



Healthy & Happy Food

Lina
BOU

Les secrets d'une naturopathe pour nourrir son corps et son esprit et... rayonner !
80 recettes de jus, granolas, pancakes, soupes, salades, pains et compagnie pour une détox complète.

phytothérapeute
& naturopathe



LE D U C . S
E D I T I O N S

EMBARQUEZ AVEC LINA BOU POUR UN VOYAGE AU CŒUR D'UNE CUISINE INVENTIVE, MODERNE ET DÉLICIEUSEMENT HEALTHY !

Inspirée par ses origines espagnoles et suédoises,
Lina vous invite à concocter des recettes simples
et nutritives en vous confiant, au passage,
ses astuces et ses conseils détox.

En un clin d'œil, préparez des brunchs savoureux,
de délicieux dîners, des snacks énergisants,
des friandises gourmandes, mais aussi des jus,
des smoothies et des infusions bien-être.

Grâce à un système simple et efficace
de pictogrammes, trouvez la recette
qui correspond à vos besoins :



**Bien digérer et prendre soin
de son estomac**



**Faire le plein d'énergie,
avant ou après l'effort**



Stimuler son système immunitaire



**Réguler l'équilibre hormonal
et la glycémie**



Entretenir sa forme physique

80 recettes sans sucre, sans gluten ou sans lactose,
avec quelques alternatives végétaliennes,
pour s'adapter à tous les régimes !

ISBN : 979-1-028-50498-4



9 791028 504984

19,99 euros

Prix TTC France

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

design : hejljeanne
photographies : Maria Bonnici (portrait),
Sati Faulks et Lina Bou
RAYON : CUISINE

Healthy &
Happy Food /
•



Healthy & / Happy Food



Lina Bou

L E D U C . S
E D I T I O N S

Édition originale :
© 2017, Eddison Books Limited

© Lina Bou, pour le texte et les illustrations
© Sati Faulks et Lina Bou, pour les
photographies

Édition française :
© 2017, Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris
www.editionsleduc.com

Tous droits réservés. Aucune partie
de ce livre ne peut être reproduite ni
sauvegardée sous quelque forme et par
quelque moyen que ce soit, électronique
ou mécanique : photocopie, microfilm,
enregistrement, système d'archivage
ou autre, sans autorisation écrite préalable
de l'éditeur.

ISBN : 979-10-285-0498-4
Dépôt légal : janvier 2018

Imprimé en Chine



Sommaire

Préface	6
Introduction : petit «mode d'emploi»	9
BRUNCHS	19
Pancakes	21
Granolas	24
Porridges	30
Confiture	33
Jus & smoothies	35
SNACKS	43
Boulettes énergétiques	44
Barres énergétiques	49
Crackers	54
Mélanges de noix & de fruits secs	57
Pop-corn	58
PLATS & ACCOMPAGNEMENTS	60
Pesto	62
Houmous & co	69
Salades copieuses, légumes & graines	76
Salades fraîches	85
Quiches & co	94
Soupes	103
GOURMANDISES	111
Cookies & co	112
Desserts	126
Autres douceurs	132
PAINS	139
INFUSIONS & BOISSONS CHAUDES	147
DÉTOXIFIER LE CORPS & L'ESPRIT	157
L'intestin, notre deuxième cerveau	169
Notes de cuisine	173
Index	174
Remerciements	176



PRÉFACE

Je suis heureuse de vous présenter mon livre, lequel, je l'espère, va vous aider à trouver de nouvelles idées en cuisine, à manger plus sainement, vous en apprendre davantage sur les herbes et la médecine holistique mais également vous encourager à expérimenter et à inventer de nouvelles recettes. Pour moi, la cuisine, c'est ça : pas de règles, pas d'interdits et beaucoup de plaisir.

