

Laëtitia Proust-Millon,
diététicienne-nutritionniste
et Alix Lefief-Delcourt

500 RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES



De l'entrée au dessert, les meilleures
recettes pour prévenir et soigner
l'inflammation chronique

LE DUC 
poche

Diabète, cancer, arthrose, maladies inflammatoires de l'intestin, maladies cardiovasculaires, dépression... Et si c'était la faute de notre alimentation ? Trop riche en sucre, en gluten et en produits raffinés, elle favorise l'inflammation chronique, à l'origine de nombreuses maladies. Il est temps de changer nos habitudes alimentaires, pour une meilleure santé et une énergie retrouvée.

Dites adieu aux maux du quotidien grâce à l'alimentation anti-inflammatoire !

Découvrez dans ce livre :

- Les **nutriments clés** de l'alimentation anti-inflammatoire.
- Les **aliments à privilégier** pour être en bonne santé.
- **500 recettes saines et gourmandes, sans gluten et sans produits laitiers**, pour toutes vos envies : caviar de betteraves au sésame, tartare de saumon à l'ananas, poulet aux artichauts et à la pistache, banana-coco bread, etc.

Laëtitia Proust-Millon est diététicienne-nutritionniste.

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux best-sellers dans le domaine de la santé.

Ensemble, elles ont publié *Ma Bible de l'alimentation anti-inflammatoire* et *Je m'initie à l'alimentation anti-inflammatoire* aux éditions Leduc.

editionsleduc.com
LEDUC
poche



Rayon : Santé,
Diététique

9,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN: 979-10-285-2481-4



9 791028 524814

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

Je m'initie à l'alimentation anti-inflammatoire, 2021

L'alimentation anti-inflammatoire, c'est malin, 2021

Mes petites recettes magiques anti-inflammatoires, 2020

Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire, 2019

Le Grand Livre de l'alimentation anti-inflammatoire, 2018

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. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Bleuenn Jaffres

Correction : Audrey Peuportier

Maquette : Émilie Guillemain

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2481-4

ISSN : 2427-7150

Laëtitia Proust-Millon
et Alix Lefief-Delcourt

500 RECETTES ANTI-INFLAMMATOIRES

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

LES GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE	7
LES APÉRITIFS	21
LES ENTRÉES À BASE DE POISSONS ET DE FRUITS DE MER	53
LES ENTRÉES VÉGÉTARIENNES	87
LES SOUPES	143
LES PLATS VÉGÉTARIENS	197
LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER	247
LES VIANDES ET VOLAILLES	303
LES ACCOMPAGNEMENTS	331
LES DESSERTS	387
LES PETITS DÉJEUNERS	481
LES BOISSONS	507
INDEX DES RECETTES	539

LES GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION ANTI- INFLAMMATOIRE

Trop riche en sucre, en produits raffinés, en aliments acidifiants, en gluten, en produits laitiers et pas assez en bonnes graisses, en fibres et en antioxydants, notre alimentation moderne est pro-inflammatoire. Elle favorise l'inflammation chronique, un processus qui est à l'origine d'un grand nombre de maladies : arthrose, asthme, psoriasis, cancer, dépression, diabète, obésité, maladies neurodégénératives...

Heureusement, il n'y a pas de fatalité et il est possible de changer le contenu de son assiette, pour vivre plus longtemps et en meilleure santé. C'est l'objectif de l'alimentation anti-inflammatoire, basée sur la consommation d'un certain nombre de nutriments et d'aliments.

LES NUTRIMENTS CLÉS

Les oméga-3

Ces acides gras permettent notamment la synthèse de certaines prostaglandines anti-inflammatoires. Les prostaglandines font partie d'une grande famille de médiateurs, les eicosanoïdes, qui jouent un rôle central dans divers fonctionnements de l'organisme (pression artérielle, coagulation sanguine, fonction cardiaque, contraction des bronches...) ainsi que dans le processus d'inflammation.

