerk tout prêt, ou préparer le vôtre (recette incluse).

L'assaisonnement Jerk est un condiment épicé-sucré que les Jamaïcains utilisent souvent en cuisine. Il peut être trouvé en version humide ou sèche. La version sèche est plus facile à utiliser, mais les deux marchent très bien.

La sauce à l'ananas donne une saveur douce, sucrée et piquante pour accompagner le poulet. L'ananas est riche d'un point de vue nutritionnel, avec beaucoup de fibres, une grande quantité de bromélaïne (une enzyme) et de vitamine C antioxydante. La bromélaïne est un anti-inflammatoire naturel qui est non seulement bonne pour la digestion, mais qui favorise également la guérison.

Et n'oubliez pas, les piments de cette recette vont aussi augmenter votre métabolisme et brûler les graisses !

## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 kg de poitrines de poulet élevé en plein air, les cuisses ou un poulet entier coupé en morceaux

2 cuillères à soupe d'assaisonnement Jerk (voir recette plus bas, si vous voulez la préparer à partir de zéro)

### **Pour la sauce à l'ananas**

1 ananas frais, pelé, sans le cœur et coupé en petits dés

¼ tasse de coriandre fraîche

1 petit oignon rouge

1 petite tomate Roma hachée menu

1 piment jalapeño, épépiné et partie centrale ôtée (manipuler avec soin et lavez-vous les mains après la coupe !)

½ jus de lime fraîchement pressé

## **Préparation**

Enduire généreusement le poulet avec l'assaisonnement Jerk et cuire à feu moyen sur le gril ou dans une poêle avec l'huile d'olive vierge extra. Retourner et cuire jusqu'à ce que le poulet soit doré à l'extérieur et ne soit plus rose à l'intérieur.

Pendant que le poulet cuit, hacher les ingrédients de la sauce à l'ananas, les mélanger avec le jus de lime frais. Servir avec le poulet grillé.

Mélanger tous les ingrédients. Cette sauce est délicieuse et rafraîchissante et peut être utilisée sur le poisson, le poulet et le porc comme assaisonnement rapide et délicieux.

### **Assaisonnement Jerk**

1 cuillère à soupe de flocons d'oignon

2 cuillères à café de thym moulu

1 cuillère à café de quatre-épices moulu

¼ cuillère à café de cannelle

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café de poivre de Cayenne

1 cuillère à soupe de poudre d'oignon

2 cuillères à café de sel de mer

¼ cuillère à café de noix de muscade râpée

2 cuillères à café de sucre



## Boulettes de poulet ou de dinde



Je les adore et vous les adorerez aussi ! Une excellente source de protéines saines. J'aime ajouter une généreuse quantité d'ail frais pour maximiser l'effet anti-âge de cette recette.

### Ingrédients

Portions : 2-4 personnes

500 g de dinde ou de poulet bio élevé en plein air

1 oeuf cru

1 oignon haché

2-4 gousses d'ail émincées

Environ 1 cuillère à café de sel de mer pour donner du goût

1 tranche de pain sans gluten, haché en petites miettes dans un robot de cuisine,

½ tasse de flocons d'avoine, ½ tasse de graines de lin moulues, ou toute combinaison de ces ingrédients

1-2 cuillères à café d'origan

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

### Préparation

Préchauffer le four à 200 ° C. Vaporiser de l'huile d'olive vierge extra sur une plaque à pâtisserie avec bords ou dans un plat à four peu profond.

Mélanger tous les autres ingrédients dans un grand bol. Mélanger avec des mains propres ou une grande cuillère en bois. Faire des petites boules de 4 cm et les placer sur la plaque de cuisson dans le four. Cuire pendant environ 10 minutes, retourner (ou les rouler) et cuire au four pendant 10 autres minutes, pour un total d'environ 20 minutes. Les boulettes sont cuites lorsque l'extérieur est bien doré et que l'intérieur n'est plus rose.

Servir avec votre sauce à spaghetti bio préférée et de la courge spaghetti cuite à la vapeur, ou tout simplement les manger avec une salade. J'ai même fait des boulettes avec des restes de viande froide (qui sont délicieuses, soit dit en passant !) avec une salade César pour un déjeuner sain.

C'est également une excellente collation riche en protéines !



## LES SALADES EN PLAT PRINCIPAL



Les salades peuvent être un des repas les plus satisfaisants, surtout pendant les mois d'été, quand vous pouvez trouver des légumes bio, frais et produits localement. Les protéines saines et les matières grasses de la salade vous rassasieront pendant une longue période sans vous sentir trop plein ; en plus, les délicieux légumes frais ont un pouvoir nutritionnel si grand que vous aurez des tonnes d'énergie pendant des heures. C'est le repas brûleur de graisse parfait. Tout ce dont votre corps a besoin est là-dedans.

Les légumes à feuilles sont la nourriture idéale pour un corps mince ; ce sont des glucides complexes que le corps utilise pour avoir de l'énergie. Ils sont bourrés de super nutriments et d'antioxydants. À cause de cela, ils aident à réduire le risque de cancer, de maladies cardiaques et de nombreuses autres maladies. Ils sont faibles en gras et riches en fibres, en acide folique, en vitamines K, C, E, et beaucoup de vitamines du groupe B, ils contiennent des minéraux comme le fer, le calcium, le potassium et le magnésium, ainsi qu'une grande variété de composés phytochimiques.

Manger 3 portions ou plus par semaine de légumes verts à feuilles réduit de manière significative le risque de cancer de l'estomac, le quatrième cancer le plus répandu au monde.

Les légumes à feuilles vert foncé sont une des sources les plus concentrées de nutriments de tous les aliments. En plus de tous les antioxydants qu'ils contiennent, le nutriment superstar est la vitamine K. Une tasse de la plupart des légumes verts cuits fournit au moins neuf fois l'apport minimal recommandé de vitamine K, et quelques tasses d'une salade de légumes à feuilles vert foncé vous donneront tout seuls le minimum. La vitamine K aide votre corps à stocker le calcium dans vos os plutôt que dans vos artères (ce qui conduit à une maladie cardiaque).

Choisissez les feuilles les plus foncées et les plus colorées pour une plus grande quantité d'éléments nutritifs. Par exemple, la laitue romaine, la laitue rouge, la laitue Bib et les pousses de légumes ont environ 8 fois plus de vitamine A et 6 fois plus de vitamine C que la laitue iceberg. Essayez toutes les différentes couleurs et nuances de vert (ou rouge) que vous pouvez !

Les pousses de légumes verts bio assortis sont parmi mes favoris. Ces feuilles tendres sont généralement disponibles dans une grande variété de types et de couleurs, chacune étant pleine d'éléments nutritifs et riche en saveur ! Et quand vous combinez les légumes verts à feuilles avec un assortiment de légumes crus colorés (surtout bio et produits localement), vous maximisez les antioxydants et les nutriments de l'un des aliments les plus nutritifs que vous puissiez manger !

Rappelez-vous que les meilleures salades et vinaigrettes sont celles que vous faites vous-même. La bonne qualité des légumes à feuilles bio, des légumes bio, les protéines de qualité et des graisses saines pour le cœur font les meilleures salades. Essayez toujours de savoir ce qu'il y a dans la nourriture que vous mangez et vous serez sur la bonne voie pour votre alimentation et votre santé.

## Salade de bifteck tiède à l'asiatique



Photo avec l'aimable autorisation de Just Jan, <http://janandrussroundozagain-janandruss.blogspot.com>

Cette salade contient du gingembre frais dans la sauce. Le gingembre est un de ces incroyables super aliments qui font beaucoup, beaucoup de bonnes choses pour votre corps, y compris son pouvoir comme anti-inflammatoire efficace.

Le gingembre ramène le cholestérol LDL (le "mauvais"), le cholestérol et les triglycérides à des niveaux normaux. C'est une délicieuse façon d'abaisser ces graisses malsaines à des niveaux gérables.

Manger du gingembre tous les jours peut vraiment vous donner un surplus d'antioxydants. C'est parce que le gingembre contient 12 antioxydants plus puissants que la vitamine E ! Et les études montrent que le gingembre est également un excellent additif pour soulager la douleur et favorise aussi une bonne circulation sanguine.

Quelques autres avantages du gingembre sont bien connus : il est excellent contre les nausées et le mal des transports et marche tout aussi bien ou mieux que certains médicaments.

Le gingembre est aussi une excellente aide à la digestion. Il aide vraiment à garder votre système digestif en activité. Et la saveur tonique du gingembre fait démarrer votre métabolisme en vous rendant plus énergique et en vous faisant brûler plus de calories.

### **Ingrédients pour la salade**

Portions : 4 personnes

350 grammes de viande de pâturage bio aloyau, hampe ou T-bone  
Mesclun bio (romaine, roquette, feuilles rouges, etc.)  
10-12 morceaux d'asperges, taillés, légèrement cuits et coupés en morceaux de 2,5 cm  
1 poivron rouge coupé en fines lanières  
½ concombre épépiné coupé en fines tranches  
3 oignons blancs émincés  
Une poignée de coriandre fraîche hachée  
1 tomate hachée  
Graines de sésame grillées ou des cacahuètes

### **Ingrédients pour la sauce**

½ tasse de jus d'orange  
½ cuillère à soupe de gingembre frais haché ou râpé  
½ cuillère à soupe de vinaigre de riz  
2 gousses d'ail écrasées et hachées  
2 cuillères à café de sauce soja légère  
2 cuillères à café d'huile de sésame  
2 cuillères à café de miel liquide  
1 cuillère à café huile d'olive vierge extra  
1 trait de sauce au piment fort (facultatif)

### **Préparation**

Fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Verser ¼ tasse de sauce sur le steak dans un plat en verre peu profond, tourner la viande dans la sauce pour l'enduire et garder le reste de l'assaisonnement. Faire griller les steaks pendant environ 3-4 minutes de chaque côté (si le steak a environ 2,5 cm d'épaisseur). Laisser reposer quelques minutes avant de le découper. Trancher finement dans la diagonale.

Dans un plat de service, disposer le reste de vinaigrette avec le mesclun, les asperges, le poivron rouge, le concombre, les oignons blancs et la coriandre. Déposer la viande sur la salade et garnir de graines de sésame ou de cacahuètes et servir.



## Salade de poulet asiatique



Photo avec l'aimable autorisation de [www.grammasrecipes.com](http://www.grammasrecipes.com)

Cette délicieuse salade d'inspiration asiatique ajoute la saveur délicate du chou napa, ainsi que celle d'un autre chou.

Le chou appartient à la famille des crucifères et contient des composés qui en font un aliment naturel de combustion des graisses. Le chou napa revendique également la plus forte concentration d'acide folique, une vitamine B essentielle nécessaire dans de nombreuses fonctions corporelles. Notre corps a besoin d'acide folique pour synthétiser et réparer l'ADN, et l'utilise aussi pour la division cellulaire et la croissance. L'acide folique est extrêmement important pour une grossesse en santé et pour les enfants en bas âge, mais adultes et enfants ont besoin d'acide folique pour des globules rouges sains et prévenir l'anémie.

La prévention du cancer est l'un des bénéfices les plus remarquables de la famille des choux. Près de 500 études ont examiné ce légume et ses propriétés exceptionnelles dans la destruction du cancer, ses ingrédients antioxydants et anti-inflammatoires et ses glucosinolates.

Les glucosinolates sont l'ingrédient principal avec des propriétés anti-cancer. Ceux trouvés dans le chou peuvent être convertis en composants qui empêchent une variété de cancers différents, notamment les cancers de la vessie, du sein, du côlon et de la prostate.

### **Ingrédients pour la salade**

Portions : 4 personnes

2-4 poitrines de poulet ou cuisses désossées cuites, sans peau, coupées en fines tranches  
2-3 tasses de chou napa coupées en fines tranches  
½ tasse de chou rouge émincé  
1 petit poivron rouge coupé en fines lanières  
4-6 oignons blancs (ou échalotes), hachés  
2 carottes râpées ou coupées en bâtons d'allumette  
250 g de pois gourmands frais, coupés en diagonale en tranches fines  
Une poignée de coriandre hachée  
1-2 tasses de germes de haricot mungo  
½ tasse d'amandes effilées ou en paillettes

### **Ingrédients pour la sauce**

¼ tasse de vinaigre de riz (le meilleur assaisonnement si vous pouvez en trouver)  
½ jus de lime frais  
1 cuillère à soupe de miel  
¼ tasse d'huile d'olive vierge extra  
1 cuillère à café d'huile de sésame ou d'huile de sésame grillé  
Une pincée de piment rouge selon convenance  
1 cuillère à soupe de racine de gingembre fraîche râpée

### **Préparation**

Couper tous les légumes en fines lamelles et les placer dans un grand saladier.  
Fouetter les ingrédients de la vinaigrette, en s'assurant que le miel est bien mélangé.  
Ajouter le poulet et les amandes à la salade, verser la vinaigrette, mélanger le tout et servir.



## Salade niçoise



Riche en protéines, graisses saines et fibres, cette salade niçoise fait un repas satisfaisant et extrêmement sain. Vous pouvez le préparer des heures auparavant et ajouter le thon et la vinaigrette juste avant de servir. Vous pouvez remplacer le thon par du saumon en conserve, des restes de saumon sauvage ou tout autre morceau de poisson cuit qui vous reste.

Les salades et les légumes à feuilles vert foncé sont des aliments alcalinisants. L'American Journal of Clinical Nutrition dit que les régimes riches en légumes à feuilles crus, alcalinisants, améliorent la densité osseuse et augmentent les hormones de croissance. La pousse de roquette est particulièrement bonne, avec sa saveur forte et légèrement amère. La roquette appartient à la famille des choux, ce qui en fait une excellente source source d'antioxydants, de composés phytochimiques anti-cancer, de vitamines A et C, d'acide folique, de calcium, manganèse, magnésium, ainsi que de potassium, de fer, de zinc, de riboflavine et de cuivre.

Les salades deviennent un probiotique dans vos intestins. Les probiotiques sont des aliments non digestibles, riches en fibres qui stimulent la croissance de bactéries saines dans les intestins. En ayant un bon apport de probiotiques dans l'intestin, vous stimulez votre système immunitaire et vous absorbez mieux les nutriments de la nourriture.

Et n'ayez pas peur des pommes de terre. Une pomme de terre de temps en temps ne ruinera pas vos efforts pour rester mince, surtout si elle est combinée avec d'autres légumes riches en fibres, des graisses saines et des protéines de haute qualité. Les pommes de terre, particulièrement les bio, sont riches en nutriments.

### **Ingrédients pour la salade**

Portions : 2-4 personnes

2 ou 3 grosses poignées de pousses de légumes, de laitue rouge ou romaine hachée  
2 poignées de pousses de roquette  
2-3 pommes de terre nouvelles rouges, coupées en quatre  
Environ 250 gr de haricots verts ou asperges bio, frais ou congelés  
4 oeufs durs coupés en quatre  
2 grosses ou 3 tomates plus petites mûres, hachées  
1/3 tasse d'olives Kalamata ou d'olives grecques  
1/2 gros oignon rouge finement émincé  
Une poignée de persil haché  
1 boîte de thon ou de saumon sauvage (égoutté) ou la même quantité de poisson cuit  
Câpres pour la garniture

### **Ingrédients pour la sauce**

1-2 gousses d'ail écrasées et hachées  
1 petite échalote hachée  
1/2 tasse d'huile d'olive vierge extra  
1/4 tasse de vinaigre balsamique ou de jus de citron frais  
1/2 cuillère à café de moutarde de Dijon  
Sel de mer et poivre selon convenance

### **Préparation**

Cuire légèrement à la vapeur les haricots verts ou les asperges, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et un peu croquants, puis les rafraîchir avec de l'eau froide. Faire bouillir les pommes de terre et les laisser refroidir. Fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette.

Disposer les légumes dans un grand plat ou un bol peu profond, placer sur les légumes verts, les pommes de terre, les haricots verts, les œufs, les tomates, les olives et le thon dans des endroits séparés. Arroser de sauce et garnir de câpres.

## Salade festive de poulet à la vinaigrette de citron vert et coriandre



Avez-vous parfois senti que vous aviez juste besoin d'un maximum de nourriture en un seul repas ? Est-ce que les légumes crus et la saveur qui éclate dans votre bouche vous semblent bon ? Quelque chose de si différent, délicieux et appétissant que vous pourriez servir lorsque vous avez des invités à la maison ?

Voici la salade qui répond à toutes ces exigences.

Tout dans cette salade est absolument bourré d'une énorme quantité de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques brûleurs de graisse ! Depuis les antioxydants, la vitamine K, la vitamine C et le magnésium des légumes verts, les graisses saines de l'avocat, le lycopène des tomates, jusqu'aux produits chimiques anticancers naturels des tomates cerise : tout est génial pour votre corps !

Je me sens toujours plein d'énergie après avoir mangé cette merveilleuse salade et j'adore la préparer quand j'ai des invités à la maison. Ça plaît à tout le monde. C'est encore meilleur en été, lorsque tant de ces ingrédients sont faciles à trouver localement, développant la saveur des légumes fraîchement cueillis. Je suis sûr qu'elle deviendra pour vous aussi l'une de vos favorites.

## **Pour la sauce**

¼ tasse d'échalotes hachées  
¼ tasse de jus de lime frais (jus d'un citron vert)  
½ tasse de coriandre fraîche hachée  
2-3 gousses d'ail hachées finement  
⅓ tasse d'huile d'olive vierge extra  
Sel de mer et poivre du moulin

## **Préparation de la sauce**

Mélanger d'abord les quatre ingrédients dans un bol moyen. Fouetter le mélange en incorporant graduellement l'huile. Assaisonner avec le sel et le poivre.

## **Ingrédients pour la salade**

Portions : 4-6 personnes

3 tasses de laitue rouge en fines tranches (bio de préférence)  
3 tasses de chou chinois émincé (chou Napa)  
2-3 tomates Roma épépinées et hachées  
½ poivron rouge rôti (vous pouvez généralement en trouver un déjà grillé à l'épicerie ou lire ci-dessous comment faire rôti le vôtre)  
½ poivron jaune rôti  
La moitié (ou plus) d'un avocat ferme pelé et coupé en dés  
¼ tasse d'oignon rouge haché  
1 demi-boîte de haricots noirs égouttés et rincés  
1 petit piment jalapeño épépiné, sans le centre, haché  
2 petites tomates cerise, évidées et hachées (tomates vertes mexicaines)  
¼ tasse de graines de citrouille grillées  
½ tasse de queso anejo\* émietté ou de feta (facultatif)  
2-4 poitrines de poulet cuites, coupées en fines lanières ou émiettées à la fourchette (le poulet grillé a meilleur goût dans cette recette.)

## **Préparer la salade**

Mélanger les ingrédients de la salade dans un grand bol et remuer, verser la sauce juste avant de servir. Disposer par-dessus le poulet coupé ou haché.

Pour rôti les poivrons : préchauffer le four en le réglant sur "gril". Couper les poivrons en deux, retirer les graines et la tige. Placer les poivrons côté peau en haut sur la plaque de cuisson dans le four, à proximité de la source de chaleur. Faire griller pendant 4-7 minutes jusqu'à ce que la peau commence à devenir noire. Les retirer et laisser refroidir. Une fois refroidis, enlever la peau noircie et couper les poivrons en fines lanières.

---

\* Type de fromage mexicain qui fond très bien, souvent utilisé dans les recettes à griller ou au four

## Salade de poulet grillé et mangue



Cette salade de poulet aigre-douce et épicée change délicieusement de l'ordinaire. La mangue est l'une des meilleures sources de bêta-carotène, de quercétine et d'astragaline. Ces puissants antioxydants neutralisent les radicaux libres, renforcent le système immunitaire, inversent le processus de vieillissement et protègent contre le cancer, les maladies cardiaques, ainsi que des rhumes et de la grippe. En fait, l'action anti-histaminique de la quercétine diminue les symptômes de l'allergie et de l'asthme aussi bien que certains médicaments, sans les effets secondaires. Les propriétés anti-inflammatoires de ces antioxydants réduisent aussi la douleur et la raideur de l'arthrite.