Mon livre est fait pour ceux qui veulent être créatifs en cuisine, profiter de la vie et avoir un rapport sain avec l'alimentation en général. La bonne nourriture est essentielle au quotidien, tout comme les gens que vous aimez et les activités que vous appréciez – danse, écriture, yoga, sport, musique, voyages... Mon but ? Que cet ouvrage vous donne l'inspiration nécessaire pour cultiver votre ouverture d'esprit et vous aide à vous sentir libre tout en explorant un nouveau répertoire culinaire. Je ne souhaite pas que vous vous interdisiez certains aliments ou que vous vous sentiez coupable de manger tel ou tel plat. Ce qui est important, c'est de choisir une nourriture qui vous fait vous sentir fort, en bonne santé et heureux : nous avons tous nos besoins propres. Mais si vous vivez dans un état d'esprit positif et que vous essayez d'avoir une alimentation saine, vous pouvez déjà être fier de vous.

Je souhaitais m'adresser à ceux qui veulent cuisiner simplement et facilement. Je voulais également que ce livre soit accessible à toutes et à tous. C'est la raison pour laquelle la plupart des recettes ne contiennent pas de gluten, de lactose ou de sucre – ces ingrédients provoquent souvent des allergies et des intolérances. Des études ont démontré qu'ils pouvaient être à l'origine d'inflammations dans notre corps : en les éliminant de notre alimentation, pas mal de maladies seraient donc évitables. Cependant, ne culpabilisez pas : si vous avez envie d'ajouter du sucre dans votre chocolat chaud ou de cuisiner avec du beurre, faites-le ! Certaines recettes contiennent des alternatives végétaliennes, donc normalement, chacun devrait pouvoir y trouver son compte.

Chaque recette est accompagnée de pictogramme(s) indiquant ses principaux bienfaits : vous saurez donc si elle est, par exemple, énergisante ou bonne pour le système immunitaire (voir la liste des pictogrammes page 17).

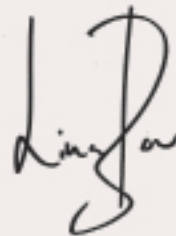
Mon parcours

Depuis toujours, je suis intéressée par les aliments, et je suis très consciente de leurs effets sur notre corps. Ma passion pour les herbes et les plantes me vient de mon enfance passée dans une campagne idyllique en Suède, près de la forêt et de la mer. Grandir et vivre à la campagne, voir et sentir le changement des saisons tous les jours de l'année, voilà ce qui a forgé mon attachement à la nature. J'ai également été très influencée par ma tante et mon oncle espagnols qui vivent à Barcelone et cuisinent des produits frais avec une réelle passion. Ils peuvent passer des heures à préparer une paella avec des fruits de mer achetés sur le port – ou bien pêchés par mon oncle lui-même –, ou encore un bouillon tellement bon qu'il en devient un vrai médicament pour l'âme. Ce qui m'inspire, c'est non seulement la simplicité de leur cuisine, mais également le fait qu'elle soit si savoureuse grâce à l'utilisation exclusive de produits frais et locaux. Chez eux, les repas sont toujours un moment précieux, arrosés de vins superbes.

J'ai ressenti une grande différence dans ma vie lorsque j'ai consulté un thérapeute nutritionnel à l'âge de 16 ans : j'ai changé mon alimentation et je me suis tournée vers les médecines naturelles. Ce fut extraordinaire de découvrir à quel point le fait de bien se nourrir, associé à la phytothérapie et à un état d'esprit positif, peut changer votre vie. Je me sentais plus forte, plus heureuse, je voulais approfondir mes connaissances et, surtout, partager ce savoir avec tout le monde.

Je suis donc partie étudier la phytothérapie et la médecine fonctionnelle à Stockholm, et je suis devenue naturopathe et phytothérapeute diplômée. Après avoir travaillé au sein de sociétés spécialisées dans la santé et après plusieurs années de recherche, j'ai créé mon site Web, *mytasteofhealth.com*, et j'ai pu réaliser mon rêve : rassembler tout mon savoir dans un livre et en y apportant les réponses aux questions que l'on me pose le plus souvent... Voici le résultat.

Amusons-nous !

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lingja', written in a cursive, flowing style.



INTRODUCTION

Petit « mode d'emploi »

Cette introduction va vous aider à comprendre ce qui se passe dans votre organisme. J'ai choisi d'évoquer les fonctions principales du corps, qui est une machine très complexe et nécessiterait encore davantage de pages. Mais je pense toutefois qu'une brève explication est toujours utile... donc allons-y !