Il existe plusieurs types d'oméga-3 :

- > l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) sont majoritairement d'origine animale. On les trouve principalement dans les poissons gras et semi-gras ; les huiles de poisson, en particulier l'huile de foie de morue ; les œufs Bleu-Blanc-Cœur ou ceux produits par vos propres poules si vous les complétez en graines de lin et en pourpier (riches en ALA, acide alpha-linolénique) ; les fruits de mer (crevette, encornet, poulpe, seiche...) et les algues ;
- > le troisième type d'oméga-3, l'acide alpha-linolénique (ALA), est, lui, d'origine végétale. Il est appelé « essentiel » car l'organisme ne sait pas le synthétiser (contrairement à l'EPA et au DHA). Il doit donc être apporté en quantité suffisante par l'alimentation. Pour être utilisé par l'organisme, il est transformé en EPA et DHA. On le trouve dans les graines et les fruits oléagineux (surtout les graines de lin, de chia et les noix de Grenoble), les huiles extraites de certaines graines oléagineuses (en particulier les huiles de chia, de lin, de cameline, de noix, de colza...) et certains légumes verts (pourpier, mâche...).

Pour bien assimiler les oméga-3, il est important de ne pas consommer trop d'oméga-6 (d'autres acides gras présents notamment dans le tournesol, le soja, le maïs...).

Pour cela, il existe quelques astuces simples. Choisissez des huiles qui sont à la fois riches en oméga-3 et qui ont un

rapport oméga-6/oméga-3 inférieur à 3 ou 4 pour 1 : huiles de cameline, colza, lin... Privilégiez les produits portant le label Bleu-Blanc-Cœur, garantissant que les animaux bénéficient d'une alimentation enrichie en oméga-3 (graines de lin, luzerne, herbe...). Au final, cela donne des produits plus sains, car plus riches en oméga-3 et moins riches en oméga-6.

Prenez aussi l'habitude de consommer du poisson gras au moins une fois par semaine, en misant de préférence sur les petits poissons (sardine, anchois, maquereau...). Ajoutez des noix dans vos salades, des graines de lin broyées dans vos yaourts, des graines de chia à votre petit déjeuner (par exemple dans une boisson végétale, façon porridge).

Les antioxydants

Comme leur nom l'indique, les antioxydants ont pour rôle de lutter contre l'oxydation. Pour bien comprendre leur rôle, il faut savoir que nos cellules « respirent » en permanence pour produire de l'énergie : elles consomment pour cela de l'oxygène. Ce processus entraîne une oxydation, qui provoque la formation de molécules appelées « radicaux libres ». Si ces radicaux libres ont un rôle très utile (notamment celui de protéger les cellules contre les bactéries), ils peuvent également être nocifs lorsqu'ils attaquent les composants lipidiques des membranes cellulaires, et de ce fait le noyau des cellules. Ceci aboutit à un vieillissement cellulaire accéléré, puis à la destruction des cellules. On parle de « stress oxydatif », qui est un déclencheur de l'inflammation chronique. Les radicaux libres sont également fabriqués en excès au cours de l'activation des globules blancs (phase cellulaire de l'inflammation). Ainsi, ils favorisent l'inflammation chronique en déclenchant la fabrication de molécules pro-inflammatoires. Pour lutter contre les effets néfastes du stress oxydatif, il existe une solution : les antioxydants. En s'opposant au stress oxydatif, ils préviennent aussi l'inflammation chronique.

Les principaux antioxydants sont les suivants :

- > **la vitamine C.** Elle se trouve principalement dans les fruits et les légumes : baies, fruits rouges, agrumes, fruits exotiques,

poivron rouge, choux, persil... Pour vous aider à vous repérer, sachez qu'un kiwi frais (92,7 mg de vitamine C pour 100 g) permet de couvrir plus de 80 % de vos besoins journaliers. Attention : cette vitamine est hydrosoluble (elle se dissout dans l'eau), et elle est particulièrement sensible à la chaleur et à la lumière. Pour la préserver, cuisez rapidement les aliments qui en contiennent, et de préférence à la vapeur (par exemple les choux). Veillez aussi à consommer rapidement après achat vos fruits et légumes. Si vous pressez une orange ou un citron, buvez le jus sans attendre ;

