

NATALIA RONCARI

CHALLENGE 50+

ARTICULATIONS



10 PILIERS ESSENTIELS



Nourrir et protéger le cartilage



Apaiser l'inflammation



Prévenir ou ralentir l'arthrose

Table des matières

Table des matières.....	3	Brocoli façon pizza	30
Introduction	8	Courgette pizza :	31
Mieux comprendre l'arthrose.....	9	Gratin de champignons, brocoli et Kale.....	31
5 signes que vos cartilages s'amincissent déjà.....	11	Soupe de shiitake :	32
5 erreurs quotidiennes qui détruisent le cartilage.....	12	Poêlée d'orge perlé, aux choux de Bruxelles et blettes	32
Mon plan d'action « CHALLENGE - ARTICULATIONS »	12	Ragoût d'orge aux cèpes et aux cornichons.....	33
1. Je débusque mes ennemis.....	13	Soupe paysanne à l'orge perlé :	33
2. Je combats la glyco-inflammation.....	14	Salade d'orge aux carottes, chou Kale et brocoli : 33	
Les 6 règles d'or de la cuisine anti-inflammatoire 16		Mijoté de trois choux.....	34
1. Maitriser les cuissons.....	16	Gratin de blettes au quinoa.....	34
2. Miser sur les protéines maigres et les poissons 18		Champignons aux côtes de blette :	34
3. Choisir les bonnes graisses	18	ONE pot quinoa blanc aux shiitakes et aux épinards :	35
4. Opter pour les végétaux riches en antioxydants	19	Quinoa rouge aux champignons, carottes, brocoli et Kale :.....	35
1. Adopter l'alimentation IG bas	20	Quinoa blanc aux deux choux :.....	35
6. Manger au moins un aliment fermenté par jour	20	Poivrons grillés au quinoa rouge :.....	35
Les légumes à feuilles vertes et crucifères	22	Conclusion du chapitre	36
Entrées.....	23	Feuille de route.....	36
Velouté de crucifères.....	23	Les polyphénols protecteurs.....	37
Crème de brocoli « cru-cuit ».....	23	Les catéchines du thé vert	38
Crème brocoli-cresson aux épices :	24	Boisson anti-inflammatoire.....	39
Velouté de brocoli et chou Kale aux graines de lin et fines tranches de filet mignon :	24	Iced latte thé matcha	39
Green soupe brocoli	24	Boisson "Matcha vert & citron"	40
Tartinade de vert de poireau :	24	Smoothie de kéfir chia-matcha	40
Soupe complète « multi-fibres »	25	Crème au the Matcha ultra light	40
Soupe de chou de Bruxelles aux œufs de caille et aux graines :	25	Glace onctueuse au thé matcha.....	40
Velouté de chou Kale et poireaux au sarrasin :	25	Les anthocyanes	41
Soupe aux deux choux :	25	Salade « polyphénols + »	41
Salade « Tout brocoli » : 100 % de sulforaphane actif !.....	26	Compotée de chou rouge « anti-âge »	42
Fine râpé de navet blanc, pesto de Brocoli- Kale : 26		Chou rouge au chorizo et à la crème balsamique. 42	
Méli-mélo de crucifères, sauce verte	27	Boudins noirs et compotée de chou rouge aux pommes	42
Salade de chou Kale, radis noir, sauce grenade : ..	28	Soupe de chou rouge, betterave et oignon rouge . 43	
Assiette antioxydante :	28	Purée d'oignons rouges aux lentilles Béluga.....	43
Salade de lentilles Béluga au chou Kale et brocoli 28		Pain noir magique 100 % anthocyanes	43
Tartare de St-Jacques, avocat sur le lit de lentilles béluga :	29	Aubergines farcies au poulet et risotto de riz noir 44	
Salade tiède de lentilles béluga aux allumettes de volaille fumées et chou-fleur rôti :	29	1 , 2 , 3 : Aubergines pizza.....	45
Salade de lentilles béluga, tomates et truite fumée (ou saumon fumé ou hareng).....	29	Soupe fraîche de fraises au vin épicé de gingembre	45
Spaghettis de radis noir, lentilles béluga et saumon fumé :	29	Pommes pochées au cidre, gingembre et cannelle 46	
Salade tiède de lentilles vertes au haddock	29	Poirs pochées aux épices et aux baies	46
Plats	30	Pommes au four, cœur chocolat, mûres, myrtilles	47
Twist gourmand "cabillaud-brocoli" rôtis au parmesan, sauce tomate épicée.....	30	Ma confiture « anti-âge »	47
		Confiture « circulation + ».....	48
		Confiture de fraises-myrtille aux graines de chia et cardamome.....	48
		Confiture de pruneaux et myrtilles aux épices de Noël et vin rouge.....	48

Compotée raisin-myrtilles-cassis à la verveine	48	Cocotte de riz complet au chorizo, poulet et tomates.....	77
La quercétine	49	One pot pasta aux champignons et lardons de canard.....	77
Taboulé anti-inflammatoire.....	50	Pennes aux girolles	78
Salade de sarrasin aux asperges, pissenlits et aux jeunes orties :.....	50	On pot pasta champignon, épinards chorizo	78
Taboulé de sarrasin aux brocolis et tomates.....	50	One pot orge perlé au poulet, shiitake et légumes	79
Salade de chou rouge aux mûres et aux câpres	50	Orge perlé aux petits pois, choux de Bruxelles et pavé de saumon à l'unilatéral	80
Les flavanols du cacao	51	Rognons de veau au vin rouge et à l'orge perlé	80
Crème cacao-café façon La Laitière.....	52	Orge perlé façon risotto	80
Egg pudding ou crème chocolat anti-âge	53	Soupe paysanne à l'orge perlé et aux pleurotes	81
Mousse au chocolat IG bas.....	53	Gratin d'endives au jambon, la béchamel qui change tout !	81
Crème dessert cacao-chia au lait d'amande	54	Gratin d'endives au jambon et au sarrasin	82
Crème mousse au cacao et au Skyr.....	54	Gratin endives-asperges : béchamel parfumée au sarrasin.....	83
Pudding cacaoté au lait d'amande et sirop de Yacon (plus d'infos sur ce sirop dans le chapitre.	54	Gratin d'endives au saumon, béchamel allégée....	83
Pudding chocolaté aux graines de chia et aux myrtilles.....	54	Quiche sans pâte aux galettes de sarrasin.....	84
Mini gâteaux cacao sans farine et sans beurre	55	Invisible de navets nouveaux au sarrasin.....	84
L'acide chlorogénique du café et des artichauts ...	56	Pains et desserts IG bas	86
Tiramisu café-cacao, hyper healthy.....	58	Alternatives au sucre raffiné.....	87
Épices et plantes anti-inflammatoires	59	Pain au son, « multifarines » et « multigrains »....	89
Pâte anti-inflammatoire.....	60	Pain de seigle intégral aux graines et son d'avoine	90
Lait d'or à la pâte anti-inflammatoire	60	Pain anti-inflammatoire au sarrasin.....	90
Conclusions du chapitre.....	61	Muffins aux myrtilles et à l'avoine.....	91
Feuille de route	61	Muffins extra fibres	92
Les fibres utiles	62	Gâteau léger myrtille-pavot.....	92
Artichaut vapeur et ses condiments	63	Crumble prunes-mûres pâte à l'avoine.....	93
Salade aux haricots azuki et au thon.....	63	Pomme farcie façon crumble.....	94
Salade de quinoa noir aux crucifères.....	64	Galette de sarrasin à mille trous et sa confiture anti-âge	95
Focaccia aux lentilles corail au chorizo et tomates séchées	65	Skyr protéiné maison, granola IG bas au sirop de Yacon	95
Muffins salés aux lentilles corail	66	Soupe de fruits rouges, granola maison	95
Tomates farcies aux trois viandes, sur le lit des lentilles Béluga	66	Granola petit déjeuner aux avoines et aux noix ...	96
Cuisses de poulet fermier – orge perlé aux shiitakes	67	Gâteau minceur express.....	96
Smoothie bowl aux fruits rouges et granola maison « Fibres+ »	68	Quinoa façon riz au lait et sa compotée fraises-rhubarbe	97
Granola maison « Fibres+ »	68	Orge perlé façon riz au lait.....	98
Overnight porridge chocolaté au son d'avoine et chia.....	69	Conclusion du chapitre.....	99
Mon pain express « ventre plat »	70	3.J'opte pour les bonnes graisses	100
Pain nordique ultra riche.....	71	Les Oméga-3	101
Pain de lentilles corail aux graines noires.....	72	Entrées	103
Conclusion du chapitre	72	Corbeilles de carmines au foie de morue	103
Feuille de route quotidienne	72	Salade mexicaine aux filets de maquereaux	104
Je cuisine IG bas	73	Rillettes de maquereaux à la provençale	104
Plats IG bas.....	75	Rillettes de maquereaux aux cornichons, aneth et raifort :	104
Riz basmati complet aux légumes façon pilaf.....	75	Rouleau de courgettes aux rillettes de maquereaux	104
Riz complet aux légumes verts.....	76	Tomates farcies aux rillettes de maquereaux :	104
Riz noir aux carottes et légumes verts	76	Gravlax de maquereaux au whisky.....	104
Risotto de riz rouge aux cèpes.....	77		

