

Mon alimentation

SANTÉ facile

Marion Kaplan



**Paléo : sans gluten,
laitages, sucre, soja**
et 50 recettes

jouissance
Santé

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Anti-candida, Alice Greetham

Brûler les graisses durablement, Céline Touati

Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Curcuma & gingembre : mes épices miracles,
Alessandra Moro Buronzo

Soupes santé minceur, Alessandra Moro Buronzo

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-910-3

Avec la collaboration éditoriale de Bénédicte Bortoli
Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Stéphanie Roze

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Marion Kaplan est bio-nutritionniste. Élève du docteur Kousmine, spécialiste en médecines énergétiques, elle est l'auteure d'une vingtaine d'ouvrages sur l'alimentation. La recherche du sens de la maladie l'a amenée à faire des études approfondies sur la place de l'alimentation dans notre santé.

Site de l'auteure : <http://www.marionkaplan.fr>

De la même auteure aux Éditions Jouvence

10 règles pour équilibrer votre corps et votre esprit

Alimentation sans gluten ni laitages

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.

Sommaire

INTRODUCTION

13

1^{re} partie

Les aliments délicieux et sans danger

LES LÉGUMES : LA BASE DE VOTRE ALIMENTATION 16

DES FRUITS, MAIS PAS TROP ! 19

LES PROTÉINES ANIMALES 22

LE GRAS NATUREL ET BIO 24

Simplifiez-vous la vie !

LE BIO OU L'AGRICULTURE RAISONNÉE 28

PRÉVOYEZ UN FOND DE PLACARD 30

CUISEZ VAPEUR ! 33

VARIEZ LES PLAISIRS ! 35

2^{de} partie

Recettes santé paléo

PETIT-DÉJEUNER	39
Petit-déjeuner du sportif	42
Wrap du matin	43
 PLATS COMPLETS	 45
Salade de lentilles	48
Salade de quinoa	50
Salade de fruits de mer	52
Tarte à l'oignon	54
Foie de veau au cognac	56
Curry de dinde express	57
Tagliatelles à la tomate et au « faux fromage »	58
Salade de pommes de terre à ma façon	60
Noix de Saint-Jacques sur fagots de fenouil	61
Pavé de cabillaud au risotto de chou-fleur, sauce aioli	62
 SAUCES	 65
Mayonnaise sans œufs	66
Douce	67
Belle	68
Simple	69
Rouge aillée	70
 SPÉCIAL VÉGÉTARIENS	 73
Crème de chou-fleur au lait de coco et son œuf mollet	74
Soupe crue d'été	76
Soupe crue toutes saisons	77
Gaspacho de pastèque	78
Poivrons à l'ail	80
Œufs cocotte au lait de coco	81
Spaghetti de courgette à la sauce napolitaine	82

Courgettes marinées	84
Purée de topinambours pour tous	85
Poireaux vinaigrette et mimosa	86
Mix de champignons	88
Lentilles germées aux champignons	89
Verrine de poivrons à la crème de chèvre et au pistou	90
Terrine de foies de volaille	92

GOURMANDISES & ENCAS

GOURMANDISES & ENCAS	95
Moelleux aux amandes	96
Crème de tchaï	97
Petits flans au lait de coco	98
Ganache pur cacao	99
Clafoutis tout coco aux poires	100
Fond de tarte aux amandes et au cacao	102
Fools à la mangue	104
Crêpe à la banane	105
Mon omelette soufflée	106
Riz au lait au rhum et à l'orange	107
Poire vapeur à la fondue de chocolat	108
« Panne cotte » amande-coco au coulis de fruits frais	109
Gâteau aux dattes	110
Tarte crue aux fruits rouges	112
Tarte crue au chocolat et aux noix	114
Verrines choco-noisettes	116
Gourmandise au chocolat	118
Tarte au chocolat	120

Introduction

Aujourd'hui, dans l'esprit du grand public, tout ce qui tourne autour des repas se trouve au cœur d'un nœud de contradictions. D'un côté, on veut manger sain pour ne pas être gros et rester en bonne santé. De l'autre, on a de moins en moins de temps pour préparer de vrais repas, et les aliments qu'on trouve dans le commerce sont de moins en moins bonne qualité. Enfin, la transmission des traditions familiales et régionales autour de la cuisine s'est en grande partie perdue face à l'offre pléthorique des plats tout prêts de l'industrie alimentaire.

Résultat : de moins en moins de personnes savent cuisiner, et l'idée même de préparer un repas peut leur faire peur. C'est surtout la notion de temps qui les décourage : organiser les courses, puis se mettre aux fourneaux, ça ne se fait pas en cinq minutes.

Mais rien n'est perdu ! Les émissions de télé et de radio sur ce sujet en témoignent, ainsi que les nombreux sites Internet : on sent un intérêt persistant pour la gastronomie. La cuisine des grands chefs qui introduit de la nouveauté dans nos assiettes, celle des pays lointains qui fait voyager nos papilles, mais aussi celle des passionnés qui sont invités à partager leurs recettes.