- > **la vitamine E.** Cette vitamine liposoluble se trouve principalement dans les huiles végétales, les oléagineux (amandes, noisettes...), les germes de blé, les céréales complètes, les fruits de mer et certains légumes (brocoli, épinard, asperge...) ;
- > **le sélénium.** Cet oligoélément est présent surtout dans les poissons, les crustacés, les abats, les légumineuses, les fruits oléagineux, les œufs et quelques légumes (champignon, ail, épinard...) ;
- > **le zinc.** Il est présent dans la plupart des aliments, essentiellement dans ceux d'origine animale : viandes, volailles, abats, poissons, fruits de mer (surtout huître), fromages (maroilles, morbier, livarot...), mais aussi céréales complètes, légumes secs, soja, noix et noisettes, jaune d'œuf...
- > **les caroténoïdes.** Ces pigments naturels colorés donnent leur coloration jaune et rouge aux fruits et légumes, aux champignons et aux algues. Ils sont aussi présents dans les légumes vert foncé (brocoli, épinard...). Les trois principaux caroténoïdes sont le bêta-carotène, la lutéine et le lycopène ;
- > **les polyphénols ou composés phénoliques.** Ils regroupent des milliers de composés, classés en plusieurs familles : les flavonoïdes (mûre, fraise, pomme, oignon, brocoli, raisin, vin rouge, thé vert, agrumes...), les non-flavonoïdes et le glutathion qui est le plus puissant des antioxydants, dont la principale source est l'avocat.

Les probiotiques et les prébiotiques

Pour rétablir l'équilibre du microbiote (c'est-à-dire la flore intestinale), et en prendre soin au quotidien, la consommation régulière de probiotiques et de prébiotiques est incontournable.

Les probiotiques sont des bactéries qui ont des effets bénéfiques sur notre santé, en particulier sur le microbiote, garant du bon fonctionnement de notre système immunitaire. De multiples études ont montré les innombrables vertus de certaines souches de ces bactéries : amélioration de la digestibilité des protéines et du lactose et de la biodisponibilité des minéraux, participation à la synthèse de certaines vitamines, en particulier la vitamine B et la vitamine K, lutte contre les germes porteurs de maladies et certains produits toxiques, renforcement de l'imperméabilité de la barrière intestinale (qui est un préalable indispensable à la prévention de l'inflammation chronique)...

Il existe de nombreux probiotiques différents, et chacun possède ses caractéristiques propres et ses propriétés spécifiques. On en trouve naturellement dans les produits fermentés : laits et fromages fermentés, légumes et autres produits lacto-fermentés, pain au levain... Vous pouvez aussi les prendre sous forme de complément alimentaire, en variant les souches en fonction de vos besoins et de votre profil (demandez conseil à votre pharmacien ou à un micronutritionniste).

Les prébiotiques permettent, eux, de nourrir les bactéries de la flore intestinale, qui les dégradent et les fermentent, générant ainsi de nouveaux composés bénéfiques pour l'organisme, notamment le butyrate et le propionate. Ils stimulent donc efficacement le développement des bactéries intestinales en modifiant la composition de la flore et en l'enrichissant notamment de bactéries bifides (parmi les plus bénéfiques...). Ils permettent par ailleurs de diminuer la perméabilité intestinale, et donc de prévenir l'inflammation chronique.

Selon la définition officielle, un prébiotique est « un composé dont la fermentation entraîne des modifications spécifiques

de la composition et/ou de l'activité du microbiote avec des bénéfiques sur la santé et le bien-être »).

Les prébiotiques les plus connus sont les fructanes. On les trouve principalement dans l'ail, le cœur d'artichaut, l'asperge, la banane, la ciboulette, l'échalote, l'oignon, le poireau, le salsifis...

La diversité des fibres assurant la diversité – et donc la bonne santé – du microbiote, il est conseillé de varier vos apports en fibres et de les combiner à chaque repas. Si les fibres ont tendance à provoquer chez vous des ballonnements, consommez de préférence les légumes cuits plutôt que crus, et limitez les aliments très fermentescibles riches en Fodmaps (sucres présents dans les légumineuses, l'ail et l'oignon, les champignons, le chou-fleur, certains fruits comme la pomme, la poire, la mangue, le melon...).