Pétales d'endives aux rillettes de saumon.....	105	Moelleux fondant au chocolat et aux noix.....	121
Tartare de saumon aux concombres et à l'estragon	105	Lait d'amande grillée « Magnésium + »	122
.....	105	Croquants d'amandes au blanc d'œuf.....	123
Tartare d'avocat au saumon et kiwi	105	Beurre de pomme à la purée d'amande.....	123
Gravlax de saumon à la fleur de sel	106	Les graines qui apaisent l'inflammation articulaire	
Gravelax de saumon au jus de betterave.	106	124
Salade de quinoa, tomates et gravlax de saumon	107	Pesto de roquette et noix de Grenoble.....	126
Tartare de hareng patate douce.....	107	Pesto de brocolis, kale et pignons de pin.....	126
Salade de chou-fleur et hareng fumé à l'oignon	107	Pesto épinards-lin-sésame	127
rouge	107	Pesto de feuilles de céleri à la sauge et aux noix	127
Carpaccio de betterave au hareng fumé, sauce verte	107	6 encas à la noix pour les articulations	127
.....	107	Pancakes aux deux avoines et graines de chia	128
Carpaccio de betterave, radis noir et hareng fumé	107	Crackers multigrains	128
.....	107	Crackers de quinoa aux graines de pavot.....	129
Millefeuille de betterave aux rillettes de hareng.	108	Cookies aux graines de chia.....	130
Salade d'épinards aux moules marinées et crevettes	108	6 encas reminéralisants pour les articulations....	130
.....	108	Conclusion du chapitre.....	131
Tartare de légumes aux moules marinées.....	109	Feuille de route.....	131
Nage de moules aux petits légumes.....	109	4. Je nourris mes cartilages	132
Rouleaux de concombre-Nori crevettes-sésame	109	Les ennemis du collagène.....	132
Crudi-nori au thon.....	109	Le collagène alimentaire.....	132
Rouleau de printemps crevettes.....	110	Bouillon d'os maison (version simple et	
Rouleaux de nori, saumon fumé, riz complet,		économique)	134
salade romaine :	110	Os à moelle et joues de bœuf façon pot-au-feu	134
Maquis de poireaux à la japonaise :	110	Pieds de porc à ma façon.....	135
Makis de crêpes d'épinards au saumon	111	Tripes à la mode de Caen aux patates douces....	135
Plats	112	Joues de bœuf façon « pot-au feu »	135
Papillote de saumon aux épinards.....	112	Osso buco façon chef étoilé – version maison à	
Saumon pané aux graines de chia et sa crème de		l'Omniscieur	136
cresson.....	113	Jarrets de dinde aux agrumes	137
Bars en papillotes à la livèche et duo d'asperges	113	Langue de bœuf façon blanquette.....	137
Bar sauvage aux tomates et à l'estragon :	113	Terrine printanière « stop arthrose »	138
Truite aux herbes, purée de potimarron et riz		Poulet en gelée.....	139
complet.....	114	Terrine d'asperges aux petits pois et blanc de	
Rôti de lotte lardée à la sauge	114	poulet	139
Rôti de lotte à la tomate, riz noir sauvage.....	115	Terrine de cabillaud en gelée à l'aneth, sauce raifort	
Blanquette de lotte à la sauge et aux pleurotes ...	115	139
Flétan au pesto vert	115	Langue en gelée, œuf dur, petits pois	139
Flétan en écaille de courgette	116	Tartare de saumon sur une gelée d'agrumes	140
Marmite de la mer à la bisque de homard	116	Tartare de bœuf aux petits pois, sur une gelée de	
Nage marine à la soupe de poisson, pastis et		bouillon d'os.....	140
estragon	117	Colin en gelée de vin blanc et à l'aneth	140
Navarin de la mer aux tomates séchées et au safran	117	Huitres en gelée d'herbes.....	141
.....	117	Aile de raie aux agrumes et riz noir sauvage.....	141
Les oléagineux et les graines	118	Aile de raie aux brocolis, vinaigrette à la grenade	
Les oléagineux, alliés des os et des articulations	118	142
6 encas aux noix multibienfaits.....	118	Aile de raie kiwi et patates douces	142
Bouchées de poireaux au chèvre frais.....	119	Raie moutardée au concombre et tomates, sauce au	
Carpaccio de betteraves rôties, aux noix et carrés		cresson	142
frais.....	119	Aile de raie au pesto de basilic.....	143
Poireaux aux noix, vinaigrette aux herbes.....	120	Aile de raie aux patates douces et aux navets	
Duo d'endives au bleu, aux poires et aux noix... 120		nouveaux	143
Financiers aux noix et au café	120	Saumonette à la bisque de homard.....	143
Petits gâteaux aux noix	121		

Saumonette au thym citron et à la sauge, purée de choux de Bruxelles.....	143	Soupe froide au kéfir	175
Saumonette à la provençale.....	144	Gaspacho concombre avocat graines de lin au yaourt multibiotique et son d'avoine	175
Œuf à la coque version « Palace ».....	145	Soupe froide désaltérante, vasodilatatrice et super digeste !.....	175
Œuf parfait : gourmandise et nutrition au sommet	145	Salade de choucroute crue aux oignons marinés.....	176
Nuage Gourmand sans cuisson	146	Soupe de champignons en deux versions	176
Panna cotta « microbiote » à la confiture magique sans cuisson.....	147	Quelques desserts pour le microbiote	178
Confiture de fraise magique, sans cuisson.....	147	Panna cotta de kéfir à la confiture de pruneaux-myrtilles aux épices de Noël	178
Mousse de fraises au Skyr	147	Pudding santé « mon super microbiote » !.....	178
Dessert chocolaté ultra protéiné et ultra gourmand	148	Conclusion du chapitre.....	180
Mousse-crème café-cacao.....	148	6. Je renforce mes os.....	181
Aspic de fruits rouges en gelée d'hibiscus	149	L'alimentation méditerranéenne : un modèle protecteur	182
Aspic d'agrumes et de fruits rouges en gelée d'hibiscus	149	Calcium : disponibilité, absorption et apports recommandés.....	182
Les 6 piliers du collagène	150	Quelques assiettes pour les os	187
Pesto aux orties et aux graines	156	Salade gourmande 100 % calcium	187
Macarons de champignons au pesto d'ortie.....	156	Salade composée aux sardines.....	188
Orgeotto au pesto d'ortie.....	157	Salade de mâche et kiwi aux sardines.....	188
Foies de veau au Porto et aux myrtilles et écrasé de chou-fleur.....	157	Rillettes de sardines aux câpres et œuf mollet....	189
Rognons de veau au cognac et au porto.....	159	Tartinade de sardines aux algues	189
Terrine de foies de volaille au Porto.....	160	Club sandwich aux rillettes de sardines	189
Salade de mâche aux foies de volaille et aux fraises	161	Salade de hareng fumé, betterave, oignon rouge mariné	190
Rôti de poulet ultra fondant et savoureux	161	Carpaccio de radis noir et rillettes de thon au sésame noir.....	190
Blanquette de poulet aux shiitakes et son riz rouge complet.....	162	Tartare de truite saumonée, pomme, kiwi citron vert.....	191
Rôti de dinde ultra moelleux et sa fondue de poireaux safranée.....	162	Œuf mollet aux perles de saumon, vermicelles de radis blanc.....	192
Cuisse de dinde piquée à l'ail confite, marinade parfumée.....	163	Fraîcheur de concombre et œuf mollet, sauce yaourt au miso blanc	192
Émincé de dinde façon Strogonoff.....	163	Soupe aux orties et aux navets nouveaux.....	193
Brochettes de blanc de dinde en deux marinades	164	Crème de choux de Bruxelles aux graines.....	194
Brochettes poulet, courgettes, champignons.....	165	Smoothie bowl, les os sous contrôle	194
Brochettes de gambas et de crevettes	165	Foie de veau, sauce aux fruits rouges et sa garniture croquante.....	195
Brochettes d'aiguillettes de canard façon canard laqué.....	165	Foies de volaille aux cerises et au porto rouge....	195
Rouleaux de dinde surprise et poêlée de blettes.....	166	Lasagne de courgettes express au parmesan.....	196
Rouleau de blanc de poulet.....	166	Bol spécial calcium gourmand	197
Mon pain express : Silicium+	167	Smoothie vert, 100% calcium	197
Potion magique « Collagène+ »	167	Conclusion du chapitre.....	199
Smoothie « Silicium+ »	168	7. Je tonifie mes muscles	200
Conclusion du chapitre	169	Les protéines : un levier stratégique après 50 ans....	200
5. Je chouchoute mon microbiote	170	Le renforcement musculaire au service de nos articulations.....	201
<i>Le lactose = ennemi de l'arthrose, vrai ou faux ?</i>	170	Protocole renforcement musculaire : 12 semaines progressives.....	202
Yaourt « mégabiotique » anti-arthrose	172	6 exercices japonais pour rester actif après 80 ans	203
Bol petit déjeuner « microbiote au TOP »	172	4 exercices pour renforcer le dos après 50 ans....	204
Yaourt au lait d'amande multibiotique.....	172	Assouplir ses hanches après 50 ans.....	205
Skyr maison multibiotique à moindre frais.....	173		
Kéfir maison : « multibienfaits »	174		

Renforcement musculaire avec les élastiques.....	205	Renforcement du genou : 8 minutes.....	219
Bras et jambes avec les altères	205	Mobilité de la hanche	219
9 minutes bras : alternance élastique et altères... 205		Arthrose lombaire.....	219
Quels aliments consommer avant et après la séance de renforcement musculaire	205	Mobilité articulaire tout le corps.....	219
8. Je relance ma circulation	206	Yoga pour soulager l'arthrose	219
Ma routine de 10 minutes : articulations, muscles, circulation	207	Marche à pied	220
Automassage : drainage lymphatique	207	Les 7 erreurs qui sabotent vos articulations. 220	
Ma routine lymphatique matinale express	208	La marche idéale : votre rituel articulaire bienveillant.....	220
Hydratation : un pilier essentiel pour la circulation et la santé des articulations.....	208	4 exercices plus efficaces qu'une heure de marche, pour renforcer les jambes	221
Nectar matinal	208	10. Je bichonne mes articulations	223
Chia fresca à la boisson anti-inflammatoire.....	208	Le nerf vague et l'arthrose : comment le système nerveux influence l'inflammation et la douleur.....	223
Smoothie « stop arthrose »	209	Stimulation du nerf vague : protocole simple et efficace	224
Kéfir de fruits – une excellente alternative aux sodas.....	209	Les respirations thérapeutiques.....	226
9. Je libère mes mouvements.....	211	Le cortisol et l'arthrose : lien direct.....	229
Comment le cartilage se nourrit-il... alors qu'il n'a pas de vaisseaux ?	211	Réduire le cortisol : priorité n°1	229
Les 5 erreurs quotidiennes qui abîment le cartilage....	211	Cohérence cardiaque : 5 min pour faire baisser le cortisol	229
Le mouvement : l'engrais naturel du cartilage.....	212	Yoga pour calmer les esprits.....	229
Raideurs, tensions, douleurs... et si c'était le fascia ?	213	Sommeil et réparation des cartilages : optimisez la nuit pour l'arthrose et l'inflammation.....	230
8 minutes pour « réveiller » les muscles, hydrater les fascias et lubrifier les articulations	214	Quelques astuces pour améliorer la qualité du sommeil	231
Cervicales Bloquées ? La méthode pour soulager les Fascias.....	217	Les bienfaits de l'acupression pour soulager l'arthrose	233
Qi Gong pour déverrouiller les articulations.....	217	11. Je choisis mes alliés naturels contre l'arthrose ...	234
Gym Taï chi anti-arthrose 65+	217	12. Cahier des charges « Challenge Mobilité 50+»...	237
Exercices isométriques.....	218	13. Index alphabétique	240
Adieu tensions cervicales en 5 minutes	218	Bibliographie.....	244
Exercices isométriques pour les épaules	218		

Introduction

À l'approche de mes 60 ans, j'ai commencé à ressentir des douleurs dans les articulations.

Le diagnostic est tombé : tout début d'arthrose. Comme beaucoup, on m'a dit que c'était une fatalité liée à l'âge. Mais au lieu de subir, j'ai décidé d'agir.

En m'appuyant sur les dernières recherches et les conseils de nutritionnistes, j'ai repensé mon alimentation, intégré des routines spécifiques pour mes articulations et mis en place un programme naturel avec des compléments alimentaires ciblés.

En seulement trois mois, les résultats ont été spectaculaires : plus de douleurs, une mobilité retrouvée et une forme physique au top. Et tout cela sans aucun médicament !

Ce livre est le fruit de cette expérience. Une méthode simple, efficace et gourmande pour prévenir, ralentir ou soulager l'arthrose, et surtout, reprendre le contrôle de sa santé articulaire.

