

Sophie Lemonnier

MES PETITES RECETTES

magiques

INTESTIN SEREIN



100 recettes saines et savoureuses

POUR METTRE VOTRE INTESTIN AU REPOS

POCHE

LE D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

INTESTIN SEREIN

Vous voulez prendre soin de votre intestin sans régime et sans privation ? Découvrez un choix d'aliments et de modes de cuisson pour l'aider à remplir son rôle en toute sérénité, prévenir les maladies graves et améliorer votre santé.

Au programme :

- ✓ **Le fonctionnement de votre système digestif, le rôle de votre microbiote (flore intestinale)** et les méthodes pour le stimuler.
- ✓ **Les différentes pathologies et les moyens d'y remédier en douceur** : ballonnements, constipation, côlon irritable...
- ✓ **Les ennemis des intestins fragiles** : lactose, gluten, additifs...
- ✓ **Et surtout, 100 recettes saines, faciles à réaliser et gourmandes**, de l'entrée au dessert : crevettes sautées sauce soja, salade de bœuf aux légumes de printemps, confit d'aubergines au cumin, mousse de bananes au gingembre...

*Le cahier de recettes d'une gastronome
pour une digestion sereine*

Sophie Lemonnier est journaliste.
Elle a écrit *365 soupes santé detox* avec Dorothee van Vlamertynghe, paru aux éditions Leduc.s.



ISBN : 979-10-285-1334-4



9 791028 513344

6 euros
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet
photo : © Catherine Madani
RAYON : CUISINE, SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Relecture-correction : Sophie Guibout

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1334-4
ISSN : 2427-7150

Sophie Lemonnier
Préface de Rosalie Chancerelle,
diététicienne-nutritionniste

MES PETITES RECETTES

magiques

**POUR UN
INTESTIN SEREIN**

POCHE

L E D U C . S

PRÉFACE

de Rosalie Chancerelle diététicienne-nutritionniste

Pendant longtemps, l'intestin a été cantonné à un unique rôle d'assimilation des nutriments de notre alimentation, un genre de « tuyau » avec une entrée et une sortie !

Mais depuis les années 1980, en France, l'Inra s'est intéressé de plus près à nos intestins et en particulier à la population de celui-ci : le microbiote intestinal, anciennement appelé flore intestinale.

La répartition et l'équilibre des bactéries qui le composent sont propres à chacun ! C'est un peu notre propre carte d'identité ! Elle est définie dès la naissance (par les voies naturelles ou césarienne), mais aussi par tout notre environnement : la prise de médicaments (antibiotiques notamment), notre hygiène, le stress, les additifs alimentaires, la pollution, et tout ce que nous avalons donc évidemment la qualité de notre alimentation !

Il a été clairement démontré qu'un déséquilibre du microbiote entraîne une hyperperméabilité intestinale, c'est-à-dire que l'intestin laissera passer des mauvaises molécules (qui ne devraient pas être assimilées normalement) et qu'elles seront nocives pour différents organes et ainsi à l'origine de pathologies diverses : diabète, dépression, maladies auto-immunes, obésité, eczéma, acné, colopathies, migraine, asthme...

Dans certaines pathologies mentales, comme l'autisme, un lien a été établi avec une hyperperméabilité intestinale et un déséquilibre du microbiote. Le Dr Natasha Campbell-McBride, neurologue et nutritionniste, a mis au point le régime GAPS destiné à ce type de patients. Elle a permis notamment à son fils de guérir de l'autisme !

Il faut aussi noter que 75 % de notre immunité se passe au niveau intestinal, lieu d'échange entre le monde extérieur et l'intérieur de notre organisme, avec en première ligne les cellules responsables de nos défenses immunitaires. D'où l'intérêt, de laisser les enfants faire du quatre pattes sur des surfaces non stériles ! Le minimum (en dehors du bain) sera bien sûr de leur laver les mains avant leur repas !

