

C'EST MALIN

Anne Dufour et Catherine Dupin

J'ADOPTE LE RÉGIME CRÉTOIS



**Le meilleur régime du monde
pour se régaler tout
en préservant sa santé**

LEDUC
poche ↗

SANTÉ

Comme l'énonce Hippocrate : « l'alimentation est votre première médecine. » Et si votre assiette permettait de lutter contre la dépression, Alzheimer, les dérèglements hormonaux ou encore la fragilisation de vos os ? N'hésitez pas une seconde et choisissez le Régime crétois !

Découvrez dans cet ouvrage :

- **Le Régime crétois, mode d'emploi malin en 17 questions-réponses :** Qu'est-ce qu'on mange, qu'est-ce qu'on boit ? Peut-on manger crétois et végétarien ?...
- **Les 72 meilleurs aliments du Régime crétois :** abricot, ail, blé complet, céleri, cerise, épices, moules, noix...
- **Plus de 60 recettes simples et délicieuses** pour chaque saison, avec des options adaptées à l'airfryer : Abricots rôtis au fromage, Aubergines farcies, Crème de châtaigne aux amandes...

**TOUS NOS CONSEILS POUR
MANGER CRÉTOIS, SE RÉGALER
ET PRÉSERVER SA SANTÉ**

Anne Dufour, journaliste santé, spécialisée en bien-être et nutrition, est l'auteure de plusieurs ouvrages aux éditions Leduc, dont *Ma bible du Régime méditerranéen* et *Je m'initie au Régime méditerranéen*.

Catherine Dupin, experte en cuisine santé a écrit ou coécrit de nombreux livres aux éditions Leduc.

Ensemble, elles ont déjà publié de multiples best-sellers, parmi lesquels *Mes petites recettes magiques smoothies minceur et jus détox*. Elles sont diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des Sens.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayons : Santé, cuisine

ISBN : 979-10-285-3320-5



6,90 euros
Prix TTC France

9 791028 533205



editionsleduc.com

LEDUC
poche

**J'ADOPTE
LE RÉGIME
CRÉTOIS**

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC
Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2023.
500 recettes détox, 2023.
Ma Bible des secrets de grand-mère, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations intérieures : © AdobeStock

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur – 75015 Paris
ISBN : 979-10-285-3320-5
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

Anne Dufour et Catherine Dupin

J'ADOPTE LE RÉGIME CRÉTOIS

LE DUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1 RÉGIME CRÉTOIS, MODE D'EMPLOI MALIN	15
CHAPITRE 2 ABÉCÉDAIRE DES 72 MEILLEURS ALIMENTS DU RÉGIME CRÉTOIS + 66 RECETTES	63
TABLE DES MATIÈRES	188

INTRODUCTION

LE RÉGIME CRÉTOIS, UN SUPER-RÉGIME MÉDITERRANÉEN

S'il existait un médicament infailible vous assurant un maximum de protection anti-cancer, anti-accident cardiaque, antidouleurs, antidépression, anti-Alzheimer, antirides, qui soutient aussi votre vue, votre mémoire, votre système nerveux et hormonal, votre squelette, vous le voudriez, n'est-ce pas ? Et à tout prix ? Ce médicament préventif existe et, en plus, il est gratuit. C'est le Régime crétois. Père du Régime méditerranéen, c'est le meilleur modèle alimentaire du monde. C'est-à-dire la manière la plus efficace connue à ce jour de s'alimenter pour rester en bonne santé. Tout en prenant soin de la planète, des sols, des végétaux et animaux destinés à notre consommation, de la filière

agricole et des hommes qui y travaillent, bref, de tout un système prenant en compte la meilleure santé possible de chaque maillon. Un concept appelé *One health* (une santé pour tous) : si la carotte que je mange, si le poisson que je pêche sont en bonne santé, alors je serai moi aussi en bonne santé, sinon c'est impossible car nous sommes tous liés. Nous voilà donc ici bien loin d'une simple liste d'aliments à consommer et d'autres à éviter.

Si le méditerranéen est réélu chaque année, depuis des années, par le célèbre groupe de médecins de l'US News & World Report – un média américain spécialisé dans les classements (des hôpitaux, des régimes...) –, c'est en réalité le crétois que l'on acclame à travers lui. Le Régime crétois, c'est le cœur du Régime méditerranéen, l'absolu sans faute. En fait, c'est un super-Régime méditerranéen. La référence pour ce que l'on devrait manger au quotidien afin de vivre le plus longtemps possible sans maladie, celui qui obtient des scores de protection encore plus élevés que ceux du Régime méditerranéen. Grâce à ce livre, nous espérons que vous y prendrez plaisir à chaque bouchée.