Prêts à bouger sans douleur ? C'est parti !

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 d'ouvrages grand public et scientifiques sur la relation aliment, nutriments et santé.

J'ai suivi une formation « Bases de Nutrithérapie » élaborée par Dr Jean-Paul CURTAY, 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...



Mieux comprendre l'arthrose

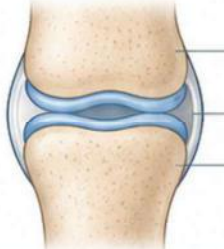
Bien qu'associée à l'âge, l'arthrose n'est pas une conséquence directe du vieillissement. C'est une maladie à part entière, une maladie des articulations qui s'apparente à un vieillissement accéléré du cartilage. Le cartilage permet un glissement parfait entre les os et absorbe les chocs.

Grâce à lui, nous nous déplaçons, nous courons, nous sautons sans effort apparent et sans douleur. C'est aussi un tissu vivant qui est en perpétuel renouvellement, même chez les personnes les plus âgées. Ce sont des cellules spécialisées appelées chondrocytes qui permettent cela : elles détruisent et construisent la matrice en permanence.

1 QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE ?

L'arthrose n'est pas une conséquence directe du vieillissement.
C'est une maladie à part entière : une maladie des articulations qui s'apparente à un vieillissement accéléré du cartilage.

ARTICULATION SAINE

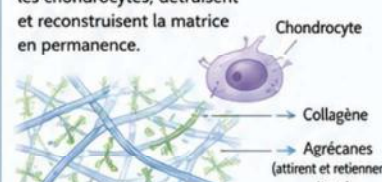


Os
Cartilage
Liquide synovial

Le cartilage permet un glissement parfait entre les os et absorbe les chocs.
Grâce à lui, nous nous déplaçons, courons, sautons sans effort apparent et sans douleur.

LE CARTILAGE : UN TISSU VIVANT

Il est en perpétuel renouvellement, même chez les personnes âgées.
Des cellules spécialisées, les chondrocytes, détruisent et reconstruisent la matrice en permanence.



Chondrocyte
Collagène
Agrécane (attirent et retiennent l'eau)

On a longtemps pensé que l'arthrose, contrairement à l'arthrite rhumatoïde, n'était pas une maladie inflammatoire. En fait, la destruction progressive du cartilage s'accompagne d'inflammation.

L'inflammation est la réponse normale de l'organisme à une agression. Elle vise le plus souvent à éliminer un virus ou une bactérie en fabriquant une grande variété de substances qu'on appelle médiateurs de l'inflammation (cytokines, prostaglandines). Dans l'arthrose, l'inflammation ne vise à éliminer aucune bactérie, aucun virus. Elle est la conséquence accidentelle d'une surexcitation des cellules spécialisées du cartilage, les **chondrocytes**.

Les chondrocytes reposent sur une matrice extracellulaire qui est principalement constituée de **collagène et d'agrécane** (de grosses molécules qui attirent et retiennent l'eau). C'est le collagène qui donne au cartilage sa résistance et sa capacité d'absorber les chocs. Sans un collagène en bonne santé, notre cartilage serait bien moins résistant aux contraintes mécaniques du quotidien.

L'inflammation a une conséquence dramatique pour l'articulation : **elle engendre un déséquilibre entre la formation et la destruction du cartilage**. Cette dernière devient prépondérante ce qui fait que le cartilage n'est pas remplacé et qu'il est très mal réparé.

Les radicaux libres sont des particules instables, réactives et indésirables que l'on fabrique sans le vouloir, lorsqu'on respire, qu'on s'alimente, mais aussi lorsqu'on subit une inflammation. Si les radicaux libres ne sont pas neutralisés par des substances appelées **antioxydants**, les radicaux libres peuvent endommager cellules et tissus.

Dans l'arthrose, **les chondrocytes suractivées fabriquent des radicaux libres** en grande quantité qui vont renforcer l'inflammation articulaire (en libérant des prostaglandines). Résultat : le cartilage est détruit peu à peu. Sous l'effet conjugué de l'inflammation et des radicaux libres, le cartilage s'amincit. L'articulation enflammée en permanence est douloureuse. Si la maladie se poursuit, les chondrocytes finissent par dégénérer et mourir, en laissant des zones vides de toute cellule ce qui fragilise la matrice du cartilage et contribue à la détruire un peu plus avec chaque mouvement. Dans les formes sévères, le cartilage a disparu, le mouvement articulaire se fait os contre os.

Par ailleurs, les toutes récentes recherches ont trouvé un lien entre le **microbiote déséquilibré et l'aggravation de l'arthrose** :

Voyage au cœur du cartilage

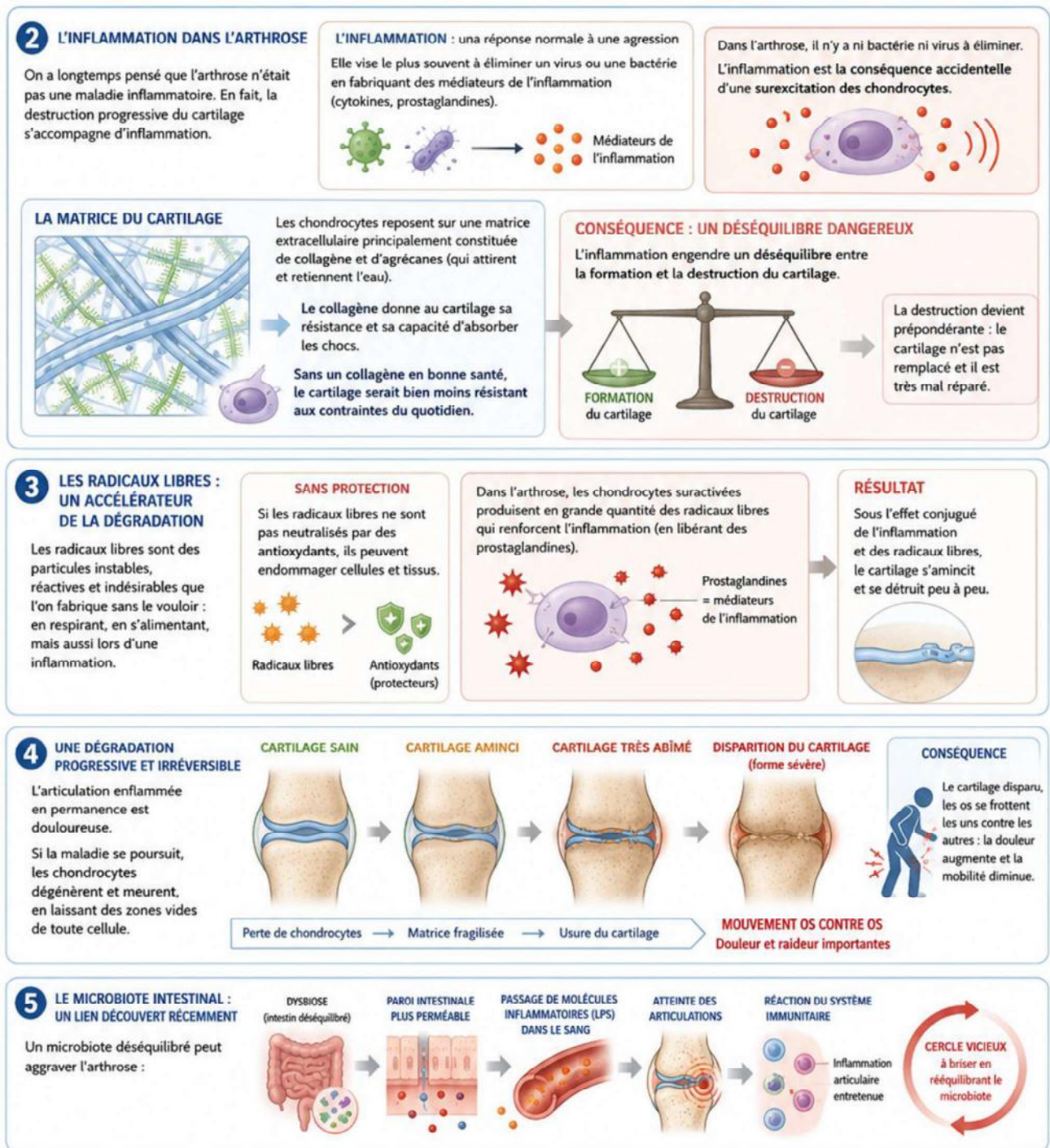
Le cartilage est composé d'eau pour 70 à 80 % et d'un maillage de fibres et protéines :

- ❖ Les fibres de collagène donnant au cartilage sa solidité et sa résistance.
- ❖ L'acide hyaluronique qui assure l'élasticité.
- ❖ Les protéoglycanes composés de glucosamine et chondroïtine, véritables éponges retenant l'eau, permettent à l'articulation d'amortir les chocs.

Ce sont des cellules spécialisées, les **chondrocytes**, qui renouvellent le cartilage en produisant ces fibres de collagène et la chondroïtine.

En rendant la paroi intestinale plus perméable, il laisse passer des molécules inflammatoires (LPS) dans le sang, qui atteignent les articulations et déclenchent une réaction du système immunitaire, entretenant ainsi l'inflammation – un cercle vicieux que l'on peut briser en rééquilibrant le microbiote.

Il est primordial d'agir au plus tôt sur ces processus de destruction afin de préserver le cartilage restant.



5 signes que vos cartilages s'amincissent déjà

Si au moins deux signes vous parlent, soyez attentif. Chaque semaine sans agir rend la récupération plus difficile. Paradoxalement, le repos excessif et les antidouleurs qui masquent la douleur peuvent freiner la nutrition du cartilage et accélérer sa dégradation.

Signe 1 : Craquements lors des mouvements

Quand vous bougez une articulation (genou, hanche, épaule, doigts...), vous ressentez de petits crépitements.

Un cartilage sain est lisse et silencieux.

Un cartilage abîmé devient irrégulier et peut produire des bruits répétés, parfois avec un léger inconfort.

Signe 2 : Raideur au réveil

Au lever, vos articulations sont raides pendant quelques minutes, puis se "déroillent" en bougeant.

Cela signifie que le cartilage a manqué de mouvement et donc de nutrition pendant la nuit.

Signe 3 : Gonflement après un effort modéré

Après une activité normale (marche, escaliers, port de charges), une articulation peut sembler un peu gonflée ou tendue.

C'est souvent un signe d'inflammation liée à un cartilage fragilisé.

Signe 4 : Douleur lors de certains mouvements

Certaines actions spécifiques deviennent douloureuses (descendre les escaliers, porter, lever le bras...).

Cela vient d'une pression mal répartie sur un cartilage aminci, qui ne protège plus correctement l'os.

Signe 5 : Sensation de blocage ou d'accrochage

L'articulation semble parfois se bloquer ou accrocher, puis se débloque avec un petit "clac".

Cela indique une surface articulaire devenue irrégulière.

Comment se « nourrit » une articulation ?

