



Natalia Roncari

MON ALIMENT

MA PREMIÈRE MÉDECINE

5 stars de l'été



PALMARÈS DES ALIMENTS



qui protègent et soignent

Natalia Roncari

MON ALIMENT MA PREMIÈRE MÉDECINE

5 stars de l'été



PALMARÈS DES ALIMENTS
qui protègent et soignent

INTRODUCTION



L'été est une saison généreuse. Les étals regorgent de fruits et légumes colorés, riches en vitamines, minéraux, fibres et composés protecteurs. La nature nous offre une incroyable diversité d'aliments bénéfiques, chacun possédant ses propres atouts nutritionnels.

Face à cette richesse, il a fallu faire des choix.

Dans ce livre, j'ai sélectionné pour vous les 5 stars de l'été : *la tomate, l'asperge, l'artichaut, l'aubergine et les fruits rouges*. Non pas parce qu'ils sont les seuls aliments intéressants pour la santé, mais parce qu'ils figurent parmi les plus remarquables par leur densité nutritionnelle, la richesse de leurs composés bioactifs et les connaissances scientifiques dont nous disposons aujourd'hui à leur sujet.

Derrière leur simplicité apparente se cachent de véritables concentrés de nutriments et de molécules protectrices étudiées pour leurs effets bénéfiques sur l'organisme.

Mon objectif n'est pas de promettre des miracles ni de remplacer un traitement médical. Il est beaucoup plus simple et ambitieux à la fois : vous montrer comment utiliser l'alimentation comme un véritable outil de prévention au quotidien.

Vous trouverez dans cet ouvrage :

- les propriétés nutritionnelles et les principaux composés actifs de chaque aliment ;
- des conseils nutritionnels fondés sur les connaissances scientifiques actuelles ;
- des astuces pour optimiser l'absorption des nutriments et préserver leurs bienfaits ;
- plus de 150 recettes originales, gourmandes et préventives mettant en valeur les cinq stars de l'été ;
- des techniques de cuisson douces, notamment à l'Omnicuiseur Vitalité, permettant de préserver saveurs, textures et qualité nutritionnelle.

Au fil des pages, vous découvrirez comment le lycopène de la tomate, les composés soufrés de l'asperge, la cynarine de l'artichaut, les polyphénols de l'aubergine ou encore les anthocyanes des fruits rouges peuvent contribuer à soutenir les mécanismes naturels de protection de notre organisme.

Car bien manger ne consiste pas à compter les calories ni à suivre les modes alimentaires du moment.

Bien manger, c'est choisir des aliments de qualité, respecter leur saisonnalité, préserver leurs nutriments grâce à une cuisson adaptée et retrouver le plaisir d'une cuisine simple, savoureuse et bienfaisante.

J'espère que ce livre vous donnera envie de redécouvrir ces trésors de l'été et de faire de votre cuisine un véritable espace de santé, de créativité et de gourmandise.

Bonne lecture et surtout... bon appétit !

Natalia Roncari!

Quelques mots sur moi

Depuis plusieurs années, je suis passionnée par ce sujet vaste et tellement complexe de la nutrition.

J'ai dans mon bagage des milliers d'articles et ouvrages grand public et scientifiques sur la relation aliment, nutriments et santé.

J'ai suivi une formation « Bases de Nutritérapie » élaborée par Dr Jean-Paul CURTAL, célèbre nutritionniste français.

Passionnée de cuisine gastronomique, je m'intéresse à l'évolution des technologies et des modes de cuisson et j'ai compilé quelques centaines de recettes savoureuses, raffinées et saines, adaptées à la cuisine de tous les jours.

Dans mon bagage actuellement des dizaines de livres de recettes et de conseils nutritionnels : « Cuisine anti-âge, de la science à l'assiette », « Bye-bye, cholestérol », « Cuisine au fil du temps. 4 saisons », « Une journée pour soir », « Ma méthode « ventre plat » etc...