Tout ce que savent les Crétois (que vous devriez savoir aussi)

Lors du congrès Cretan Lifestyle 2023 de Réthymnon, en Crète, le programme focalisait sur le Régime crétois et la santé, et plus largement sur le style de vie crétois. L'un ne va pas sans l'autre. Il a été question d'olive et d'huile d'olive, de zones bleues – ces fameuses régions abritant bien plus de centenaires qu'ailleurs –, de leçons de longévité, de points communs entre l'alimentation italienne et crétoise – les deux portent l'étendard du Régime méditerranéen, avec chacun ses nuances –, mais aussi de sport, d'impact du stress sur nos routines alimentaires, de celui du Régime crétois sur la planète, des techniques d'enseignement de la cuisine, etc. Un balayage complet que nous avons hâte de partager avec vous.

Lors du discours d'ouverture, la D^r Antonia Trichopoulou, membre de l'académie d'Athènes, présidente de la Fondation hellénique pour la santé, évoquait le mode de vie crétois, soulignant la tradition méditerranéenne et les applications modernes. Les temps changent : on ne mange plus et on ne bouge plus comme avant. C'est normal. Même si pas toujours souhaitable,

mais voilà, la vie moderne est passée par là, et il faut bien s'y adapter. Et adapter le Régime crétois traditionnel à nos nouvelles normes de vie. La bonne nouvelle : c'est facile, d'autant que nous avons à notre disposition une très large palette d'aliments comme chez les Crétois, cultivés localement bien sûr. Par exemple, des dizaines de variétés d'olives, de tomates, de fromages frais ou d'huile d'olive, une profusion inimaginable il y a quelques décennies. Et si vous-même êtes encore très loin de tout cela – vous le découvrirez avec notre « score crétois » p. 22 –, plus habitué au beurre, à la crème, aux burgers ou aux pizzas, tant mieux : vous allez expérimenter des changements spectaculaires et rapides notamment sur votre sommeil, votre digestion et votre poids.

Tant de spécialistes mondiaux se penchent désormais sur le sujet, que les études, réflexions, adaptations aux différents pays et travaux scientifiques ou culinaires sont foisonnants. Ce qui ressort de cette immense marmite, c'est ceci : le régime traditionnel crétois est génial. Y intégrer des routines bénéfiques, grâce à la science moderne, aussi. Cet apport de souffle neuf permet même de renforcer son impact sur la santé, et de constater qu'au fil des années, il

ne prend pas une ride. C'est le propre des idées simples, géniales, incontournables, et qui savent s'adapter aux temps qui courent.

L'alimentation qui s'adapte à vous (et pas l'inverse)

Vous avez envie de vous y mettre mais vous craignez un changement trop radical de vos habitudes quotidiennes ? Rassurez-vous. Ce n'est pas vous qui allez devoir vous adapter à un régime strict et « ancien », c'est au contraire un style de vie gourmand que nous allons vous aider à intégrer dans votre cuisine, vos habitudes, vos commandes au restaurant. Alors, vous découvrirez en toute sérénité que manger et vivre crétois est à la portée de chacun, avec un résultat gustatif et santé fabuleux. Voici quelques pistes à creuser parmi tant d'autres, pour vous donner envie d'attaquer ce gratin de courgettes ou ces escargots « pas au beurre ni à l'ail » dès le prochain repas.

- *Pour découvrir pourquoi manger crétois c'est bien dès le plus jeune âge, et ce que vos enfants ou ados peuvent en espérer (en plus de se régaler), c'est p. 28.*

- *Pour savoir comment le régime le + santé du monde a conquis la planète entière, et convaincu les médecins (et les cuisiniers, et les gourmands), reportez-vous p. 54 « Ancel Keys, à l'origine de la légende ».*
- *Pour faire le tri entre les huiles d'olive et choisir la meilleure, c'est-à-dire la vierge extra, direction p. 131.*
- *Pour déguster les meilleures infusions crétoises qui fleurent bon la garrigue, allez directement p. 101.*
- *Pour comprendre comment le Régime crétois aide à mieux contrôler nos émotions, à choyer notre nerf vague donc notre humeur et notre digestion, et à nous rendre plus optimistes, c'est p. 52.*
- *Pour savoir comment manger crétois quand on est nul en cuisine mais qu'on a un airfryer..., filez directement p. 41.*
- *Pour apprendre à revisiter et moderniser en un clin d'œil plein de recettes traditionnelles, sans pourtant y toucher un cheveu. Objectif plaisir et émotions sensorielles, c'est ici !*

QUELQUES PISTES POUR RENFORCER L'ASPECT SENSORIEL DE VOS RECETTES

Ajouter une couleur. Utilisez des épices comme le curcuma, le paprika, ou des aromates comme le basilic et la coriandre pour apporter une touche visuelle dynamique.