Une articulation a besoin pour bien fonctionner de recevoir des nutriments, en somme de manger elle aussi !

Pour ce faire, chaque tissu a sa méthode.

Les vaisseaux sanguins « nourrissent » l'os et la membrane synoviale avec les substances indispensables au bon fonctionnement des cellules (ostéoblastes, ostéocytes, ostéoclastes etc).

Le cartilage n'a pas de vaisseaux pour lui apporter « de quoi manger ». Alors, comment se nourrit-il ? Grâce au liquide synovial ! Ce liquide, fabriqué par la membrane qui entoure l'articulation, contient des nutriments issus du sang. Il permet non seulement de lubrifier les articulations pour qu'elles bougent sans frottement, mais aussi de nourrir le cartilage au passage.

Vous comprenez que, quel que soit le tissu, vos articulations « se nourrissent » plus ou moins directement de ce qui circule dans votre sang. Si votre corps a besoin d'une alimentation équilibrée qui lui apporte toutes les variétés de nutriments, sachez qu'il en est de même pour vos articulations !

Elles n'ont pas besoin d'un nutriment, d'un oligo-élément, d'un acide aminé ou encore d'une vitamine en particulier, mais d'un peu de tout.

Et retenir une chose : vos articulations sont comme des capteurs et perçoivent ce que vous mangez grâce à ce contact permanent avec les vaisseaux sanguins. On comprend donc mieux pourquoi avoir une inflammation dans le sang à cause de son alimentation et de son microbiote peut avoir des répercussions sur les articulations. ¹

¹ <https://www.arthelio.fr/pour-la-premiere-fois-on-etablit-un-lien-entre-microbiote-et-arthrose/>

5 erreurs quotidiennes qui détruisent le cartilage

Erreur 1 : Antidouleurs quotidiens

- Suppriment dans le cartilage la synthèse des substances qui retiennent l'eau.
- Conséquence : cartilage sèche et s'use plus vite.
- Alternative : froid local 10-15 min (sachet légumes surgelés dans serviette).

Erreur 2 : Repos total

- Pas de mouvement = cartilage jeûne.
- Les muscles autour du genou s'affaiblissent → moins de protection.

Erreur 3 : Charges inadaptées

- Courses sur bitume, squats profonds → pression excessive sur cartilage usé.
- Mieux : mouvements doux, cycliques, sans angles extrêmes.

Erreur 4 : Surpoids

- Chaque kg = 3-5x pression en marche, 7-8x en descente.
- Perte de 5 kg = diminution significative du risque d'arthrose.

Erreur 5 : Processus interne (glycation + inflammation)

Sucre + gras trans + aliments ultra transformés = inflammation chronique qui ronge le cartilage de l'intérieur.

Mon plan d'action « CHALLENGE -ARTICULATIONS »

- Je débusque mes ennemis : aliments inflammatoires, sédentarité, stress... ❌
- Je combats l'inflammation : cuisson adaptée, aliments anti-inflammatoires, Oméga-3, bonnes graisses, polyphénols
- J'opte pour les bonnes graisses : un équilibre essentiel entre oméga-3 et oméga-6
- Je nourris mes cartilages : collagène, soufre & nutriments essentiels
- Je chouchoute mon microbiote : l'équilibre intestinal, clé d'une bonne santé articulaire
- Je renforce mes os : calcium, vitamine D et l'équilibre acido-basique
- Je tonifie mes muscles : protéines maigres, renforcement musculaire
- Je relance ma circulation : drainage & hydratation
- Je libère mes mouvements : « réveil » articulaire, hydratation des fascias, relaxation post-isométrique, mobilité active
- Je bichonne mes articulations : massages, huiles essentielles & bains relaxants
- Je choisis mes alliés naturels contre l'arthrose



1. Je débusque mes ennemis

Nos articulations sont constamment menacées par des facteurs invisibles qui, jour après jour, peuvent accélérer la dégradation du cartilage et provoquer douleurs et raideurs. Pour les préserver, il faut **identifier les ennemis** et apprendre à les éviter ou les limiter.

1. L'inflammation chronique et la glycation

Ce sont les principales causes de destruction du cartilage. Elles sont alimentées par le stress, le manque de sommeil, certaines infections, mais surtout par une alimentation pro-inflammatoire.

2. La surcharge et le surpoids

- ❖ Chaque kilo en trop augmente la pression sur les genoux, hanches et chevilles.
- ❖ L'usure du cartilage s'accélère et la douleur s'installe.

3. Les muscles faibles et la mauvaise posture

- ❖ Les muscles fragiles laissent les articulations mal protégées.
- ❖ Une mauvaise posture ou un déséquilibre musculaire provoque tensions et douleurs.

4. La circulation et le microbiote perturbé

- ❖ Une mauvaise circulation limite l'oxygénation et la nutrition du cartilage.
- ❖ Un microbiote déséquilibré augmente l'inflammation systémique.

7. Les ennemis alimentaires

Certains aliments favorisent l'inflammation et l'usure des articulations :

- ❖ **Le sucre blanc** : provoque la libération de cytokines, qui agissent comme des messagers inflammatoires dans l'organisme. Les sucres que les fabricants ajoutent aux boissons sucrées, notamment les sodas, le thé sucré, les cafés aromatisés et certains jus de fruits, sont les plus susceptibles d'aggraver les états inflammatoires.
- ❖ **Les graisses saturées** : Les aliments riches en graisses saturées, comme la pizza et la viande rouge, peuvent provoquer une inflammation des tissus adipeux. En plus de contribuer au risque de développer l'obésité, les maladies cardiaques et d'autres affections, cela peut aggraver l'inflammation de l'arthrite.
- ❖ **Les glucides raffinés à Index glycémique élevé** : Les glucides raffinés, tels que le pain blanc, le riz blanc et les chips, favorisent la production d'oxydants AGE (advanced glycation end). Ceux-ci peuvent stimuler l'inflammation dans l'organisme.
- ❖ **Viande rouge et charcuterie en excès** : riches en acides gras saturés et produits de glycation avancée (AGEs).
- ❖ **Graisses trans et huiles industrielles** : margarine, frites, snacks industriels. Stimulent l'inflammation et ralentissent la réparation du cartilage.
- ❖ **Produits laitiers riches en lactose (pour certains)** : certaines personnes y sont sensibles, ce qui peut favoriser l'inflammation.
- ❖ **Excès de sel** : retient l'eau et augmente la pression sur les articulations.
- ❖ **Alcool en excès** : augmente les marqueurs inflammatoires et ralentit la récupération du cartilage.

LES ALIMENTS INFLAMMATOIRES

Une alimentation riche en certains aliments favorise l'inflammation chronique dans l'organisme et peut aggraver l'arthrose et les douleurs articulaires.

<p>PRODUITS ULTRA-TRANSFORMÉS</p> <p>Contiennent de nombreux additifs, conservateurs, colorants, arômes artificiels, émulsifiants qui perturbent le microbiote et favorisent l'inflammation.</p>	<p>SUCRES ET PRODUITS À BASE DE SUCRE BLANC</p> <p>Pics de glycémie, production de molécules inflammatoires, favorisent le surpoids et le stress oxydatif.</p>	<p>VIENNOISERIES ET PÂTISSERIES</p> <p>Riches en farine raffinée, sucre et mauvaises graisses : favorisent l'inflammation et le stockage des graisses.</p>	<p>CHARCUTERIES ET VIANDES TRANSFORMÉES</p> <p>Riches en sel, nitrates et conservateurs qui favorisent le stress oxydatif et l'inflammation.</p>	<p>GRAISSES DE MAUVAISE QUALITÉ ET HUILES RAFFINÉES</p> <p>Favorisent l'inflammation (oméga-6 en excès), le stress oxydatif et les déséquilibres cellulaires.</p>
<p>PRODUITS LAITIERS EN EXCÈS (surtout industriels)</p> <p>Peuvent favoriser l'inflammation chez les personnes sensibles (protéines de lait, caséine) et perturber le microbiote.</p>	<p>ALCOOL</p> <p>En excès, il augmente l'inflammation, le stress oxydatif et altère la barrière intestinale.</p>	<p>EXCÈS DE SEL</p> <p>Favorise la rétention d'eau, augmente la pression artérielle et stimule l'inflammation.</p>	<p>EXCÈS DE CAFÉINE ET BOISSONS ÉNERGISANTES</p> <p>En excès, elles stimulent le cortisol (hormone du stress) et augmentent l'inflammation.</p>	<p>AUTRES FACTEURS ALIMENTAIRES AGGRAVANTS</p> <p>Farines raffinées, riz blanc, snacks salés, pop-corn micro-ondes : pauvres en nutriments, provoquent des pics glycémiques et entretiennent l'inflammation.</p>
<p>CES ALIMENTS FAVORISENT :</p> <p>L'INFLAMMATION CHRONIQUE LE STRESS OXYDATIF LE DÉSÉQUILIBRE DU MICROBIOTE LA PRISE DE POIDS ET LA RÉSISTANCE À L'INSULINE</p>				
<p>CONSÉQUENCES SUR LES ARTICULATIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dégradation du cartilage accélérée • Douleurs et raideurs articulaires • Inflammation persistante • Aggravation de l'arthrose 				
<p>À LIMITER AU QUOTIDIEN POUR PROTÉGER VOS ARTICULATIONS !</p>				

5. La sédentarité

Les articulations ont besoin de mouvement pour rester nourries et souples. Le manque d'activité affaiblit le cartilage et les muscles, augmente la raideur et accélère la progression de l'arthrose.

6. Les microtraumatismes répétés : gestes répétitifs (port de charges, talons hauts, sports asymétriques) qui usent mécaniquement.

En pratique : préserver ses articulations repose sur un équilibre global : bouger régulièrement, renforcer les muscles, limiter l'inflammation et adopter une alimentation adaptée.

2. Je combats la glyco-inflammation

La glyco-inflammation : quand inflammation et glycation s'allient contre vos cartilages.

