

MES 50 SUPER ALIMENTS



+1

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Cuisine-thérapie : dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es,
Emmanuelle Turquet

Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands, Valérie Cupillard

Les graines germées de A à Z, Carole Dougoud Chavannes

De la cueillette à l'assiette, Catherine Charmetant & Philippe Rivault

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-907-3

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

Mise en pages : lorem ipsum

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Caroline Balma-Chaminadour

SAISON • SANTÉ • HISTOIRE • RECETTES

MES 50 SUPER ALIMENTS

+1

LES PLUS RICHES EN NUTRIMENTS, VITAMINES, SELS MINÉRAUX, EAU ET FIBRES

Cacao



Graines de Chia

Gingembre



Ail



Spiruline

Thé vert



Sardine



Noix de cajou



L'INDISPENSABLE
SANTÉ



INTRODUCTION 6

LES FRUITS

l'abricot 8

les agrumes 12

orange et citron

la cerise 16

la grenade 20

le kiwi et le kiwai 24

le melon 28

la myrtille 32

la pomme 36

LES FRUITS À COQUE

l'amande 40

la noix de cajou 44

LES HUILES

l'huile d'olive 48

l'huile de colza 52

LES CÉRÉALES ET LES LÉGUMINEUSES

l'avoine 56

le quinoa 60

le riz 64

les légumineuses 68

lentille et haricot azuki

LES CONDIMENTS ET LES PLANTES AROMATIQUES

l'ail 74

l'oignon 78

le persil 82

la vinaigre
de cidre 86

LES BAIES ET LES GRAINES

les baies
de Goji 90

la canneberge 94

les graines
de chia 98

les graines
de lin 102

LES LÉGUMES

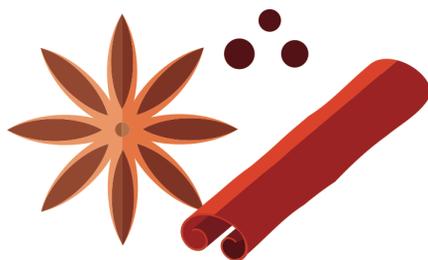
l'artichaut	106
l'avocat	110
la betterave	114
le brocoli	118
la carotte	122
le chou	126
chou rouge et chou kale	
l'épinard	132
le fenouil	136
la patate douce	140
le poivron	144
le potiron	148
le pourpier	152
la tomate	156

LES ALGUES

la spiruline	160
--------------	-----

LES PROTÉINES ANIMALES

l'huître	164
l'œuf	168
la sardine	172
le saumon	176



LES ÉPICES

la cannelle	180
le curcuma	184
le gingembre	188

LES PRODUITS LAITIERS

le yaourt	192
-----------	-----

LES DOUCEURS

le miel	196
le cacao	200

LES BOISSONS

le thé	204
le vin rouge	208
l'eau	212

CONCLUSION	215
------------	-----

REMERCIEMENTS	217
---------------	-----

SOURCES, BIBLIOGRAPHIE, SITOGRAFIE	219
--	-----

+1

INTRODUCTION

Inscrivez à votre menu quotidien les 50 super aliments + 1 !

Nous les avons sélectionnés pour leurs exceptionnelles qualités nutritionnelles. Ils sont d'excellentes sources de fibres, de vitamines, d'eau et de sels minéraux et sont anti-âge, anti-inflammatoires, anti-infectieux et



anti-oxydants. Certains aident à réduire les risques cardio-vasculaires, d'autres améliorent le sommeil,

ou encore boostent votre énergie, vos défenses immunitaires, vous aident à mieux digérer, à contrôler votre diabète ou votre taux de cholestérol.

Pour chaque aliment, vous retrouverez « le coin des curieux », sa « fiche santé », sa « fiche qualités nutritionnelles », son « coin cuisine » avec des « Idées recettes » et une « anecdote savoureuse » le concernant.

La rubrique « **le coin des curieux** » présente l'origine historique et géographique de chaque produit sélectionné. Vous apprendrez qu'il existe des carottes de l'Est et des carottes de l'Ouest ou que la pomme est un faux fruit...

Vous saurez, après avoir lu sa « **fiche santé** », pourquoi tel super aliment est bon pour le cœur, ou que tel autre est indispensable au bon fonctionnement des muscles, ou encore efficace contre le vieillissement cellulaire.

La zone géographique et la saison de prédilection sont inscrites sur la « **fiche botanique** » de chaque aliment végétal ; ces informations indiquent le moment de sa maturité et donc de ses meilleures qualités nutritives. Des « **trucs et astuces** » vous apprendront à devenir acteur de votre mieux-être alimentaire en cultivant vous-même des herbes aromatiques, un plant de tomates, une racine de gingembre, et pourquoi pas un pommier nain sur votre balcon ?

Le « **coin cuisine** » propose des recettes simples et originales pour se régaler des 50 super aliments.