Introduire des contrastes de texture. Ajoutez des morceaux de pistache dans un houmous, des graines de grenade sur une salade ou encore des légumes croquants dans une soupe veloutée.

Modifier les formes. Réinventez des classiques sous une nouvelle forme, comme des billes de lentilles assaisonnées, pour offrir une expérience différente et ludique.

Jouer sur les températures. Associez des ingrédients froids et chauds, par exemple ajouter des tomates cerises fraîches sur une soupe chaude pour surprendre le palais.

Intégrer des cœurs croquants, comme des amandes entières dans des préparations, ou des éléments fondants comme des petits cubes de fromage à l'intérieur d'une préparation végétale.

Intégrer des textures nouvelles. Utilisez des brisures de crackers ou des perles de saveurs pour apporter du croquant ou une explosion en bouche.

→

Varié les consistances. Offrez des variations de consistance dans une même recette, comme un smoothie crétois avec des morceaux de fruits ou des graines de chia, pour un effet surprise.

Jouer sur les couleurs contrastées dans un même plat, par exemple en combinant des ingrédients comme des betteraves rouges avec des fromages blancs ou des légumes vert vif.

Proposer des ingrédients qui évoluent en texture en fonction de la mastication, comme des graines croquantes qui libèrent une saveur plus intense en bouche.

Créer des plats qui révèlent un cœur différent lorsqu'ils sont coupés, comme une boule de falafel farcie de fromage fondant ou d'une sauce épicée.

Harmoniser les saveurs et les sons. Intégrez des aliments qui créent un léger bruit croquant lors de la dégustation (comme des croûtons grillés ou des chips de légumes), ajoutant une dimension sensorielle inattendue.

Chapitre 1

Régime crétois, mode d'emploi malin

Découvrez dans ce chapitre les bases de ce régime mythique, et surtout 50 bonnes raisons de vous mettre au Régime méditerranéen « originel », le vrai, souvent copié, jamais égalé.

22 RAISONS DE MANGER CRÉTOIS DÈS LE PROCHAIN REPAS

Manger crétois est idéal à tout point de vue : santé, bien-être, gustatif, convivialité, financier, écologique...

1. *Il est très bon, généreux, agréable et convivial.*
Une vraie bonne cuisine familiale, amicale (ou pour soi seul) qui sent drôlement bon dans la maison.
2. *Il est très facile à suivre* même quand on est nul en cuisine.
3. *On peut faire des recettes traditionnelles avec des outils modernes.* Par exemple, des légumes en friture avec très peu de gras dans une machine de type airfryer.
4. *Ses aliments concentrent tellement de molécules protectrices qu'il est considéré comme vrai outil préventif* (« prévention antimaladies »). Il a fait ses preuves santé au cours de centaines d'études scientifiques.
5. *C'est le meilleur protecteur cardiaque.* En accompagnement d'une activité physique suffisante et d'un bon sommeil, entre autres.
6. *C'est le meilleur protecteur anticancer.* Étant entendu qu'un très, très grand nombre de facteurs interviennent dans la protection (éviter au maximum les polluants, perturbateurs endocriniens, etc.).
7. *C'est le meilleur passeport longévité.* Il protège même nos gènes, lesquels mènent tout droit à des maladies ou à des anomalies de toutes sortes s'ils sont abîmés

8. *Il surprend et ravit les sens*, pour peu de travail en cuisine : plein de couleurs dans l'assiette et des cuissons/préparations ultra-simples. Ça craque, ça fond, ça croque, c'est haut en couleur... Dans nos recettes, nous avons ajouté des petites surprises pour combler encore plus les sens, sans toucher un cheveu à l'esprit, aux ingrédients ou aux recettes traditionnelles. Magique et malin !
9. *Il n'écarte aucun aliment*. Très équilibré, il n'est pas du tout farfelu sur un plan nutritionnel.
10. *Il focalise sur l'humain* : il rapproche, rassemble, pour manger ensemble, tranquillement, en prenant son temps. Ça veut dire aussi une belle traçabilité : comprendre d'où vient votre œuf, votre viande, vos courgettes. Dans l'idéal, d'une ferme non loin de la maison, mais sinon, dans des magasins soucieux de la qualité de leur approvisionnement. L'inverse des quantités folles et déshumanisées disponibles en hypermarché.
11. *Il est plus efficace pour une belle peau et de beaux cheveux* que tous les cosmétiques du monde (rappel : la beauté vient de l'intérieur).