1. L'inflammation : l'ennemi brûlant

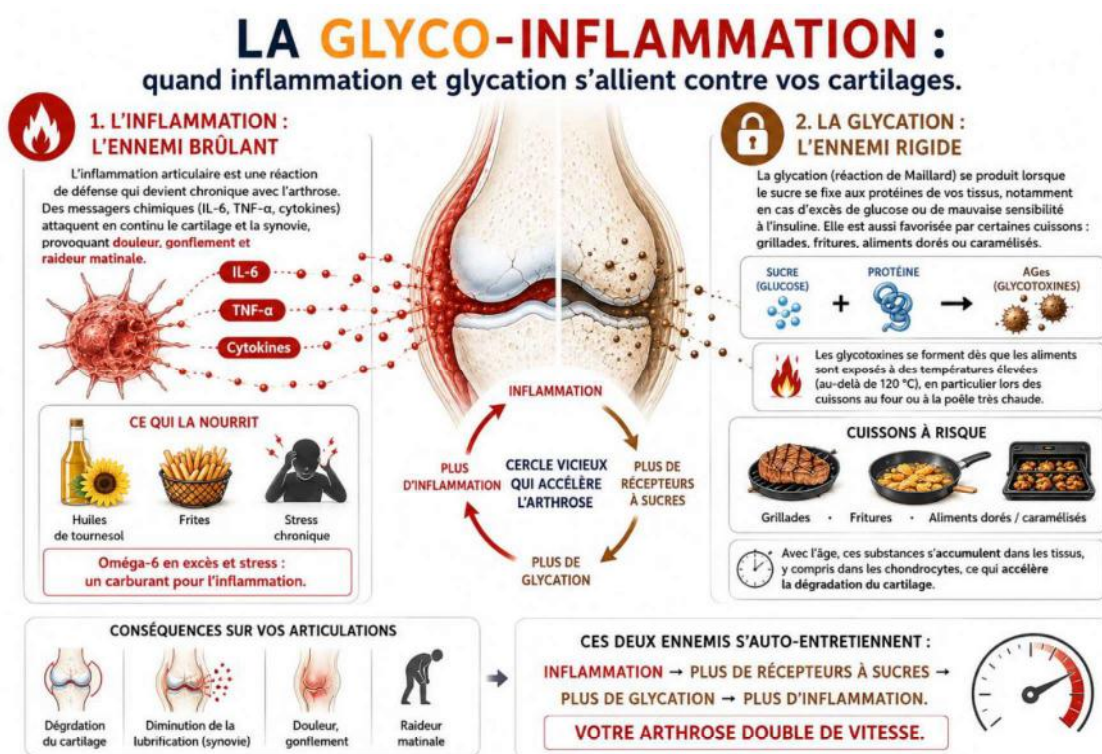
L'inflammation articulaire est une réaction de défense qui devient chronique avec l'arthrose. Des messagers chimiques (IL-6, TNF- α , cytokines) attaquent en continu le cartilage et la synovie, provoquant douleur, gonflement et raideur matinale. Votre alimentation riche en oméga-6 (huiles de tournesol, frites) et stress la nourrissent sans relâche.

2. La glycation : l'ennemi rigide

La glycation (réaction de Maillard) se produit lorsque le sucre se fixe aux protéines de vos tissus, notamment en cas d'excès de glucose ou de mauvaise sensibilité à l'insuline. Elle est aussi favorisée par certaines cuissons : grillades, frites, aliments dorés ou caramélisés.

Ces réactions donnent naissance à des composés pro-inflammatoires (AGEs ou glycotoxines) qui abîment le cartilage, augmentent la raideur articulaire et dégradent les éléments essentiels à la lubrification des articulations.

Les glycotoxines se forment dès que les aliments sont exposés à des températures élevées (au-delà de 120 °C), en particulier lors des cuissons au four ou à la poêle très chaude.



Avec l'âge, ces substances s'accumulent dans les tissus, y compris dans les chondrocytes, ce qui accélère la dégradation du cartilage.

Ces deux ennemis s'auto-entretiennent : inflammation → plus de récepteurs à sucres → plus de glycation → plus d'inflammation.

Votre arthrose double de vitesse.

Les régimes « miracles »

(Seignalet, Kousmine, paléo)

Ces régimes sont souvent présentés comme des solutions « miracles » contre les rhumatismes et l'arthrose, mais **aucune preuve scientifique solide ne confirme leur efficacité.**

Régime Seignalet (ou hypotoxique) : basé sur l'exclusion de gluten, produits laitiers et cuisson des aliments, avec l'idée que notre alimentation moderne favorise l'inflammation. Certaines bases sont intéressantes (plus de légumes, cuisson douce), mais l'exclusion stricte du lait ou du gluten sans raison médicale peut provoquer des carences. La seule étude disponible est **insuffisante et non fiable.**

Régime Kousmine : propose des lavements coliques et des détox pour équilibrer l'intestin. Aucune preuve scientifique et des risques réels pour la santé.

Régime paléo : rejette céréales et produits laitiers, favorise le cru, comme Seignalet. Même constat : absence de preuves cliniques.

💡 **En résumé** : on peut tester ces régimes, car certaines personnes rapportent un effet positif. **Mais attention** : ils sont restrictifs et peuvent provoquer des carences, notamment en calcium ou en vitamine D. Mieux vaut rester prudent et privilégier une alimentation **équilibrée et anti-inflammatoire** pour protéger ses articulations.

Mon assiette anti-inflammatoire

La cuisine anti-inflammatoire est un pilier essentiel pour soulager l'arthrose et préserver la santé des articulations, en limitant les toxines issues des cuissons agressives et en favorisant les nutriments protecteurs. Ce chapitre vous révèle les 6 règles d'or, inspirées des principes hypotoxiques validés scientifiquement, pour transformer vos repas en alliés contre l'inflammation chronique.

Pourquoi ces règles changent tout

L'inflammation articulaire, souvent exacerbée par les AGEs (produits de glycation avancée) formés lors de cuissons à haute température, peut être fortement réduite par des méthodes douces comme la vapeur ou l'Omnicuiseur, qui conservent jusqu'à 98-99% des vitamines et antioxydants tout en produisant moins de glycotoxines.

Ces pratiques préservent les oméga-3 des poissons, les polyphénols des végétaux et limitent les pics glycémiques, favorisant un microbiote anti-inflammatoire et une meilleure régénération du cartilage.

Les 6 règles d'or de la cuisine anti-inflammatoire

1. Maîtriser les cuissons

Adopter une cuisson hypotoxique est primordial.

Éviter : grillades, fritures, aliments brûlés

Privilégier : vapeur, mijoté, cuisson douce à l'Omnicuiseur

→ Limiter glycation et inflammation

Cuisson hypotoxique et réduction de la glycation

La cuisson hypotoxique consiste à limiter les températures extrêmes et les cuissons prolongées, afin de réduire la formation des produits de glycation avancée (AGEs), qui endommagent le cartilage et favorisent l'inflammation.

Avantages : moins de composés toxiques, préservation des vitamines et antioxydants, meilleure digestibilité des aliments.

Méthodes recommandées : vapeur douce, cuisson à l'étouffée, basse température, mijoté, poêlée rapide avec peu de matière grasse.

DESTRUCTION DES NUTRIMENTS

selon le degré de cuisson



🔥 Pourquoi choisir une cuisson rapide et douce ?

✅ Préserver les nutriments fragiles

– Une cuisson courte limite la perte des vitamines sensibles à la chaleur

1. Vitamines B sont thermosensibles :

Jusqu'à 50% de perte des vitamines B1 et B9 à la cuisson à l'eau et la disparition progressive au-delà de 95°C

2. Vitamine C (acide ascorbique)

Commence à se dégrader dès 60-70 °C

À 100 °C, 50 % à 90 % peuvent être perdus selon la durée et le mode de cuisson (bouillie vs vapeur, etc.)

👉 C'est l'antioxydant le plus fragile. Préfère les cuissons très douces ou à la vapeur courte.

Jusqu'à 50 % de perte à la cuisson à l'eau ou longue

🍎 3. Polyphénols (flavonoïdes, anthocyanes, tanins...)

Résistance variable selon le type :

Flavonoïdes (ex. quercétine, catéchines) : modérément sensibles, pertes de 20 à 40 % au-delà de 90 °C

Anthocyanes (pigments violets/rouges, ex. chou rouge, myrtilles) : très sensibles à la chaleur, dégradés dès 70–80 °C

🥕 4. Caroténoïdes (bêta-carotène, lycopène, lutéine)

Moins sensibles à la chaleur, relativement stables

Peu de perte jusqu'à 100–120 °C, et même meilleure biodisponibilité après cuisson douce

Mais : dégradation accélérée si cuisson longue ou friture

🍴 Cuisson douce = mieux absorbés, sans trop les dégrader.

Voici le tableau comparatif des différents modes de cuisson.

Méthode	Vitamines (C,B)	Minéraux (Ca,Mg,K)	Antioxydants	Oméga-3	Glycotoxines (AGEs)	Commentaire & Conseil
Vapeur	85-95%	95-98%	90-95%	85-95%	Très faible (1-5 kU/100g)	Excellente pour tout. Cuire 10-15 min max , panier vapeur, pas d'eau en contact direct.
Omniciseur	90-98%	98-99%	95-99%	90-98%	Très faible (<1-3 kU/100g)	Champion absolu. Autocuisson basse température (90-100°C), nutriments préservés à 98%+.
Four <160°C	75-90%	90-95%	80-90%	75-90%	Faible-moderée (5-20 kU/100g)	Cuisson à couvert/papillote , 20-25 min max
Four 180°C+	40-60%	85-95%	60-80%	60-80%	Élevée (50-200 kU/100g)	Vitamines détruites , antiox. et oméga-3 oxydés. À éviter ou limiter à 15 min couvert.
Poêle forte chaleur	50-70%	85-95%	60-80%	50-70%	Modérée-élevée (20-100 kU/100g)	Oxydation lipidique . Cuire sauté rapide <5 min , huile vierge (colza/olive), feu moyen.
À l'eau	40-60%	70-90%	50-75%	80-90%	Très faible (1-5 kU/100g)	Pires pertes vitamines . Eau minime . 5-7 min. recupérer le jus pour soupes/sauces.

✅ Les cuissons humides douces (vapeur, Omniciseur) sont les grandes gagnantes : elles préservent 90-99% des nutriments tout en produisant très peu de glycotoxines (<5 kU/100g). L'Omniciseur est particulièrement remarquable avec ses 98-99% de conservation et moins de 3 kU – idéal pour les articulations et la santé osseuse.

⚠️ Le four >180°C est à éviter : même si les minéraux résistent bien (85-95%), les vitamines s'effondrent (40-60%) et les AGEs explosent (50-200 kU/100g), favorisant l'inflammation articulaire chronique.

💡 Mes conseils de cuisson pratiques :

Omniciseur ou vapeur pour légumes verts (calcium, vitamine K) et poissons (oméga-3)

Four : toujours couvert, 140-160°C maximum, 20-25 minutes

Poêle : feu moyen, huile vierge de colza/olive, sauté rapide <5 minutes

Eau : très peu d'eau, récupérer le jus pour les soupes

Aliments qui limitent la glycation et protègent les articulations :

- 🌿 Légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur)
- 🌿 Fruits rouges riches en polyphénols (myrtille, framboises)
- 🌿 Épices et herbes anti-inflammatoires (curcuma, romarin, cannelle)
- 🌿 Thé vert et cacao non sucré

2. Miser sur les protéines maigres et les poissons

Les aliments les plus riches en Oméga-3 (EPA-DHA)



Privilégiez : volaille, viandes maigres, poissons gras et crustacés.

Poissons gras (saumon, sardines, maquereaux) → riches en EPA/DHA, oméga-3 puissants qui calment l'inflammation et protègent le cartilage.

Crustacés et fruits de mer → sources de zinc et sélénium, qui régulent l'inflammation et contribuent à la santé des articulations.

Viandes maigres et volaille → apportent des acides aminés essentiels pour maintenir le tissu musculaire et soutenir la structure du cartilage.