Enfin, vous découvrirez des « **anecdotes** » parfois historiques, parfois économiques ou médicales, mais toujours savoureuses autour de ces 50 super aliments.

Hippocrate, le père de la médecine, disait : « Que ton aliment soit ta seule médecine. »

Aujourd'hui, selon l'OMS, l'Organisation mondiale de la santé, près de 3 milliards de personnes souffrent de malnutrition dans le monde : 800 millions de personnes ne mangent pas assez et plus de 2 milliards mangent trop et mal. Car la malnutrition ce n'est pas seulement une alimentation insuffisante, c'est une mauvaise nutrition, c'est-à-dire, une alimentation déséquilibrée.



Celle-ci entraîne chez les personnes en surpoids un cortège de maladies cardio-vasculaires et de diabètes et, chez les personnes dénutries, des carences et un retard de croissance.



Une meilleure nutrition pour tous et une alimentation équilibrée sont les clés à la fois d'une bonne

santé, d'un développement physique et psychique harmonieux et d'un système immunitaire renforcé.

Nous ressentons de plus en plus la profonde vérité de cette citation. Et pour être certains de consommer des produits sains, soyons vigilants avant tout sur leur origine.

• **Privilégions toujours la proximité et les produits de saison,** car une fraise ou

une asperge qui arriveront dans votre assiette en décembre, avec des milliers de kilomètres dans les pattes et qui auront mûri dans les cales d'un tanker ou d'un avion-cargo, présenteront forcément moins de qualités nutritionnelles et de vitamines qu'une pomme ou une poire cultivées près de chez vous. ... Et vous mangerez les fraises et les asperges en mai.

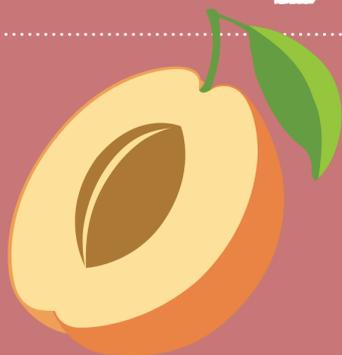


• **Privilégiez aussi la culture bio ainsi que les cultures raisonnées ou traditionnelles,** afin d'éviter, autant que faire se peut, d'avaler votre salade assaisonnée de ses pesticides et autres traitements chimiques.

• **Privilégiez une cuisson douce,** ne faites pas trop griller les aliments car la cuisson à haute température produit des substances toxiques potentiellement cancérogènes.

Et surtout, profitez de ce livre amusant, il est excellent pour votre santé !

L'abricot n. m.



LE COIN DES CURIUEUX

NOM SCIENTIFIQUE *PRUNUS ARMENIACA*

L'abricot est un fruit comestible à noyau poussant sur un abricotier. Celui-ci appartient à la famille des *Rosaceae* comme le cerisier, le sorbier et les fraisiers. Sa couleur est jaune orangé et sa chair parfumée, ferme et sucrée, dissimule un noyau aplati contenant une amande comestible.

On pourrait le croire originaire d'Arménie comme l'indique son nom latin, *prunus armeniaca*, le prunier d'Arménie, mais en réalité il viendrait de Chine où il poussait à l'état sauvage avant notre ère, avant d'être cultivé. Une culture qui peu à peu s'est étendue au Moyen-Orient, puis au Bassin méditerranéen. Les Romains l'appelaient « fruit précoc » ou encore « pomme d'Arménie », c'est pourquoi les botanistes crurent longtemps qu'il venait d'Arménie. Il fallut attendre le *xix^e* siècle pour révéler sa véritable origine.

L'abricot arriva en France vers le *xv^e* siècle dans les bagages du roi René d'Anjou qui, étant aussi roi de Naples, le rapporta d'Italie ; mais on sait qu'il emprunta aussi la voie du sud-ouest *via* l'Espagne d'où son nom catalan *albercoc* qui plus tard donna abricot. Ces différents chemins expliquent le nombre de variétés de cet arbre fruitier.



FICHE SANTÉ

L'abricot est un atout santé, car c'est l'un des fruits les plus riches en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, alliée des os et de la vue ; c'est aussi une mine d'anti-oxydants protecteurs contre les risques de maladies chroniques et cardio-vasculaires et qui sont aussi anticancer, antitoxiques, anti-âge et anti-inflammatoires.

C'est un super aliment parce que :

- Il est riche en fibres, alliées du système digestif et d'un transit régulier. Une alimentation riche en fibres apporte une sensation de satiété et diminue les risques de constipation et de cancers colorectaux.
- Il est une excellente source de pectine. Ce gélifiant contenu dans les végétaux aurait des propriétés protectrices contre les métaux lourds et la radioactivité en empêchant leur absorption par l'intestin.
- Il est riche en flavonoïdes, des composés de la famille des polyphénols aux propriétés anti-oxydantes impliquées dans la prévention et le traitement du cancer, des maladies inflammatoires, neurodégénératives et cardio-vasculaires.
- Il est une excellente source de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, qui a un rôle protecteur du système immunitaire et du squelette contre l'ostéoporose. Il participe à la bonne santé de la peau, des muqueuses et d'une bonne vision.
- Il est riche en potassium qui joue un rôle actif dans le fonctionnement et la santé des reins, du système musculaire, pour la contraction des muscles et du système nerveux pour la transmission de l'influx nerveux.
- Il est riche en vitamine C, nécessaire à la synthèse du collagène et des globules

rouges ainsi qu'à l'équilibre du système immunitaire.