Des composés anti-inflammatoires spécifiques

Aux côtés de ces nutriments incontournables présents dans de nombreux aliments, il existe des composés anti-inflammatoires plus spécifiques contenus dans des fruits, épices ou huiles particulières :

- > **la curcumine.** C'est l'actif principal du curcuma, considéré par certains comme l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant au monde. De nombreuses recherches médicales s'intéressent aujourd'hui à ce pigment qui donne au curry sa belle couleur jaune or ;
- > **la broméline ou bromélaïne.** Cette enzyme présente dans l'ananas, et plus spécifiquement dans la tige et la racine, a une action digestive reconnue : elle favorise la digestion des protéines en facilitant leur dissociation en acides aminés, limitant les problèmes de digestion, les brûlures d'estomac, les flatulences, voire les allergies. De nombreuses études se sont aussi intéressées à l'action anti-inflammatoire de la bromélaïne : ainsi, elle inhiberait la production des prostaglandines qui causent l'inflammation. Des études ont par exemple montré qu'elle peut être efficace pour soulager l'inflammation et la douleur. D'autres ont souligné des effets

prometteurs concernant le soulagement des symptômes de l'arthrose de la hanche ou de la sinusite ;

- > **le gingérol.** Ce composé antioxydant est principalement présent dans le gingembre. C'est lui qui donne à celui-ci sa saveur piquante ;
- > **la capsaïcine.** C'est le principal responsable de la force du piment. Les capsaïcinoïdes ont la particularité d'activer les récepteurs cutanés de chaleur, d'où une sensation de brûlure, alors qu'il n'y a pas d'augmentation de température. La capsaïcine est connue pour son action anti-inflammatoire locale et analgésique : c'est la raison pour laquelle on la trouve dans des crèmes destinées à soulager les douleurs neuropathiques, les douleurs musculaires ou arthritiques ;
- > **la pipérine.** Présente dans le poivre, elle a une action anti-inflammatoire. Elle a aussi la propriété d'augmenter les effets des autres anti-inflammatoires, notamment ceux de la curcumine présente dans le curcuma. Elle favorise également l'absorption intestinale et la biodisponibilité de nombreuses autres molécules (vitamines, minéraux, antioxydants...) ;
- > **l'oléocanthal.** C'est un composé antioxydant et anti-inflammatoire présent dans l'huile d'olive.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

L'alimentation anti-inflammatoire est une alimentation variée et équilibrée qui repose sur la consommation régulière de certains aliments riches en composants qui vont permettre de prévenir ou de limiter l'inflammation. Découvrez les aliments à mettre à vos menus tous les jours !

Les légumes et les fruits

Ils sont la base de l'alimentation anti-inflammatoire (et de toute alimentation équilibrée) en raison de leurs apports en nutriments bénéfiques, notamment en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en fibres. La clé, c'est la variété, et l'idéal est de consommer des fruits et des légumes différents à chaque repas pour faire le plein de nutriments. Mais sachez que certains sont

particulièrement efficaces dans la lutte contre l'inflammation chronique en raison de leurs apports en certaines molécules anti-inflammatoires.

Notre top 8 des fruits et légumes anti-inflammatoires à mettre au menu (par ordre alphabétique) :

1. *L'ail*

L'ail contient des composés organosulfurés comme l'allicine, qui a une action anti-inflammatoire et antibactérienne. Il affiche aussi une teneur très élevée en fibres prébiotiques (voir p. 11). Consommez l'ail de préférence cru : la chaleur a en effet pour conséquence de détruire une grande partie de l'allicine, le composé qui est à l'origine de ses nombreuses propriétés.

2. *L'ananas*

L'action anti-inflammatoire de l'ananas est liée à sa richesse en broméline, ou bromélaïne. Mais sachez que celle-ci n'est présente que dans l'ananas frais et cru : l'ananas cuit et l'ananas en conserve n'en contiennent pas, ni le jus d'ananas industriel, car ils ont été chauffés.