Les mangues contiennent aussi des enzymes qui aident à la digestion. Ces enzymes protéolytiques cassent les protéines de la viande. Elles stimulent le métabolisme (i.e la combustion des graisses). Les mangues sont également chargées en potassium, en vitamine K, phosphore et magnésium. Cela en fait des fruits idéaux pour se reconstituer après un exercice intense ou une perte excessive de liquide. Une petite mangue fournit un quart de l'apport recommandé de vitamine C, les deux tiers de votre quota quotidien de vitamine A et de grandes quantités de vitamine E et de fibres.



## **Ingrédients pour la salade**

Portions : 4 personnes

2 cuillères à café d'assaisonnement Jerk (vous pouvez l'acheter tout préparé ou lire ci - dessous comment faire)

4 demi-poitriines de poulet désossées et sans peau

1 sachet (150 g) de pousses d'épinards bio<sup>†</sup> ou de pousses de légumes, rincés et égouttés

1 mangue dénoyautée, pelée et coupée en dés

1/3 tasse d'oignon rouge, tranché finement

1/3 tasse de poivron rouge, haché grossièrement

## **Ingrédients pour la sauce**

1/4 tasse d'huile d'olive vierge extra

3 cuillères à soupe de jus d'orange

1 cuillère à soupe de vinaigre de riz

## **Préparation**

Frotter le poulet avec la sauce Jerk. Le disposer sur le gril à feu moyen-vif, couvrir et faire griller pendant environ 5-7 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur.

Laisser refroidir pendant environ 5 minutes, puis le couper en petites lamelles.

Mélanger huile, jus d'orange, vinaigre de riz et une cuillère à café d'assaisonnement Jerk. Agiter vigoureusement pour mélanger. Mettre les épinards dans un grand bol. Verser dessus 2 cuillères à soupe de sauce et remuer jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. Répartir les épinards dans 4 assiettes à salade. Poser dessus la mangue, l'oignon, le poivron et les lanières de poulet. Servir immédiatement avec le restant de sauce à côté.

## **Pour faire votre propre assaisonnement Jerk, mélanger ensemble :**

2 cuillères à soupe d'oignon séché, haché ou en poudre

1 cuillère à soupe de poudre d'ail

4 cuillères à café de feuilles de thym séché et écrasé

2 cuillères à café de sel de mer

2 cuillères à café de quatre-épices

1/2 cuillère à café de noix de muscade moulue

1/2 cuillère à café de cannelle

1 cuillère à soupe de sucre

2 cuillères à café de poivre noir

1 cuillère à café de poivre de Cayenne

*\* Remarque : si vous utilisez des épinards, achetez-les bio chaque fois que c'est possible. Les épinards normaux sont parmi les légumes les plus arrosés de pesticides et d'herbicides.*



Dans un bocal à couvercle hermétique, secouer ensemble les épices et les condiments. L'assaisonnement Jerk est idéal à garder sous la main pour ajouter un peu de "peps" à des plats de viandes, de volaille ou de poisson. Rappelez-vous, les épices et les herbes sont PLEINS d'antioxydants et de super nutriments !

## Salade rustique de poulet au vin



Cette recette est l'une de mes favorites, adaptée d'une recette de Robert Mondavi Winery de Napa Valley. Elle fait un parfait repas avec des protéines de haute qualité, de bonnes graisses, des légumes sains pleins d'antioxydants et de pouvoir de combustion des graisses. Et c'est aussi agréable à voir.

La sauce contient des herbes fraîches, du thym et du basilic. Le thym et le basilic contiennent des huiles volatiles saines avec des bénéfices sur la santé bien connus. L'huile de thym, le "thymol", peut vraiment augmenter la quantité de graisses saines dans vos membranes et autres structures cellulaires. Lorsque vous mangez des oméga-3 contenant du DHA (une partie très importante des oméga-3), le thym aide à les transporter là où votre corps en a besoin. Il protège même les cellules du cerveau et réduit le vieillissement. Ainsi, le thym et les oméga-3 sont une combinaison gagnante !

Le thym contient également une variété de flavonoïdes, comprenant *l'apigénine*, la *naringénine*, la *lutéoline*, et la *thymosine*. Ces flavonoïdes augmentent le pouvoir antioxydant du thym. Combinés au manganèse qu'il contient, ils mettent le thym en tête de liste des antioxydants puissants.

Le basilic contient effectivement une substance qui agit tel un médicament anti-inflammatoire comme l'ibuprofène. Il ajoute des effets réparateurs et de soin à la santé

des personnes souffrant de problèmes inflammatoires tels que l'arthrite ou les troubles inflammatoires de l'intestin.

La chose vraiment intéressante à propos du basilic et du thym est leur capacité à tuer certaines bactéries et champignons. *Staphylococcus aureus* (le staphylocoque doré), le *Bacillus subtilis*, l'*Escherichia coli* (e-coli) et la *Shigella sonnei* sont quelques-unes des bactéries d'origine alimentaire que ces herbes peuvent détruire.

Donc vous voyez, c'est une bonne raison pour ajouter thym et basilic dans vos recettes, en particulier pour les aliments non cuits comme les salades. Ajouter une généreuse quantité de thym et de basilic frais à votre prochaine vinaigrette rehaussera non seulement la saveur de vos légumes verts frais, mais cela vous aidera aussi à rendre vos produits frais sûrs à manger. Profitez-en !

### **Ingrédients pour la salade**

Portions : 2-4 personnes, selon l'appétit

3 tasses de bouillon de poulet ou d'eau  
2 poitrines de poulet désossées et sans peau,  
250 grammes d'asperges minces, coupées en morceaux de 5 cm  
½ tasse d'olives de Nice dénoyautées  
10 tomates cerise, coupées en quatre  
2 cuillères à soupe de câpres égouttées et rincées  
2 cuillères à soupe de basilic frais haché  
Parmesan en lamelles ou râpé

### **Ingrédients pour la sauce**

½ tasse d'huile d'olive vierge extra  
1 échalote moyenne hachée  
2 généreuses cuillères à café de thym frais finement haché  
1 cuillère à soupe ou plus de persil frais finement haché  
¼ tasse de jus de citron frais (1 citron moyen)  
Sel de mer et poivre selon convenance

### **Préparation**

Dans une casserole profonde de taille moyenne porter le bouillon ou l'eau à ébullition. Ajouter tous les morceaux de poulet et faire cuire à feu doux pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Laisser refroidir le poulet dans le liquide, égoutter et lacérer à la fourchette pour obtenir de longs morceaux minces. Réserver. Cuire les asperges pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais croquantes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

Ajouter les olives, les tomates, les câpres, le basilic et le poivre au poulet et mélanger le tout. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et l'ajouter à la salade. Remuer doucement pour mélanger les ingrédients. Disposer sur un lit de pousses de légumes verts bio, de laitue Bib ou de laitue rouge. Garnir la salade de quelques fines lamelles de parmesan en utilisant un épluche-légumes.

Ce plat peut être préparé jusqu'à 6 heures à l'avance et mis au réfrigérateur. Ajouter la vinaigrette juste avant de servir.

## Salade de saumon Sockeye



Pour cette salade vous pouvez utiliser presque tous les types de saumon sauvage, mais le saumon rouge est certainement mon préféré. Le saumon contient une grande quantité d'antioxydants. Plus la chair est rose sombre, plus elle contient d'antioxydants – tant que c'est du saumon sauvage.

Le pigment qui rend rose la chair du saumon est l'astaxanthine. Elle réduit la protéine C-réactive (CRP), qui mesure l'inflammation du corps et des vaisseaux sanguins.

L'astaxanthine pourrait bien être le meilleur antioxydant pour la protection de l'ADN. Elle est 6000 fois plus efficace que la vitamine C, 800 fois plus efficace que la CoQ10 et 550 fois plus efficace que la vitamine E ou le thé vert.

L'effet sur l'ADN de l'astaxanthine est assez étonnant. L'ADN est endommagé par les radicaux libres lorsque vous êtes exposé à la pollution, à la fumée, aux radiations et aux aliments transformés. Dans une étude, les dommages de l'ADN ont chuté de près de 43% après que les sujets aient commencé à prendre des suppléments d'astaxanthine. La meilleure source d'astaxanthine prise quotidiennement sous forme de supplément (puisque vous ne pouvez pas manger du saumon chaque jour) est l'huile de krill.

Le saumon sauvage est particulièrement riche en oméga 3 et les bienfaits pour la santé de ce méga-nutriment sont infinis ! Le saumon est également une excellente source de protéines faciles à digérer, de niacine, de vitamines B6, B12, de sélénium, de phosphore et de magnésium.

Manger du saumon même deux fois par semaine peut aider à augmenter les niveaux d'oméga-3 aussi efficacement que la prise quotidienne de suppléments d'huile de poisson. Et ces graisses saines du saumon aident à brûler la graisse corporelle, contribue à avoir un cœur en bonne santé, protège contre les accidents vasculaires cérébraux, réduit l'inflammation du corps, combat le cancer, améliore l'asthme, protège votre vue et plus encore.

Suivre un régime alimentaire riche en astaxanthine et en acides gras oméga 3 aident à protéger la peau contre les coups de soleil et les rides. Les oméga-3 du saumon remontent le moral et combattent la dépression, améliorent la mémoire et la capacité d'apprentissage et aident dans les troubles du déficit de l'attention ADD (Attention Disorder Decifit). Les graisses saines du saumon et d'autres poissons sauvages des mers froides aident à prévenir la démence et la maladie d'Alzheimer.

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

2 boîtes (200 g chacune) de saumon Sockeye, égoutté et coupé en morceaux  
3 cuillères à soupe de mayonnaise bio (voir recette ci-dessous pour faire la vôtre)  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à soupe de câpres égouttées  
1/3 tasse finement haché de racine de fenouil  
1/3 tasse d'oignon rouge coupé en petits dés  
1 pincée de poivre noir bio  
1 cuillère à soupe d'aneth frais ou 1/2 à 1 cuillère à café d'aneth séché bio  
4-6 grandes feuilles de laitue verte ou rouge

### **Préparation**

Égoutter le saumon et enlever la peau et les arêtes (si besoin). Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients. Ajouter le saumon et mélanger délicatement.

Disposer les feuilles de laitue et de mettre une boule de salade de saumon sur chaque feuille.



## Une mayonnaise des plus saines



### **Ingrédients**

1 oeuf entier (frais bio)  
2 jaunes d'oeufs  
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
Sel de mer selon convenance  
¼ cuillère à café de poivre blanc ou noir  
2/3 tasse d'huile Udo ou d'huile vierge extra

### **Préparation**

Verser les œufs, la moutarde, le jus de citron, sel et le poivre dans votre blender ou votre robot culinaire. Puis, avec le mixer ou le robot culinaire à basse vitesse, commencer à ajouter très lentement de l'huile. Commencer par quelques gouttes, puis continuer à verser en petit filet. Il faut environ 5 minutes pour le faire, mais le résultat final vaut le coup ! Continuer à mélanger jusqu'à ce que toute l'huile ait été ajoutée.

Cela fait environ 1 ½ tasse. La mettre dans le réfrigérateur pour l'épaissir. Conserver dans un récipient hermétique jusqu'à deux semaines.

## LES SALADES ET LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT



Parfois vous avez juste besoin de quelque chose de plus à ajouter à votre repas, et bien sûr, vous voulez que ce soit nutritif, pas plein de calories vides qui font grossir. Le seul accompagnement parfait de la plupart des plats est une salade.

Il y a tellement de variantes que ça ne doit pas être trop laborieux. Ajoutez juste tous les légumes que vous avez, la sauce et la salade pourpre — une salade extraordinaire, pleine d'antioxydants, de vitamines, de minéraux et composés phytochimiques.

C'est une bonne idée de garder sous la main de l'huile d'olive vierge extra et un peu d'huile Udo (Udo's Choice EFA Oil Blend) mélangée à la main avec un vinaigre balsamique de bonne qualité ou du vinaigre de cidre. J'aime ajouter quelques gouttes de jus de citron frais ou de jus de lime pour l'assaisonnement.

Vous pouvez rapidement et facilement préparer une vinaigrette avec juste un filet d'huile et de vinaigre ou de jus de citron. Vous pouvez également ajouter un peu de purée d'avocat pour créer une sauce crémeuse nutritive et riche, pleine de graisses saines brûlant les graisses du corps.

Ajoutez un mélange d'herbes fraîches hachées, de l'ail haché, du sel de mer et du poivre et vous avez une vinaigrette qui est bien meilleure pour vous que tout ce que vous pouvez acheter en magasin.

Ou alors essayez cette vinaigrette fabuleuse :

## **La vinaigrette balsamique aux graisses saines de Mike Geary**

### **Préparation**

Remplir votre récipient à vinaigrette de liquides, à peu près dans les proportions suivantes :

1/3 du récipient rempli de vinaigre balsamique

1/3 du récipient rempli de vinaigre de cidre

Remplissez le 1/3 restant du récipient avec des parties égales d'huile d'olive vierge et d'huile Udo ("Udo's Choice EFA Blend").

Ajoutez un soupçon (environ 1 ou 2 cuillères à café) de vrai sirop d'érable.

Ajouter un peu de poudre d'oignon, de poudre d'ail et de poivre noir et puis secouer le récipient pour bien mélanger tous les ingrédients.

### **Note de Mike :**

*La raison pour laquelle il convient de mélanger la moitié de l'huile d'olive vierge extra avec la moitié d'Udo est qu'elles se complètent l'une l'autre. Bien que l'huile d'olive vierge extra soit saine et contienne des antioxydants importants, elle est principalement monoinsaturée, faible en acides gras essentiels (AGE).*

*L'huile d'Udo est mieux pourvue en huiles non raffinées polyinsaturées, avec un bon équilibre entre les acides gras oméga 3 et oméga 6. Il existe plusieurs variantes de l'huile Udo et l'une d'elles (appelée mélange DHA 3-6-9) contient même une huile d'algues DHA combinée avec l'huile de lin, l'huile de coco, l'huile d'onagre, l'huile de son de riz, de l'avoine germée et de l'huile de son d'avoine, plus quelques autres.*

*Globalement, le mélange d'huile d'Udo et d'huile d'olive vierge extra est parfait pour les vinaigrettes, avec un très bon goût et de grands avantages pour la santé.*

*Assurez-vous de ne JAMAIS acheter à l'épicerie une de ces vinaigrettes typiques, car elles contiennent presque toujours de l'huile de soja raffinée et/ou de l'huile de canola (les deux sont TRÈS malsaines pour vous). Beaucoup de grandes entreprises agro-alimentaires vous trompent en faisant croire que leurs assaisonnements pour salades sont préparés avec de l'huile d'olive vierge extra en affichant "faite à l'huile d'olive vierge extra" sur l'étiquette de devant. Mais, si vous lisez les ingrédients sur l'étiquette au dos, vous verrez qu'elle ne contient qu'un tout petit peu d'huile d'olive vierge extra et*

*que le reste est de l'huile de soja raffinée qui, comme nous le savons, n'est PAS bonne pour vous. Au lieu de ça, faites votre propre vinaigrette vraiment saine et vous saurez exactement ce qu'il y a dedans.*

## **Essayez ces ingrédients dans votre salade :**

Commencez avec des pousses fraîches de légumes verts bio, de la roquette, du cresson, du persil, etc. ou un peu de laitue à feuilles vert foncé et partez de là.

Coupez en dés certains légumes crus comme les poivrons rouge, vert ou jaune (toujours utiliser les bio parce que ceux qui sont cultivés de façon traditionnelle sont beaucoup aspergés de pesticides), des tomates, des courgettes, de l'oignon rouge, du persil, du concombre, de la coriandre, des carottes, tout ce qui vous passe par la tête et ajoutez-les aux légumes verts. Ajoutez quelques germes (luzerne, brocoli, tournesol, etc.) si vous en avez pour une salade encore plus remplie de nutriments.

Quand ils sont de saison, j'aime ajouter encore plus d'antioxydants et rendre les choses un peu plus intéressantes en ajoutant des fruits (bio) : myrtilles, fraises, mûres, framboises, pommes, etc. Le goût sucré du fruit et la saveur forte de l'assaisonnement créent une saveur qui vous met l'eau à la bouche.

Ajoutez également quelques noix hachées : noix, noix de pécan, amandes, etc. pour un peu plus de substance, de croquant et de saveur, ainsi que tous les nutriments de valeur que les fruits à coques contiennent.

Ajoutez aussi des protéines au mélange, si vous voulez faire un repas complet ou une collation substantielle. Essayez les restes de poulet ou de poisson, de fines lanières de bœuf ou des œufs durs. Les sardines ou les anchois sont aussi délicieux dans des salades. Pour obtenir un plat encore plus substantiel, essayez également les haricots pinto égouttés, les haricots noirs, les pois chiches ou les haricots blancs dans votre salade.

Maintenant, *vous* êtes devenu le chef et vous pouvez créer votre propre chef-d'œuvre avec les plus puissants antioxydants, les vitamines, les minéraux et les fabuleux composés phytochimiques de la planète. Profitez-en !

## Taboulé de quinoa



Cette salade du Moyen-Orient est habituellement faite avec du blé concassé, mais le quinoa est un substitut sain et sans gluten, meilleur pour la santé. Puisque le quinoa n'est pas vraiment une céréale mais une graine à faible indice glycémique, riche en protéines, bourré d'antioxydants, de nutriments et de tous les acides aminés essentiels. C'est définitivement un meilleur substitut !

Le quinoa est riche en protéines, des protéines complètes contenant tous les acides aminés essentiels, en particulier la lysine, un acide aminé important pour la croissance et la réparation des tissus.

Le quinoa contient aussi du manganèse, du fer, de cuivre et du phosphore, ainsi que des antioxydants, des vitamines B et des fibres, ce qui en fait un aliment sain pour tout le monde, mais surtout pour ceux qui ont des migraines, du diabète et des maladies cardiaques.

Manger du quinoa vous aidera à combattre migraines et maux de tête. Comment ? Le quinoa est une excellente source de magnésium, quelque chose qui manque à la plupart d'entre nous dans la plupart de nos régimes. Le magnésium aide à détendre les vaisseaux sanguins, ce qui peut aider à empêcher la dilatation et la constriction des migraines.



Les niveaux de magnésium sont directement associées à l'hypertension artérielle, donc l'obtention de quantités adéquates de magnésium à partir de votre alimentation vous aidera à diminuer la pression artérielle et à réguler les battements du cœur. Le quinoa est également une bonne source de riboflavine, une vitamine B nécessaire à la production correcte d'énergie.

Cette salade est une excellente idée de plat pour un pique-nique, elle est savoureuse aussi bien froide qu'à température ambiante et ne va pas s'abîmer facilement.

### **Ingrédients**

Portions : 4-6 personnes

- 2 tasses de quinoa cuit et égoutté
- 1 concombre bio haché
- 2 tomates moyennes hachées
- 1 botte d'oignons blancs (8) hachés
- ½ tasse de menthe fraîche hachée
- 2 tasses de persil frais haché
- 2 gousses d'ail émincées

### **Ingrédients pour la sauce**

- ½ tasse de jus de citron frais
- ¾ de tasse d'huile d'olive vierge extra
- Sel de mer et poivre du moulin selon convenance

### **Préparation**

Couper les légumes en petits morceaux, les mélanger avec la vinaigrette. La salade aura meilleur goût si vous laissez les légumes absorber l'assaisonnement et les saveurs pendant une heure ou plus. Servir froid ou à température ambiante.

## Salade de fenouil en tranches et roquette



Une fois que vous aurez essayé cette salade, vous pourrez en devenir complètement accro, tout comme moi. Cette simple salade est un succès pour tous ceux qui l'ont essayée. C'est juste un petit peu différent de votre salade habituelle. J'apprécie vraiment sa saveur particulière et sa texture et je pourrais en manger plusieurs fois par semaine sans jamais me lasser.