Notre intestin est aussi surnommé notre deuxième cerveau car il est doté de nombreuses connexions neuronales qui communiquent dans les deux sens avec notre premier cerveau ! Il est par exemple, à l'origine de 95 % de la production de sérotonine, un neurotransmetteur, souvent appelé aussi hormone de la sérénité, et qui régule des envies de sucré de fin de journée, des baisses de moral, etc.

Vous voyez donc tout l'intérêt de prendre soin de votre microbiote pour un intestin serein et une bonne santé !

Pour cela, voici les trois règles recommandées :

- Fuyons les produits ultra-transformés plein d'additifs !
- Consommons des produits locaux, les moins transformés possible, peu raffinés selon les sensibilités intestinales,
- et revenons à de bonnes recettes maison intégrées dans une alimentation équilibrée, qui seront synonymes de bonne santé physique, immunitaire et mentale et qui en plus satisferont les papilles de toute la famille !

Il manquait un livre de conseils pratiques et de recettes de cuisine gourmandes pour prendre soin de votre intestin lorsqu'il vous fait souffrir. Le voici !

Les petites recettes magiques de Sophie Lemonnier sont destinées à vous réconcilier au quotidien avec cet organe enfin reconnu comme un des piliers de votre santé.

SOMMAIRE

Préface	5
Introduction	11
PREMIÈRE PARTIE	
Le parcours de la gaufrette : voyage dans notre système digestif	13
Un jardin très secret : la flore intestinale	16
Quand l'intestin manifeste...	20
Amis ou ennemis	37
SECONDE PARTIE	
100 Recettes gourmandes pour un intestin serein	43
Les entrées	45
Les œufs	71
Les poissons	81
Les viandes et les volailles	117
Les légumes	147
Les desserts	165
Index des recettes	185
Index	189

INTRODUCTION

Il était oublié, mais il prend sa revanche et fait aujourd'hui beaucoup parler de lui. Qui est donc ce personnage si important ?

C'est votre intestin, organe discret qui, se love dans votre abdomen, ne cesse de travailler à votre bien-être. Mais parfois, lassé d'être malmené, il se rebelle et manifeste sa colère plus ou moins douloureusement.

Les graisses, le sucre, les plats industriels bourrés d'additifs, les résidus d'engrais et de pesticides, mais aussi le stress très présent dans nos vies sont autant de poisons pour l'intestin qui réagit : il gonfle, il gargouille, il se contracte, il se bloque ou au contraire il se lâche. Bref, vous comprenez qu'il faut s'occuper de lui.

Chacun de nous a sa propre sensibilité aux agents extérieurs que sont les aliments, mais aussi au ressenti comme les émotions. Qui n'a jamais eu mal au ventre avant un examen ou un entretien professionnel ? Si on ne peut pas facilement éviter les contrariétés, il est très possible de « gérer » ses choix alimentaires pour une digestion sans histoire.

Il suffit parfois d'ajouter une cuillerée de légumes verts dans son assiette au quotidien pour booster un intestin flemmard, ou de faire l'impasse sur certaines fibres pour oublier les ballonnements sans danger mais tellement inconfortables !

Repérez le langage codé de votre intestin, dorlotez-le en lui apportant les nutriments dont il a besoin, et apprenez à préparer des plats délicieux. Pas de frustration, du plaisir !

Première partie

LE PARCOURS DE LA GAUFRETTE : VOYAGE DANS NOTRE SYSTÈME DIGESTIF

Qu'advient-il de la délicate gaufrette que vous glissez entre vos quenottes, ou de l'impressionnant hamburger que vous vous apprêtez à dévorer ?

Les aliments que nous avalons cheminent tout au long de notre système digestif et subissent bien des transformations.

Tout commence par la cavité buccale qui déguste et savoure.

C'est là que se joue notre rôle actif et conscient : nous mordons, nous mastiquons (en général pas assez longtemps !). À ce stade, les glandes salivaires sécrètent de la

salive qui dissout les constituants chimiques des aliments, les humidifie, les ramollit, et qui, avec l'action mécanique des dents, nous aide à transformer notre aliment en un « mâchouillis » peu appétissant que l'on nomme « bol alimentaire ».