SOMMAIRE

TOMATE	5
Verrine crabe & tomates	7
Tomates farcies aux rillettes de maquereaux	7
Gaspacho de tomates aux cerises	7
Mosaïque de tomates au pesto de roquette	8
Tomates farcies au foie de morue	8
Soupe de tomates confites au basilic	9
Gaspacho pastèque-tomate	9
Carpaccio de tomates aux fraises	9
Tomates semi-confites	10
Taboulé de quinoa aux tomates confites	10
Fraîcheur de concombre aux tomates confites	10
Floralie de tomates	11
Tomatotonnato sur gaspacho de concombre	11
Gaspacho pas comme les autres	11
Gaspacho aux moules marinées	12
Poulpe à la tomate	12
Terrine de saumon à la tomate	12
Tomate surprise, sauce basilic	13
Soupe froide de tomates cuites	13
Flétan sur lit de tomates confites	14
Joues de bœuf à la tomate	14
Tomates farcies sur lit de lentilles Béluga	15
Boulettes de volaille sauce tomate	15
Pilons de poulet grillés, sauce tomate	16
Ketchup maison sans cuisson	16
Ragoût de seiche à la tomate	17
Cake chou-fleur, blette et tomates séchées	18
Gratin de chou kale & tomates	18
Tarte aux tomates et tapenade maison	19
Tarte aux tomates en feuilles de brick	20
Oeufs à la tomate.....	21
Tomates farcies au thon.....	21
Pain-cake de lentilles aux tomates.....	22
Chutnay de tomates épicées.....	22
Smoothies santé.....	23

AUBERGINE.....	25
Aubergines comme un tian.....	27
Invisible de courgettes et aubergines.....	27
Aubergines en accordéon	27
Gâteau d'aubergines.....	28
Aubergines en éventail.....	29
Cabillaud à la parmesane.....	29
Aubergines farcies.....	30
Tartinade d'aubergines.....	31
Roulés d'aubergines et courgettes.....	31
Thon frotté aux épices et son caviar d'aubergines...31	
Aubergines aux shiitakes.....	32
123 aubergine pizza.....	33
Tourbillon de légumes.....	34
Petits farcis au sarrasin.....	34
Tian provençal.....	35