Le fenouil est un légume fascinant : ressemblant un petit peu au céleri avec une base bombée, c'est un délicieux légume, croustillant et légèrement sucré avec un petit goût de réglisse. C'est un supplément intéressant et rafraîchissant pour des salades et d'autres plats. Le fenouil a des propriétés médicinales et il est connu pour son ingrédient unique, l'*anéthol*. Cette huile volatile contient de puissants composés phytochimiques qui réduisent l'inflammation et combattent le cancer. L'huile de fenouil aide aussi à protéger le foie des dommages causés par les produits chimiques toxiques. Donc si vous ou quelqu'un que vous connaissez suit une chimiothérapie pour le cancer, le fenouil peut être très bénéfique.

Le fenouil contient également une grande quantité de vitamine C, d'acide folique et de potassium. Appréciez cette saveur (proche de la réglisse) douce et croquante dans les salades ou seul comme quelque chose de différent à grignoter.

La roquette, comme les autres légumes crucifères de sa famille, possède de puissants composants anti-cancer. Elle contient un groupe de composants anticancéreux appelés "glucosinolates". Ces composés sont des antioxydants très actifs et stimulent les enzymes de détoxification naturelle du corps.

Comme d'autres légumes à feuilles vert foncé, la roquette est riche en vitamines A, C et K, en calcium, magnésium et potassium, ce qui contribue à abaisser la pression sanguine et à garder des os sains. C'est une bonne source de fer pour des globules rouges sains, elle contient plein d'autres composés phytochimiques importants, tels que les carotènes et la chlorophylle, ce qui en fait une excellente source d'antioxydants. Pour une saveur de roquette plus douce, achetez des pousses de roquette ou, pour une saveur plus piquante, achetez les feuilles les plus grandes et les plus mûres.

Les fines tranches de fenouil sont plus faciles à faire avec une bonne mandoline, ou vous pouvez utiliser un bon couteau de cuisine bien aiguisé pour couper des tranches très, très minces. Les variantes de cette recette sont délicieuses aussi. Je l'ai fait la première fois sans courgette, j'y ai ajouté un peu de délicieux gruyère suisse, au lait cru et au goût de noisette, et le résultat a été incroyable !

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 courgette moyennement grosse coupée en tranches fines comme du papier à cigarette  
2 petits bulbes de fenouil dont on a ôté les parties vertes coupés en tranches fines comme du papier à cigarette  
2/3 tasse d'aneth frais haché  
1/4 tasse de jus de citron frais (plus ou moins)  
1/3 tasse d'huile d'olive vierge extra, ajuster la quantité si nécessaire  
Sel de mer fraîchement moulu  
4 ou 5 généreuses poignées de roquette  
Miel (facultatif)  
1/2 tasse d'amandes, de noix ou de pignons moulus  
Parmesan ou gruyère au lait cru en lamelles

### **Préparation**

Mélanger les courgettes, le fenouil et l'aneth dans un bol et assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive vierge extra et 1/4 cuillère à café de sel marin. Réserver pendant 20 minutes ou plus pour permettre aux saveurs de se mélanger. Mettre la roquette dans un grand bol. Y déposer courgette, fenouil, aneth et assaisonner avec la salade de roquette en remuant doucement mais complètement. Goûter et rectifier si besoin l'assaisonnement avec l'huile d'olive vierge extra, le jus de citron et le sel. Si la sauce a

un goût trop acide pour vous, ajoutez un filet de miel à la salade. Servir la salade avec des noix et du fromage.

## Salade de chou Orientale



Le chou appartient à la famille des crucifères, avec le brocoli, le chou-fleur, le chou de Bruxelles, le chou frisé et la roquette. Il contient un phytonutriment très particulier appelé indole-3-carbinol (I3C). Ce nutriment unique de la plante bloque les effets négatifs de certains types de produits chimiques de notre environnement connus sous le nom de xénoœstrogènes (ou œstrogènes artificiels), qui provoquent des dépôts de graisse abdominale supplémentaire, "des nichons d'homme", et d'autres effets physiques secondaires indésirables.

Les xénoœstrogènes peuvent imiter l'œstrogène dans le corps et l'excès d'œstrogènes peut vous rendre plus sensible aux cancers des organes reproducteurs, comme le cancer de la prostate chez les hommes et le cancer du sein et des ovaires chez les femmes.

Puisque l'on trouve si souvent des xénoœstrogènes dans notre environnement quotidien, il est presque impossible de les éviter complètement. Donc, être sûr d'obtenir plein de ce nutriment est un moyen puissant pour lutter contre ces composés œstrogéniques, empêcher le gros ventre et protéger contre le cancer.

Les légumes crucifères sont également riches en fibres et autres ingrédients anti-cancer. Cette salade est un agréable changement riche en fibres à la laitue habituelle.

## **Ingrédients**

Portions : 4-6 personnes

½ chou vert râpé ou coupé en tranches très fines  
¼ chou rouge râpé  
1 carotte râpée  
4-6 oignons blancs hachés  
1 poivron rouge en petits morceaux  
1 pomme coupée en tranches et en petits morceaux  
½ tasse d'amandes en petits morceaux  
1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées ou de graines de sésame noir

## **Ingrédients pour la sauce**

½ cuillère à café d'huile de sésame  
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide  
2-3 cuillères à soupe de vinaigre de riz  
1 touche de miel  
1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé  
Jus d'un demi citron vert  
Sel de mer  
Flocons de piment selon convenance

## **Préparation**

Mettez tous les ingrédients dans un bol en verre, ajouter la sauce et mélanger !

Délicieux avec du saumon ou d'autres poissons sauvages. Et c'est encore meilleur le lendemain !



## Salade de pommes et de noix



C'est une salade géniale pour l'automne, ou chaque fois que vous pouvez trouver pommes bio fraîches, croquantes, de saveur douce ou piquante. Le vieux dicton "Une pomme par jour ..." reste vrai aujourd'hui. Les pommes ont tant de bienfaits pour la santé que la liste pourrait s'allonger à l'infini.

Les pommes contiennent des composants qui aident à prévenir l'ostéoporose et augmentent la densité osseuse, aident à lutter contre l'asthme, protègent les cellules du cerveau contre les dommages causés par les radicaux libres, réduisent le cholestérol, préviennent le cancer du poumon, du foie, du sein et du côlon, maintiennent votre système digestif en bonne santé, car elles sont riches en fibres et vous aident à perdre du poids.

Choisissez des pommes bio chaque fois que c'est possible parce que les pommes cultivées de façon traditionnelle sont remplies de pesticides qui ne peuvent être éliminés par le lavage. L'une des nouvelles variétés de pommes que je préfère sont les "Honeycrisp". Ces délicieuses pommes ont la bonne dose de douceur et d'amertume, elles sont tendres, croquantes et juteuses. Elles sont aussi bonnes dans une salade que mangées sur-le-champ.

Et n'oubliez pas, les noix de cette salade sont riches en acides gras oméga 3, bénéfiques de centaines de façons pour le corps, le cerveau et pour la perte de graisse.

Qu'est-ce que vous attendez ?

### **Ingrédients pour la salade**

Portions : 4-6 personnes

2 tasses de pommes sans trognon, épépinées et coupées en tranches (Honeycrisp ou un mélange de pommes douces et acides)

1 jus de citron

2 tasses de céleri en tranches

1 oignon doux

½ tasse de noix de Grenoble

1 laitue à feuilles rouges

### **Ingrédients pour la sauce**

½ tasse de yaourt nature ou de mayonnaise

¼ tasse de vinaigre de cidre

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

Sel de mer selon convenance

### **Préparation**

Couper les pommes, les mélanger avec le jus de citron dans un petit bol. Ajouter le céleri, l'oignon, les noix et les pommes dans un grand bol et remuer tous les ingrédients.

Mélanger à la main les ingrédients de la vinaigrette dans un bol séparé, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger. Servir sur des feuilles de laitue.

## Salade de persil



Le persil mérite d'être beaucoup plus qu'une décoration sur une assiette. Cette petite plante à feuilles vertes est un excellent désodorisant et plein de nutriments très puissants, les vitamines A, B et C, K, et du fer. Le persil est une riche source de calcium et de magnésium qui agissent ensemble pour maintenir en bonne santé les os et les dents, ainsi que pour réduire la pression sanguine et détendre le corps.

Le persil aide à détoxifier le sang et à débarrasser l'organisme des métaux lourds, comme le mercure.

Vous pouvez créer beaucoup de variantes à partir de l'idée générale de cette salade. Limitez la verdure au persil seul, ou mélangez-le avec d'autres herbes fraîches. Les radis coupés en morceaux peuvent aussi être un ajout délicieux à cette salade. Ou bien vous pouvez ajouter environ une demi-tasse de n'importe quelle variété de haricots pour la rendre un peu plus rassasiante.

Cette salade fait un accompagnement génial de n'importe quel repas, surtout s'il est plein d'ail ou d'oignons. Le persil est un désodorisant naturel et contribue efficacement à rafraîchir l'haleine et à éviter les odeurs corporelles.

## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

2 tasses (ou un gros bouquet) de feuilles de persil italien ou frisé ciselé, débarrassé de ses grosses tiges et haché

Plusieurs brins de feuilles de menthe fraîche hachée

Plusieurs brins de marjolaine fraîche ou une poignée de basilic haché

2 oignons blancs hachés

2-4 radis émincés

Sel de mer

1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

Jus de citron frais pour donner du goût

30-60 grammes de feta, de Romano ou de parmesan tranchés finement (facultatif)

## **Préparation**

Laver et sécher les légumes verts. Couper les radis en tranches puis en fines lamelles.

Mélanger le persil, les herbes et les radis dans un bol, ajouter le sel, l'huile d'olive vierge extra, le jus de citron et mélanger le tout. Ajouter les autres ingrédients et mélanger à nouveau.

## LES LÉGUMES CUITS



Alors que de nombreux légumes frais sont au summum de leurs vertus nutritives et plein d'enzymes vivantes quand ils sont consommés crus, certains légumes sont plus faciles à digérer et assimilés par notre corps s'ils sont cuits. En général cependant, les légumes cuits doivent être cuits légèrement, encore croustillants. Les légumes cuits trop longtemps perdent la plupart de leurs avantages pour la santé et deviennent mous, insipides et sans valeur nutritive. Personne n'aime les légumes de cette façon.

Beaucoup de légumes peuvent être juste légèrement sautés dans une poêle avec un peu d'eau, de beurre de vaches de pâturage ou d'huile d'olive vierge extra et de sel marin. En les cuisant à feu moyen et en les mélangeant, ils seront suffisamment chauffés et généralement assez cuits (pour les légumes verts) une fois qu'ils deviennent d'un vert plus brillant. Il suffit d'un trait de jus de citron dessus, et ils sont prêts à être servis ! Une excellente collation ou un complément sain à tous les repas.

La plupart des légumes contiennent une variété de composés phytochimiques puissants — plus ils sont brillants et colorés, meilleurs ils sont. Essayez d'acheter des légumes produits localement ou bio chaque fois que c'est possible.

Parfois, apprendre à cuire des légumes d'une manière nouvelle et différente peut changer complètement la façon dont vous les ressentez. Par exemple, j'adore les betteraves fraîches, mais beaucoup de gens pensent toujours aux betteraves comme à des légumes fades et mous vendus en conserve, plein de sucre sirupeux. Cependant,

quand vous coupez des betteraves fraîches et les cuisez à feu doux dans une casserole avec de l'eau, du beurre, du sel et du poivre et un filet de citron, vous risquez d'être surpris. Ces betteraves n'ont rien à voir avec les betteraves en conserve !

Il en est de même pour beaucoup d'autres légumes que vous pourriez penser ne pas aimer. Soyez aventureux ; essayez quelques nouveaux légumes — ou même des légumes que vous pensiez ne pas aimer dans une nouvelle recette, vous pourriez découvrir un nouvel aliment préféré !



## Légumes verts cuits et pistou



Dans cette recette, un assortiment de légumes verts légèrement cuits à la vapeur avec du pistou — de l'huile d'olive vierge extra et un mélange de coriandre, d'ail, de persil et beaucoup de cumin. Un peu de jus de citron frais ajoute une touche parfaite. Cette salade est délicieuse quand elle sort de la casserole ou à température ambiante.

Les choux, les navets, les feuilles de moutarde et le chou frisé appartiennent à la même famille que le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou et le chou-fleur. Non seulement ces légumes crucifères sont de grands brûleurs de graisses, mais aussi ils protègent votre santé et préviennent le cancer, en vous fournissant une source très riche de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques.

Et voici une autre grande nouvelle sur ces super légumes : saviez-vous que certains produits chimiques comme les pesticides, les herbicides, les produits ménagers chimiques et les cosmétiques que vous utilisez chaque jour dans votre alimentation et votre environnement peuvent imiter l'œstrogène (une hormone féminine) ?

Ces produits chimiques appelés "xénoœstrogènes" ont un effet néfaste sur les hommes et les femmes. L'exposition aux xénoœstrogènes peut vraiment ruiner l'équilibre hormonal des hommes et des femmes. Une des choses que font les produits chimiques œstrogéniques est de stimuler votre corps pour qu'il stocke la graisse abdominale et, pire encore, ils encouragent la croissance du cancer.

Les légumes crucifères contiennent des phytonutriments uniques tels que l'indole-3-carbinol (I3C), qui aident à combattre et à bloquer les effets de ces composés œstrogéniques. Ainsi, vous êtes en meilleure santé *et vous combattez la graisse abdominale* quand vous en mangez !

En outre, 10-15 composants de ces légumes verts à feuilles se sont avérés efficaces dans de nombreux cancers, notamment : les cancers de l'estomac, de la prostate, du côlon, du sein et de l'ovaire.

Ces légumes verts contiennent également de grandes quantités des vitamines A, C, B6, du manganèse, du calcium, du cuivre et du potassium. Ces nutriments aident à réduire les dommages causés par l'inflammation, le cholestérol, combattent les infections, renforcent et renouvellent le collagène de la peau pour une apparence saine et jeune.

Le chou frisé (kale), le chou vert, les feuilles de navet et de moutarde contiennent de grandes quantités de calcium fortifiant les os et, lorsqu'ils sont combinés avec les vitamines A et K2 (un nutriment nécessaire pour la santé des os) du beurre de pâturage, ils fonctionnent pour diriger le calcium là où il est nécessaire, en renforçant les os et les dents.

Il n'y a absolument aucun doute que ces légumes crucifères soient parmi les aliments les plus puissants au monde pour brûler les graisses et protéger votre santé ! Mangez-les aussi souvent que vous pouvez.

### **Ingrédients pour le pistou**

Portions : 4-6 personnes

4 grosses gousses d'ail  
Sel de mer  
1-2 bonnes poignées de feuilles de persil  
1-2 poignées de feuilles de coriandre  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
2 cuillères à café de paprika  
2 cuillères à café de cumin moulu  
1 citron coupé en tranches  
Une poignée de pignons de pin (facultatif)

### **Ingrédients pour les légumes verts**

Quelques gros bouquets de légumes verts de toute catégorie, tels que : chou frisé, feuilles de moutarde, roquette, cresson, pissenlit, bettes, endives, chou vert, épinards bio, etc. Vous pouvez utiliser une seule variété ou un mélange de quelques uns. Si vous aimez les légumes à saveur forte, utilisez la moutarde, le chou vert, le chou frisé ou les feuilles de pissenlit. Si vous préférez un goût plus sucré et délicat, utilisez les blettes et les épinards.

### **Préparation**

Bien laver les légumes verts, enlever les tiges dures et couper en petits morceaux. Les mettre dans une casserole peu profonde avec environ  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau. Couvrir et cuire à la vapeur pendant environ 5-7 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer l'excès d'eau.

Dans un robot culinaire, ajouter l'ail, le sel, le persil, la coriandre et les pignons et mixer finement le tout.

Chauffer graduellement l'huile d'olive vierge extra dans une poêle avec le paprika et le cumin. Quand il commence à se dégager une odeur agréable (1-2 minutes), ajoutez le mélange d'ail et de fines herbes, puis ajouter les légumes et remuer. Chauffer pendant une minute et disposer sur un plat. Garnir avec des quartiers de citron.

## Asperges au beurre et parmesan



L'asperge appartient en fait à la famille des liliacées. C'est une excellente source de vitamines B — comprenant les vitamines B1, B2, B3, B6 et l'acide folique, ainsi que les vitamines C, A et K. Elle est également riches en fibres, en manganèse, en cuivre, en phosphore, en potassium et en protéines.

Les minéraux des asperges combinés à un acide aminé appelé "*asparagine*", donnent à l'asperge son effet diurétique, ce qui signifie qu'elle aide le corps à se débarrasser de l'excès d'eau. Les asperges ont été utilisées pour le traitement des problèmes de santé entraînant un gonflement, tels que l'arthrite et les rhumatismes et elle peut également être utile pour tout type de rétention d'eau, même celui des femmes pendant leur période menstruelle.

Une tasse d'asperges fournit environ 20 mcg d'acide folique, une vitamine B essentielle pour la division cellulaire, la rendant indispensable aux femmes enceintes. L'acide folique, ainsi que des vitamines B6 et B12 réduisent les niveaux d'homocystéine, un marqueur de l'inflammation dans les maladies cardiaques.

Le printemps est le meilleur moment pour manger des asperges. Les tiges sont minces et tendres, et elles sont les plus fraîches à cette période. Les asperges sont meilleures quand elles sont peu cuites, encore un peu croquantes, donc surveillez leur cuisson de près, cela ne prend que quelques minutes !

## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

½ -1 kg (environ) d'asperges

Sel de mer

4 cuillères à soupe de beurre de bêtes de pâturage

Parmesan en fines lamelles ou râpé

Poivre fraîchement moulu

Citron frais

## **Préparation**

Ôter les bouts durs des asperges. Vous pouvez laisser des tiges entières ou les couper en plus petits morceaux. Faire chauffer un litre d'eau dans une grande casserole et ajouter le sel. Pendant que l'eau chauffe, faire fondre le beurre dans une petite casserole et le chauffer jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Le retirer du feu.

Cuire les asperges pendant 2-4 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres, vert brillant et encore fermes. Les retirer du feu et les égoutter. Ajouter aux asperges le beurre fondu, presser quelques gouttes de citron frais, saupoudrer de poivre fraîchement moulu, de sel de mer et de fromage.

*Remarque : les restes d'asperge font un savoureux complément aux omelettes, salades ou pâtes.*

## Courgettes et tomates fraîches au basilic



Lorsque les courgettes et les tomates sont de saison, rien ne peut se comparer à la saveur délicate des courgettes fraîchement cueillies et à la saveur douce et piquante des tomates juteuses. Trouver ces deux légumes produits localement signifie qu'ils sont à leur apogée de saveur et de nutrition.

Les tomates sont des aliments bourrés d'énergie, riches en lycopène et en antioxydants, dont les vitamines A et C. La courgette, ou courge d'été comme elle est parfois appelée, est une excellente source de manganèse et de vitamine C, de magnésium, de vitamine A, de fibres, de potassium, d'acide folique, de cuivre, de riboflavine et de phosphore.

Le magnésium des courgettes détend le corps et les muscles et réduit aussi le risque de crise cardiaque et d'AVC. Combiné au potassium, le magnésium diminue l'hypertension artérielle. Les vitamines C et A sont de puissants antioxydants et aident à prévenir l'accumulation de cholestérol dans les vaisseaux sanguins, avec des aptitudes à brûler les graisses.

Le basilic contient des flavonoïdes et des huiles volatiles qui protègent la santé de manière unique. Il fournit une protection contre les bactéries dangereuses qui peuvent provoquer des intoxications alimentaires, comprenant : *listeria*, *staphylocoques*, *E. coli* O: 157: H7, et plus encore.