3. Choisir les bonnes graisses

Huiles recommandées

Huile d'olive extra-vierge : Polyphénols (oléocanthal) imitent l'ibuprofène, idéale pour salades ou légumes crus ; privilégiez bio pressée à froid.

Huile de noix ou cameline : Oméga-3/6 équilibrés, antioxydants pour protéger le cartilage ; en vinaigrette ou sur poissons.

Huile de colza ou lin : très riches en ALA (oméga-3 végétaux), réduisent l'inflammation systémique ; 1-2 c. à s. par jour en assaisonnement froid.

Huiles à limiter/supprimer

- ➡ Huile de tournesol, maïs, soja : très riches en oméga-6 (acide linoléique), favorisent les prostaglandines inflammatoires ; remplacez-les complètement par des oméga-3.
- ➡ Huile de pépins de raisin, germe de blé, arachide : Excès d'oméga-6, courantes en cuisine industrielle ; à éviter en assaisonnement ou friture.
- ➡ Huiles raffinées/ chauffées : Perdent leurs qualités, produisent composés oxydants toxiques pour le cartilage.

Alternatives pour cuisson

- ✦ Huile d'olive vierge extra : meilleure pour la cuisson douce (sautés légers, cuisson à feu moyen)
- ✦ Beurre clarifié (ghee), huile de coco ou graisse d'oie : stables à la chaleur, neutres ou anti-inflammatoires en modération.

ASSAISONNEZ MALIN !

Voici quelques idées de sauces et mayonnaises qui nous font du bien :

- 🥒 Mayonnaise santé cardiaque
- 👉 Riche en bons gras (avocat + huile d'olive) qui protègent le cœur, aident à réguler le cholestérol et l'inflammation. L'ail

LES BONNES GRAISSES

pour la santé et la beauté



soutient la circulation, et le sel aux herbes est une alternative intéressante pour limiter le sel classique.

💡 *Idées d'utilisation : parfait avec des crudités, en sandwich sain ou avec du poisson grillé.*

🌱 Sauce microbiote au top

👉 Les ferments (yaourt, miso) nourrissent la flore intestinale, tandis que le son d'avoine apporte des fibres prébiotiques qui soutiennent les bonnes bactéries. Résultat : digestion et immunité renforcées.

💡 *Idées d'utilisation : idéale avec des légumes vapeur, des bowls ou des pommes de terre froides.*

🌿 Sauce anti-inflammatoire

👉 Le duo curcuma + poivre est reconnu pour ses effets anti-inflammatoires puissants. La purée d'amande apporte de bons lipides qui améliorent l'absorption du curcuma, ainsi que des fibres et de la vitamine E protectrice.

💡 *Idées d'utilisation : parfaite avec du riz, des légumes rôtis ou des légumineuses.*

🏺 Mayonnaise minceur protéinée

👉 Riche en protéines maigres, elle favorise la satiété tout en restant légère → idéale pour la perte de poids et le contrôle des fringales.

💡 *Idées d'utilisation : top dans les wraps, les œufs, ou en dip pour légumes crus.*

4 alternatives à la mayonnaise

TOP pour la santé

Mayonnaise : *santé cardiaque*

- ½ avocat mur, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 pincée de sel aux herbes



Sauce : *microbiote au TOP*

- 1 yaourt, 1 œuf dur, 1 gousse d'ail pressée, 1 c. à café de son d'avoine mixé, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de miso



Sauce *anti-inflammatoire*

- 1 c. à soupe de purée d'amandes, avec un peu d'eau, ½ c. à c. de curcuma, poivre 5 baies, 1 c. à café de miel, jus de citron, 1 c. à café de moutarde



Mayonnaise *minceur*

- 1 œuf dur, 1 c. à soupe de Skyr (ou fromage blanc 0%), 1 c. à café de moutarde, 1 c. à café de jus de citron, sel, poivre



4. Opter pour les végétaux riches en antioxydants

Légumes verts, crucifères, fruits rouges, agrumes, herbes et épices

1 Brocoli et autres crucifères (*chou-fleur, chou, chou kale, choux de Bruxelles*)

Effet clé : riches en sulforaphane, puissant anti-inflammatoire et antioxydant.

Action sur l'arthrose : bloque la production de radicaux libres, réduit l'inflammation et ralentit la dégradation du cartilage.

Astuce : consommer cru ou légèrement cuit à la vapeur pour préserver la myrosinase, enzyme nécessaire à l'activation du sulforaphane.

2 Légumes verts feuillus (*épinards, blettes, chou frisé, roquette*)

Effet clé : riches en vitamine K, caroténoïdes et polyphénols.

Action sur l'arthrose : la vitamine K contribue à maintenir la matrice du cartilage et la santé osseuse, tandis que les antioxydants réduisent l'inflammation.

3 Épices et aromates anti-inflammatoires (*curcuma, gingembre, cannelle, romarin, thym*)

Action :

PALMARÈS DES VÉGÉTAUX ANTI-ARTHROSE



Des alliés naturels pour des articulations en meilleure santé

- ❖ Réduisent la production de cytokines pro-inflammatoires dans les articulations.
- ❖ Limitent le stress oxydatif et la **dégénérescence du cartilage**.
- ❖ Protègent contre la glycation et la formation de radicaux libres.
- ❖ Soulagent la **douleur et la raideur articulaires** de manière naturelle.

4 Fruits rouges et agrumes

Fruits rouges : myrtilles, mûres, cassis, fraises, framboises

Riches en **anthocyanes et acide ellagique**, puissants antioxydants qui réduisent l'inflammation et protègent le cartilage.

Agrumes : oranges, pamplemousses, citrons

Riches en **vitamine C** et flavonoïdes (hespéridine), nécessaires à la synthèse du collagène et à la santé des articulations.

5 Boissons riches en polyphénols

Thé vert : catéchines (EGCG), anti-inflammatoires et protecteurs du cartilage.

Cacao/chocolat noir ≥70 % : flavanols, limitent l'oxydation et la glycation des protéines, soulagent la raideur articulaire.

6 Légumes alliacés (*ail, oignon, poireau*)

Effet clé : riches en composés soufrés anti-inflammatoires.

Action : réduisent la production de cytokines pro-inflammatoires et soutiennent la **santé articulaire**.

1. Adopter l'alimentation IG bas

Index glycémique (IG) : c'est une mesure de la vitesse à laquelle un aliment augmente le taux de sucre dans le sang après sa consommation.

- ➡ IG élevé : le sucre monte rapidement → pics glycémiques → inflammation et formation de radicaux libres.
- ➡ IG bas : le sucre monte lentement → énergie stable, moins de stress oxydatif, moins d'inflammation.

Les pics de glucose sanguin favorisent la formation de **radicaux libres** et de **produits de glycation avancée (AGEs)** qui endommagent le cartilage et stimulent l'inflammation.

Une alimentation IG bas limite ces pics, donc diminue la production de **cytokines pro-inflammatoires** impliquées dans la douleur et la raideur.

Limiter ou stopper : sucre blanc, farines blanches, céréales raffinées, produits industriels
→ Moins de pics de glycémie et de glycation



6. Manger au moins un aliment fermenté par jour

Les aliments fermentés (yaourt avec probiotiques, kéfir, miso, choucroute crue, tempeh) favorisent la diversité bactérienne, réduisent l'inflammation intestinale et améliorent la barrière intestinale.

Un microbiote équilibré produit moins de cytokines pro-inflammatoires, ce qui peut **réduire l'inflammation articulaire** secondaire.

On abordera le sujet des probiotiques et des prébiotiques dans le chapitre 4 « Je chouchoute mon microbiote ».

Pour résumer ce chapitre, l'assiette idéale anti-arthrose c'est :

- maximum de légumes verts dont brocoli, choux et épinards pour réduire l'inflammation et freiner la calcification ;
- les oméga-3 des poissons gras, graines et noix indispensables pour prévenir la dégradation du cartilage ;
- aliments IG bas et céréales complètes qui limitent les pics de glycémie et l'inflammation ;
- les bonnes graisses surtout l'huile d'olive vierge extra pour réduire la glycation et l'inflammation ;
- épices comme curcuma, gingembre et romarin, polyphénols du thé vert, fruits rouges et agrumes pour protéger les cellules du stress oxydatif ;
- Pro et prébiotiques (yaourt, kéfir, choucroute) pour réduire l'inflammation intestinale.

Mon assiette ANTI-ARTHROSE

prévenir et soulager



CRUCIFÈRES

Choux, navets, radis, cresson

- ✓ Réduisent les douleurs



LÉGUMES VERTS

Vitamine K

- ✓ Freine la calcification



HUILE D'OLIVE

Vierge extra

- ✓ Antidouleur



FIBRES PRÉBIOTIQUES

Son d'avoine, endive, graines

- ✓ Inhibent la progression de l'arthrose



ALIMENTS FERMENTÉS

- ✓ Réduisent l'inflammation intestinale



OMÉGA-3 ET VITAMINE D

Poissons gras, graines, noix

- ✓ Freinent la dégradation du cartilage
- ✓ Anti-inflammatoires



HERBES ET ÉPICES

Curcuma, gingembre, romarin

- ✓ Soulagent les douleurs
- ✓ Anti-inflammatoires



POLYPHÉNOLS

Thé vert, fruits rouges

- ✓ Pallier les déficiences



Une alimentation naturelle et équilibrée pour des articulations en meilleure santé



Les légumes à feuilles vertes et crucifères

Une étude américaine a démontré les bénéfices des crucifères (navet, brocoli, chou-fleur, chou rouge, etc.) dans la prévention de cette maladie car ils renferment des antioxydants et des glucosinolates qui empêchent la destruction des cellules du cartilage en bloquant les processus inflammatoires dans l'articulation.

Détails importants : le **sulforaphane** est une molécule protectrice des crucifères, comme les choux ou le radis noir.

Cette molécule n'existe pas directement dans la plante ; elle se forme seulement quand une enzyme appelée **myrosinase** transforme des composés appelés **glucosinolates**.

Pour que la myrosinase fonctionne, il faut **casser les cellules de la plante** : c'est pourquoi il est important de **mâcher, mixer ou hacher finement** le brocoli.

Une cuisson trop longue ou trop chaude peut **détruire la myrosinase**, donc pour profiter du sulforaphane, il vaut mieux **cuire légèrement à la vapeur** ou consommer cru.

Ainsi, les crucifères crus, **finement coupés ou légèrement cuits à la vapeur ou ajoutés en fin de cuisson**, permettent de maximiser la formation de sulforaphane et ses bénéfices pour la santé.

Pour profiter des effets thérapeutiques du sulforaphane, les études scientifiques suggèrent 50 mg de sulforaphane par jour, pour assurer efficacement :

- ☛ Détox/antioxydant/cancer : 100-200 g/jour (20-40 mg sulforaphane)
- ☛ Anti-inflammatoire/articulations : 150 g/jour inhibe enzymes cartilagineuses.