LES ENZYMES

Les enzymes sont les ouvrières de notre organisme : tout comme une maison est édifiée avec des matériaux par des spécialistes du bâtiment, notre corps a besoin d'être construit avec la nutrition par des enzymes. Plus de 3000 enzymes différentes ont été identifiées, chacune d'elles ayant une fonction différente. Elles mènent les processus biologiques nécessaires pour faire circuler les nutriments, éliminer les produits chimiques indésirables ainsi qu'une foule d'autres fonctions biochimiques qui se passent sans même que nous le sachions.

Que font les enzymes ?

Elles produisent de l'énergie.

Elles assimilent l'oxygène.

Elles combattent les infections et guérissent les blessures.

Elles réduisent les inflammations.

Elles transportent les nutriments vers les cellules.

Elles éliminent les déchets toxiques.

Elles réduisent les graisses dans le sang, régulent le niveau de cholestérol et de triglycérides.

Elles dissolvent les cailloux sanguins.

Elles participent à la régulation hormonale.

Elles ralentissent le processus de vieillissement.

Trois catégories d'enzymes

Les enzymes métaboliques sont nécessaires pour la construction de nouvelles cellules et sont partout, dans nos organes, nos cellules et notre sang. Tous les organes et les tissus ont leurs propres enzymes à l'intérieur des cellules.

Les enzymes digestives digèrent notre nourriture et la décomposent pour qu'elle soit assimilée, transportée et utilisée par toutes les cellules du corps.

Les enzymes alimentaires sont présentes dans les aliments crus. Quand nous chauffons notre nourriture au-delà de 47 °C, ces enzymes sont détruites.

Il existe 8 enzymes digestives primaires qui aident à décomposer différentes catégories d'aliments.

La **protéase** digère les protéines.

L'**amylase** digère les glucides.

La **lipase** digère les lipides.

La **cellulase** décompose les fibres.

La **maltase** transforme le maltose en glucose.

La **lactase** digère le lactose contenu dans les produits laitiers.

La **phytase** aide la digestion générale.

La **sucrase** intervient dans la digestion de la plupart des sucres.

LES ÉTAPES DE LA DIGESTION

La digestion débute dans la bouche, où les enzymes (principalement l'amylase) commencent à exercer leur action. Une fois que les aliments sont passés dans l'estomac via l'œsophage, la protéase s'attaque aux protéines en les décomposant en acides aminés. Les aliments vont ensuite dans l'intestin grêle, où se déroule 90 % de la digestion et de l'absorption des aliments. La lipase commence à y décomposer les graisses, et l'amylase dégrade les hydrates de carbone.

À partir de là, les micronutriments passent dans le système sanguin par le biais des villosités intestinales, qui recouvrent l'intestin grêle. Si cette étape se déroule mal, des maladies peuvent survenir – de nombreux troubles gastriques sont liés à une production insuffisante d'enzymes.

Les derniers 10 % de la digestion ont lieu dans le tube digestif, l'estomac et le gros intestin. L'eau et les électrolytes sont absorbés dans le côlon, où les déchets restants sont transformés en matières fécales, stockés puis expulsés du corps par les selles.

LE SYSTÈME NERVEUX ET LA DIGESTION

Le système nerveux entérique

Partie du système nerveux autonome, le système nerveux entérique comporte des millions de neurones qui contrôlent le système digestif. Il possède ses propres réflexes et est donc considéré comme indépendant du système nerveux autonome, bien qu'il en fasse partie (voir page suivante).

Le système nerveux entérique est souvent qualifié de « deuxième cerveau » : il communique avec le système nerveux central via les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Il joue un rôle dans le contrôle de la sécrétion des enzymes et utilise plus de 30 neurotransmetteurs identiques à ceux que l'on trouve dans le système nerveux central, telles la dopamine et la sérotonine. Plus de 90 % de la sérotonine du corps se trouve dans l'intestin, tout comme 50 % de la dopamine.

Le système nerveux autonome

Le système nerveux autonome est une partie du système nerveux périphérique qui régule certaines fonctions de l'organisme que nous ne contrôlons pas de manière volontaire. Notre système nerveux parasympathique stimule la salivation, la miction et la digestion, surtout après les repas ou quand le corps est au repos.