- Il est une très bonne source de potassium, 315 grammes pour 100 grammes, ce minéral est indispensable à la santé et au fonctionnement musculaire, notamment la contraction cardiaque.



FICHE BOTANIQUE

Arbre fruitier.

Régions tempérées à l'abri des gelées printanières.

Sol : bien drainé.

Exposition : ensoleillée à l'abri du vent.

Période de plantation : automne.

Hauteur : 4 à 6 mètres.

Période de floraison : mars.

Couleurs des fleurs : blanc à rose pâle.

Période de récolte : juillet-août.



LE COIN CUISINE

L'abricot se déguste aussi bien cru que cuit et se prête autant aux plats salés que sucrés. Ingrédient d'un tajine, d'un rôti ou d'un poulet, en tarte, clafoutis, compote ou confiture, mais aussi en jus ou plutôt nectar car les jus dits d'abricot sont souvent coupés avec d'autres fruits ou additifs ; l'abricot est un fruit que l'on marie facilement car il est à la fois sucré et légèrement acidulé.

Le saviez-vous ? Il existe de nombreuses variétés d'abricots : le Bergeron, qui est le plus cultivé en France, le Lambertin, l'abricot Rouge du Roussillon ou encore l'Orangé de Provence...

VALEURS NUTRITIONNELLES

POUR 100 G D'ABRICOT

48 CALORIES

Protéines	1,4 g	Calcium	13 mg
Glucides	11 g	Fer	0,4 mg
Lipides	0,4 g	Sodium	1 mg
Fibres	2 g	Vitamine A	1226 UI*
Sucres	9 g	Vitamine C	10 mg
Potassium	315 mg	Vitamine B6	0,1 mg
Magnésium	10 mg		

* UI : Unité internationale

IDÉES RECETTES D'ÉTÉ

Abricots pochés et glace à la vanille (pour 2 personnes)

8 abricots, 2 c. à soupe de sucre en poudre, 1 bâton de vanille, ½ l de glace à la vanille. Ôtez les noyaux des abricots et faites cuire les fruits à feu doux en surveillant, dans ½ verre d'eau avec le sucre et la gousse de vanille fendue. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur. Quand ils sont bien frais, disposez les fruits dans 2 coupes, ajoutez des boules de glace à la vanille et saupoudrez d'amandes effilées.

Tajine d'agneau à l'abricot et aux noix de cajou de Gazou (pour 6 personnes)

1 épaule d'agneau désossée et coupée en morceaux, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 1 dose de safran, 1 c. à soupe de cumin, 1 c. à soupe de cannelle, 2 oignons épluchés et coupés en lamelles, 1 gousse d'ail épluchée, 250 g d'abricots secs, 100 g de noix de cajou, 1 l de bouillon de volaille, sel, poivre. Dans un bol, mélangez les épices avec l'huile d'olive et badigeonnez la viande, laissez reposer. Pendant ce temps, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, enlevez-les et réservez-les. Dans la même cocotte, faites dorer la viande puis ajoutez les oignons, l'ail, le sel, le poivre et le bouillon. Couvrez et laissez cuire 1 h à feu très doux. Ôtez le couvercle, ajoutez les abricots et continuez la cuisson une bonne ½ heure pour que la plus grande partie du jus s'évapore. Au moment de servir, saupoudrez de noix de cajou écrasées grossièrement.

UNE ANECDOTE SAVOUREUSE

Au XVII^e siècle, Jean Chardin, dit « Le chevalier Chardin », grand voyageur et écrivain, parle ainsi des abricots dans son livre *Les voyages de monsieur le chevalier Chardin en Perse et autres lieux de l'Orient* : « J'ai mangé en Perse, (l'actuel Iran, note de l'auteure), des fruits à la chair rouge et à la saveur délicieuse. Les habitants appellent ces fruits *Tocmchams*, ce qui signifie « les œufs du soleil », ils en font des confitures et des gâteaux. »

BON À SAVOIR

L'amande de l'abricot est comestible, mais elle contient de l'amygdaline, une substance potentiellement toxique si on en mange en trop grande quantité. Elle a toutefois des qualités car on extrait de cette amande une huile aux vertus médicinales reconnues depuis des millénaires. Elle est anti-inflammatoire et utile pour apaiser les coups de soleil et soulager les douleurs articulaires et musculaires sous forme de massages.