Le basilic est également une très bonne source de vitamine A et de magnésium, ce qui améliore la circulation sanguine et aide le cœur à battre plus régulièrement. Le basilic contient du fer, du calcium et plein de potassium et de vitamine C.

*Note : les huiles de basilic sont très volatiles ; il est préférable d'ajouter la plante en fin de cuisson, pour qu'elle conserve au maximum essence et saveur.*

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

Environ 500 g de petites courgettes, fraîches, coupées en fines tranches  
2-3 tomates fermes, petites ou moyennes, hachées (les tomates Roma sont bonnes dans cette recette)  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
1-2 gousses d'ail écrasées et hachées  
Une poignée de basilic frais haché  
Sel de mer  
Poivre fraîchement moulu  
1-2 cuillères à soupe de beurre de vaches de pâturage  
Quelques fines tranches de jambon cru coupé en petits morceaux (ou de bacon cuit sans nitrites)

### **Préparation**

À feu moyen, mettre l'huile d'olive, les courgettes et l'ail. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que les courgettes deviennent presque tendres. Ajouter les tomates, le sel, le poivre et mélanger. Retirer du feu et ajouter le jambon ou le bacon et le basilic. Régalez-vous ! Pour un plat riche en protéines, ajouter des œufs brouillés.

## Choux de Bruxelles rôtis à la pancetta



Même si vous détestez les choux de Bruxelles, je suis certain que vous changerez d'avis après avoir essayé cette recette. Ces choux de Bruxelles caramélisés, rôtis au lard transformeraient n'importe qui en amoureux des choux de Bruxelles !

Les choux de Bruxelles appartiennent à la famille des légumes crucifères et ont tous les antioxydants incroyables, les composants anti-cancer et anti-inflammatoires ainsi que les bénéfices pour la santé des brocoli, chou-fleur, chou frisé, roquette et autres choux. Les avantages des choux de Bruxelles pour la santé ont été bien étudiés et beaucoup d'études menées rapportent les bénéfices de ce légume et ses puissantes capacités à lutter contre le cancer.

Les choux de Bruxelles fournissent des nutriments nécessaires au système de détoxification, au système antioxydant et au système anti-inflammatoire de l'organisme ; ils aident à prévenir les maladies chroniques et le cancer. Un régime alimentaire sain qui comprend des choux de Bruxelles arme votre corps pour lutter efficacement contre : le cancer de la vessie, du sein, du côlon, du poumon, de la prostate et de l'ovaire.

Les choux de Bruxelles contiennent en effet des acides gras oméga 3 qui aident aussi à combattre l'inflammation. Environ une tasse et demie de choux de Bruxelles fournit à peu près 430 mg d'acides gras oméga 3 végétaux. En outre, les choux de Bruxelles

fournissent des antioxydants, dont les vitamines K, C, E et A, du manganèse, de la quercétine, du kaempférol, et d'autres encore.

La quantité étonnante de vitamine K des choux de Bruxelles aide à lutter contre l'inflammation chronique. Ce nutriment aide à réguler notre réponse inflammatoire, y compris l'inflammation chronique qui augmente le risque de certains cancers.

Les bénéfices anti-inflammatoires des choux de Bruxelles permettent également de lutter contre l'obésité, la maladie de Crohn, la maladie intestinale inflammatoire, la résistance à l'insuline, le syndrome du côlon irritable, la polyarthrite rhumatoïde, le diabète de type 2 et la colite ulcéreuse.

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

20-25 petits choux de Bruxelles  
4 tranches épaisses de bacon naturel (sans nitrite) coupées en morceaux  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
2 cuillères à soupe de beurre fondu  
Sel de mer et poivre

### **Préparation**

Préchauffer le four à 200 ° C. Laver et sécher les choux de Bruxelles. Tailler les extrémités, retirer les feuilles extérieures et les couper en deux dans le sens de la longueur.

Couper le lard en lanières et faire cuire jusqu'à ce qu'il devienne un peu croustillant. Le retirer du bacon de la casserole. Verser l'huile d'olive vierge extra, le beurre fondu, les choux de Bruxelles, le lard, le sel et le poivre dans un bol et remuer pour bien mélanger. Étaler les choux de Bruxelles sur une plaque à pâtisserie ou dans une grande casserole allant au four. Faire rôtir pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres à la fourchette. Ne pas trop les cuire ! Les retirer du four et servir immédiatement.

## Des brocolis incroyables au beurre et au citron



Mangez du brocoli régulièrement pour brûler la graisse et obtenir tous les bienfaits de ce membre éminent de la famille des crucifères. Les légumes crucifères comprennent le chou-fleur, le chou, les choux de Bruxelles et le chou frisé. Essayez d'inclure une bonne portion de brocolis ou d'autres légumes crucifères dans vos repas 2-3 fois par semaine, pour en obtenir les meilleurs avantages pour la santé.

Les légumes crucifères contiennent des éléments nutritifs aussi uniques que l'indole-3-carbinol (I3C), qui aident à bloquer les effets des composés œstrogéniques. En outre, la présence de 10-15 composants qui se sont révélés efficaces contre de nombreuses tumeurs, y compris : le cancer de l'estomac, de la prostate, du côlon, du sein et de l'ovaire.

Le brocoli est exceptionnel car il contient également une forte combinaison de bêta-carotène (la vitamine A végétale) et de vitamine K. Une alimentation riche en vitamine K et en vitamine A contribue à maintenir l'équilibre en vitamine D et à prévenir les carences de cette vitamine. Le brocoli est aussi une source particulièrement riche d'un flavonoïde antioxydant appelé kaempférol, qui a la capacité de réduire l'impact des substances allergènes avec lesquelles nous entrons en contact.

J'ai préparé cette recette super facile pour les gens qui jurent ne pas aimer le brocoli. Le secret pour obtenir de savoureux brocolis est de les faire cuire légèrement et de les retirer du feu quand ils ont encore une couleur vert clair et sont encore légèrement fermes. Trop souvent, les brocolis sont trop cuits, amers et réduits en bouillie. Qui plus est, ils perdent une grande partie de leurs précieux nutriments quand ils sont trop cuits, or le brocoli est une mine de nutriments précieux.

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 bouquet de brocoli (ou environ 500 g)  
½ citron frais  
Beurre de pâturage  
Sel de mer et poivre fraîchement moulu  
Parmesan (facultatif)

### **Préparation**

Laver le brocoli, couper les grosses tiges et le couper en petits bouquets. Les mettre dans une grande casserole basse avec suffisamment d'eau pour les recouvrir. Couvrir avec un couvercle et cuire à feu moyen-vif. Le brocoli cuit assez uniformément, alors cela ne prendra probablement que 5-7 minutes environ.

Une fois qu'il est devenu tendre et vert vif, le retirer du feu. Ajouter une grosse noix de beurre, du sel et du poivre, presser un demi-citron (attention aux pépins) sur les légumes. Saupoudrer dessus un peu de parmesan râpé ou, avec un couteau éplucheur, découper quelques lamelles. Le mettre sous le gril pendant 1 minute pour dorer le beurre et le fromage. Servir immédiatement.

*Note : j'utilise la même méthode pour cuire asperges, courgettes, citrouilles ou haricots verts et le résultat est DÉLICIEUX ! N'oubliez pas de cuire légèrement les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais jamais en purée !*



## LES COLLATIONS



Parfois vous avez juste besoin d'une collation pour tenir jusqu'à la fin de la journée, au prochain repas, ou pour vous donner un peu plus d'énergie pour aller de l'avant ou encore pour vous nourrir avant un entraînement dur. Le secret des collations est de maintenir votre glycémie en équilibre en ayant un en-cas à faible teneur en glucides, à faible indice glycémique et riche en nutriments. Si vous mangez des glucides, même ceux que l'on trouve dans les fruits et légumes, équilibrez-les toujours avec un peu de matières grasses et des protéines, ce qui maintient votre glycémie. Et vous vous sentirez aussi encore plus satisfaits.

Bien que je ne pense pas qu'il soit absolument nécessaire de prendre 6 repas par jour, comme certains experts de perte de poids vous le diront, j'aime goûter de temps en temps pour stopper les "petites faims". J'essaie toujours d'y inclure des protéines, pour qu'il soit à indice glycémique relativement bas, pour maintenir ma glycémie dans la zone de combustion des graisses.

Les meilleures collations sont à faible indice glycémique ; si vous mangez quelque chose de plus élevé sur l'échelle glycémique, veillez à l'équilibrer avec des protéines et/ou de la graisse. Par exemple, une pomme est une excellente collation, mais elle est un peu élevée sur l'échelle glycémique. Équilibrez-la avec une poignée d'amandes ou de pistaches, ou avec un peu de beurre de cacahuètes bio ou de fromage de pâturage.



Ou essayez cette délicieuse idée : mélanger quelques beurres de fruits à coques, ajoutez-y un soupçon de cannelle et un filet de sirop d'érable pur. Vous pouvez le manger seul ou plonger dedans une pomme bio en tranches. C'est délicieux et satisfaisant et vous n'en avez pas besoin de beaucoup pour que ça fasse un bien fou.

Une de mes collations préférées est juste une poignée de fruits à coques — mes favoris sont les amandes, les noix ou les pistaches. Elles sont croquantes, rassasiantes et pleines de nutriments géniaux. Une petite portion de fruits à coques vous donnera plus de trente vitamines, des minéraux et d'autres super nutriments.

Et voici une autre collation géniale et simple : une pomme avec du beurre de noix. Les pommes sont des fruits et, bien qu'elles contiennent beaucoup de fibres, elles contiennent des glucides qui sont normalement brûlés et transformés rapidement en énergie. Toutefois, afin de maintenir un niveau de glycémie faible, accompagner les pommes avec des noix ou du beurre de noix ralentit l'absorption des sucres dans le corps, tout en gardant un niveau d'insuline plus faible. Par-dessus tout, cela empêche votre corps de stocker les calories sous forme de graisses, ce qu'il a tendance à faire en présence d'insuline. Et ça vous remplit, donc vous n'avez pas faim.

Une autre excellente collation est un fromage de pâturage. Vous n'avez pas besoin de crackers pour manger avec le fromage, essayez plutôt une tranche de fromage avec quelques tranches de pomme, de poire, des fraises ou du raisin. Voici une de mes collations préférées, rapide et simple : couper un avocat en tranches épaisses, et enveloppez-le d'une tranche de dinde bio.

Donc vous voyez, les collations peuvent être nourrissantes, satisfaisantes, saines et brûleuses de graisses !

## Houmous fou aux noix de cajou



Même si les fruits à coques ont des tonnes de bienfaits pour la santé, aident à brûler les graisses, beaucoup de gens les évitent parce qu'ils pensent qu'ils font grossir. Alors que je ne voudrais pas toucher à ces choses en boîte d'une épicerie classique, pleines d'huile de graines de coton et d'autres machins malsains, je pense vraiment que les fruits à coques sont une collation géniale *pour brûler les graisses* !

Une étude récente du journal *Obesity* a montré que les personnes qui mangent des fruits à coques au moins deux fois par semaine sont beaucoup *moins* susceptibles de prendre du poids que celles qui n'en mangent jamais. Rappelez-vous juste qu'ils sont riches en calories, donc si vous en mangez une tonne, comme tout le reste, ils vont vous faire grossir. Donc allez-y mollo avec cette délicieuse collation.

La majorité des graisses de noix de cajou vient de l'*acide oléique*, la même graisse saine pour le cœur gras qu'on trouve dans l'huile d'olive vierge extra. Cette graisse monoinsaturée aide à réduire les taux de triglycérides et de cholestérol LDL qui sont associés aux maladies cardiaques.

Les noix de cajou contiennent une grande quantité de cuivre et de magnésium — les nutriments nécessaires aux os, aux tissus conjonctifs, à la peau et aux cheveux. Le cuivre aide à garder les vaisseaux sanguins et les articulations souples. Le magnésium aide aussi à calmer les nerfs, à réduire les spasmes musculaires, empêche les

migraines, abaisse la pression sanguine et réduit l'asthme. Et, avantage supplémentaire : les fruits à coques aident à réduire le risque de calculs biliaires.

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 tasse de noix de cajou, crues ou grillées naturellement sans matière grasse ajoutée  
¼ tasse de tahini  
2-3 gousses d'ail écrasées  
3 cuillères à soupe de jus de citron  
1 cuillère à café de cumin  
Saupoudrage de poivre de Cayenne  
Sel de mer  
Persil frais haché  
Des légumes frais coupés en petits morceaux

### **Préparation**

Si vous utilisez des noix de cajou crues, les tremper dans l'eau pendant au moins trois heures. Les égoutter, les rincer et les mettre dans le robot de cuisine. Ajouter le reste des ingrédients dans le robot et mixer jusqu'à les réduire en purée. Ajouter de l'eau (¼ de tasse à la fois) jusqu'à ce obtenir la consistance désirée. Saupoudrer de persil frais haché avant de servir. Peut être stocké au réfrigérateur dans un récipient fermé.

Comme variantes, garder la recette de base et ajouter : olives, poivrons rouges grillés, tomates séchées au soleil.

## Baba Ghannouj



Ce délicieux plongeon dans le Moyen-Orient, semblable à l'houmous, est préparé avec des aubergines.

Les aubergines non seulement offrent plus que leur part en vitamines, minéraux et fibres dans un contenu peu calorique, mais elles contiennent également de puissants antioxydants et des phytonutriments remarquables qui valent d'être mentionnés. Un de ces phytonutriments vient de la peau violet foncé et est appelé *nasunine*.

Cet antioxydant protège vraiment vos membranes cellulaires de dommages possibles, particulièrement celles du cerveau. Les membranes cellulaires sont faites d'acides gras essentiels qui les protègent contre les dommages des envahisseurs nocifs comme les bactéries, les virus et les radicaux libres. Un autre antioxydant présent dans l'aubergine, l'acide chlorogénique, combat le cancer, les bactéries, les virus et les champignons, ainsi que l'abaissement de votre cholestérol LDL (le mauvais).

Le baba ghannouj, aussi appelé baba ghanoush est une purée d'aubergines assaisonnée avec du tahini (pâte de graines de sésame), du jus de citron, de l'ail et des herbes fraîches. Il est particulièrement savoureux d'y plonger dedans des tranches de

légumes frais comme les concombres, les carottes, les poivrons rouges et verts et les courgettes.

### **Ingrédients**

Portions : 4-6 personnes

1 grosse aubergine (environ 500 g), coupé en deux dans le sens de la longueur  
3 cuillères à soupe de tahini au sésame  
1-2 gousses d'ail finement hachées  
2 cuillères à soupe de yaourt nature à 0% de matière grasse  
½ tasse de feuilles de persil haché, plus un petit peu pour la garniture  
1/4 tasse de jus de citron  
Sel de mer selon convenance  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra, plus un petit peu pour la garniture

### **Préparation**

Préchauffer le four à 180 ° C. Disposer les aubergines, côté coupé vers le bas, sur une plaque tapissée de feuille d'aluminium. Piquer la peau partout avec une fourchette et cuire au four pendant environ 20-30 minutes selon la taille, jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et réduites. Quand elles sont assez tièdes pour être manipulées, recueillir la pulpe d'aubergine dans un bol et enlever la peau. Ajouter le tahini, l'ail, le yaourt, le persil, le jus de citron, le sel et l'huile d'olive vierge extra. Écraser le mélange pour obtenir une texture grossière, ou le mixer dans un robot de cuisine (avant d'ajouter le persil) pour une consistance lisse.

Garnir de persil et arroser d'huile d'olive vierge extra. Servir avec des légumes frais tranchés à tremper dedans.

## Oeufs farcis au guacamole



Ces œufs délicieux ont le guacamole comme complément sain aux jaunes d'œufs. Donc, en plus de tous les bénéfices de combustion des graisses que vous obtenez en mangeant les oeufs et le jaune, vous ajoutez les graisses saines, les vitamines et les minéraux de l'avocat.

Les graisses saines et autres nutriments que vous tirez des avocats aident votre corps à maintenir les niveaux d'hormones adéquats pour la perte de graisse et la construction de la masse musculaire. La graisse saine des avocats aide au contrôle du niveau d'insuline et fournit au cerveau le signal que vous êtes satisfait, donc vous mangez moins.

Les avocats sont pleins d'acide oléique, une graisse monoinsaturée qui contribue à abaisser le cholestérol et est utile dans la prévention du cancer du sein et d'autres cancers. Une tasse d'avocat fournit environ un quart de la ration quotidienne requise de folate, ou acide folique, une vitamine B qui joue un rôle essentiel dans la création de nouvelles cellules, en aidant à produire l'ADN et l'ARN.



Cette collation rassasiante faible en glucides vous aidera à maintenir stable votre glycémie, à reconstituer et à alimenter votre corps en nutriments maigres qui brûlent les graisses.

Vous pouvez vérifier : ils sont absolument délicieux !

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

4-6 œufs durs

1 avocat

1 gousse d'ail émincée

¼ tasse d'oignon rouge haché finement

1 petite tomate Roma ou olivette, épépinée et hachée finement

2-4 cuillères à soupe de coriandre hachée

Sauce RedHot de Frank ou Tabasco, plus ou moins selon les goûts et selon sa force

1 cuillère à café de jus de citron ou de jus de lime

Coriandre hachée

Sel de mer

### **Préparation**

Écaler et couper les œufs durs en deux dans le sens de la longueur. Sortir les jaunes et les placer délicatement dans un petit bol avec l'avocat, l'ail, la tomate, l'oignon, la sauce piquante et le jus de citron. Écraser les jaunes d'œufs et l'avocat et les mélanger ensemble. Assaisonner avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu pour donner du goût.

Remplir les blancs d'œufs avec le mélange jaunes d'œufs-guacamole, puis saupoudrer de coriandre hachée.

## Des bombes d'énergie dingue comme collations



Photo avec l'aimable autorisation de Isabel, <http://tisthefood.wordpress.com>

Ces collations énergétiques sont, et de loin, bien meilleures que la plupart des barres d'énergie que vous pourriez acheter en magasin ! Non seulement parce qu'elles ont meilleur goût, mais aussi parce qu'elles sont BEAUCOUP plus saines pour vous ! Et elles ne renferment que de VRAIS ingrédients — rien de traité ou d'artificiel.

Les protéines et les graisses des fruits à coques aident à vous sentir rassasié et arrêtent vos fringales et ne feront pas monter la glycémie, ce qui signifie qu'elles sont plus susceptibles d'être utilisées comme énergie et ne stimuleront pas l'appétit comme le feraient féculents ou bonbons.

En plus de ces avantages, les fruits à coques sont une nourriture très nutritive à inclure dans votre alimentation. La plupart des fruits à coques sont riches en acides gras monoinsaturés, le même type de graisses saines que l'on trouve dans l'huile d'olive vierge extra, qui a été associé à un risque réduit de maladies cardiaques et de cancer. Les fruits à coques contiennent aussi des acides gras polyinsaturés, des graisses saines saturées et de l'acide linoléique, une autre graisse saine que le corps utilise comme acide gras essentiel.

Les fruits à coques contiennent des tas de vitamine E, qui agit comme un antioxydant et empêche l'oxydation du cholestérol LDL. Les fruits à coques sont également bourrés de grandes quantités de minéraux difficiles à trouver, tels que le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le zinc et le sélénium.

### **Ingrédients pour 20 boules environ**

½ tasse de beurre d'amandes, de beurre de cacahuètes ou de beurre de noix de cajou  
½ tasse de graines de lin moulues  
½ tasse de tahini  
¼ tasse de graines de citrouille, noix, noix de pécan, amandes, noix de cajou, etc.  
½ tasse de noix de coco râpée ou hachée non sucrée  
¼ tasse d'huile de noix de coco vierge extra  
2 cuillères à soupe de sirop d'érable bio  
½ tasse de baies de goji séchées, de canneberges, de cerises ou de raisins secs  
¼ tasse de poudre de protéine (whey protein) à la vanille traitée à froid (facultatif)

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne, ou utiliser un robot de cuisine. Former des boules de la taille d'une petite noix. Elles ont encore meilleur goût si elles sont roulées dans de la noix de coco râpée. Garder au réfrigérateur.