12. *Il est basé sur des produits frais, simples, non transformés.* Normal, quoi. Des vrais aliments. Sans additif ni aucun produit douteux.
13. *On peut le suivre même avec peu de moyens,* en misant sur les surgelés ou les conserves nature (= sans sauce, additif...). En focalisant sur les fins de marché. En faisant pousser soi-même certains aliments – même en ville, la menthe et la sauge trouvent leur place dans un pot.
14. *On peut manger crétois aussi le midi,* au bureau ou sur un banc avec les collègues. Il suffit de s'équiper d'une « lunch box » en verre avec un couvercle en silicone ou en plastique : sans BPA, elle ne retient pas les odeurs et supporte parfaitement le micro-ondes.
15. *Il n'est pas végétarien, et encore moins végane :* viande, poisson, œufs en quantité raisonnable sont les bienvenus. En revanche, rien n'empêche de choisir uniquement des recettes à dominante végétale avec des œufs et des produits laitiers, et ainsi vivre sa meilleure vie végétarienne, comme on dit.
16. *Il est à la fois généreux* (grandes portions de légumes, plats à partager...) *et frugal* (petites portions de produits animaux,

repas simples, pas de dessert systématique sinon des fruits).

17. *Il respecte les saisons et la planète.* Son empreinte carbone est faible : circuit court, simple, bon.
18. *Les aliments crétois, ou leur équivalent, poussent « chez nous », c'est un modèle alimentaire locavore.*
19. *Il est parfait pour les sportifs,* surtout en période d'entraînement et après une compétition fatigante. Pendant la compétition, c'est bien aussi, mais certains doivent diminuer les fibres donc limiter notamment les plats riches en légumineuses.
20. *Il est recommandé en cas de maladie chronique, de traitement au long cours, de convalescence, de toute fatigue liée à une maladie « qui dure ».* Car il protège l'organisme d'un stress oxydatif aggravant la fatigue, les douleurs, l'inflammation, l'anxiété...
21. *Il convient à tous les âges de la vie,* donc il est parfait « à la maison », pour tous.
22. *Il intègre l'activité physique, les relations amicales et familiales/sociales, le repos, le sommeil.* En un mot : le bien-être.

DIÉTÉTIQUE = *DIETA* = STYLE DE VIE

Hippocrate, père de la médecine, divisait la médecine en trois branches : la physique (= médecine interne), la chirurgie, et la diète (de *dieta* en grec = non pas « alimentation » mais bien « style de vie »). Eh oui, la diététique ce n'est pas seulement ce que l'on mange et boit, mais aussi notre sommeil, notre activité physique... Tout ce que l'on nomme aujourd'hui « style de vie ».

C'EST QUOI LE RÉGIME CRÉTOIS ?

Ce sont les habitudes alimentaires pratiquées jusque dans les années 1960-1970 en Crète, et poursuivies encore par les Anciens aujourd'hui. Une tradition culinaire fondée sur des aliments à la forte teneur en vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants et autres « principes actifs » santé. Mais aussi un art de vivre en savourant le soleil, les cigales, les amis et la sieste.

Les plats sont très divers, très goûteux, à base d'aliments frais et de saison :

- Salades et herbes sauvages.
- Légumes, dont tomates, pommes de terre (en moyenne 1 par jour), courgettes, concombres, poivrons...
- Fruits, dont agrumes, raisin (de table, sec, vin).
- Olives, huile d'olive.
- Noix, graines.
- Légumineuses (haricots, pois, lentilles).
- Céréales – pain complet, blé, orge.
- Fruits de mer.
- Poissons.
- Viandes (notamment gibier – mouton, chèvre).
- Fromages frais, yaourt (lait de brebis surtout).
- Miel.

Personne ne s'interdit de vrais desserts, comme la tarte aux noix (*patouda*), ou tout un tas de recettes que vous découvrirez à partir de la p. 63.

VOUS MANGEZ CRÉTOIS UN PEU, BEAUCOUP, PAS DU TOUT ?