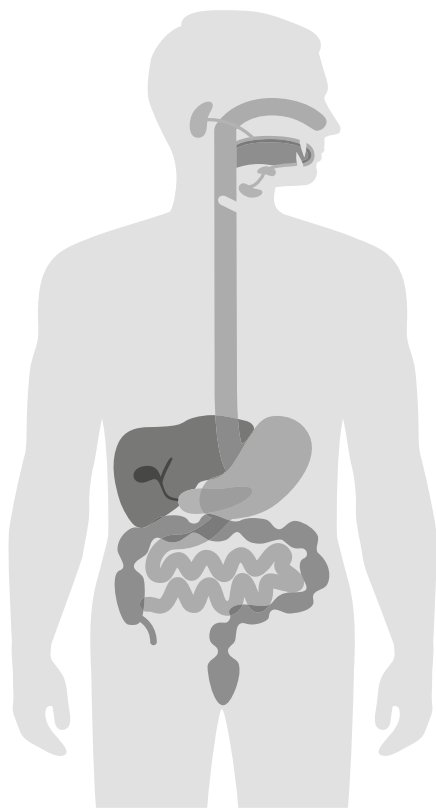
Deuxième étape : nous déglutissons, pour propulser la bouchée dans l'œsophage où elle descend jusqu'à l'entrée de l'estomac, fermé par un petit clapet, appelé « sphincter œsophagien inférieur ».

Troisième étape : le clapet s'ouvre et l'aliment entre dans l'estomac, qui assure sa dégradation chimique grâce à des acides gastriques. L'aliment se liquéfie, prenant le doux nom de « chyme », qui est évacué vers l'intestin grêle via le pyllore, un autre sphincter.

Nous voici dans la partie de notre anatomie qui nous intéresse : l'intestin, ou plus exactement les intestins, car ils sont deux.

- l'intestin grêle, ainsi nommé car il est fin, constitué de trois segments, le duodénum, le jéjunum et l'iléon. C'est ici que les aliments subissent l'action des enzymes produites par le pancréas, le foie (la bile) qui les rend absorbables par la muqueuse intestinale pour rejoindre la lymphe et le sang, et nourrir ainsi chaque cellule de notre corps.
- le côlon, appelé aussi gros intestin, est la dernière partie du système digestif, qui absorbe certaines vitamines, maintient l'équilibre hydrique, et élimine les déchets. Les résidus sont acheminés vers le rectum où ils sont stockés. La suite, vous la connaissez...

L'intestin mesure 8 mètres de long, représente les $\frac{4}{5}$ ^e de notre système digestif et occupe la quasi-totalité de notre abdomen.



UN JARDIN TRÈS SECRET : LA FLORE INTESTINALE

Le microbiote est le terme scientifique pour nommer ce que nous appelions poétiquement la flore intestinale. Pas de pâquerettes et autres fleurs des champs dans notre intestin, mais plutôt des bactéries, des virus, des parasites et des champignons qui colonisent les méandres de notre cher organe. Rassurez-vous, tout ce petit monde n'est pas pathogène, au contraire, on a besoin de cette étrange population pour que le boulot soit fait.

Portrait du microbiote idéal

Il tapisse notre intestin, avec ses 100 000 milliards de bactéries, ses 500 espèces microbiennes différentes, qui pèsent de 1 à 2 kg dans notre corps et bossent tout le temps, afin de trier les nutriments assimilables par l'organisme, et ceux qui doivent être éliminés sous forme de résidus.

Il s'adapte à notre alimentation et à notre environnement et peut, dans certaines limites, repousser les agressions que sont une alimentation inadaptée, ou la prise massive ou longue d'antibiotiques.

Mais il peut se détériorer, manifestant par des troubles digestifs que rien ne va plus et qu'il est temps qu'on prenne soin de lui.

Bon garçon, il se régénère et reprend son travail, grâce à des mesures nutritionnelles.

À vous de jouer !