Cela représente environ :

- ☛ 100 g de brocoli râpé cru ou rapidement cuit à la vapeur
- ☛ 200 g de chou Kale ébouillanté en salade
- ☛ 300 g de chou-fleur cuit à la vapeur
- ☛ Une salade composée de 200 g de radis noir et roquette

En dehors du sulforaphane, les **légumes à feuilles vertes** (épinards, chou frisé, blettes...) et les **crucifères** (brocoli, chou, roquette...) apportent plusieurs nutriments intéressants pour les articulations et l'arthrose :

- ☛ Vitamine C : Indispensable à la **synthèse du collagène**, elle soutient la structure du cartilage et aide à limiter sa dégradation.
- ☛ Vitamine K : Très présente dans ces légumes, elle participe à la **santé osseuse** et pourrait jouer un rôle dans la **protection du cartilage**.
- ☛ Caroténoïdes (lutéine, bêta-carotène) : Puissants **antioxydants**, ils aident à réduire le stress oxydatif impliqué dans l'arthrose.
- ☛ Flavonoïdes (quercétine, kaempférol...) : Connus pour leurs effets **anti-inflammatoires**, ils contribuent à moduler les processus inflammatoires articulaires.
- ☛ Calcium et magnésium : Importants pour la **solidité osseuse** et le bon fonctionnement musculaire autour des articulations.
- ☛ Fibres : Elles soutiennent le **microbiote intestinal**, ce qui influence indirectement l'inflammation chronique.

SULFORAPHANE			
 BROCOLI 50 mg/100 g	 CHOU KALE 25 mg/100 g	 CHOU-FLEUR 20 mg/100 g	 CHOU BLANC, VERT 15 mg/100 g
 RADIS NOIR 20 mg/100 g	 NAVET 10 mg/100 g	 CRESSON 15 mg/100 g	 ROQUETTE 10 mg/100 g

»» SULFORAPHANE ET SES BIENFAITS ««

 Protection du foie	 Immunostimulant
 Détoxification des métaux lourds et des polluants	 Anticholestérol
 Anticancéreux	 Neuroprotecteur

 **APPORT JOURNALIER RECOMMANDÉ : 50 MG**
Aliments crus ou cuits rapidement 

Entrées

Velouté de crucifères



Parts : 4-6



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min



Ingrédients

- ❖ 1 radis noir en mini dés
- ❖ 5-6 champignons de Paris
- ❖ 1 grosse poignée de cresson
- ❖ Quelques fleurettes de brocoli émincées
- ❖ Feuilles de deux branches de chou kale
- ❖ 1 oignon rouge émincé
- ❖ 2 c. à soupe de crème fraîche

❖ 1 c. à soupe d'huile d'olive

❖ Thym, romarin

Préparation

Cuisson au Thermomix : faire revenir 5 min l'oignon émincé dans l'huile d'olive

Ajouter 500 ml de bouillon de légumes, le radis émincé, les champignons,

Faire cuire 20 min à 95°C/sens inverse

Ajouter les brocolis, les fleurettes de chou Kale et le cresson, laisser mijoter encore 5 min, puis mixer.

Cuisson à l'Omnicuseur : mettre l'oignon, le radis et les champignons dans la cocotte avec 500 ml de bouillon de légume et faire cuire 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

À la fin de la cuisson ajouter les brocolis, les fleurettes de chou Kale et le cresson, fermer la cocotte et attendre 15 min avant de mixer

Ajouter la crème fraîche avant de servir

Crème de brocoli « cru-cuit »



Parts : 4-6



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min



Ingrédients

- ❖ 1 petit brocoli en fleurettes + quelques fleurettes pour la décoration
- ❖ Tronc de brocoli en cubes
- ❖ 1 beau poireau en fines rondelles
- ❖ 1 carotte émincée
- ❖ 1 oignon émincé

❖ Thym, laurier

❖ 2 gousses d'ail

❖ 1 cube de bouillon de volaille sans sel



Astuces nutrition

Pas besoin de mettre les pommes de terre pour épaissir la soupe.

D'autres aliments à IG bas et plus riches en micronutriments peuvent très bien donner une belle texture : lentilles, sarrasin, champignons, carottes, navets...



Atouts anti-arthrose

❖ Les brocolis, le cresson et le chou Kale émincés et ajoutés à la dernière minute subissent le minimum de cuisson pour préserver leurs principes actifs

❖ L'huile d'olive améliore l'absorption des caroténoïdes et des flavonoïdes des crucifères

Astuce saveur-nutrition : *ajoutez quelques fleurettes de brocoli émincées ou râpées dans la soupe avant de servir*

Préparation

Disposer le tout dans la cocotte et verser 1 l de bouillon de légumes bouillant

Faire cuire le tout à feu très doux (ou à 95°C) pendant 30-35 min

Cuisson à l'Omniseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

A la fin de la cuisson mixer le tout avec l'ail pressé et un peu de crème (facultatif)

Découper les fleurettes restantes en deux ou trois et verser dessus de l'eau bouillante pour 1 minute

Passer immédiatement sous l'eau glacée pour garder la couleur et stopper la cuisson

Verser la soupe dans l'assiette, disposer les fleurettes de brocoli et ajouter quelques gouttes de crème.



Idées recettes :

Crème brocoli-cresson aux épices :

Une petite variante de cette soupe, qu'on a beaucoup appréciée : brocoli, poireaux, oignon et cresson (ajouté au dernier moment, pour conserver ses pouvoirs anticancer, détoxifiants et cardioprotecteurs. Une petite touche piquante avec



le piment de Cayenne ajoute du « peps » à cette soupe, tout en augmentant notre métabolisme.

On peut accompagner cette soupe d'un pesto de cresson aux graines sur les fines tranches de pain de seigle.

Pour le pesto : mixer 2 belles poignées de cresson avec 1 gousse d'ail, 2 c. à soupe de mélange de graines, 1 c. à soupe de parmesan et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Velouté de brocoli et chou Kale aux graines de lin et fines tranches de filet mignon :

ajouter les tranches de filet mignons grillées sans huile et 1 c. à soupe de graines de lin moulues avant de servir.



Green soupe brocoli-Kale-

cresson-champignons et son condiment au vert de poireau.

Faire cuire les champignons émincés avec le blanc de poireau et l'oignon dans un bouillon parfumé au thym, romarin. À la fin de la cuisson ajouter les fleurettes de brocoli, de Kale et le

cresson, laisser infuser 15 min puis mixer le tout avec une belle poignée d'épinards.

Tartinade de vert de poireau :

ultra riche en caroténoïdes et en fibres, ce condiment constitue un excellent accompagnement pour la soupe verte. Pour le préparer, mixer le vert de poireau cru avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et une pincée de gomasio maison.



🍄 Soupe poireau-patate douce, sauce probiotique au raifort : faire cuire les poireaux avec 1 belle patate douce dans un grand volume d'eau. Mixer le tout et servir avec une tartine de vert de poireau et un mélange de yaourt, miso et raifort râpé (en vente dans les grandes surfaces).

Soupe complète « multi-fibres »



Parts : 4-6



Préparation : 10 min



Cuisson : 35 min



Ingrédients

- ❖ 200 g de choux de Bruxelles coupés en 2
- ❖ 1 poireau émincé
- ❖ 1 oignon émincé
- ❖ 1 côte de blette blanc et vert
- ❖ 1 bol d'épinards surgelés
- ❖ 2-3 cœurs d'artichaut surgelés
- ❖ 150 g de lentilles vertes rincées
- ❖ 600 ml d'eau
- ❖ Thym, romarin, laurier
- ❖ 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de crème de votre choix



Préparation

Verser l'eau très chaude sur les légumes émincés et les aromates (réserver le vert de blette et les épinards pour les ajouter en fin de cuisson)

Faire cuire à feu très doux 25 min (20 min à 95°C/sens inverse au Thermomix)

Ajouter le vert de blette et les épinards, laisser 10 min hors feu et mixer le tout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de crème de votre choix.

Cuisson à l'Omniseur : faire cuire les légumes 35 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. À la fin de la cuisson ajouter les verts de blette et les épinards et fermer la cocotte pour 15 min avant de mixer le tout avec l'huile ou la crème.

Servir avec 1 c. à soupe de graines de sésame, de graines de lin broyées, l'huile d'olive ou la crème de votre choix.



Détails intéressants

Les fibres aident à réduire l'inflammation via la régulation du transit et du microbiote.

Elles aident à réguler le poids et gérer la glycémie.

Optez pour les fibres utiles : prébiotiques (poireau, artichaut, ail, oignon), insolubles (choux) ; solubles (orge, avoine, lentilles, graines, noix)

Idées recettes :



Soupe de chou de Bruxelles aux œufs de caille et aux graines :

un mélange de chou de Bruxelles, d'oignon et de poireau, cuit 35-40 min à l'Omniseur ou à feu très doux.

Avant de servir, parsemer de graines et ajouter 2-3 œufs de caille cuits.

Velouté de chou Kale et poireaux au sarrasin :

faire cuire le poireau découpé avec 2 c. à soupe de graines de sarrasin grillé dans un bouillon de légumes. Ajouter à la fin les fleurettes de chou Kale. Laisser 10-15 min et mixer le tout.



Soupe aux deux choux :

rouge et Kale. Ultra riche en anthocyanes du chou rouge et en vitamine K1 du chou Kale. Si on ajoute l'oignon rouge émincé et l'ail pressé, cette soupe devient une potion magique anti-arthrose.



Salade « Tout brocoli » : 100 % de sulforaphane actif !



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 0 min



L'idée derrière cette recette, c'est d'activer au maximum la myrosinase, l'enzyme qui transforme la glucoraphanine du brocoli en sulforaphane.

3 gestes qui maximisent la formation de sulforaphane :

- 1** Râper finement le tronc cru → Le cru apporte naturellement la myrosinase, indispensable pour activer le sulforaphane. → Le râpage augmente la surface de contact enzyme + précurseur.
- 2** Blanchir rapidement les fleurettes puis les refroidir → Une cuisson très courte préserve la glucoraphanine.
→ Le refroidissement stoppe la chaleur pour ne pas détruire les enzymes restantes.

3 Émincer finement ou mixer grossièrement → Plus les tissus sont cassés, plus la myrosinase peut agir.

→ Le mélange avec le brocoli cru du tronc permet de « réensemencer » l'enzyme sur les fleurettes cuites.

4 Mariner 30 min → Temps idéal pour laisser la réaction enzymatique se faire : c'est là que le sulforaphane se forme vraiment.

Ingrédients

- 1 brocoli moyen : fleurettes et tronc
- 2 champignons de Paris émincés (facultatif)
- Vinaigrette : 1 gousse d'ail pressée, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de miel, 1 c. à café de moutarde à l'ancienne

Préparation

Éplucher le tronc du brocoli et le râper finement

Ébouillanter les fleurettes et les passer à l'eau froide pour stopper la cuisson

Émincer les fleurettes au couteau ou mixer grossièrement

Mélanger le tout avec la vinaigrette et laisser mariner 30 min avant de consommer avec quelques lamelles de champignons émincés.

Pour booster encore plus le sulforaphane, vous pouvez ajouter des ingrédients riches en myrosinase (l'enzyme qui active le sulforaphane) ou riches en précurseurs de type glucosinolates.