Le système nerveux sympathique est une autre partie du système nerveux autonome. Il contrôle certaines activités inconscientes tels les battements cardiaques ou la contraction des muscles lisses.

LE FONCTIONNEMENT DU FOIE

La fonction du foie est de filtrer le sang en provenance de l'appareil digestif, donc de métaboliser l'alimentation, les médicaments, l'alcool et autres substances tout en ayant une action détoxifiante. Il produit également des protéines et de la bile, pour aider à décomposer les graisses et éliminer la bilirubine, une substance potentiellement nocive formée par la décomposition de globules rouges morts.

Le foie et la détoxification : pourquoi est-ce important ?

Un foie sain transformera les toxines nocives en toxines moins nocives, ou fera en sorte qu'elles soient entièrement éliminées du corps. Mais certaines toxines sont oubliées et « se cachent » dans des cellules hépatiques ou créent des radicaux libres (molécules chimiquement très réactives) qui peuvent endommager non seulement le foie, mais aussi l'organisme. Il est donc important de favoriser le bon fonctionnement de cet organe en mangeant des aliments bio, riches en soufre, en détoxifiant votre corps régulièrement et en consommant des herbes et des plantes bénéfiques (voir pages 157-167).

QUELQUES REMARQUES SUR LES INGRÉDIENTS

Les super-aliments

Les super-aliments sont ainsi nommés ainsi en raison de leur excellente composition nutritive. Certains sont utilisés depuis des siècles, et on leur prête parfois même des propriétés médicinales.

Nombre d'entre eux viennent de très loin, donc utilisez-les avec parcimonie. J'en mets de temps en temps dans ma cuisine car j'apprécie leurs bienfaits, leurs saveurs uniques. Mais je les réserve la plupart du temps aux grandes occasions.

La maca

- La maca est une plante qui vient du Pérou. Sa racine est utilisée en médecine traditionnelle.
- La maca contient de la vitamine C, du potassium, du calcium et du fer, entre autres. Elle est également très riche en protéines.





- La maca est énergisante, booste la libido et améliore la fertilité. Elle contribue à réguler le système endocrinien, responsable de la sécrétion d'hormones.

La lucuma

- On trouve ce fruit péruvien sucré dans les Andes.
- Riche en antioxydants, bêta-carotène, fer, potassium, zinc, magnésium, calcium et phosphore, elle se distingue par un faible indice glycémique.
- La lucuma stabilise le niveau de sucre dans le sang et est énergisante. Elle est utilisée depuis des siècles en Amérique du Sud pour ses propriétés thérapeutiques, anti-inflammatoires et anti-âge.

La spiruline

- On trouve cette algue vert-bleu dans les eaux salées tropicales et dans certains lacs d'eau douce.
- Elle est riche en protéines, chlorophylle, fer, vitamines B et antioxydants.
- La spiruline améliore la digestion et la santé intestinale. Elle favorise la production de globules blancs, qui préviennent et combattent les infections.
- Elle est utilisée pour ses propriétés purifiantes : elle débarrasse le corps et les cellules des toxines et des métaux lourds.

La chlorelle

- On trouve principalement cette algue d'eau douce dans des étangs peu profonds et riches en nutriments. Elle vient de Chine, du Japon, de Taïwan et d'Inde.
- La chlorelle est très riche en chlorophylle, protéines (environ 58 %), vitamines B, C et E, acides aminés et oligo-éléments.
- Elle contient des nutriments essentiels pour de nombreuses fonctions tel l'équilibre hormonal. Purifiante, elle débarrasse le corps des métaux lourds et autres toxines. Elle booste le système immunitaire, combat les infections, équilibre la pression sanguine et le taux de cholestérol.

Le chaga

- On trouve ce champignon sauvage sur l'écorce des arbres dans les forêts de bouleaux en Russie, en Corée, en Europe de l'Est et du Nord et dans le nord des États-Unis.
- Le chaga contient une grande quantité d'antioxydants, de la vitamine K et du calcium.
- Le chaga est considéré comme un champignon médicinal, avec des pouvoirs antioxydants, antiallergiques, adaptogènes. Il est utilisé dans les médecines chinoise, japonaise et coréenne.