Depuis que la science s'intéresse de près aux bactéries du microbiote, on leur découvre de nombreuses vertus : elles jouent un rôle essentiel non seulement dans la fonction digestive, mais aussi dans d'autres systèmes de notre organisme, système immunitaire et neurologique en particulier.

Si le microbiote est altéré ou trop peu important, c'est toute notre santé qui en pâtit ; un dysfonctionnement (appelé dysbiose) peut être à l'origine de nombreux maux, et en particulier de maladies dépendant des mécanismes inflammatoires et/ou auto-immunes. Vous êtes en surpoids ? Vous avez du diabète ? Vous êtes dépressif ? Vous souffrez d'allergies ? Vous attrapez tous les microbes qui passent à votre portée ? Ne serait-ce pas un vilain tour de votre microbiote ?

Ainsi, il est démontré aujourd'hui que 80 % de notre système immunitaire réside dans notre intestin, et que son fonctionnement est étroitement lié à l'état de notre microbiote.

Chacun de nous a un profil de microbiote particulier, une sorte de « code barre », comme les produits de notre supermarché. Ce qui explique que nous réagissons différemment aux éléments extérieurs, et en particulier à l'alimentation, et que nous ayons un risque plus élevé pour un type de maladie. Il paraît de plus en plus évident que l'obésité, grand fléau qui plombe non seulement notre silhouette mais aussi l'ensemble de nos fonctions vitales serait intimement liée à notre microbiote.

Sans parler de pathologies graves, il est évident qu'un microbiote peuplé de bonnes bactéries favorise une bonne digestion.

Avec la pollution omniprésente, l'utilisation des engrais, des pesticides, des additifs, la consommation souvent excessive d'aliments industriels, les déchets toxiques que notre intestin doit trier et éliminer sont de plus en plus nombreux. Si le microbiote n'est pas de bonne qualité, la gare de triage sature !

Une mauvaise alimentation, trop riche en graisses, en sucres, des traitements antibiotiques répétés et le stress favorisent le développement de bactéries nocives qui perturbent le fonctionnement de l'intestin. Une flore intestinale en bonne santé est capable de lutter efficacement contre ces pathogènes. Mais si elle est peu développée, ces micro-organismes nocifs se multiplient et se manifestent par des troubles digestifs, un transit perturbé, des douleurs abdominales, mais aussi par des perturbations de l'état général, comme la fatigue, l'irritabilité par exemple. À long terme, ce sont des maladies bien plus graves qui peuvent survenir : allergies, diabète, obésité, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, cancers.

Dorlotez votre microbiote

Pour restaurer votre microbiote ou le maintenir en forme, vous avez une arme de choc : les probiotiques, des bactéries bienfaitantes ! Où les trouver ? Dans les compléments alimentaires, que vous trouverez en pharmacie, mais aussi en choisissant des aliments fermentés. Pour aider à reconstituer la paroi abdominale souvent altérée dans cette situation, la prise

d'un acide aminé, la glutamine, s'avérera nécessaire en complément.

La fermentation est un mode de conservation ancestral qui transforme les aliments grâce à des micro-organismes ; elle booste les bonnes bactéries existantes, accroît la valeur nutritionnelle des aliments et facilite la digestion.

Voici nos chouchous :

- **La choucroute**

La choucroute est riche en vitamine C (deux fois plus qu'un chou nature) et très digeste... à condition de ne pas l'accompagner de saucisses bien grasses.

Préférez une pintade rôtie, ou des filets de poisson, c'est délicieux.

- **Les pickles**

Ces légumes fermentés, cornichons, épis de maïs, chou-fleur, carottes, oignons, sont très riches en vitamines et en antioxydants.

- **Les yaourts et les fromages enrichis en bifidus et en lactobacilles**

Ils permettent de repeupler la flore intestinale, et, autre avantage, ils sont très digestes pour les personnes intolérantes au lactose, car la fermentation fait considérablement chuter la concentration en lactose.