3. *La betterave*

La betterave est une source incomparable d'antioxydants : caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine), flavonoïdes... C'est aussi l'un des rares végétaux à contenir des bétalines (bétanine), un antioxydant très puissant.

4. *Le brocoli*

Le brocoli est une bonne source d'antioxydants, en particulier de lutéine, zéaxanthine, kaempférol (un flavonoïde que l'on retrouve aussi dans le thé) et vitamine E. Comme la majorité des légumes crucifères, il contient aussi du sulforaphane, des glucosinulates et des indole-3-carbinols (I3C) qui sont de puissantes molécules anticancer. Le brocoli regorge aussi de vitamines (C, K, A, B9, B2) et de minéraux (cuivre, fer, potassium, magnésium...).

Consommez votre brocoli rapidement après achat car sa capacité antioxydante diminue au fil des jours. Alternez la consommation de brocoli cuit rapidement à la vapeur et de brocoli cru : le premier est plus riche en lutéine et zéaxanthine, le second en vitamine C et en sulfurophane.

Misez aussi sur les autres choux (chou vert, chou-fleur, chou de Bruxelles...) riches en glutamine, un acide aminé précurseur de la glucosamine, molécule naturelle couramment employée dans le traitement de l'arthrose. Ils contiennent aussi de nombreux nutriments intéressants, en particulier des composés phénoliques (surtout dans le chou rouge), mais aussi du bêta-carotène (chou kale). Leur teneur en vitamine C est importante, surtout dans le chou kale et le chou rouge crus. Ils apportent des minéraux, contribuant ainsi au bon équilibre acido-basique de l'organisme, en particulier du fer et du manganèse (pour le chou rouge), mais aussi du potassium (notamment les choux de Bruxelles), du calcium et du magnésium. Le chou kale, lui, cumule les records avec le fer, le magnésium, le manganèse et le potassium. Enfin, les choux sont une excellente source de fibres.

5. Les épinards

Les épinards sont l'une des meilleures sources de bêta-carotène (en particulier lutéine et zéaxanthine). Ils contiennent aussi de l'acide férulique, de la bêtaine, de l'acide alpha-lipoïque, et de la chlorophylle, le « sang vert » des végétaux, ainsi qu'un cocktail varié de minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer, phosphore, zinc...), bénéfique pour l'équilibre acido-basique et donc la prévention de l'inflammation.

Vous pouvez les consommer crus (pour les jeunes pousses) ou cuits rapidement à la casserole ou à la vapeur par exemple, afin de préserver le maximum de leurs précieux nutriments.

6. Les fruits rouges (fraise, framboise, cassis, myrtille, groseille, mûre, cerise...)

Les fruits rouges contiennent des anthocyanes (qui leur donnent leur couleur noir violacé) aux propriétés anti-inflammatoires. Des études ont montré, par exemple, que l'extrait de framboise peut

prévenir l'arthrite ou que les myrtilles aident à lutter contre les inflammations intestinales et la colite ulcéreuse. Les fruits rouges sont également une bonne source d'antioxydants grâce à leur teneur en vitamines C et E et en caroténoïdes.

7. La mangue

La mangue est riche en vitamine C, en fibres solubles (pectine) et en antioxydants, et en particulier en caroténoïdes, responsables de sa belle couleur orangée, et en polyphénols (acide gallique, tanins et surtout mangiférine, qui aurait des propriétés anti-inflammatoires et anti-cancer selon les résultats de plusieurs études).

8. L'oignon

Tout comme l'ail, l'oignon contient des composés sulfurés qui présentent de nombreuses propriétés santé. En raison de sa richesse en antioxydants (vitamine C, sélénium et flavonoïdes), il a une action anti-inflammatoire. Les oignons jaunes sont particulièrement riches en flavonols, et plus précisément en quercétine, un antioxydant puissant que l'on retrouve aussi dans la pomme ou le thé. Les oignons rouges, eux, apportent des anthocyanines.

Les huiles végétales

Les graisses tiennent une place centrale dans l'alimentation anti-inflammatoire, à condition de choisir les bonnes !