*Expérimentez avec vos fruits à coques préférés, différents fruits secs et beurres de fruits à coques pour plus de variétés dans ces collations très puissantes en énergie.*

## LES SMOOTHIES



Un smoothie peut être une collation géniale, un petit déjeuner rapide et facile ou un rafraîchissant en-cas après une séance d'entraînement. Mais attention à ce que vous y mettez ! Ils ne doivent donc pas devenir des boissons pleines de sucre, à haute teneur en calories qui affolent votre glycémie : au lieu de brûler les graisses, vous les emmagasinez.

Utilisez toujours de vrais fruits (frais ou congelés), sans ajout d'édulcorants, de sirops ou de sucres. Allez-y mollo sur le jus que vous ajoutez ou utilisez de l'eau gazeuse, de l'eau de coco, du lait de coco ou du lait cru entier. Si vous souhaitez une saveur plus sucrée, une très petite quantité de miel c'est bien, mais le meilleur édulcorant est le stevia, qui ajoute une saveur douce mais maintient les niveaux de glycémie et d'insuline en équilibre.

## Smoothies protéinés

Les meilleurs smoothies contiennent un peu de protéines et de bonnes graisses. Les protéines peuvent provenir de lactosérum de bêtes de pâturage, de poudre de protéine traitée à froid, de lait cru, d'œufs ou de chanvre en poudre.

Un oeuf frais cru bio peut bien convenir pour l'ajout de protéines. Afin de minimiser tout risque de contamination ou de salmonelles, utilisez des œufs bio de poules élevées en plein air et lavez-les bien d'abord, en évitant les oeufs avec des fissures dans la coquille. Les œufs sont une excellente protéine. Faciles à digérer et, si vous trouvez ***des œufs bio de poules élevées en plein air***, vous obtiendrez également une dose d'oméga-3 sains, de la choline, ce qui est essentiel pour votre cerveau aussi bien que pour votre corps. Les œufs font également des smoothies denses et onctueux, ce qui leur donne un goût encore plus délicieux.

Les poudres de protéines sont aussi une bonne option, mais choisissez bien, car beaucoup sont additionnés de sucre ou d'édulcorants artificiels. Le meilleur type de poudres de protéine est celui à base de lactosérum (évitez les protéines de soja) et traité à froid. La plupart des poudres de protéines sont traitées à chaud.

Ce traitement du lactosérum dénature la protéine, ce qui la rend pratiquement inutile. Et si la poudre de protéine est sucrée, cherchez celle ayant du stevia comme édulcorant sain. Le meilleur lactosérum est traité à froid ET provenant de vaches nourries avec de l'herbe.

## Pensez vert

En parlant de vert, n'oubliez pas d'ajouter vos super légumes verts préférés comme le chou frisé bio, les épinards ou les bettes. Il suffit d'acheter un sachet de légumes bio surgelés et d'en ajouter à peu près un quart de tasse dans les smoothies. Bien qu'ils puissent changer un peu la couleur, les légumes verts plus doux paraissent mélangés sans même changer le goût. Donc, si vous n'êtes pas un grand fan de légumes dans votre assiette, essayez cette méthode pour en obtenir tous les bienfaits pour la santé.

Et, si vous avez de jeunes enfants qui peuvent tourner le dos en mangeant ce truc vert, c'est un moyen génial pour introduire subrepticement des légumes dans leur alimentation, sans bataille.

## Des graisses fantastiques

Le smoothie parfait pour la combustion des graisses, à faible indice glycémique, ajoute une source saine de graisses. Elles font deux choses : un, elles aident à maintenir la glycémie en ralentissant les temps d'absorption. Deux, elles ajoutent une source d'énergie instantanée. Un de mes ajouts préférés de graisses saines est l'huile de noix

de coco vierge. Elle stimule beaucoup l'énergie en brûlant les graisses, et a de grands bénéfices pour la santé.

Les acides gras à chaîne moyenne présents dans l'huile de noix de coco sont métabolisés immédiatement sous forme d'énergie, donc l'huile de noix de coco est un excellent moyen de donner à votre smoothie un supplément d'énergie rapide, à combustion lente (sans à-coup) et un super pouvoir de combustion des graisses. L'huile de coco contient des graisses saturées, mais celles-ci sont très salubres et vont en fait vous aider à augmenter le cholestérol HDL (le bon) et à diminuer le cholestérol LDL (le mauvais).

L'avocat est également un autre excellent ajout à votre smoothie brûleur de graisses. Il a des tonnes de vitamines, de minéraux, des antioxydants et des graisses saines monoinsaturées, semblables à celles de l'huile d'olive vierge extra et des fruits à coques. Tandis que l'avocat peut changer légèrement la couleur de votre smoothie, il ajoute une consistance riche et onctueuse, presque comme de la crème glacée, et il a un goût tellement doux qu'il se marie bien avec tous les autres saveurs.

## **Des épices très puissantes**

Bien que cela puisse vous paraître bizarre, ajouter des épices à vos smoothies est une autre façon de vraiment les surcharger avec des antioxydants brûleurs de graisses extra et des phytonutriments spéciaux.

La cannelle est un ajout savoureux aux smoothies qui vous aidera à maintenir la glycémie basse et à réduire cholestérol LDL et les triglycérides, tous facteurs de maladie cardiaque et de diabète. Le ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA) a mené une étude très importante qui a montré que les personnes qui mangeaient 1 gramme de cannelle par jour sur une période de 40 jours, ont constaté une diminution significative des niveaux de glycémie, du cholestérol LDL, du cholestérol total et des triglycérides.

Le curcuma, connu pour sa capacité incroyablement puissante à lutter contre l'inflammation du corps et du cerveau, à empêcher le cancer et à renforcer le système immunitaire, est également un excellent choix à ajouter aux smoothies. Il ajoute une saveur un petit peu épicée qui se marie bien avec la plupart des autres ingrédients, tant que vous n'exagérez pas. Un jour j'ai ajouté accidentellement du cari en poudre dans mon smoothie (le curcuma est la plus grande partie du cari en poudre) et, à ma grande surprise, le résultat était excellent !

Le poivre de Cayenne est une autre grande épice à ajouter à vos smoothies, pour stimuler la combustion des graisses et votre potentiel à garder un corps mince. Alors qu'il vous réchauffe de l'intérieur, il combat l'inflammation, aide vos vaisseaux sanguins,



abaisse la pression artérielle et accélère votre métabolisme. Il suffit d'y aller mollo sur ce piment fort, il en faut très peu !

Une fois que vous avez la formule de base pour vos smoothies, vous pouvez créer et inventer vos propres versions personnalisées pour convenir à vos besoins nutritionnels

Expérimentez et profitez-en !

# LES RUDIMENTS DES SMOOTHIES

Voici une formule de base pour les smoothies. Choisissez-en un ou deux dans chaque catégorie, mélangez-les et régalez-vous !

## **Base Liquide**

- Eau de coco ou lait de coco
- Lait entier cru
- Une petite quantité de jus, de préférence frais, si possible
- Lait d'amandes, lait de chanvre
- Eau gazeuse ou eau minérale

## **Fruits ou légumes**

- Fruits frais ou surgelés : canneberges, fraises, mûres, baies bio mélangées, açai, baies de goji, mangue, cerises, myrtilles, etc.
- Pomme bio fraîche (avec la peau et tout le reste), qui ajoute des fibres et de la saveur.
- Banane qui ajoute de la consistance et un peu de douceur (peut être congelée ou fraîche)
- Concombre qui a beaucoup d'avantages pour la santé : c'est un diurétique naturel (débarasse le corps de l'excès d'eau) et a une saveur douce qui va bien avec presque tout.

## **Protéines**

- Lactosérum de lait de vaches nourries à l'herbe, traité à froid
- Protéine de chanvre (assurez-vous qu'elle est exempte d'édulcorants artificiels ou d'additifs artificiels)
- Œufs frais bio de poules élevées en plein air, lavés et propres, sans fissure dans la coquille.
- Noix, amandes, noix de pécan, cacahuètes pour les protéines et les graisses.
- Beurre de cacahuètes ou beurre de noix pour les graisses et les protéines saines

## **Graisses**

- L'huile de noix de coco vierge extra non traitée est ma préférée. Sa combustion des graisses et ses bienfaits pour la santé sont étonnants.
- Les graines de lin moulues ou les graines de lin sont une bonne source de fibres et d'acides gras oméga 3.
- Le lait de coco (entier) ajoute une douceur dingue et brûle les graisses : une nourriture qui stimule l'énergie.
- Les avocats ajoutent un goût crémeux et épaississent vos smoothies. Leur saveur douce se marie parfaitement avec la plupart des autres ingrédients. Ils

sont bourrés de graisses saines monoinsaturées, de vitamines et d'antioxydants !

### **Edulcorants**

- Je n'utilise pas d'habitude d'édulcorant, je savoure juste la saveur naturellement sucrée des ingrédients. Si vous sentez que vous souhaitez vraiment un goût plus sucré, le meilleur édulcorant naturel à faible teneur en calories à ajouter est le stevia.
- Le miel brut peut aussi être ajouté en petites quantités. Cependant, souvenez-vous que le miel est un genre de sucre, donc allez-y doucement !
- Même le sirop d'érable naturel ajoute une grande saveur mais, à nouveau, allez-y mollo avec lui.

### **Arômes**

- La cannelle est délicieuse dans les smoothies et maintient stable le niveau de glycémie, et vous aide à brûler plus facilement les graisses.
- L'extrait naturel de vanille ou les gousses de vanille sont aussi excellentes.

### **Légumes verts et autres bonnes choses**

- N'ayez pas peur d'ajouter du persil frais, de la coriandre, des choux de Bruxelles ou une petite quantité de chou frisé. Ces légumes à feuilles vertes ajoutent des vitamines, des minéraux et de puissants antioxydants brûleurs de graisse pour vous donner de la puissance toute la journée et des tonnes d'énergie supplémentaire.
- Le gingembre frais est un excellent ajout. Il donne un goût un peu doux et épicé à la fois, qui va bien dans les smoothies. Le gingembre dilate les vaisseaux sanguins, augmente le flux sanguin et brûle les graisses. C'est aussi un puissant anti-inflammatoire, aide la digestion, combat le mal des transports et les nausées et fonctionne comme un super aliment pour brûler les graisses, car il augmente le métabolisme du corps.
- L'ail est un ajout génial pour tant de bonnes raisons pour la santé et comme brûleur de graisse, mais évidemment vous pouvez dénaturer facilement le goût du smoothie avec lui, donc allez-y doucement.

Les smoothies sont meilleurs froids, donc si vous utilisez des fruits frais, alors ajoutez quelques glaçons. Puisque les bananes mûrissent si rapidement — surtout par temps chaud, essayez de les peler, de les couper en gros morceaux, puis de les congeler quand elles sont à leur pleine maturité. Jetez-les encore gelés dans votre blender pour donner une consistance douce, fraîche et lisse à votre smoothie. N'importe quel fruit congelé convient bien dans les smoothies.

Ok, maintenant vous avez les rudiments pour faire de bons smoothies. Voici quelques-unes de mes combinaisons préférées. Vous pouvez expérimenter et mélanger les fruits et les saveurs que vous aimez pour inventer toutes sortes de smoothies variés. Les possibilités sont infinies !

## Délices de baies



Les baies et autres fruits frais ou congelés ont un pouvoir antioxydant impressionnant, sont riches en fibres et en vitamines. Les meilleurs fruits sont bio et cultivés localement — si vous pouvez en trouver. Les baies sont pleines de nutriments ; les meilleures sont les baies de goji, d'açaï, les mûres et les myrtilles. Si vous ne pouvez pas trouver de fruits frais, cherchez des fruits et des baies surgelées bio. Ils sont tout aussi bons et vous aideront à faire un smoothie très épais et glacé. Évitez les fruits cultivés de manière industrielle, spécialement les fraises et les pêches car, hormis les bio, elles sont pleines de pesticides et d'herbicides et sont parmi les pires choses à manger.

### **Ingrédients (les quantités sont approximatives, il n'y a pas besoin de mesures)**

1 tasse environ de n'importe quelle combinaison de baies bio fraîches ou congelées et ou des cerises

1 banane moyenne

1-2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

1 cuillère à soupe de beurre d'amande, de beurre de cacahuètes ou une poignée d'amandes, de noix, de noix de pécan, etc.

1 œuf cru bio (propre) ou de la poudre de protéines

1 tasse de jus de noix de coco ou d'eau de noix de coco

Une pincée de cannelle  
Quelques glaçons (facultatif)

Mettre tous les ingrédients dans un mixer, mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne lisse. Régalez-vous !



## Smoothie Piña Colada



L'ajout d'ananas frais confère à ce smoothie plus de pouvoir anti-inflammatoire. L'ananas contient la broméline, qui aide à se débarrasser des courbatures et des douleurs musculaires après l'entraînement, mais aussi de l'arthrite et d'autres inflammations.

### **Ingrédients**

- 1 banane moyenne
- 1 tasse d'ananas frais
- 1 tasse de lait de coco ou d'eau de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco vierge extra
- Une poudre protéinée traitée à froid ou 1 oeuf cru bio ou les deux
- Des glaçons (facultatif)

Mettre le tout dans un mixer et mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

## Chocolate Monkey



Le chocolat noir contient une variété de puissants antioxydants anti-âge, ce qui le rend idéal pour la santé cardiaque et vasculaire, et aussi efficace pour réduire la pression artérielle. Le chocolat aide également le fonctionnement du cerveau et améliore votre moral en augmentant le niveau des hormones du bien-être, les endorphines.

Plusieurs études montrent que le chocolat noir a réellement un effet très positif sur les niveaux de glycémie et sur le diabète, réduit l'inflammation associée aux maladies cardiaques, la démence et l'arthrite.

Le cacao noir semble avoir des propriétés uniques pour réduire le gain de poids et supprimer l'appétit. Donc grignoter du chocolat noir peut être un plaisir sucré délicieux et satisfaisant. Lorsque vous choisissez des barres de chocolat, cherchez le chocolat le plus noir que vous puissiez trouver avec le plus haut pourcentage de cacao, pour des bienfaits maximaux sur la santé.

## **Ingrédients**

1 tasse de lait cru de bêtes de pâturage, de lait de coco, de lait d'amande ou de lait de chanvre

2 cuillères à soupe de cacao ou des morceaux de chocolat noir bio (70% ou plus) ou du chocolat noir bio en poudre

1 banane

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco vierge extra

Protéines en poudre (chocolat ou vanille) ou 1 œuf cru bio, ou les deux

Des glaçons (facultatif)

Mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

## Smoothies de Légumes



Les smoothies de légumes sont la nouvelle super-nourriture préférée pour brûler les graisses. Avec tout le battage sur le kale et autres légumes verts et sur leur impressionnant pouvoir de combustion des graisses, pour ajouter des antioxydants puissants, de grandes quantités de super-nutriments sains, le choix est clair : il faut les ajouter dans les smoothies.

Mais, demanderez-vous, du chou frisé ou des épinards dans mon smoothie ? Oui ! Une poignée de chou frisé bio, des épinards, des blettes, du persil ou d'autres légumes verts surpuissants changent très peu le goût du smoothie, mais ils font **BEAUCOUP** pour votre apport nutritionnel ! Ce qu'ils font pour votre corps est encore plus incroyable !

Essayez d'ajouter aussi quelques herbes vertes ! J'ADORE le persil, il est tellement sain et purifiant. N'oubliez pas les autres herbes fraîches à la saveur plus douce, comme la coriandre, le basilic et la menthe sont chargés de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Utilisez des légumes bio aussi souvent que possible, en particulier dans l'utilisation des légumes verts. Les légumes verts sont des cultures délicates souvent arrosées de pesticides.

Faire des smoothies verts peut être aussi facile que d'ajouter une poignée de légumes frais ou surgelés à votre recette de smoothie préféré, pour profiter de leurs super qualités nutritives. Lancez-vous, essayez quelques-unes des recettes suivantes ou créez les vôtres, selon vos sensations sur les besoins de votre corps...

### **Smoothie à la poire et au chou frisé (kale)**

Le raisin vert, en plus de ce délicieux smoothie à la poire et au chou frisé améliore la circulation sanguine et prévient la formation de caillots de sang dangereux. Le flavonol, un antioxydant contenu dans le raisin, combat les radicaux libres, aide à réparer les tissus du corps et est anti-âge. Les oranges apportent de la vitamine C fraîche, ce qui aide le système immunitaire, protège les vaisseaux sanguins et aide à prévenir les rides et à garder votre peau jeune.

#### **Ingrédients (pour 2-4 personnes):**

1 tasse de raisins verts ou rouges sans pépins  
1 grosse orange pelée  
½ poire  
1 grosse banane  
1 tasse de chou frisé  
½ tasse d'eau  
Des glaçons

Mixer tous les ingrédients à grande vitesse. Ajouter de l'eau si nécessaire. Peut être conservé au réfrigérateur ou au congélateur pour une utilisation ultérieure.

### **Smoothie aux légumes verts à faible indice glycémique**

Pour ceux qui ont besoin de surveiller leur glycémie, profiter des bienfaits pour la santé d'un grand smoothie aux légumes, voici une option géniale peu sucrée. L'avocat ajoute une texture riche et crémeuse, des graisses saines et plus de vitamines et de minéraux.

#### **Ingrédients (pour 2-4 personnes) :**

½ avocat moyen  
1 poignée de pousses de roquette  
5 grandes feuilles de chou frisé dont on a enlevé la nervure centrale  
1 poignée de feuilles d'épinards

½ citron pelé et épépiné  
½ tasse de canneberges  
2 tasses d'eau purifiée

Mélanger les ingrédients à grande vitesse, ajouter l'eau à la fin.

## **Smoothie à la pomme anti-inflammatoire et brûleur de graisse**

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

8 grandes feuilles de chou frisé sans les grosses nervures  
2 bananes  
6 dattes  
1-2 cuillères à café de curcuma  
1 cuillère à soupe (environ) de racine de gingembre frais grossièrement hachée  
½ tasse d'eau  
Des glaçons (facultatif)

Mixer tous les ingrédients à grande vitesse.

## **Smoothie pomme et chou**

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

4 pommes bio sans pédoncule, coupées en quatre  
Jus d'½ citron  
5 grandes feuilles de chou frisé sans la grosse nervure  
2 tasses d'eau

Mélanger tous les ingrédients à grande vitesse.

## **Explosion d'oranges et de canneberges (cranberries)**

Les canneberges ont été utilisées depuis des centaines d'années comme médicament pour les plaies, comme cataplasme pour les blessures. Nous savons maintenant que les composants de la canneberge ont aussi de puissants effets antibiotiques.



Alors que les canneberges sont bien connues pour contribuer à la santé de l'appareil urinaire, des études récentes suggèrent que cette super petite baie rouge est bénéfique au tractus gastro-intestinal, prévient les caries dentaires, aide à prévenir les calculs rénaux et biliaires, à récupérer des accidents vasculaires cérébraux, prévient le cancer, abaisse le cholestérol LDL (le mauvais) et augmente le HDL (le bon). Pas mal pour une petite baie, hein ?

Ces puissants composés phytochimiques contiennent cinq fois plus d'antioxydants que le brocoli et se placent mieux, en quantité d'antioxydants, que la majorité des fruits et légumes !

Plusieurs nouveaux composants de la canneberge récemment découverts se sont révélés toxiques pour les cellules cancéreuses du poumon, du col de l'utérus, de la prostate, du sein et de la leucémie. Les canneberges de ce smoothie sont délicieuses, au goût aigre et piquant.