*Bonne nouvelle :
vous avez deux cerveaux !*

La science l'affirme, l'intestin est un véritable cerveau, qui contient 200 millions de neurones, autant que le cerveau de votre chat ou de votre chien. 95 % de la sérotonine, hormone de la sérénité, sont fabriqués au niveau de l'intestin. La communication entre l'intestin et le cerveau s'effectue dans les deux sens. Vous l'avez certainement constaté. Une contrariété, un stress ? Vous avez « mal au ventre ». Et si votre abdomen gonfle, ballonne, gargouille, vous n'êtes pas au mieux de votre forme. Ne dit-on pas d'un être renfermé, grincheux, qu'il est « constipé » ?

QUAND L'INTESTIN MANIFESTE...

La plupart du temps, notre système digestif travaille courageusement en toute discrétion. Mais il arrive parfois que cette belle mécanique se dérègle. L'intestin gronde ! Il se contracte douloureusement, il gonfle, il gargouille, il bloque ou se relâche, bref il manifeste.

C'est votre cas ? Vous n'êtes pas tout seul ! Plus de 28 millions de Français se plaignent de souffrir de maux de ventre.

Les causes de cette colère intestinale sont très variables d'une personne à une autre, et les remèdes aussi. Comme chacun de nous a son propre microbiote, son « code barre » qui lui est personnel, chacun de nous réagit différemment à l'alimentation ou à l'environnement.

Untel ne supporte pas le lait mais digère bien le gluten, Unetelle a l'intestin noué à la moindre contrariété... À chacun de nous de détecter les causes de ses perturbations intestinales, et de trouver, le plus souvent de façon expérimentale ce qui lui réussit ou non.

Souvent, ces troubles sont légers et passagers, vite gommés par une alimentation étudiée. Mais des symptômes plus prononcés et récurrents doivent vous conduire à consulter sans attendre. Aucun conseil diététique ne peut se substituer à un avis médical, qui, après examens complémentaires éventuels, pourra écarter une pathologie qui doit être prise en charge.

Une alimentation adaptée est souvent suffisante pour réduire ou supprimer les problèmes digestifs. C'est à vous de la définir, par l'expérience. « Je ne supporte pas les crudités », « je ne digère pas la crème »... entend-on. Très bien, il suffit de s'abstenir d'en manger pour ne plus souffrir. Parfois l'identification du ou des aliments en cause est plus difficile. N'hésitez pas à recourir aux conseils d'un diététicien qui vous accompagnera si besoin.

B COMME BALLONNEMENTS

Le matin, tout va bien, puis au fil de la journée, votre abdomen gonfle, devient douloureux, vraiment inconfortable et... inesthétique. Vous ne parvenez plus à fermer votre pantalon. Rien d'étonnant, car votre intestin est distendu par une accumulation de gaz. Vous ressentez le besoin, parfois, d'expulser cet air, par la bouche (sous forme d'éructions appelées communément rots) et/ou par le rectum (sous le nom de vents ou pets), ce qui provoque un grand soulagement, mais qui est assez mal vu en société !

D'où viennent ces gaz ? De l'air que vous avalez, en mâchant du chewing-gum ou en buvant des boissons à bulles, par exemple, mais plus vraisemblablement d'une hyperfermentation de certains aliments dans l'intestin. Chacun a une sensibilité particulière et ne réagit pas de la même façon. C'est donc à vous de déceler ce qui provoque ces perturbations.

Plusieurs raisons :

- une nourriture trop riche en aliments gras, sucrés, épicés, en boissons gazeuses, en excitants comme le café et l'alcool. La consommation de certains aliments qui fermentent dans l'intestin.
- des repas bâclés, ingérés trop rapidement, ou à heures irrégulières,
- l'habitude de mâcher du chewing-gum,
- le stress, l'anxiété,
- le tabac, car la nicotine accentue l'acidité de l'estomac favorisant les gaz.

Les ballonnements sont aussi un des symptômes des intolérances au lactose ou au gluten, ou de la difficulté pour votre système digestif de digérer des glucides que l'on appelle Fodmaps (voir Amis ou ennemis p. 37), et l'un des signes du syndrome du côlon irritable. Ils peuvent aussi survenir dans des pathologies du système digestif, comme des reflux œsophagiens, par exemple. Si la modification de l'alimentation n'a pas d'effet, il est important de consulter.