- Ajouter de la myrosinase (le plus efficace) : Graines de moutarde (1/2 c. à café écrasées : top du top), un peu de radis noir ou rose râpé, roquette hachée, cresson

Idées recettes :



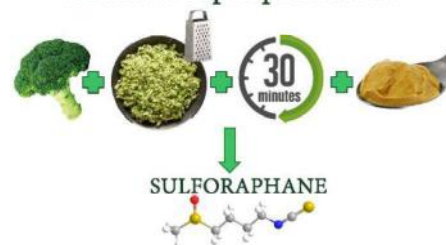
Fine râpé de navet blanc, pesto de Brocoli- Kale :

râper le navet ou radis noir cru en fine julienne. Mixer 1 poignée de fleurettes de chou Kale et 100 g de fleurettes de brocoli avec

- 1 gousse d'ail,
- 1 c. à soupe de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de câpres marinées
- 1 c. à soupe de pignons de pin ou de noix ou de pistaches.



Brocoli : super protecteur



Napper les navets râpés de ce pesto avant de servir

Méli-mélo de crucifères, sauce verte



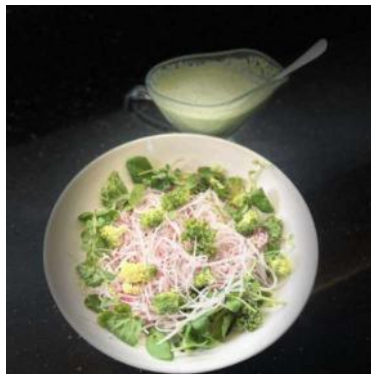
Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 0 min



Une salade croquante, colorée et pleine de vitalité, où chaque bouchée apporte un bienfait unique pour la santé ! ❤️

Ingrédients

- ✦ 1 radis noir râpé
- ✦ ½ radis blanc râpé
- ✦ Quelques radis roses râpés
- ✦ 1 poignée de feuilles de chou kale
- ✦ Fleurettes d'1/2 brocoli
- ✦ 1 poignée de cresson



Préparation



Bon à savoir

Des études cliniques montrent que la consommation régulière de **jus de grenade** diminue la douleur articulaire et améliore la mobilité chez les personnes avec arthrose du genou.

Les polyphénols de grenade peuvent ralentir la dégradation du cartilage en inhibant certaines enzymes pro-inflammatoires.

Râper finement les radis, les saler un peu et les malaxer avec les mains pour les attendrir

Ébouillanter les brocolis et les feuilles de chou kale 1 minute et les passer à l'eau glaciale rapidement pour stopper la cuisson.

Pour la sauce, mixer : 1 yaourt (multibiotique, recette dans le chapitre N°4), 1 c. à café de raifort à la crème, 1 gousse d'ail, 1 c. à café de miso ou sel aux herbes, 2 fleurettes de brocoli, un peu de cresson, quelques feuilles de chou kale.



Idées recettes :

Salade de chou Kale, radis noir, sauce grenade :

râper le radis en fines spaghettis. Ébouillanter les fleurettes de chou Kale émincées et les passer rapidement à l'eau glacée.

Sauce grenade : 2 c. à soupe de jus de grenade, 1 c. à soupe d'huile de colza, 1 c ; à café de moutarde fine et 1 c. à café de miel.

Napper la salade de cette sauce et laisser mariner 30 min.



Comme variante : ajoutez quelques noix de Grenoble pour leur richesse en Oméga-3 et fibres prébiotiques et ½ oignon rouge cru qui regorge de quercétine (puissant anti-inflammatoire).

Assiette antioxydante :

chou-Kale, chou-rouge, betterave crue, framboise et vinaigre de framboise.

Une assiette fruitée et pleine de vie, riche en polyphénols et nutriments protecteurs :

Chou kale → top 3 des sources de lutéine (protection cellulaire)

Chou rouge → bourré d'anthocyanes, de puissants antioxydants qui protègent les vaisseaux et le cœur.

Betterave crue → riche en nitrates et bêtaïnes, qui favorisent la vasodilatation et la circulation. Pour le vinaigre de framboise : laisser macérer 2-3 semaines 1 poignée de framboises dans 250 ml de vinaigre de cidre.



Salade de lentilles Béluga au chou Kale et brocoli



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min

Ingrédients

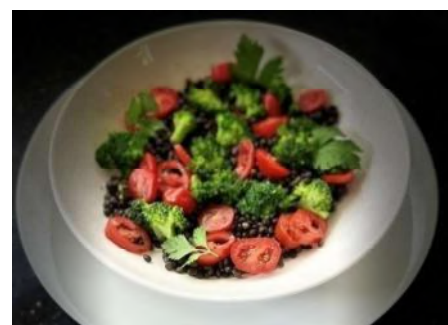
- ✦ 150 g de lentilles Béluga cuites
- ✦ 200 g de fleurettes de brocoli et de chou Kale, ébouillantées et passées à l'eau froide
- ✦ 10-12 tomates cerises coupées en deux
- ✦ 1 c. à soupe d'huile d'olive mélangé avec 1 jus de citron, 1 gousse d'ail pressée et 1 c. à soupe de persil ciselé

Préparation

Cuisson des lentilles Béluga (trempées 1 nuit) : dans 2 fois volume d'eau, 35-40 min à feu très doux ou 30 min à l'Omniciseur (Haut et Bas maxi 20 min, puis mini)



Mélanger les lentilles avec les brocolis, tomates cerises et le persil
Assaisonner avec l'huile d'olive, ail, persil et le jus de citron.



Zoom sur les lentilles

Lentilles Béluga

- ✦ ont une capacité antioxydante supérieure aux autres lentilles.
- ✦ regorgent d'anthocyanes (vasodilatateurs)
- ✦ renferment 2 fois plus de zinc, de phosphore et de magnésium que les lentilles vertes
- ✦ beaucoup plus riche en fibres et en protéines

Idées recettes :



Tartare de St-Jacques, avocat sur le lit de lentilles béluga :

émincer les St-Jacques (3 noix par personne) et 1 avocat, arroser le tout de jus de citron, un peu de sel aux herbes et poser l'emporte-pièce sur les lentilles Béluga cuites (ou autres lentilles).

Salade tiède de lentilles béluga aux allumettes de volaille fumées et chou-fleur rôti :

mélanger le chou-fleur cuit à la vapeur al dente et les lentilles. Assaisonnement : huile d'olive, fines herbes, vinaigre de cidre.



Cuisson à l'Omnicuiseur : mettre les lentilles dans la cocotte avec 1 carotte et ½ oignon rouge émincés et 150 g d'allumettes de volaille. Ajouter 2 fois volume d'eau et bouquet garni. Placer un plat avec les fleurettes de chou-fleur, aspergées d'huile et faire cuire 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini.



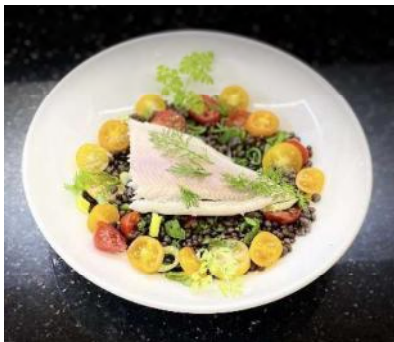
Salade de lentilles béluga, tomates et truite fumée (ou saumon fumé ou hareng).

La truite a une bonne teneur en Oméga-3, en vitamine D et en potassium.



Spaghettis de radis noir, lentilles béluga et saumon fumé :

émincer le radis en fine julienne, placer au centre 2 c. à soupe de lentilles et 1 petite tranche de saumon fumé.



Salade tiède de lentilles vertes au haddock



Parts : 2



Préparation : 10 min



Cuisson : 30 min



Ingrédients

- ❖ 200 g de lentilles verte
- ❖ 50 g de haddock fumé dessalé
- ❖ 200 ml de crème à 4% de MG
- ❖ 1 c. à café de fumet de poisson
- ❖ Bouquet garni

Préparation

Faire tremper les lentilles 12 h dans un

grand volume d'eau

Faire dessaler le haddock dans du lait chaud au moins 1 h

Rincer les lentilles et les faire cuire dans le bouquet garni et avec 2 tranches de haddock dans 2.5 de volume d'eau

Cuisson à l'Omnicuiseur : 30 min, Haut et bas maxi 15 min, puis mini

Finition :

Chauffer la crème quelques minutes avec un peu de sel et 1 c. à café de Maïzena pour l'épaissir

Répartir les lentilles dans les assiettes creuses et y verser la crème. Placer le haddock au milieu et décorer de quelques brins d'aneth et d'1 c. à café d'œufs de lompe (facultatif).



Variantes possibles


On peut remplacer le haddock par :


- ❖ Saumon fumé ou nature cuit
- ❖ Hareng ou saumon fumé
- ❖ Œuf poché
- ❖ Tofu fumé


Versions fibres + : pois chiches, haricots blancs, sarrasin...

Plats

Twist gourmand "cabillaud-brocoli" rôtis au parmesan, sauce tomate épicée

 Parts : 2

 Préparation : 5 min

 Cuisson : 30 min



Un délice, vite fait, sans huile :

Battre 2 œufs et y rouler les morceaux de cabillaud et les fleurettes de brocoli

Mélanger la chapelure IG bas et le parmesan à parts égales et mettre le mélange dans un sachet ou une boîte

Ajouter le poisson et le brocoli et secouer le tout pour bien mélanger le tout

Cuisson à l'Omnicoiseur : dans le panier vapeur (légèrement

huilé) 25 min, Haut et Bas maxi

Cuisson au four sur le papier sulfurisé : 20 min à 220°C


Sauce tomate maison : 200 g de dés de tomates en conserve, 1 c. à café de miel, 1 pincée de piment d'Espelette


Chapelure maison IG bas : 3 biscottes Wasa au seigle ou complète, sel aux herbes



Brocoli façon pizza












 Parts : 2-3

 Préparation : 5 min

 Cuisson : 30 min



Ingrédients

-  ½ brocoli (300 g environ)
-  1 œuf
-  2 c. à soupe de fromage râpé
-  1 c. à soupe de son d'avoine ou de flocons d'avoine
-  Basilic séché ou frais
-  Pour la garniture :
-  1 c. à soupe de concentré de tomate
-  2 tranches de jambon
-  4-5 champignons de Paris
-  Quelques tomates cerise
-  2 c. à soupe de fromage râpé

Préparation

Râper le brocoli et le mixer avec l'œuf, le fromage et l'avoine




Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson

Cuisson à l'Omnicoiseur : étaler la pâte sur le papier cuisson dans un plat et lancer la cuisson 20 min, Haut et Bas maxi (3 c. à soupe d'eau au fond de la cocotte)

Ajouter la garniture sur une couche de concentré de tomate, parsemer de fromage

Faire cuire encore 20 min Haut maxi, Bas maxi 15 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson (ou 15 min à 170°C au four)

Variantes de garniture

-  Poulet + mozzarella + oignon + herbes
-  Saumon fumé + épinards + fromage frais
-  Légumes grillés + feta + olives +