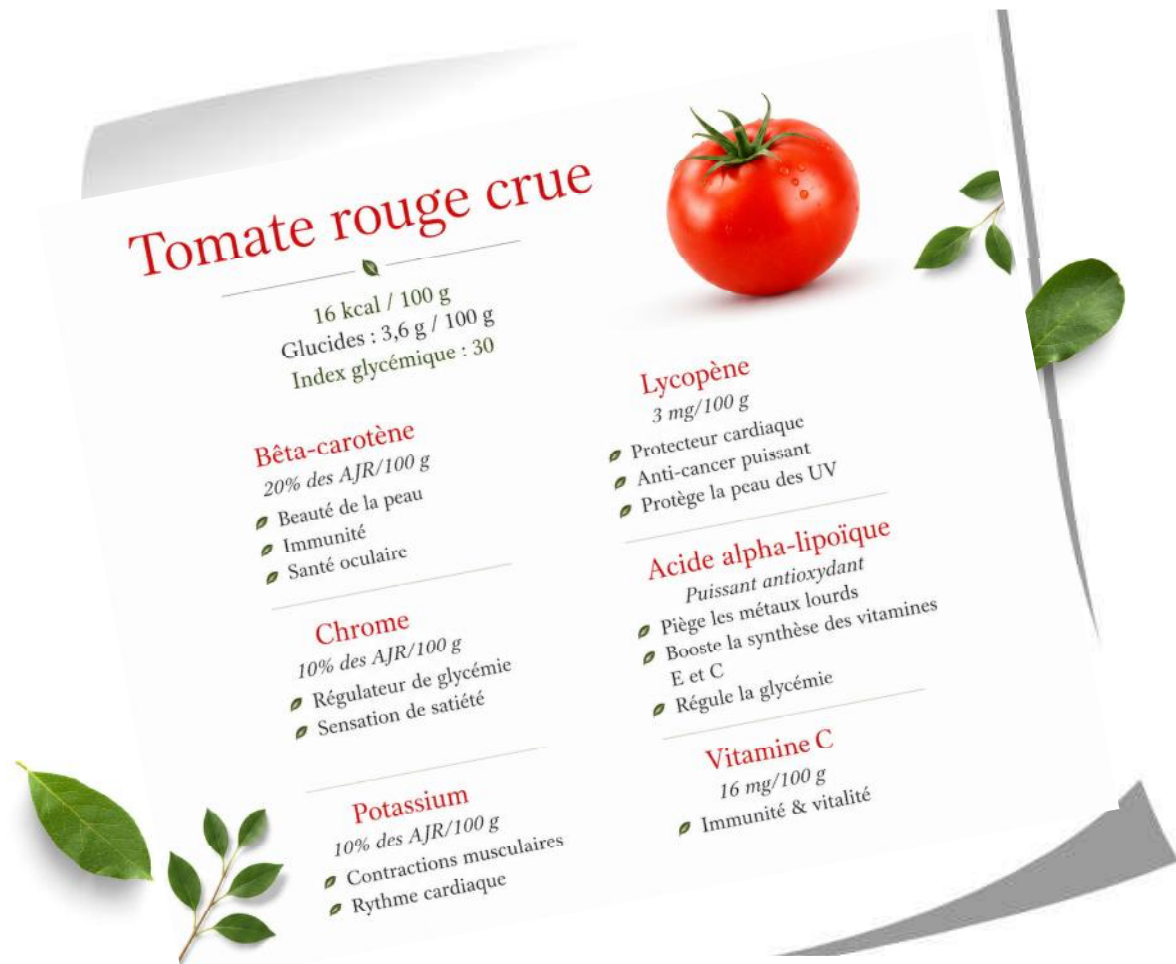


ASPERGES	37
Salade d'asperges et pissenlits	39
Taboulé anti-inflammatoire.....	39
Asperges vapeur.....	40
Flan d'asperges aux épinards.....	40
Cailles aux asperges et petits pois.....	41
Minestrone de printemps.....	41
Ailes de raie aux asperges.....	41
Soupe aux asperges.....	42
Gratin d'asperges.....	42
Asperges vapeur sauce "multibiotique".....	43
Tagliatelle d'asperges vertes, pesto de Kale.....	43
Soupe aux fibres magiques.....	44
Soupe froide aux asperges blanches.....	44
Spaghetti d'asperges.....	45
Asperges blanches au pesto d'herbes.....	45
Asperges à l'espagnol.....	45
Gratin "endisperges".....	46
Quiche sans pâte aux asperges.....	46
Asperges au haddock.....	47
Asperges sauce foie gras.....	47
Asperges aux morilles.....	48
Salade d'asperges au quinoa.....	48
Tartare d'asperges aux olives et kiwis.....	48
Velouté d'asperges aux lentilles.....	49
Poêlée d'asperges aux pleurotes.....	50
Rouleaux de soles aux asperges.....	51
Velouté d'asperges blanches au parmesan.....	51
Soupe détox aux asperges.....	51
Aspic aux asperges.....	52
Tartare de saumon aux asperges.....	52
Asperges sauce au raifort.....	53
Asperges sur coulis d'épinards.....	53
Croustillant d'asperges au jambon.....	53
Soupe légère aux asperges.....	54
Risotto de riz noir aux asperges verts.....	55
Asperges sauce à l'orange.....	55
Salade croquante d'asperges, oeuf parfait.....	56
Velouté d'asperges ultra crémeux.....	56
Carbonara d'asperges.....	56
Gratin d'asperges au jambon.....	57
Velouté de champignons aux asperges.....	57
Minestrone d'été.....	58
Tartare d'asperges au chorizo.....	59
Marmite marine aux asperges et petits pois.....	59
Gratin printanier.....	60
Gratin d'asperges au saumon.....	60
Tagliatelle courgettes asperges pleurotes.....	60
One pot quinoa aux asperges.....	61
Asperges oeuf mollet.....	62
Terrine aux fruits de mer et asperges vertes.....	62
Quiche sans pâte sarrasin-asperges.....	62