Le cacao cru

- Le cacaotier est originaire de la forêt amazonienne. On le trouve également dans les régions tropicales d'Amérique du Nord et du Sud, d'Afrique et d'Asie.
- Antioxydant très puissant, il contient des flavonoïdes, de la quercétine, de la caféine et de la théobromine. Il est très riche en minéraux comme le magnésium, le calcium et le zinc.

- En Amérique centrale, la fève de cacao est utilisée pour guérir la fièvre, la toux et apaiser les maux liés à la grossesse. La théobromine est semblable à la caféine, mais elle a moins d'effets sur le système nerveux central. C'est un stimulant qui donne de l'énergie et détend le muscle lisse dans le tube digestif.
- Le cacao favorise la digestion et équilibre l'humeur grâce à la phényléthylamine et à la sérotonine. Il posséderait en outre des vertus aphrodisiaques.

La chia

- Les graines de chia peuvent être utilisées en cuisine comme épaississant naturel puisqu'elles gonflent et prennent une texture gluante.
- Les graines de chia blanches et noires contiennent la même quantité d'oméga-3, de protéines, et de fibres, mais les graines foncées sont plus riches en antioxydants. Pour profiter pleinement des bienfaits de la chia, intégrez les deux variétés de graines à votre alimentation.

LES ALIMENTS DE SAISON

Nous vivons dans un monde où il est facile d'oublier la saisonnalité des produits puisqu'ils sont disponibles toute l'année. Pourtant, une salade de tomates en hiver ne sera jamais aussi bonne qu'une salade de tomates en été ! Les fruits et les légumes sont nutritionnellement plus intéressants au moment où ils sont prêts à être récoltés – et c'est également à ce moment qu'ils sont les meilleurs. Quand les tomates sont très rouges, par exemple, elles contiennent également beaucoup plus de bêta-carotène.

J'utilise des aliments comme l'huile de coco ou l'avocat tout au long de l'année, et je cuisine parfois des super-aliments qui viennent de loin. Toutefois, dans une démarche de respect de l'environnement, un souci de qualité et pour une meilleure valeur nutritionnelle, il est préférable d'acheter vos aliments auprès de vos producteurs locaux.

Consommer des produits locaux de saison est moins onéreux, fait travailler les petits agriculteurs, est bénéfique pour l'économie régionale et nous permet de rester en phase avec la nature. En tant qu'individus, nous avons un rôle important à jouer en soutenant ceux qui exploitent leur terre de façon durable.

En outre, tout se régule naturellement : les saisons, les changements climatiques locaux... Il semble donc logique que les légumes et les plantes bons pour nous soient ceux qui poussent autour de nous.

« La nature, les montagnes, les rivières, les arbres, le soleil et la lune ont toujours été honorés dans les cultures anciennes. C'est en nous éloignant de notre connexion avec la nature et de nous-mêmes que nous commençons à polluer et à détruire notre environnement. Nous devons retrouver les comportements qui nous connectent à notre terre. » (*Huffington Post*, 16 juillet 2010)

L'automne et l'hiver ne sont peut-être pas aussi riches en végétaux que l'été. Toutefois, consultez cette liste (qui peut varier en fonction de votre lieu d'habitation) : elle vous donnera quelques idées d'aliments à privilégier dès les premiers frimas.

Ail	Citrouille	Noisette
Avocat	Clémentine	Noix
Bardane	Coing	Noix de pécan
Betterave	Courge butternut	Oignon
Blette	Cresson	Oignon blanc
Bourse à pasteur	Crosne	Orange
Brocoli	Cynorrhodon	Ortie
Brocoli-rave	Datte	Pamplemousse
Cacahuète	Échalote	Panais
Carotte	Endive	Patate douce
Céleri branche	Épinards	Persil tubéreux
Céleri-rave	Fenouil	Poire
Champignons	Feuille de chêne	Poireau
Châtaigne	Graines de courge	Pomme
Chicorée	Grenade	Pomme de terre
Chou blanc	Kaki	Potiron
Chou cavalier	Kiwi	Pruneau
Chou de Bruxelles	Laitue	Raiponce
Chou-fleur	Laurier (feuilles de)	Romarin
Chou frisé	Litchi	Rutabaga
Chou kale	Mâche	Salsifis
Chou pommé	Mandarine	Sauge
Chou-rave	Mangue	Stellaire intermédiaire
Citron	Mizuna	Scarole
Citron vert	Navet	Topinambour

Et n'oubliez pas que vous pouvez utiliser les épices toute l'année, sans restriction !