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

- 1 orange pelée
- 1 tasse de canneberges fraîches ou congelées (si les fraîches ne sont pas disponibles)
- 1 citron ou lime pelé
- 1 poire mûre
- 2 grandes feuilles de chou ou de chou frisé, sans les nervures
- 1 poignée d'épinards bio, dépouillés de leurs grosses tiges
- 1 banane
- Une tasse ou plus d'eau de noix de coco

Mixer tous les ingrédients à grande vitesse.

## SAUCES, VINAIGRETTES, MARINADES ET ÉPICES



Les pires criminels de notre alimentation sont souvent les plus sournois. Juste au moment où nous pensons manger sainement, nous versons dans notre assiette certains assaisonnements achetés au supermarché, pleins d'huile de soja ou de maïs transformée, ou arrosé avec une mayonnaise pleine de conservateurs, ou ajouté du ketchup sucré au sirop de maïs. Même s'ils semblent inoffensifs, ces ajouts vont certainement saboter vos meilleurs plans.

La majorité des vinaigrettes qui viennent des magasins sont faites avec de l'huile de soja insalubre ou d'autres d'huiles oméga-6 favorisant l'inflammation et l'accumulation de graisse, ou pire encore, avec des graisses trans ! Il en va de même pour beaucoup de mayonnaise et de tas d'autres marinades et sauces. Et pour envenimer les choses, beaucoup d'entre elles, y compris le ketchup, sont PLEINS de sirop de maïs à haute teneur en fructose et de sucres qui envoient en l'air vos niveaux de glycémie et d'insuline, et votre corps commence à stocker de la graisse.

Pire encore, beaucoup de ces vinaigrettes préemballées, sauces, etc. portent des étiquettes qui proclament qu'elles sont "totalement naturelles" ou qu'elles contiennent de l'huile d'olive vierge extra ou tout autre type d'allégation santé.

Mais ATTENTION ! Souvent, quand vous regardez la liste des ingrédients, elle contient encore une grande quantité de graisses malsaines, de sucres et de conservateurs. Il est beaucoup plus sain de préparer vos propres assaisonnements, vos sauces et marinades brûleuses de graisse, car de cette façon VOUS savez ce qu'il y a dedans et vous n'avez pas à plisser les yeux pour lire les étiquettes des ingrédients, en essayant de comprendre ce que vous mangez.

Je parie que vous trouverez ces recettes au goût VRAI bien plus savoureuses, et que vous les apprécierez plus sur la plupart de vos plats préférés. Et votre corps aussi vous remerciera !

## Mayonnaise maison



J'étais en quête d'une meilleure alternative aux mayonnaises achetées en magasin préparées avec des graisses oméga 6 (malsaines) comme l'huile de soja ou de canola — deux huiles qui doivent être évitées. J'ai essayé quelques différentes variétés maison mais soit elles sentaient trop l'huile d'olive vierge extra, soit elles utilisaient du lait condensé non sucré, ce dont je ne suis pas un grand fan. Mais maintenant, j'ai trouvé l'huile de coco et le mélange Udo. Parfait !

Une combinaison d'huile d'Udo et l'huile de noix de coco est l'équilibre parfait pour fournir une mayonnaise nutritive de bonne qualité. Pouvez-vous y croire? La mayonnaise peut vraiment être saine pour vous ! La mayonnaise est géniale sur tout, des œufs farcis aux sandwiches et hamburgers (viande de pâturage), etc.

J'adore créer mes propres condiments, comme ça vous savez qu'il n'y a rien de mauvais caché dedans — comme le sirop de maïs, des additifs ou des conservateurs artificiels !

## **Ingrédients**

1 œuf entier (frais bio de poules élevées en plein air)

2 jaunes d'œuf

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

1 cuillère à soupe de jus de citron

Sel de mer selon convenance

¼ cuillère à café de poivre blanc ou noir

1/3 tasse huile de noix de coco (faire fondre si elle est solide)

2/3 huile Udo (Udo's Choice Oil) ou huile vierge extra huile d'olive peu fruitée si vous ne trouvez pas trouver de mélange Udo

## **Préparation**

Verser les œufs, la moutarde, le jus de citron, sel et poivre blanc dans votre blender ou robot de cuisine. Puis, avec le mixer ou le robot culinaire à basse vitesse, commencer à ajouter de l'huile très lentement. Commencez avec quelques gouttes, puis verser en petit filet. Il faut environ 5 minutes pour en arriver là, mais le résultat final vaut le coup ! Continuer à mélanger jusqu'à ce que toute l'huile ait été incorporée.

Cela fera environ 1½ tasse. La mettre dans le réfrigérateur pour l'épaissir. Se conserve dans un récipient hermétique jusqu'à deux semaines.

## Sauce crémeuse divine aux herbes vertes



Photo avec l'aimable autorisation de <http://blog.simmerdownfood.com>

Cette recette vient de ma bonne amie Kieba d'Hawaï. Elle a consacré sa vie à vivre avec des aliments entiers sains et elle crée des chefs-d'œuvre culinaires en utilisant des produits locaux de première fraîcheur, principalement des produits crus. Elle dirige un centre de formation sur la grande île d'Hawaii, où elle transforme d'autres vies — physiquement, mentalement et spirituellement.

Cet assaisonnement est plein d'herbes fraîches, un vrai concentré de vitamines, de minéraux et d'antioxydants pouvant brûler les graisses et donner plus d'énergie. Je suis sûr que vous apprécierez cette délicieuse sauce autant que moi ! Expérimentez un peu avec la variété d'herbes fraîches que vous utilisez — vous êtes sûr d'inventer un million de combinaisons géniales différentes. Essayez la coriandre au lieu du persil, utilisez un peu d'origan frais et de menthe pour un assaisonnement à la grecque.

Ajoutez un avocat à la place du yaourt pour obtenir une sauce crémeuse sans produits laitiers. Pressez une goutte de citron pour un goût plus râpeux. Plongez dedans des légumes frais, versez-la sur des légumes cuits à la vapeur ou sur du poisson.

Les possibilités sont absolument infinies ! Profitez-en.



### **Ingrédients**

¼ tasse de mayonnaise maison  
¾ tasse de lait entier bio ou de yaourt grec nature ou 1 petit avocat ou ½ gros avocat  
1 cuillère à café d'aneth frais haché  
2 cuillères à soupe de persil haché  
2 cuillères à soupe de ciboulette hachée  
2 cuillères à café de feuilles d'estragon fraîchement haché  
2 cuillères à café de basilic fraîchement haché  
1-2 gousses d'ail émincées  
Le jus d'un citron (facultatif)  
Sel de mer et poivre

### **Préparation**

Réduire en purée les ingrédients avec un robot culinaire ou au blender, et garder la préparation dans un récipient fermé.

## Assaisonnement à l'ail et au citron



C'est une sauce géniale pour les salades et les légumes crus ou cuits, excellente sur un poisson ou un poulet grillé. Les épices de la sauce ajoutent un pouvoir antioxydant supplémentaire à tous les plats sur lesquels vous la versez, l'ail a de nombreux bienfaits anti-inflammatoires pour votre santé.

### **Ingrédients**

1-2 cuillères à soupe de jus de citron frais  
½ cuillère à café de coriandre moulue  
½ cuillère à café de cumin moulu  
2 gousses d'ail finement hachées  
1 pincée de paprika  
Sel de mer et poivre noir grossièrement moulu  
⅓ tasse d'huile d'olive vierge extra

### **Préparation**

Fouetter tous les ingrédients dans un bol. Goûter pour rectifier l'assaisonnement.  
Conserver dans un récipient en verre fermé ou dans un bocal.

## Vinaigrette crémeuse à l'avocat



Cette recette est facile à faire et vous pouvez ajuster les ingrédients selon la quantité dont vous avez besoin. L'avocat est riche en graisses monoinsaturées saines et plein de vitamines et de phytonutriments. Il ajoute une délicieuse consistance épaisse à la sauce — et le meilleur goût du monde ! Essayez-la sur une salade avec des tomates fraîches du potager, ou plongez dedans des légumes découpés. J'aime aussi l'utiliser comme sauce sur du poulet grillé, du poisson ou sur un hamburger juteux de bêtes de pâturage. Puisque l'avocat a tendance à brunir rapidement, cet assaisonnement ne peut généralement pas être gardé plus d'une journée. Servez-le et appréciez-le au plus tôt.

### **Ingrédients**

1 avocat mûr écrasé  
1 gousse d'ail émincée  
¼ tasse d'huile vierge extra d'olive, ou moitié huile d'olive moitié d'huile Udo  
1 jus de citron ou de lime  
Sel de mer et une pincée de poivre rouge (Cayenne) pour le goût  
Basilic frais, origan ou thym, etc. hachés finement

### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans un bol, les mélanger et tout écraser entièrement, ou bien tout mixer dans un blender ou un robot culinaire. Réfrigérer dans un récipient hermétiquement fermé.

## Sauce à la papaye tropicale, mangue et gingembre (délicieux avec du poisson ou du poulet ou toute seule !)



La papaye et la mangue ont cette succulente saveur exotique des tropiques et d'énormes quantités de nutriments antioxydants brûleurs de graisses, comme les carotènes, la vitamine C, les flavonoïdes, les vitamines B, les acides folique et pantothénique, du potassium, du magnésium et des fibres.

La papaye contient également une enzyme digestive, la *papaïne*, qui contribue à réduire les douleurs musculaires et l'inflammation, l'arthrite et les allergies. Comme d'habitude, j'aime ajouter un petit peu de piment pour maximiser la combustion des graisses et augmenter le métabolisme. Combinés aux propriétés purifiantes de la coriandre, la quercétine de l'oignon rouge qui aide à lutter contre les allergies et l'inflammation, améliore le système immunitaire, et aux avantages de l'ail pour la protection du cœur, voilà un mélange incroyable !

Une belle variante à cette recette est l'ajout d'ananas frais.

À manger seul et en profiter comme plat d'accompagnement sain, ou servi placé sur du saumon grillé, du flétan ou du poulet.

### **Ingrédients**

- 1 papaye moyenne coupée en dés
- 1 mangue en dés
- 1 petit bouquet de coriandre hachée



1 cuillère à café de gingembre frais râpé (facultatif)  
La moitié d'un petit oignon rouge, coupé en petits morceaux  
1 gousse d'ail émincée  
Jus d'un citron vert  
Piment rouge broyé ou un demi jalapeño haché ou tout autre piment fort

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients et régalez-vous !

*Note : en saison, les pêches fraîches bio peuvent être un excellent substitut à la mangue dans cette recette.*

## Sauce aux haricots noirs



C'est l'une de mes collations préférées !

Les haricots noirs sont riches en fibres saines, ce qui en fait une collation satisfaisante. Ils contiennent également un antioxydant très puissant, l'anthocyane, la même variété d'antioxydants dont sont riches raisins et myrtilles ! De tous les haricots, les haricots noirs contiennent beaucoup plus d'antioxydants que n'importe quel autre haricot.

Les haricots aident à stabiliser la glycémie, à prévenir le cancer, à augmenter l'énergie et le métabolisme de combustion des graisses ; ils sont pleins de protéines, de vitamines et de minéraux.

Vous pouvez acheter les haricots noirs en boîte déjà cuits ou faire bouillir vous-même vos haricots secs. Des recettes similaires contiennent souvent du maïs comme ingrédient, mais je vous conseille de ne pas utiliser de maïs, car il fait grossir et il est modifié génétiquement.

Cette sauce consistante est aussi un accompagnement idéal pour des plats de viande de bœuf de pâturage comme les hamburgers, les steaks et autres. Ou encore essayez d'assaisonner une poitrine de poulet avec un peu de cumin et de piment en poudre par-dessus cette sauce. C'est également génial avec les œufs le matin !

## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

2 boîtes de 425 grammes de haricots noirs, égouttés et rincés, ou 3-4 tasses de haricots cuits  
1 tomate mûre coupée en dés  
1 oignon rouge coupé en dés  
2 gousses d'ail émincées  
Une poignée de coriandre fraîche hachée  
1 petit poivron rouge, vert ou jaune, haché  
1 petit piment jalapeño, haché, épépiné sans la partie centrale, ou du piment en poudre  
1 boîte de maïs ou 1-2 épis de maïs frais, privé de la partie centrale (en option)  
1 jus de citron ou de lime  
Sel de mer et poivre selon convenance  
1 pincée de cumin en poudre

## **Préparation**

Combiner tous les ingrédients dans un bol en verre, mélanger et déguster !

## Sauce à l'ananas



Vous adorerez cette sauce ! Elle est douce, épicée, piquante. Un complément parfait à un saumon grillé, du poulet ou du porc grillé, ou juste à grignoter toute seule.

Les jalapeños sont anti-inflammatoires et augmentent le flux sanguin, la coriandre possède des propriétés intéressantes de purification. Elle peut vraiment aider à éliminer de votre organisme les métaux toxiques comme le mercure.

L'ananas contient un ingrédient unique, la broméline, une enzyme protéolytique, qui aide à décomposer les protéines. Voilà pourquoi l'ananas est connu comme aide à la digestion. La broméline est aussi considérée comme un anti-inflammatoire efficace, utile dans des cas tels que l'arthrite, les maladies auto-immunes et les douleurs musculaires.

L'ananas est également riche en manganèse, un minéral essentiel au développement d'os forts et des tissus conjonctifs. Une tasse d'ananas frais vous donnera près de 75% de la dose quotidienne recommandée. Il est particulièrement utile pour les personnes âgées, dont les os ont tendance à devenir fragiles avec l'âge. L'ananas frais est aussi riche en vitamine C et, grâce à la broméline qu'il contient, il peut réduire et éliminer le mucus du nez et de la gorge. Si vous avez un rhume avec de la toux, ajoutez une quantité généreuse d'ananas dans votre alimentation.

En combinant les effets anti-inflammatoires de l'oignon, l'amélioration du système immunitaire de l'ail et les propriétés de combustion de graisse du piment, vous ne pouvez pas vous tromper avec cet accompagnement savoureux !

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

½ ananas frais coupé en petits morceaux  
1 tomate roma haché  
½ oignon rouge ou plusieurs oignons blancs hachés  
1-2 gousses d'ail émincées  
1 petit piment jalapeño, épépiné et haché sans la tige centrale  
1 poignée de coriandre fraîche finement hachée  
Le jus d'un citron vert fraîchement pressé  
Sel de mer selon convenance

### **Préparation**

Ajouter tous les ingrédients hachés et mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

## Sauce aux tomates fraîches



Il n'y a rien de meilleur qu'une sauce de tomates fraîches en plein été ! Si vous pouvez trouver, au marché de producteurs locaux, des tomates à pleine maturité, débordantes de saveur et de nutriments brûleurs les graisses, ce truc est absolument divin !

Et le plus beau, c'est que vous pouvez manger de cette sauce autant que vous voulez — il n'y a dedans rien de mauvais pour vous : c'est plein de nutriments sains, comme le lycopène qui combat le cancer, la quercétine qui protège de l'inflammation et la capsaïcine qui augmente votre métabolisme.

Les ingrédients sont tous donnés à titre indicatif, vous pouvez les ajuster selon vos goûts. La sauce est excellente avec TOUT : les salades, les steaks, les burgers, le poulet ou le poisson grillé, pour se réveiller le matin avec des œufs, mais aussi tout seul, juste à la fourchette.



## **Ingrédients**

Portions : 4 personnes ou plus

4-6 tomates, selon la taille, mûres, fraîches, coupées en petits morceaux

½ oignon rouge haché

2 gousses d'ail émincées

1 piment jalapeño épépiné, sans la partie centrale, finement haché

1 poivron vert ou rouge bio cultivé localement, coupé en petits morceaux

1 gros bouquet de coriandre finement haché

Le jus d'un citron ou de lime

Sel de mer

## **Préparation**

Il ya deux façons de préparer cette sauce. Une méthode est la version en gros morceaux : il suffit de couper tous les ingrédients, de les mélanger avec le jus de lime ou de citron et le sel marin. Vous pouvez la préparer avec de plus gros morceaux ou utiliser une coupe plus fine.

Pour une version plus lisse comme une purée, hacher grossièrement les légumes et les placer dans un robot culinaire pour les mixer. Travailler jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans gros morceaux puis servir. Cette version est légèrement plus juteuse, donc vous pouvez éliminer l'excès de liquide avec une passoire. Ajouter le citron, le citron vert et le sel après égouttage.

En tout cas, vous l'apprécierez immédiatement !

## La panoplie des épices aux super antioxydants anti-graisses



Les épices ont été utilisées pendant des siècles, non seulement pour donner de la saveur aux aliments, mais aussi pour leur puissante valeur médicinale. Les épices contiennent des huiles volatiles et de puissants antioxydants qui brûlent la graisse, combattent le cancer, purifient le corps, équilibrent votre glycémie et contiennent des ingrédients anti-inflammatoires efficaces. Beaucoup de ces ingrédients vitaux sont en réalité plus puissants que les médicaments !

J'aime ajouter des épices dans les marinades, en enduire les aliments, à cause de tous leurs bienfaits pour la santé, mais aussi parce qu'elles protègent contre certains agents cancérogènes produits lors de la cuisson de la viande grillée. Et elles donnent tellement meilleur goût à la nourriture ! Elles ont une façon de faire ressortir les meilleures saveurs de la nourriture que vous préparez et font reprendre vie à vos papilles !

Quelques unes de mes épices préférées sont : le poivre de Cayenne, ingrédient connu comme brûleur de graisses, le curry ou le curcuma pour leurs propriétés anti-inflammatoires et de stimulation du système immunitaire ; la cannelle, un puissant régulateur de la glycémie et de l'insuline ; le gingembre, un ingrédient stimulant le système immunitaire et également anti-inflammatoire ; le cumin, excellent pour la digestion ; le poivre noir, bon pour stimuler la digestion et empêcher les gaz, et de nombreux autres.

Essayez ces super épices la prochaine fois que vous grillez de la viande, du poisson ou du poulet. Pour intensifier les saveurs, appliquez les épices sur la viande quelques heures avant la cuisson et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuire.

## **Enrobage aux épices pour barbecue**

### **Ingrédients**

3 cuillères à soupe de paprika  
1 cuillère à soupe de sucre brun  
1 cuillère à soupe d'origan séché  
1 cuillère à soupe de café finement moulu  
1 ½ cuillère à café de sel de mer  
½ cuillère à café de poivre fraîchement moulu

### **Préparation**

Tapisser environ 1 kg de viande de volaille, de viande ou de fruits de mer avec la préparation et appuyer doucement sur la viande pour aider l'enrobage à adhérer (vous pouvez d'abord enduire la viande avec une petite quantité d'huile d'olive vierge extra).

## **Chapelure cajun**

### **Ingrédients**

1 cuillère à soupe de poudre de moutarde  
1 cuillère à soupe de cumin moulu  
2 cuillères à soupe de graines de céleri  
1 ½ cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu  
1 cuillère à café de sel kasher  
1 cuillère à café de sucre brun  
⅛ cuillère à café de poivre de Cayenne

### **Préparation**

Bien recouvrir la viande avec la chapelure, couvrir et réserver au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

## **Enrobage épicé au noir**

### **Ingrédients**

¼ tasse de paprika  
3 cuillères à soupe de poivre blanc  
1 cuillère à soupe de poivre de cayenne (piment en poudre)  
2 cuillères à soupe de thym  
4 cuillères à soupe de poudre d'ail  
2-3 cuillères à soupe de poivre noir  
1 cuillère à café de sel de mer

### **Préparation**

Recouvrir la viande avec la préparation et griller ou cuire à feu moyen dans un poêlon en fonte. Les épices peuvent être légèrement noircies pendant la cuisson. Vous pouvez ajuster la quantité de poivre de Cayenne et de poivre noir à votre gré. Cela fait un enrobage assez épicé mais rappelez-vous : plus c'est épicé, meilleures sont les propriétés brûle-graisses !

## **Enrobage Jerk**

Un de mes préférés de toujours ! Un délicieux ajout sucré et épicé. Je l'adore sur le poulet grillé, accompagné d'une sauce à l'ananas ou de sauce d'arachide. Miam !