Misez sur les huiles riches en oméga-3 afin de faire le plein de ces précieux acides gras anti-inflammatoires, par exemple sur l'huile de cameline (entre 32 et 42 % d'oméga-3), l'huile de colza (10 % environ). Pensez aussi à l'huile de noix (environ 12 %), à utiliser de temps en temps seulement car son ratio oméga-6/oméga-3 est élevé. Si vous avez la chance d'en trouver en magasin, vous pouvez aussi tester l'huile de chia, l'huile de périlla ou l'huile de sacha inchi, qui contiennent jusqu'à plus de 70 % d'oméga-3. Prudence en revanche avec l'huile de lin qui, malgré une haute teneur en oméga-3 (entre 50 et 57 %), se conserve très mal et

s'oxyde vite. Achetez-la en tout petit contenant, conservez-la au réfrigérateur et consommez-la dans les 3 mois !

En complément, vous pouvez utiliser au quotidien l'huile d'olive. Elle apporte des oméga-9 (acides gras bénéfiques pour la santé cardiovasculaire notamment) ainsi que de l'oléocanthal, une substance qui aurait un effet proche de celui de l'ibuprofène (une molécule que l'on retrouve dans de nombreux médicaments anti-inflammatoires). C'est elle qui donne à l'huile d'olive son petit goût poivré. L'huile d'olive contient aussi de nombreux antioxydants (vitamine E, flavonoïdes, polyphénols, squalènes...). Assez polyvalente, elle s'utilise aussi bien à cru que pour les cuissons. Mais attention toutefois à ne pas trop la faire chauffer : son « point de fumée » (température au-delà de laquelle elle fume et produit des composés toxiques) est de 160 °C pour l'huile non raffinée extra-vierge.

Découvrez également les bienfaits particuliers de l'huile de coco. Constituée à près de 90 % d'acides gras saturés, elle contient plus spécifiquement des TCM (triglycérides à chaîne moyenne), qui sont rapidement métabolisés par le foie. Près de la moitié de ces acides gras saturés sont constitués d'acide laurique, que l'on retrouve notamment dans le lait maternel. Cet acide gras spécifique a pour rôle de renforcer le système immunitaire du nouveau-né, d'apporter une protection contre les virus, les bactéries et les champignons, de favoriser son développement cérébral normal et de contribuer à la constitution d'os sains.

L'huile de coco contient aussi de l'acide caprylique, connu pour ses propriétés antifongiques et est particulièrement utilisé dans le traitement de la candidose (infection au *Candida albicans*). De nombreuses études ont été menées sur cette huile régulièrement décrite (en raison de sa richesse en acides gras saturés accusés, à tort, d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires), et un grand nombre d'entre elles mettent en avant ses propriétés anti-inflammatoires : elle a en effet la faculté d'inhiber les cytokines pro-inflammatoires et de stimuler les cytokines anti-inflammatoires. Ce n'est pas un hasard,

d'ailleurs, si elle est largement utilisée pour apaiser les irritations de la peau, notamment après le soleil.

Contrairement à la plupart des autres huiles, l'huile de coco supporte bien la chaleur, en raison de sa haute teneur en acides gras saturés. Vous pouvez donc sans problème la faire chauffer, même à des températures élevées (mais attention, cela n'est pas recommandé, si vous souhaitez conserver toutes les propriétés nutritionnelles des aliments).

Les graines et les fruits oléagineux

Riches en bonnes graisses, fibres, minéraux et protéines, et pauvres en glucides, les graines et les fruits oléagineux constituent des aliments de choix dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire. Ce sont aussi des en-cas sains à consommer sans hésiter !

Misez sur les amandes (et ses nombreux dérivés : purée d'amandes, lait d'amande...), les graines de chia et de lin (deux excellentes sources d'oméga-3 et de fibres), les noix de Grenoble, de macadamia... Sans oublier la noix de coco et ses nombreux dérivés : farine de coco (pauvre en glucides et très riche en fibres), huile de coco, lait et crème de coco (alternatives idéales au lait de vache), sucre de fleur de coco (qui a l'avantage d'afficher un IG bas)...