Nous faisons tous partie de la nature.

LES PICTOGRAMMES

Les recettes de ce livre sont savoureuses, nourrissantes mais aussi bénéfiques pour votre santé. Que vous soyez à la recherche d'une bonne source d'énergie ou désireux de booster votre système immunitaire, vous pourrez trouver le plat approprié à vos besoins. Repérez les pictogrammes ci-dessous, à côté des recettes (toutes figurent dans une catégorie au moins, voire deux ou trois).



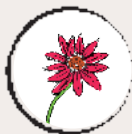
Bon pour la digestion

Les aliments sont faciles à digérer, même par un estomac fragilisé, grâce à des herbes sélectionnées, à la cuisson ou à la combinaison d'aliments doux pour le système digestif.



Énergisant

Des recettes énergisantes grâce aux nutriments qu'elles contiennent ou à la combinaison de plusieurs ingrédients. Des snacks à déguster avant ou après l'effort.



Stimule le système immunitaire

Ces plats boostent votre système immunitaire car ils sont riches en antioxydants et/ou possèdent des vertus antibactériennes.



Favorise l'équilibre hormonal

Cette combinaison d'aliments favorisera un bon équilibre hormonal et/ou un bon équilibre de sucre dans le sang.



Bon pour la forme physique

Cette catégorie inclut les recettes végétariennes riches en protéines végétales, comme les graines de chia, et les aliments contenant beaucoup de protéines et de nutriments, pour favoriser le développement musculaire lors d'une activité physique.





BRUNCHS

Ce qui est formidable quand on fait la cuisine, c'est que l'on crée quelque chose de beau et bon, pour le corps comme pour le moral.





PANCAKES

PANCAKES AU SARRASIN



120 g de farine de sarrasin

1 œuf (option vegan : 1 c. à s. de graines de lin et 3 c. à s. de lait d'amande)

150 ml de lait d'avoine, de riz ou d'amande

1 pincée de sel

huile de coco extra-vierge (pour la cuisson)

Pour 4 pancakes de taille moyenne

Mélangez la farine et l'œuf dans un saladier. Ajoutez le lait de votre choix, ainsi que le sel. Mélangez de nouveau, à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette.

Vous pouvez éventuellement incorporer des épices ou des herbes. Pensez aux accompagnements que vous proposerez quand vous choisirez vos ingrédients : si les pancakes sont sucrés, optez pour de la cannelle ou de la cardamome ; en revanche, si vous les servez avec de la salade et du fromage, ajoutez-y plutôt des herbes (origan, persil, thym...).

Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle. Versez environ 2 c. à s. de pâte. Faites cuire le premier pancake jusqu'à ce qu'il soit doré. Retournez-le et poursuivez la cuisson quelques instants. Répétez l'opération pour les 3 autres pancakes.

PANCAKES À LA BANANE



1 banane

50 g de farine d'amande (en magasins bio)

1 c. à c. de levure chimique



1 œuf (option vegan : 1 c. à s. de graines de lin et 3 c. à s. de lait d'amande)

1 c. à c. de cannelle en poudre

1 pincée de sel

huile de coco extra-vierge (pour la cuisson)

Pour 3 ou 4 pancakes de taille moyenne

Mettez la banane dans un saladier et écrasez-la à l'aide d'une fourchette, jusqu'à obtention d'une texture onctueuse. Ajoutez les ingrédients restants, mélangez bien.

Faites chauffer un peu d'huile de coco dans une poêle. Versez-y environ 1 ½ c. à s. de pâte. Inclinez la poêle pour bien répartir la pâte. Faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Retournez le pancake et poursuivez la cuisson quelques instants. Répétez l'opération pour les 3 autres pancakes.

Servez avec des flocons de noix de coco, du beurre de noix, du cacao concassé, des fruits secs ou frais... Laissez libre cours à votre imagination !

Les amandes sont riches en antioxydants, bons pour la peau.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Healthy & Happy food !

Lina Bou



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S