### **Ingrédients**

1 cuillère à soupe plus 1 cuillère à café de feuilles de thym séchées broyées  
1 cuillère à soupe de poudre d'oignon  
1 cuillerée de sucre turbiné ou de sucre bio  
2 cuillères à café de sauge émietlée  
2 cuillères à café de quatre-épices moulu  
2 cuillères à café de poivre noir finement moulu  
1 cuillère à café de poivre de Cayenne  
½ cuillère à café de noix de muscade moulue  
½ cuillère à café de cannelle en poudre

### **Préparation**

Enrober la viande avec le mélange d'épices et faire griller ou cuire au barbecue.

*Note : cuire loin d'une source directe de chaleur, car la petite quantité de sucre de cet enrobage a tendance à brûler facilement.*

## LES DESSERTS



Je ne préconise pas vraiment de manger tout le temps des desserts sucrés mais, à l'occasion, vous pouvez avoir envie d'un petit quelque chose de sucré. Et c'est très bien une fois de temps en temps.

Parfois, il suffit d'un petit carré de chocolat noir bio (70% de cacao ou plus), ou de quelques fruits frais avec un petit peu de miel ou de sirop d'érable. Ou quand il fait froid dehors, une pomme au four avec une pincée de cannelle dessus fait vraiment l'affaire.

Pour moi, un petit plaisir sucré commode le soir, c'est juste une tasse de tisane (soit chaude soit glacée) avec une touche de stevia dedans. Cela satisfait habituellement mon envie de sucreries pendant un certain temps, mais parfois ce n'est pas assez. La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin de craquer complètement pour un petit plaisir sucré de temps en temps.

J'ai réuni une série de recettes de délicieux desserts et de collations à faible indice glycémique. Le secret ici, c'est la modération et vous pourrez en manger un petit peu de temps en temps. Tant que vous ne vous laissez pas emporter par votre envie, vous

pourrez encore récolter les bénéfices d'une alimentation saine et avoir plein de plaisir sur votre route !

Régalez-vous sans culpabiliser.



## **Fudge chocolat et beurre de cacahuètes pour un corps mince de Mike Geary**



N'ayez pas peur du gras du lait de coco. La graisse de noix de coco est principalement composée de triglycérides à chaîne moyenne (TCM) qui sont rapidement utilisées comme énergie et moins susceptibles d'être stockées sous forme de graisse. Elle contient également une graisse particulière extrêmement saine appelée acide laurique, qui soutient le système immunitaire. La graisse de noix de coco est également très saine pour le cœur et bonne pour votre cholestérol tant qu'elle n'est pas "hydrogénée".

Les graisses des fruits à coques sont également saines et brûleuse de graisse et vous aident à vous sentir satisfait. Vous pouvez aussi contrôler votre taux de glycémie et ne pas provoquer non plus de poussées d'insuline, tant que vous utilisez la stevia comme édulcorant au lieu de sucre ou de sirop d'agave.

### **Ingrédients**

¾ tasse de lait de coco entier bio en boîte (avec toutes ses matières grasses)  
1 tablette de chocolat non sucré (100 grammes) à 100% de cacao (si vous ne pouvez pas trouver du chocolat à pâtisser 100% cacao, cherchez-en un avec au moins 70-80% de cacao)

4-5 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes ou de votre beurre de fruits à coques favori (amandes, noix de cajou, noix de pécan et/ou beurre de macadamis)

¾ tasse de raisins secs, de canneberges séchées et/ou des baies de goji (facultatif)  
½ tasse d'amandes ou autres noix brutes (en option)  
¼ tasse de noix de pacane hachées crues (facultatif)  
1 dosette (environ 25 grammes) de poudre de protéines  
3 cuillères à soupe de graines de chia, graines de chanvre et/ou de graines de lin (facultatif, mais elles ajoutent une énorme quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants ... plus un goût de noisette)  
2 cuillères à soupe de son de riz ou de graines de lin moulues (habituellement disponible uniquement dans les magasins d'alimentation naturelle)  
2 cuillères à soupe d'avoine ou de son d'avoine  
½ cuillère à café d'extrait de vanille  
Un peu de poudre de stevia nature pour sucrer (ajouter une petite quantité à votre goût)  
1 touche de sirop d'érable, si vous voulez une saveur sucrée plus prononcée

### **Préparation**

Commencer par ajouter le lait de coco (les boîtes de lait de coco bio sont disponibles dans la plupart des magasins d'aliments naturels et peut-être même dans votre épicerie) et l'extrait de vanille dans une petite casserole à feu TRÈS doux (le plus bas que possible). Casser la barre de chocolat noir en morceaux et l'ajouter dans la casserole. Ajouter le beurre de noix et la stevia et remuer constamment jusqu'à ce que tout fonde ensemble en un mélange homogène.

Ensuite, ajoutez raisins secs, noix, graines, poudre de protéines, son d'avoine et son de riz et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Si le mélange devient trop épais ou grumeleux, ajouter juste une petite quantité de lait de coco. Si le mélange semble trop liquide, n'oubliez pas qu'il va nettement se solidifier une fois qu'il est mis dans le frigo.

Verser le mélange sur quelques feuilles de papier sulfurisé dans un moule de 20 cm x 20 cm et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il refroidisse et se solidifie (3-4 heures). Une fois durci, couper en carrés et le placer dans un récipient fermé ou le couvrir de papier alu pour l'empêcher de se dessécher.

Profitez de quelques carrés de ce fudge délicieux et sain comme dessert et pour de petites collations tout au long de la journée. On peut difficilement faire mieux comme plaisir sain et délicieux en même temps !

Bien que ce soit une idée de dessert très sain avec moins de sucre et plus de nutriments que la plupart des plaisirs sucrés, gardez à l'esprit que c'est encore très calorique, donc prenez des portions raisonnables.

## Tarte aux baies fraîches ou tarte aux baies mixées



Cette fabuleuse tarte aux fruits est bourrée de quelques puissants antioxydants, de vitamines, de minéraux et de fibres ! Manger une variété de baies fraîches est l'un des meilleurs moyens de lutter contre le vieillissement.

Les très puissants antioxydants des baies protègent et lissent votre peau, aident à prévenir les rides, renforcent le système immunitaire et combattent le cancer et les maladies cardiaques. Les antioxydants accélèrent également votre métabolisme, vous donnent plus d'énergie et vous aident à brûler les graisses !

Les baies sont un plaisir succulent, sucré et juteux, qui vous rassasie avec des fibres saines et vous aide à maintenir votre glycémie stable, ce qui signifie également que vous restez dans la zone de combustion des graisses. La croûte croustillante à faible indice glycémique est exempte de céréales. Les noix sont un bien meilleur choix qu'une croûte classique à la farine de céréales raffinée. Qui plus est, les noix sont pleines d'acides gras monoinsaturés sains, comme l'*acide oléique* et l'*acide palmitoléique*, qui aident à abaisser le LDL ou "mauvais cholestérol" et à accroître le HDL ou "bon cholestérol".

Les noix sont aussi une source riche en vitamines B, E et en minéraux, comprenant : manganèse, potassium, calcium, fer, magnésium, zinc, fluor et sélénium.

### **Ingrédients pour la croûte**

1 ¾ tasse d'amandes crues, de noix ou de noix de pécan  
1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco ou de beurre de bêtes de pâturage  
5 dattes fraîches dénoyautées  
1 pincée de noix de muscade  
2 cuillères à café de cannelle  
1 soupçon de sel de mer  
1-2 cuillères à soupe de miel cru (juste assez pour que la pâte colle)

### **Préparation de la croûte**

Hacher finement les noix dans un robot culinaire. Ajouter l'huile, les dattes et les épices. Mixer le tout jusqu'à ce que ce soit fin et friable. Verser dans un bol mélangeur, ajouter le miel et remuer pour former une boule de pâte. Ajouter plus de miel, si besoin, pour que la pâte colle.

Graissez un moule à tarte de 22 cm avec l'huile de noix de coco ou le beurre bio et étaler la pâte dedans. Cuire au four à 180 ° C pendant environ 10-12 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent juste à dorer.

### **Ingrédients pour la garniture**

4-5 tasses (environ 1 litre) de mûres, cerises, myrtilles, fraises, framboises (toute combinaison est parfaite) bio, fraîches ou congelées  
3 cuillères à soupe de miel brut  
1 ½ cuillère d'arrow-root  
2 cuillères à soupe d'eau ou de jus si vous utilisez des baies congelées

### **Préparation de la garniture**

Si vous utilisez des baies congelées, assurez-vous qu'elles soient complètement décongelées, pour qu'elles ne diluent pas la garniture en étant trop juteuses.

Verser 2 tasses de baies avec l'arrow-root dans un blender, ajouter 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus des baies. Mixer jusqu'à une consistance de purée. Faire cuire la purée avec le miel dans une petite casserole à feu moyen pendant environ 3-4 minutes, en remuant constamment. Elle deviendra plus claire en épaississant.

Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Ajouter le reste des fruits et remplir la croûte. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 3 heures. S'assurer que la tarte est bien couverte pour qu'elle n'absorbe pas l'humidité du réfrigérateur.

Pour un dessert encore plus délicieux, décorer avec de la crème fouettée REAL (recette ci-dessous).

### **Crème fouettée REAL pour la décoration**

Fouetter 250 ml de crème fraîche épaisse bio avec un batteur électrique dans un bol métallique jusqu'à formation de pics mous. Ajoutez un soupçon de stevia et une touche de vanille et mélanger. Maintenir au froid jusqu'au moment de servir.

## Délicieux Pudding au chocolat de Mike, sain et brûleur de graisses



Cette recette va vous époustoufler ! Je l'ai juste essayé moi-même et c'est délicieux ! C'est plein de graisses saines, d'antioxydants et de protéines. Un pudding au chocolat riche en fibres et en protéines, sain, brûleur de graisses, dense en éléments nutritifs. Tout cela dans chaque délectable cuillerée !

Mangez-en et sentez-vous bien !

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

½ avocat moyen mûr (doux au toucher)  
3 cuillères à soupe (environ) de beurre d'amandes (cru si possible)  
¼ tasse de lait d'amandes ou de lait de coco non sucré  
2 cuillères à soupe bombées de poudre de cacao bio  
½ cuillère à café de vanille  
1 ou 2 sachets de stevia (ou selon le goût de sucre désiré)  
½ à ¾ dosette de poudre de protéines au chocolat traité à froid  
1 pincée de sel de mer



## **Préparation**

Mettre l'avocat et le beurre d'amandes dans un saladier et les écraser à la fourchette jusqu'à former un mélange lisse. Ajouter les autres ingrédients dans le bol et mélanger vigoureusement jusqu'à ce que tout soit lisse.

La consistance doit être similaire à celle d'un pudding, sauf qu'un pudding normal vous FAIT GROSSIR à cause de l'énorme quantité de sucre qu'il contient ! Cette recette de pudding sain vous AIDE vraiment à brûler les graisses, contrôler vos fringales et à satisfaire les besoins de votre organisme en micro-nutriments, protéines, graisses saines et en fibres.

Si le pudding est trop épais, ajoutez un peu de lait d'amandes ou de lait de coco. Si vous voulez être un peu plus sauvage et ajouter plus ingrédients riches en nutriments, n'hésitez pas à ajouter à la fin des noix de pécan hachées, des graines de chia, du son de riz ou des noix hachées. C'est un dessert génial et sain ou une collation satisfaisante à consommer tard dans la nuit.

## Pudding avocat et mangue



Photo avec l'aimable autorisation de [www.luminousreflections.com](http://www.luminousreflections.com) et <http://www.rawrunrelief.com>

Oui, les avocats ne sont pas juste bons qu'à faire du guacamole ! Avec l'énorme quantité de vitamines, de minéraux et d'acides gras monoinsaturés sains qu'ils contiennent, ils font aussi un dessert sain et savoureux.

Des avocats dans un pudding, vous demandez-vous ? Eh bien ... oui ! Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que l'avocat a une texture lisse et crémeuse et une saveur douce qui s'accorde bien avec les autres saveurs que vous pourriez vouloir ajouter. Vous aurez du mal à croire comme il devient léger et moelleux lorsqu'il est mélangé à d'autres ingrédients.

L'avocat est une excellente source d'acides gras monoinsaturés, de potassium, d'acide folique, de vitamine E, des vitamines du groupe B et de fibres, ainsi que d'acide oléique sain pour le cœur. L'avocat contient également du glutathion, un des antioxydants les plus puissants que vous puissiez manger, plus deux autres antioxydants la lutéine et la zéaxanthine, qui travaillent à protéger votre corps et vos yeux contre les dommages des radicaux libres.

L'avocat abaisse la pression sanguine, réduit l'inflammation et le cholestérol. Il empêche les cellules cancéreuses de se former et les DÉTRUIT, et il contribue aussi à garder votre peau lisse et jeune d'apparence.

La mangue a aussi un fort pouvoir antioxydant. C'est une riche source des vitamines A, E et de sélénium, qui protègent contre les maladies cardiaques, le cancer et d'autres problèmes de santé graves.

Les saveurs de mangue et d'agrumes vous mettent l'eau à la bouche et donnent au pudding une saveur piquante, qui donne à l'avocat une tournure toute nouvelle que vous êtes sûr d'adorer ! Régalez-vous.

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

1 petit avocat

½ mangue fraîche (ou plus) pelée et coupée en gros morceaux

3 cuillères à soupe de jus d'orange

Jus d'un demi-citron vert

1 pincée de poivre de Cayenne

1 cuillère à café de miel brut ou une petite quantité (1 sachet) de stevia

### **Préparation**

Mixer tous les ingrédients dans un blender et servir immédiatement. Décorer avec une mangue ou une papaye fraîchement hachée ou une banane.

## Truffes chocolat noix de coco



Cette recette est d'Isabel De Los Rios, auteur du programme "la Solution aux Régimes" et "Au-delà du Régime".

Ces truffes sont incroyables quand vous avez besoin de chocolat, sans vous emballer et sans céder à l'envie d'une grande barre de chocolat qui fait grossir. Préparez-en tout un tas et conservez-les au réfrigérateur ou au congélateur pour combler une petite faim chaque fois que vous vous sentez en manque.

Le chocolat ne doit pas être un plaisir "coupable". Le chocolat noir —contrairement au chocolat au lait — est plein d'antioxydants et contient plus de flavonoïdes que le vin rouge, le thé vert ou les myrtilles. Les antioxydants éliminent les radicaux libres nocifs, donc avoir une grande quantité d'antioxydants est vraiment important.

Le chocolat contient beaucoup de magnésium, ce qui est une des raisons pour lesquelles beaucoup de femmes en mange quand elles ont le syndrome prémenstruel. En effet, le chocolat est peut-être l'une des sources de nourriture disponibles les plus riches en magnésium. C'est incroyable pour les muscles, les nerfs, le cœur, le système immunitaire, les os, et bien plus encore. Il a un effet calmant sur le corps et l'esprit,

réduit la glycémie, la pression artérielle et détend les muscles. Le magnésium est nécessaire à des centaines de fonctions biologiques du corps. C'est la carence minérale n° 1 chez beaucoup de gens.

Le chocolat contient également de la sérotonine, qui agit comme un anti-dépresseur stimulant la libération d'endorphines, ce qui en fait un plaisir satisfaisant pour votre corps et votre esprit. Il contient également un certain nombre d'autres éléments nutritifs, dont le potassium et les vitamines B1, B2, D et E.

Le chocolat noir contient moins de calories que le chocolat au lait et a bien plus d'avantages pour la santé. Donc choisissez un chocolat noir à 60% de cacao ou plus. Satisfaire votre envie de chocolat de temps en temps vous aidera à éviter de vous sentir en manque !

### **Ingrédients pour 12-15 truffles**

1 tasse de noix brutes  
¾ tasse de dattes Medjool dénoyautées  
¼ tasse de lait de coco (entier)  
4 cuillères à soupe de poudre de chocolat  
4 cuillères à soupe de miel  
½ tasse environ de noix de coco sèche non sucrée râpée

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients (sauf la noix de coco sèche) dans un robot culinaire. Laisser refroidir dans le réfrigérateur. Façonner des boules puis les rouler dans la noix de coco râpée. À garder au réfrigérateur dans un récipient fermé.

## "Crème glacée" amande et avocat



Ok, vous n'auriez probablement pas pensé à utiliser des avocats pour préparer de la crème glacée mais, en réalité, l'avocat a une saveur délicate qui se marie bien avec d'autres saveurs et sa richesse donne à ce dessert une délicieuse texture crémeuse. L'avocat est en fait l'un des aliments les plus polyvalents que vous puissiez utiliser pour épaissir et enrichir la plupart des recettes.

L'avocat a de nombreux avantages pour la santé et la combustion des graisses. En plus de ses graisses monoinsaturées saines pour le cœur, il contient du potassium, de la vitamine E, des vitamines du groupe B, des fibres et de l'acide oléique. L'avocat contient également une substance appelée glutathion, un des antioxydants les plus puissants que vous puissiez manger. L'avocat contient aussi de la lutéine et de la zéaxanthine, des antioxydants bons pour les yeux et la peau.

Tous ces nutriments veulent dire que l'avocat aide à réduire la pression artérielle, à réduire l'inflammation et le cholestérol et à maintenir la glycémie stable. Les puissants antioxydants servent d'armes pour non seulement empêcher les cellules de devenir cancéreuses, mais qui les détruisent.



L'avocat est définitivement l'une de mes nourritures saines préférées pour brûler les graisses.

### **Ingrédients**

1 gros ou 2 petits avocats mûrs  
1 tasse de lait d'amande ou de lait cru  
 $\frac{2}{3}$  tasse de crème crue ou du lait de coco en boîte (entier)  
 $\frac{1}{4}$  tasse de miel brut ou stevia selon convenance  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à café d'extrait de vanille pure (facultatif)  
 $\frac{1}{2}$  tasse amandes grillées hachées

### **Préparation**

Réduire en purée dans un robot culinaire tous les ingrédients, sauf les amandes. Ajouter les amandes et verser le mélange dans un bac à glaçons et congeler pendant 4 heures ou plus, ou les placer dans une sorbetière et suivre la même procédure. Si vous utilisez le bac à glaçons, le retirer du congélateur 15-20 minutes avant de servir et mélanger à nouveau.

## Boules d'énergie dingue



Photo avec l'aimable autorisation d'Isabel, <http://tisthefood.wordpress.com>

Ces morceaux dingues, non seulement vous remplissent de nutriments sains et surpuissants, mais ils sont aussi à faible indice glycémique, riches en fibres et ne font pas monter la glycémie. Cela signifie qu'ils vous apportent une généreuse quantité d'énergie pour brûler les graisses. Essayez-les avant un entraînement, ou comme friandise sucrée et rassasiante pour un dessert. Tous les ingrédients de ces collations sont virtuellement des super-aliments sains, énergisants, à haut potentiel de combustion des graisses.

Les graisses monoinsaturées des fruits à coques sont anti-inflammatoires, bonnes pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Les protéines des fruits à coques contiennent de l'arginine, un précurseur de l'oxyde nitrique dans le corps. Cela aide à détendre les vaisseaux sanguins, à diminuer la pression sanguine et à augmenter l'endurance physique et la performance athlétique. Les fruits à coques sont aussi une excellente source de fibres, de vitamines et de minéraux, notamment : la vitamine B6, l'acide folique, le zinc, le fer, le sélénium et le magnésium.

Les graines de chia de cette recette sont pleines d'acides gras oméga 3 et très riches en antioxydants, encore plus que les myrtilles ! Le chia fournit des protéines complètes

et des nutriments importants : fibres, calcium, phosphore, magnésium, manganèse, cuivre, niacine et zinc. Tout cela dans une toute petite graine !