Les épices

Certaines épices sont des anti-inflammatoires naturels très puissants. Voici notre top 5 !

1. Le curcuma ou safran des Indes

Le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes reconnues. Il contient des curcuminoïdes (composés à 90 % par la curcumine), pigments de la famille des polyphénols à l'action antioxydante très puissante. Ils seraient notamment très efficaces pour prévenir les inflammations de la sphère articulaire. Des études ont démontré son efficacité sur l'arthrose

et la polyarthrite rhumatoïde. La curcumine fait aussi l'objet de nombreuses études destinées à élucider son action anticancer.

Vous le trouverez sous forme de poudre, au rayon des épices, ou frais, dans les épicerie asiatiques. Mais attention : il tache énormément. Pour favoriser l'assimilation de ses principes actifs, associez-le toujours à un peu de poivre noir et d'huile (olive, coco...) : vous pouvez préparer votre petit mélange dans un flacon, et l'utiliser dans vos vinaigrettes, marinades, assaisonnements...

2. La cannelle

La cannelle concentre une grande quantité de proanthocyanidines et de cinnamaldéhyde, deux puissants antioxydants et anti-inflammatoires.

À l'achat, assurez-vous de choisir de la vraie cannelle, celle de Ceylan, et non la cannelle de Chine que l'on trouve le plus souvent dans les supermarchés ! La première est de couleur jaune ocre. Son bâton est formé de fines couches d'écorces facilement friables. À l'inverse, la mauvaise cannelle est de couleur brune, et son bâton épais et grossier.

3. Le gingembre

Le gingembre est une plante médicinale utilisée depuis des siècles pour soulager les rhumatismes, les nausées, le rhume ou encore les maux de tête. Il possède en effet une action antioxydante et anti-inflammatoire reconnue. Il contient une quarantaine de composants antioxydants, ce qui le place dans le top 20 des aliments les plus antioxydants. Il est également riche en composés anti-inflammatoires et notamment en gingérol. Lorsque le gingembre est séché (pour être transformé en poudre), ces composés sont convertis en shogaols, qui présentent eux aussi des effets intéressants pour la santé.

Comme le curcuma, le gingembre se présente sous forme de poudre, que l'on trouve au rayon des épices. Vous pourrez aussi trouver facilement du gingembre frais chez les primeurs, dans les grandes surfaces ou dans les boutiques asiatiques.

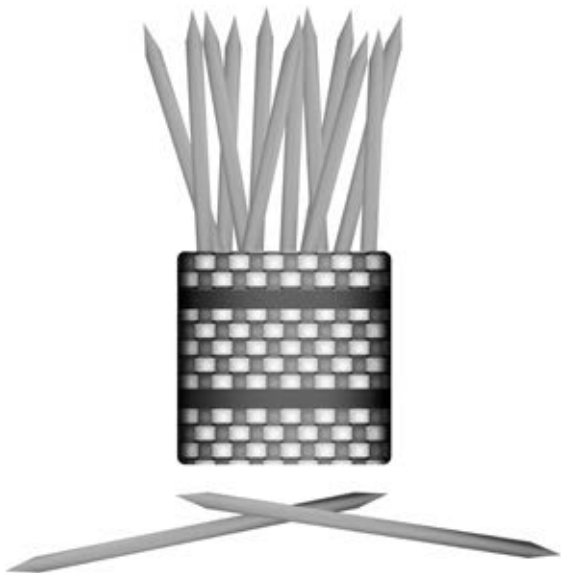
4. *Le piment*

Le piment a un effet analgésique (antidouleur) et anti-inflammatoire bien connu, notamment par les indigènes d'Amérique équatoriale, qui connaissent bien ses vertus médicinales. Il doit son efficacité à une substance, la capsaïcine. Plus le piment est fort, plus il en contient car c'est cette substance qui lui confère sa saveur piquante si particulière. On la retrouve aujourd'hui d'ailleurs dans des crèmes et pommades à appliquer sur les articulations douloureuses en cas d'arthrose ou d'arthrite rhumatoïde notamment. Le piment est par ailleurs riche en antioxydants.