ARTICHAUT.....	63
Artichaut vapeur et ses condiments.....	65
Tartare de fonds d'artichauts.....	66
Artichauts farcis.....	66
Crème d'artichauts.....	66
Artichaut à la barigoule.....	67
Fonds d'artichauts aux rillettes de sardines.....	68
Fonds d'artichauts à la crème d'anchois.....	69
Soupe détox aux artichauts.....	69
Fonds d'artichauts farcis au crabe.....	69
Artichauts poivrade.....	70
Pesto d'artichauts.....	70
Tapenade d'artichauts.....	70
Artichauts farcis	71
Oeuf mollet sur artichaut.....	72
Caviar d'artichauts.....	72

FRUITS ROUGES	77
Yaourt au coulis de myrtilles.....	79
Tarte filo fraises-myrtilles.....	79
Mousse de myrtilles	79
Trévisse et chou rouge aux myrtilles.....	80
Carpaccio de betterave aux myrtilles.....	80
Crème de betterave aux haricots fumés	81
Sorbet de fraises, coulis de fruits rouges	81
Soupe glacée de fruits rouges	81
Joues de bœuf sauce aux myrtilles	82
Cailles aux myrtilles	83
Mélange anti-âge	85
Taboulé de chou-fleur aux fraises	85
Soupe de kéfir aux fruits rouges	86
Pudding santé aux fruits rouges	86
Tiramisu de fraises allégé	86
Salade de quinoa asperges et fraises ...	87
Prococktail de fraises	87
Gâteau fraîcheur de fruits rouges	87
Soupe fraîche de fraises au gingembre	88
Mousse de fraises au Skyr	88
Quinoa façon riz au lait aux fraises	88
Tartelettes aux mûres Healthy	90
Gratin léger de mûres	90
Salade anti-inflammatoire aux mûres	91
Pommes au four mûres-myrtilles	91
Clafoutis aux cerises	92
Fondant au chocolat et cerises ...	92
Gratin de fruits rouges	93
Gâteau léger aux fruits rouges	93
Aspic de fruits rouges	94
Aspic d'agrumes et fruits rouges	94
Bonbons à la framboise chocolatés	96
Gâteau chocolat-framboise	96
Salade minceur chou rouge et framboises	96
Raisin en gelée de Monbazillac	98
Crousti-crèmeux épicé	98
Crème glacée à la vanille et raisins.....	98
Cuisses de pintade aux raisins	99
Cailles aux deux raisins	99
Compotée raisin, myrtille et cassis	100
Clafoutis aux deux raisins	100



Tomate rouge crue : petit trésor à croquer sans modération

✨ Ses bienfaits en quelques bouchées :

- un peu de bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, pour une peau lumineuse et une vision au top
- 3-4 mg de lycopène, ce puissant antioxydant de la famille des caroténoïdes (encore mieux absorbé une fois cuit !)
- une bonne dose de potassium, pour réguler la tension et soutenir le cœur
- un peu de chrome, qui aide à mieux gérer la glycémie
- de l'acide alpha-lipoïque, un antioxydant multifonction qui soutient la production d'énergie et recycle les autres antioxydants
- et enfin, une petite touche de vitamine C, qui booste l'immunité et l'absorption du fer végétal

♦ Les tomates vertes, orange et jaunes contiennent moins de bêta-carotène que les tomates rouges (d'où leur couleur plus pâle) et leur teneur en lycopène est également beaucoup plus faible, voire quasi absente pour certaines variétés jaunes