Les acides gras à chaîne moyenne de l'huile de noix de coco sont faciles à digérer et sont immédiatement utilisées comme énergie. Ils aident aussi la fonction thyroïdienne, augmentent la capacité du corps à brûler les graisses et contiennent de l'acide laurique, qui est bon pour le cœur et possède des propriétés anti-microbiennes qui aident à lutter contre les parasites, les bactéries et les champignons dans l'organisme. Appréciez ces boules soit comme collation soit comme plaisir sucré.

### **Ingrédients pour 12 boules**

- 1 tasse d'amandes crues ou grillées, noix de cajou ou du beurre de cacahuètes
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- $\frac{3}{4}$  tasse d'avoine
- 1 tasse de raisins secs ou de canneberges séchées (non sucrées)
- $\frac{1}{4}$  tasse de noix de coco non sucré
- 2 cuillères à soupe de miel brut
- 1 pincée de sel de mer
- $\frac{1}{2}$  cuillère à café de vanille
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao bio (facultatif)
- 2 dosettes de poudre de protéines (lactosérum) traitée à froid

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Façonner des boules ou des carrés d'environ 2 cm d'épaisseur sur une plaque ou un moule carré et réfrigérer pendant environ une heure ou plus. Couper en carrés de 5 cm.

## Succulente tartelette sablée aux fraises (sans gluten)



En utilisant la farine de noix de coco dans cette recette, ces petites tartes sablées sont à faible indice glycémique et riches en fibres, ce qui signifie qu'elles vous rassasient et que vous restez en même temps dans la zone de combustion des graisses.

La farine de noix de coco est un excellent substitut aux farines de céréales et devient de plus en plus populaire. La farine de noix de coco est une alternative saine pour la majorité des personnes allergiques aux noix, au blé, au lait ou à d'autres aliments courants qui déclenchent certaines sensibilités. Très peu de gens sont allergiques à la noix de coco, de sorte que la noix de coco est considérée comme hypoallergénique.

Les fraises sont riches en nutriments antioxydants et anti-inflammatoires, ce qui signifie qu'elles possèdent de grands avantages pour votre santé et pour la santé de votre cœur, pour une stabilité améliorée de la glycémie et aident à prévenir le cancer, dont le cancer du sein, du col utérin, du côlon et de l'œsophage.

Les fraises sont également une source juteuse et délicieuse de vitamine C, qui stimule la croissance et répare le collagène. Ainsi, manger des aliments riches en vitamine C comme les fraises vous aidera à avoir des cheveux plus forts et une peau plus douce. Et saviez-vous que les fraises contiennent également une substance qui rend vos dents plus blanches ?

### **Ingrédients pour 6 tartelettes sablées**

¼ tasse de farine de noix de coco tamisée  
3 cuillères à soupe de beurre fondu de bête de pâturage  
3 oeufs  
3 cuillères à soupe de miel  
¼ cuillère à café de sel de mer  
¼ cuillère à café de vanille  
¼ cuillère à café de levure chimique

### **Préparation**

Mélanger ensemble beurre, œufs, miel, sel et vanille. Mélanger la farine de noix de coco à la levure chimique et fouetter pour obtenir une pâte liquide, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Verser la pâte dans des moules à muffins et cuire au four à 200 ° C pendant 15 minutes. Laisser refroidir, démouler et décorer avec des fraises fraîches et une cuillerée de crème fouettée\*.

### **\* Crème fouettée REAL**

*Battre 250 ml de crème épaisse bio avec un batteur électrique dans un bol en métal jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. Ajouter une touche de stevia et un trait de vanille et mélanger. Garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.*

### **Garniture à la crème fouettée de noix de coco (sans produit laitier)**

*Faire refroidir au réfrigérateur une boîte de lait de coco pendant quelques heures. Une fois refroidie, ouvrir la boîte et racler la couche supérieure de crème de noix de coco solide, en évitant le liquide du fond de la boîte (mais ne jetez pas le liquide restant, vous pouvez l'ajouter à votre prochain smoothie).*

*Fouetter la crème avec un batteur électrique pendant environ cinq minutes, jusqu'à ce qu'elle soit claire et mousseuse. Ajouter un peu de stevia si vous aimez un peu plus sucré. Le résultat est une crème fouettée lisse et soyeuse qui n'est pas aussi épaisse que de la crème fouettée à base de crème épaisse mais tout aussi délicieuse.*

## Recette minceur de Mike : Crème de potiron



Si vous aimez la tarte à la citrouille, vous allez adorer ce plaisir savoureux et riche en nutriments, bourré d'antioxydants et de protéines !

La citrouille est une riche source de bêta-carotène et des vitamines A et C, de magnésium, de potassium, de zinc et de fibres qui profitent aux yeux, à la peau, au système immunitaire, aux os, à la digestion et à la santé du cœur. Elle est également riche en composants anti-inflammatoires et contient du L-tryptophane, qui vous aide à dormir et à vous sentir plus calme.

Les fibres de la citrouille vous rassasient sans ajouter des tonnes de calories (à moins que vous ne mangiez une tarte à la citrouille !).

C'est drôle, mais chaque fois qu'une personne voit cette préparation, elle dit que c'est bien meilleur qu'il n'y paraît ! Je sais que c'est un peu "exotique", mais faites un essai ... ça a le goût de la garniture de tarte à la citrouille, mais c'est plus goûteux et meilleur pour vous !

Cette recette est pour 5-6 portions (j'aime répartir la crème dans 5-6 récipients pour avoir un milieu de repas rapide et sain chaque jour).



## **Ingrédients**

2 boîtes de 400 g de citrouille 100% pur bio  
1 récipient de 900 g de ricotta (de bêtes de pâturage si vous pouvez en trouver)  
1 barquette de 700 g de yaourt à la vanille  
1 dosette (environ 25 grammes) poudre de protéine à la vanille traitée à froid sucrée à la stevia  
 $\frac{3}{4}$  tasse de raisins de Corinthe  
 $\frac{3}{4}$  tasse de noix ou noix de pécan hachées  
 $\frac{1}{4}$  tasse de graines de chia et/ou de graines de chanvre  
 $\frac{1}{4}$  tasse de son de riz  
Cannelle pour assaisonnement selon convenance (il suffit d' $\frac{1}{2}$  à 1 cuillère à café)  
Un peu de stevia (édulcorant naturel non calorique), si vous voulez un goût plus sucré.

## **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et répartir dans 5-6 récipients (les récipients de 450 g sont très bien) pour obtenir un snack rapide et sain ou un dessert pour chaque jour de la semaine. Ajuster la quantité d'ingrédients si vous voulez plus ou moins de calories par repas.

Cela pourrait être une grosse portion pour des femmes menues, donc diminuer un petit peu les quantités. Pour des hommes corpulents, cette taille de portion devrait être assez satisfaisante.

## **Éléments à garder dans la cuisine**

Bien que n'étant pas en mesure de garder chaque ingrédient dans la cuisine tout le temps, quelques ingrédients ont été utilisés à maintes reprises dans ce livre. Je garde certains de ces ingrédients dans mon placard, plus quelques ingrédients frais que j'achète régulièrement à l'épicerie ou au marché des producteurs.

### **Viande**

Morceaux de bœuf de pâturage - steak haché, hampe et autres morceaux  
Fromages de bêtes de pâturage - ceux-ci peuvent être congelés pour les garder sous la main si nécessaire  
Poissons sauvages - peuvent être achetés frais ou congelés  
Poulets élevés en plein air - frais ou congelé  
Œufs de poules élevées en plein air, riches en oméga 3 - les meilleurs sont les œufs frais qui proviennent d'une ferme, si vous pouvez en trouver.

### **Pour cuisiner**

Gousses d'ail fraîches  
Gingembre frais  
Coriandre fraîche  
Basilic frais  
Persil frais  
Citrons et limes frais  
Avocats- vous pouvez les laisser mûrir à température ambiante ou conserver au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure, pour qu'ils ne mûrissent trop rapidement  
Baies bio congelées  
Bananes congelées  
Chou frisé bio, épinards ou autres légumes verts bio surgelés

### **Produits en conserve, éléments du garde-manger**

Jus de noix de coco non sucré  
Lait de coco (entier)  
Conserves de tomates bio entières ou en morceaux  
Saumon et thon sauvages  
Haricots noirs, haricots rouges, pois chiches  
Bouillon de poulet et bouillon de légumes bio  
Farine de riz brun sans gluten  
Farine de noix de coco ou farine d'amandes  
Beurre de cacahuètes bio au naturel (sans matières grasses ajoutées)  
Beurre d'amandes et autres beurres de fruits à coques

RedHot Sauce de Frank ou Tabasco  
Sirop d'érable pur  
Miel brut  
Sucre de canne brun  
Poudre de protéines traitée à froid, sucrée au stevia (ma préférée est la Biotrust Low-Carb, qui est la poudre la plus délicieuse que j'aie jamais essayée, qui en plus a 4 grammes de fibres par portion et un mélange unique de 4 protéines)

### **Herbes et épices**

Sel de mer et poivre du moulin fraîchement moulu  
Piment en poudre ou en flocons  
Curcuma  
Basilic  
Origan  
Cumin  
Cannelle  
Poudre de chili  
Poudre de curry  
Thym  
Poudre d'ail ou semoule d'ail  
Stevia (édulcorant)

### **Les graisses, les huiles**

3-6-9 mélange d'huile Udo (Udo's Choice 3-6-9 Blend Oil)  
Huile d'olive vierge extra  
Huile de noix de coco bio non raffiné et traitée à froid  
Beurre de bêtes de pâturage

## Biographie de Mike Geary

Mike est un spécialiste certifié de nutrition et un entraîneur personnel qualifié depuis maintenant près de 12 ans. Il a étudié la nutrition et l'éducation physique depuis presque 20 ans, depuis qu'il était un jeune adolescent. Mike a maintenant 36 ans. Il est passé du New Jersey (où il a grandi dans la région de Philadelphie) aux magnifiques montagnes des Rocheuses du Colorado il y a 5 ans. Maintenant il aime skier presque tous les jours en hiver dans le Colorado et l'Utah et passe beaucoup de temps à faire du VTT, de la randonnée, à jouer au golf et faire d'autres activités et des sports de plein air.



Mike est un passionné d'aventures et ces dernières années, il a fait :

- 3 sauts en parachute (2 d'entre eux à près de 5200 mètres dans le Colorado)
- 5 randonnées de rafting en eaux vives, dont quelques-uns des rapides de classe 5 les plus extrêmes d'Amérique du Nord dans le fameux Gore Canyon et des rapides de classe 5 en Thaïlande
- A piloté un avion de chasse italien au-dessus du désert du Nevada (waouh, quel pied !)
- A participé à un "vol en apesanteur", où vous vivez vraiment en apesanteur et flottez dans la cabine de l'avion (la même formation que celle donnée aux astronautes)
- A pratiqué le ski hélicoptère au Chili et en Colombie-Britannique
- A plongé dans la gorge de Silfra en Islande dans une eau à 1 ° C, avec 90 mètres de visibilité sous l'eau
- A fait de la motoneige et a randonné sur le glacier au-dessus d'un volcan en Islande
- A conduit un dune buggy à moteur Porsche tout le long de la péninsule de Baja au Mexique avec 25 entrepreneurs et chefs d'entreprise de haut niveau, dont le fameux Jesse James de West Coast Choppers
- A fait de la montgolfière au-dessus des canyon et des forêts des Montagnes Rocheuses, au Costa Rica et au Mexique
- A fait beaucoup de croisières dans les Caraïbes
- A voyagé en Thaïlande, au Nicaragua, en Espagne, au Belize, au Costa Rica, au Mexique, en Islande, au Chili, aux Bahamas, à la Jamaïque, aux îles Caïmans, aux îles Turks et Caïcos, Trinidad & Tobago, et arpenté tous les Etats-Unis et le Canada

Au cours des cinq dernières années, Mike est devenu l'auteur du célèbre programme best-seller "La Vérité pour des Abdominaux Sculptés", avec plus de 559.000 lecteurs

dans 163 pays, et une base d'abonnés de plus de 655.000 à travers le monde pour son bulletin d'information en ligne "Secrets pour un corps mince".

Si vous n'avez pas déjà reçu la newsletter hebdomadaire en ligne des secrets pour un corps mince de Mike, inscrivez-vous gratuitement ici pour ne pas rater toutes les recettes exclusives de Mike pour brûler les graisses, ses folles séances d'entraînement, et des tonnes de conseils pour vous aider à vivre mince et en bonne santé pour la vie !

*"La Vérité pour des Abdominaux Sculptés" de Mike est actuellement traduit en espagnol, en allemand, en italien et en français :*

**Version Allemande :** [FlacherBauch.com](http://FlacherBauch.com)

**Version Anglaise :** [TruthAboutAbs.com](http://TruthAboutAbs.com)

**Version Espagnole :** [PierdaGrasaAbdominal.com](http://PierdaGrasaAbdominal.com)

**Version française :** [Toutsurlesabdos.com](http://Toutsurlesabdos.com)

**Version Italienne :** [Pierdagrasaabdominal.com](http://Pierdagrasaabdominal.com)

Mike est un passionné de ski et est également l'auteur d'un programme pour les fanatiques de ski afin de préparer vos jambes pour la saison de ski. Jetez un coup d'œil ici :

<http://www.AvalancheSkiTraining.com>

Même si vous n'êtes pas skieur, ces programmes sont un entraînement unique pour vos jambes et aideront n'importe qui à obtenir des jambes d'acier !

Si vous êtes une personne qui a peu de temps et que vous avez des difficultés à insérer les séances d'entraînement dans votre agenda, jetez un coup d'œil au DVD de Mike (en anglais) pour un entraînement de haute intensité de style Tabata (entraînements de 4 minutes) à l'adresse suivante :

<http://www.BusyManFitness.com>



## Qui est Catherine Ebeling ?

Catherine (Cat) Ebeling est une infirmière diplômée avec une formation en thérapie physique et plus de douze ans d'activités dans le fitness.



Après avoir appris qu'elle avait différentes allergies alimentaires à l'âge de 20 ans, comme la maladie cœliaque —une maladie auto-immune du système gastro-intestinal — dans lequel le corps attaque le système digestif, elle a décidé de chercher des solutions. La maladie cœliaque non diagnostiquée peut conduire à la malnutrition, à l'ostéoporose, à l'anémie et à de nombreuses autres maladies graves, dont le cancer.

Une fois qu'elle a découvert ce qui causait ses problèmes de santé, elle a étudié chaque livre de régime et d'alimentation disponible pour trouver le meilleur moyen d'être en bonne santé et d'éviter les nourritures auxquelles elle était allergique.

Cat a étudié intensément pendant plus de 30 ans l'alimentation, la nutrition, les maladies et les alternatives naturelles aux médicaments pour les problèmes de santé. Étant elle-même membre de la communauté médicale, il devint très clair pour elle qu'il y avait beaucoup d'ignorance chez les médecins et ses collègues dans le domaine de la nutrition et de la santé, de sorte qu'elle est souvent devenue une ressource à la fois pour les médecins, les autres infirmières et les patients pour leurs préoccupations diététiques.

À travers l'étude de l'alimentation et la santé, ainsi que dans son travail comme professionnelle du fitness, elle a appris et essayé de vrais moyens pour perdre du poids, être en meilleure santé, être belle, se sentir jeune et avoir des tonnes d'énergie. Cat a pu sensibiliser des milliers de lecteurs à travers le monde avec ses nombreux articles sur l'alimentation et la santé sur son site web ;

<http://www.simplesmartnutrition.com>.

Cette approche "simple, intelligente, nutritionnelle" a produit de vrais résultats pour de nombreuses personnes. En outre, elle a aidé beaucoup de gens à surmonter leurs graves problèmes de santé, réduire leur consommation de médicaments, perdre du poids et regagner jeunesse et énergie.



Catherine est diplômée avec honneurs (mention Bien) en sciences infirmières de l'Université de Saint-Louis, une université scientifique et médicale prestigieuse. Elle possède également un DEUG en physiothérapie et une licence en marketing. De plus, elle est entraîneur personnel certifié et consultante en nutrition.

Cat est une athlète depuis qu'elle est enfant, participant à des épreuves d'athlétisme, de gymnastique et comme pom-pom girl. Tout au long de sa vie d'adulte, elle a poursuivi de nombreuses activités sportives comme la course à pied, l'haltérophilie, l'aerobic, le spinning, le ski nautique, le ski alpin et des compétitions en cyclocross, VTT et cyclisme sur route. Cat attribue ses succès sportifs et son apparence jeune et en bonne santé à un régime sain et à l'exercice.



*Cat, 51 ans, championne du Critérium de l'Etat d'Indiana, Août 2010.*

Son e-book best-seller, "La cuisine brûle-graisses, pour transformer votre corps en une machine à brûler les graisses en 24 heures", écrit avec le spécialiste en condition physique et en santé Mike Geary, est devenu populaire partout dans le monde. Dans cet e-book, elle et Mike expliquent comment les aliments dits de régime sont réellement mauvais pour votre santé et entraînent un gain de poids, un manque d'énergie, de la fatigue chronique, des douleurs, des allergies, et plus encore. Et comment certains aliments sains sont étonnamment évités, même s'ils sont quelques-uns des meilleurs aliments brûleurs des graisses disponibles.

Cat est aussi une mère de trois enfants adultes, qui participe en tant que coureur contre des personnes qui ont entre 20, 30 et 53 ans. Elle semble avoir 10 à 15 ans de moins que son âge réel, et elle est toujours aussi forte.

## **Références**

Anthony Gucciardi, "Study on how eggs prevent cancer shows vast healing power of foods", *Natural News*, August 02, 2011.

Katherine Hobson, *US News And World Report*, "11 Best Fish—High in Omega 3's and Environment Friendly", October 18, 2011. <http://health.usnews.com/health-news/diet-fitness/slideshows/best-fish>

Mercola, *Top Ten Spices That Defend You Against Aging*, August 21 2008,

Mercola.com

Mercola, *Benefits of Coconut Flour*, Mercola.com

George Mateljan foundation, *WHFoods, Eating healthy for the seasons, Worlds healthiest foods*, Whfoods.org

George Mateljan Foundation, *WHFoods, Worlds Healthiest Foods*, Whfoods.org

National Pecan Shellers Association, *Nutrition in a Nutshell, Health Benefits of Pecans*, <http://www.ilovepecans.org/nutrition.html>

NZ.herald.co.nz, *Studies identify medicinal benefits of herbs and spices*, Oct 13, 2011. [http://www.nzherald.co.nz/health/news/article.cfm?c\\_id=204&objectid=10757192](http://www.nzherald.co.nz/health/news/article.cfm?c_id=204&objectid=10757192)

Rasooli I, Mirmostafa SA. Bacterial susceptibility to and chemical composition of essential oils from *Thymus kotschyianus* and *Thymus persicus*. *J Agric Food Chem* 2003 Apr 9;51(8):2200-5 2003.

Al Sears, *Salmon that's nine times better, Power for Healthy Living*, June 21, 2010, <http://www.alsearsmd.com/salmon-thats-nine-times-better>

Wood, Rebecca. *The Whole Foods Encyclopedia*. New York, NY: Prentice-Hall Press; 1988 1988. PMID:15220.

Youdim KA, Deans SG. Beneficial effects of thyme oil on age-related changes in the phospholipid C20 and C22 polyunsaturated fatty acid composition of various rat tissues. *Biochim Biophys Acta* 1999 Apr 19;1438(1):140-6 1999. PMID:12480.

Isabel De Los Rios, *The Diet Solution Program*, [www.thedietsolutionprogram.com](http://www.thedietsolutionprogram.com)

Mike Geary, *Tout sur les Abdominaux*, [www.toutsurlesabdos.com](http://www.toutsurlesabdos.com)

U.S. Wellness Meats, *Benefits of Grass Fed Beef*, [www.grasslandbeef.com](http://www.grasslandbeef.com)

Dawn (Kieba) Blacklidge, *Retro Raw Recipes*. <http://www.bodytemplebootcamp.com/books.html>

Jackie Burgmann, <http://www.girlwithnoname.com>, [www.hotathome.com](http://www.hotathome.com)