5. *Le poivre*

Le poivre est riche en pipérine, un composé phénolique aux propriétés santé prouvées. On sait aujourd'hui qu'il a une action antalgique, détox et anti-inflammatoire. Il a d'ailleurs une place de choix dans la médecine ayurvédique et chinoise.

LES APÉRITIFS





DIP À L'AIL ET AUX NOIX

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

Ingrédients : 400 g de pommes de terre ; 3 gousses d'ail ; 150 g de noix de Grenoble ; 4 c. à s. de vinaigre de vin rouge ; 8 c. à s. d'huile d'olive ; sel ; poivre.

> Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

> Pelez et pilez l'ail avec l'huile d'olive. Concassez très finement les noix.

> Réduisez les pommes de terre en purée. Ajoutez petit à petit, en mélangeant longuement, l'ail pilé à l'huile d'olive, le vinaigre et les noix concassées. Salez légèrement et poivrez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



CAVIAR DE BETTERAVES AU SÉSAME

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

Ingrédients : 2 betteraves cuites de taille moyenne ; 2 pruneaux dénoyautés ; 2 c. à s. de tahin (purée de sésame) ; 2 gousses d'ail ; 1 c. à s. de jus de citron ; 1 pincée de piment d'Espelette ; 1 c. à s. de graines de sésame ; sel ; poivre.

> Épluchez les betteraves et coupez-les en gros morceaux. Coupez également les pruneaux en gros dés. Pelez et émincez grossièrement les gousses d'ail.

> Mixez les betteraves avec les pruneaux, le tahin, l'ail et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Salez, poivrez et ajoutez le piment, mélangez et réservez au frais. Au moment de servir, parsemez de graines de sésame.



CHUTNEY DE MANGUE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

Ingrédients : 1 mangue ; 1 pomme ; 2 petits oignons verts ; 1 petit piment jalapeño ; ½ bouquet de coriandre ; 1 citron vert ; 1 gousse d'ail ; 1 c. à c. de gingembre ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de vinaigre balsamique ; sel.

> Pelez la mangue et la pomme et découpez-les en très petits dés. Pelez l'ail. Hachez très finement les oignons, le piment et l'ail. Rincez et ciselez la coriandre.

> Dans un grand bol, mélangez la mangue, la pomme, les oignons, le piment, l'ail et la coriandre. Ajoutez le gingembre. Arrosez avec le jus du citron, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Salez légèrement et mélangez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



HOUMOUS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

Ingrédients : 300 g de pois chiches secs cuits et égouttés (conservez un peu d'eau de cuisson) ; 2 c. à s. de jus de citron ; 2 c. à s. de tahin (purée de sésame) ; 2 gousses d'ail ; 1 c. à s. de cumin ; huile d'olive ; sel ; poivre.

- > Pelez et hachez grossièrement l'ail.
- > Versez les pois chiches égouttés dans un blender et mixez-les en ajoutant un peu d'eau de cuisson.
- > Ajoutez le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin, et continuez de mixer en incorporant petit à petit la quantité d'huile d'olive nécessaire pour obtenir une texture homogène et crémeuse. Salez et poivrez à votre goût. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



L'astuce en +

Pour gagner du temps, vous pouvez remplacer les pois chiches secs cuits par des pois chiches en boîte.



BARQUETTES DE CONCOMBRE AUX SARDINES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MINUTES

Ingrédients : 1 concombre ; 1 boîte de sardines au naturel ; 2 c. à s. de crème de soja ; quelques brins de persil plat ; ½ citron bio ou non traité ; poivre.

- > Lavez et ciselez le persil. Récupérez le zeste de citron.
- > Dans un bol, écrasez les sardines avec la crème de soja, le zeste de citron et le persil ciselé. Poivrez.
- > Rincez et séchez le concombre. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur. Enlevez les pépins à l'aide d'une petite cuillère.
- > Remplissez les demi-concombres avec la farce aux sardines et tassez bien, puis coupez-les en petits tronçons de 2 cm de large environ.



L'astuce en +

Vous pouvez réaliser la même recette avec d'autres poissons en boîte (du thon, par exemple).