Conseils antiballonnements :

- prenez vos repas dans le calme, en prenant votre temps (20 minutes au minimum), et à heures régulières,
- limitez vos prises de boissons pendant les repas, mais hydratez-vous tout au long de la journée,
- adaptez votre alimentation à votre tolérance.

« Ne parle pas la bouche pleine »

C'est un principe de savoir-vivre, mais c'est surtout une règle de bon sens. Si on ouvre la bouche en mâchant, on avale de l'air qui s'engouffre dans l'œsophage pour aller ballonner votre ventre. Attention aussi aux aliments trop chauds ou trop froids, que l'on mange trop vite et en ouvrant la bouche afin d'éviter le trop grand contraste de température avec le corps.

Aliments à privilégier :

- ✓ Fromages à pâte cuite
- ✓ Fruits cuits
- ✓ Herbes aromatiques (basilic, thym, romarin...)
- ✓ Lait fermentés (yaourts)
- ✓ Légumes cuits, sans peau ni graines
- ✓ Pain grillé (plus digeste que le pain frais)
- ✓ Poisson
- ✓ Tisanes après les repas
- ✓ Viandes maigres

Aliments à éviter :

- ✕ Boissons gazeuses
- ✕ Charcuterie
- ✕ Choux, choux de Bruxelles, brocolis, chou-fleur
- ✕ Crudités en trop grande quantité
- ✕ Édulcorants artificiels, donc les bonbons sans sucre, les sodas et les boissons hypocaloriques, et tous les produits en contenant (produits « light »)
- ✕ Épices irritantes comme le piment, le poivre, le chili
- ✕ Fenouil, oignon
- ✕ Fritures
- ✕ Lait, fromage blanc gras, fromages à moisissures
- ✕ Pois chiches, flageolets, haricots blancs et rouges
- ✕ Sucreries comme le chocolat, le miel, le caramel liquide, la confiture, les sirops de fruits
- ✕ Viandes en sauce

C COMME CONSTIPATION

On en parle peu, par pudeur, mais une personne sur cinq souffre de constipation (une femme sur deux). On part du principe qu'en moyenne, on doit ressentir le besoin d'aller aux toilettes une fois par jour. Mais on peut se contenter de quatre fois par semaine. Chacun a son rythme, et il n'y a pas lieu de s'inquiéter tant qu'on se sent bien. La constipation provoque un inconfort et un cortège de désagréments : teint brouillé, humeur maussade, sensation de lourdeur, douleurs abdominales...

« *Comment allez-vous ?* »

Cette expression si courante a une origine qui va vous surprendre. Elle date de la Renaissance, une époque où la médecine s'intéressait beaucoup aux humeurs produites par le corps. « Comment allez-vous aux toilettes » était un moyen de s'enquérir de votre bonne santé, tant on estimait, à juste titre d'ailleurs, qu'un bon transit garantissait une belle humeur et un corps en bon état de marche. Pas très glamour, les siècles ont heureusement un peu raccourci la formule...

La constipation peut avoir une cause sérieuse, mais le plus souvent, elle est due à quelques erreurs alimentaires. Il suffit de revoir son hygiène de vie pour que tout aille bien.

Conseils anticonstipation :

- Hydratez-vous

Buvez ! De l'eau pure, qui va drainer votre organisme et entraîner les résidus et les toxines vers l'extérieur. Les liquides hydratent les résidus stockés dans le côlon, facilitant ainsi le passage dans le sphincter et l'expulsion. Pas très romantique, mais d'une logique implacable !

Sachez que l'eau est le premier remède contre la constipation. Dès le matin au réveil, à jeun, un grand verre d'eau à température ambiante permet de relancer le péristaltisme, qui est une onde tout le long de votre intestin. Cette onde fait progresser les matières vers la sortie.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques intestin serein
Sophie Lemonnier



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
P R A T I Q U E