Pour savoir où vous en êtes, remplissez ce mini-questionnaire.

Quel est votre score crétois ?

Les scientifiques ont mis au point plusieurs indices pour évaluer « à quel point » on est « Régime crétois addict ». Plus on coche de « Oui », plus on l'est, et plus les marqueurs cliniques et biologiques confirment une protection, notamment cardiaque. En voici une version simplifiée.

JE MANGE...	REMARQUES	FRÉQUENCE/ QUANTITÉ	OUI	NON
Des légumes verts	Crudités, soupes, légumes cuits...	Au déjeuner et au dîner	1	0
Des fruits	Crus ou cuits, nature	À au moins 2 des 3 repas principaux	1	0
Des céréales complètes (riz, pâtes, pain...)	Tartines, accompagnement des légumes...	À au moins 2 des 3 repas principaux	1	0
Des légumineuses (pois, haricots...)	Salade, soupe, garniture chaude...	Au moins 2 fois par semaine	1	0
Des noisettes/pistaches/noix...	Nature, ni salées ni grillées	6 à 7 par jour	1	0

RÉGIME CRÉTOIS, MODE D'EMPLOI MALIN

JE MANGE...	REMARQUES	FRÉQUENCE/ QUANTITÉ	OUI	NON
Des herbes aromatiques, câpres, épices, cornichons, moutarde, oignons, échalote, ail...	Fraîchement coupés dans le jardin/balcon, ou préparés simplement (cornichons classiques, moutarde sans sucre, etc.)	Un peu chaque jour	1	0
De l'huile d'olive	Extra-vierge, indispensable pour profiter des polyphénols !	Au moins 2 c. à s. par jour	1	0
Des poissons et fruits de mer	Crus ou cuits, mais nature (pas de nuggets et autre surimi !)	Au moins 2 fois par semaine	1	0
Des œufs (2 à 4 par semaine), fromages, yaourts	Des produits laitiers nature, simples, de bonne qualité. Des œufs de qualité (AB, label rouge, Bleu-Blanc-Cœur/oméga 3...).	2 fois ou + par jour	1	0
Des viandes	Blanches, rouges, volailles... Forcément nature, achetées chez le boucher	2 fois par semaine	1	0
En bonne compagnie	Pas seul devant un écran	1 fois ou + par jour	1	0

Et aussi

Activité physique	Marche, jardinage, étirements, mouvements, danse + sport	1 heure ou + par jour	1	0
Score total				

- **De 10 à 12 points.** Un futur centenaire, continuez ! Le Régime crétois n'est pas qu'affaire de nourriture, mais aussi de style de vie : pensez aussi rythme cool, repas convivial avec la famille ou les amis, horaires réguliers, vie saine « en plein air » avec de l'activité physique chaque jour.
- **De 7 à 9 points.** Pas mal du tout. Avez-vous pensé à opter pour des aliments locaux, ou de saison, ou en faisant vous-même la cuisine, trois éléments clés du Régime crétois ? Êtes-vous curieux de marques différentes d'huile d'olive pour comparer leur provenance, leur saveur, leur odeur ? Avez-vous comparé la saveur des pignons de pin parasol et ceux de cèdre, un peu plus ronds que ceux de pin ? Et goûté les œufs provenant de différentes fermes afin d'en déceler les subtilités ? La nutrition passe avant tout par l'alimentation, c'est-à-dire l'usage des sens pour choisir ce que l'on met dans sa bouche, bien plus important que les tableaux nutritionnels et autres « chiffres scientifiques ».

- **De 4 à 6 points.** Vous êtes sur la bonne voie. Un effort encore pour un vrai grand pas préventif. Pensez « global » plutôt que de focaliser sur un ou deux points seulement. Par exemple, remplacer votre huile habituelle (tournesol ? un mélange ?) ou votre beurre ou crème par de l'huile d'olive, et vos classiques « desserts » par des fruits, c'est très bien. Mais insuffisant. Une réforme alimentaire est souvent la meilleure façon de s'immerger dans un nouveau mode de vie peut-être éloigné du vôtre, mais dont vous retirerez des bénéfices inestimables.
- **De 0 à 3 points.** On reprend tout à zéro et on met en place une hygiène de vie protectrice. Vous partez de loin. L'avantage : votre marge de progression est énorme. Vous allez très vite constater de grandes différences sur votre sommeil, humeur, niveau d'énergie, peau, confort digestif. Vous n'aurez plus envie de revenir en arrière une fois ces avancées acquises, c'est certain !