Cet intérêt se manifeste aussi pour les produits de l'alimentation. Les réactions contre la malbouffe sont de plus en plus nombreuses, car on mesure aujourd'hui, avec le recul, et grâce à de plus en plus d'études scientifiques, les conséquences terribles qu'elle a sur notre santé et celle de nos enfants.

Il faut manger pour vivre, mais manger bien pour vivre bien.

Toute ma vie professionnelle est consacrée à l'alimentation. C'est un sujet dont j'ai compris très tôt l'importance et qui me passionne. Mais je ne me contente pas de l'étudier, je cuisine ! Je connais donc parfaitement les contraintes quotidiennes des personnes qui veulent faire de leur mieux pour offrir à leur famille, et à elles-mêmes, des repas sains et délicieux, sans y passer un temps exagéré. Et je sais que c'est possible !

Ce n'est pas sans raison que les nutritionnistes vous recommandent de favoriser une nourriture « sans » : sans gluten, sans laitages, sans sucre, sans soja... c'est-à-dire de revenir globalement à l'alimentation de nos ancêtres qui vivaient proches de la nature. Vous verrez que ce n'est pas frustrant et que cela ne complique en rien votre façon de cuisiner. Je dirais même que cela peut la simplifier. Et rassurez-vous, c'est délicieux.

C'est ce que vous allez découvrir dans ce livre : quelques principes de base, une méthode simple et des recettes gourmandes !

1^{re} partie

Les aliments
délicieux
et sans danger

Les légumes : la base de votre alimentation

Je vous propose d'entrer dans un univers de couleurs, de goûts, de formes, de consistances... de vitalité ! Les légumes sont la base de l'alimentation, et pourtant, ils sont ce que les enfants aiment le moins quand leurs parents ne les habituent pas à en manger aux deux repas principaux et ne leur font pas découvrir la variété et la subtilité de leurs saveurs... Ce désamour est une catastrophe, car il n'y a pas d'alimentation saine sans légumes.

COMMENT CONSOMMER LES LÉGUMES ?

Les nutriments des légumes sont fragiles. Il faut donc les consommer le plus frais possible, c'est-à-dire dans les deux à trois jours suivant leur récolte. C'est aussi pour cette raison qu'il vaut mieux ne pas manger de légumes hors de leur saison (par exemple, des courgettes en hiver ou des endives en été). En effet, il y a toutes les chances que ceux qui

aient été forcés sous serre et/ou viennent de l'autre bout du monde, qu'ils aient donc été cueillis trop longtemps auparavant, puis conservés et transportés dans des containers réfrigérés, et même aspergés de conservateurs.

Dans les rayons des magasins bio sérieux et respectueux de l'écologie, vous trouvez uniquement des légumes de saison et, si possible, cultivés dans la région (le transport des légumes par avion est très coûteux en termes de CO₂).

Les légumes verts de saison, qui doivent être le cœur de votre alimentation, sont à consommer tous les jours, à chaque repas principal. Ils sont tous biodisponibles et parfaitement compatibles entre eux et avec les protéines, les gras et les féculents. Pour que tous leurs nutriments soient respectés, il faut les préparer sous forme de crudités ou cuits à la vapeur douce, la seule cuisson qui les respecte.

Avec les fruits, les légumes sont les seuls aliments qui drainent votre corps sans l'encrasser et qui nourrissent votre microbiote. Ce sont aussi les seuls dont le bilan final est basique pour l'organisme, contrairement à tous les autres (viandes, laitages, plats préparés...) qui sont acidifiants.

QUELLE CUISSON ?

Lorsqu'il est question de cuisson à la vapeur, les cuisiniers néophytes s'imaginent un légume fade et mou, qui a perdu de sa couleur et de son goût, et qu'on mange comme une punition. Un légume de régime ! Mais je ne vous parle pas ici de n'importe quelle vapeur ! La vapeur douce (jusqu'à 95 °C au maximum) respecte les légumes. Et non seulement elle les respecte, mais elle les sublime ! Je vous parle d'expérience.

Un légume cuit à la vapeur douce garde sa couleur, sa consistance et son goût, mais aussi tous ses nutriments. C'est l'aliment biodisponible par excellence. Bien sûr, il faut respecter le temps de cuisson, puis soigner sa présentation, pour le plaisir des yeux, et le servir avec une petite sauce gourmande...

QUELS LÉGUMES CHOISIR ?

Sous l'appellation « **légumes verts** » sont regroupés, en fait, des légumes et des herbes de toutes les couleurs ! Ce sont les meilleurs pour votre vitalité et votre santé.

Les voici par ordre alphabétique.

- Ail, amarante, aneth, arroche (famille de l'épinard), artichaut, asperges (verte et blanche), aubergine.
- Basilic, betterave rouge, blette (bette, poirée), bourrache, brocoli.
- Cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, cerfeuil, champignon, chayotte (cucurbitacée), chicorée, chou blanc, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, chou vert, ciboulette, cœur de palmier, coriandre, courgette, cresson, crosne.
- Échalote, endive, épinard, épinard aquatique (kangkung), estragon.
- Fenouil.
- Haricot beurre, haricot d'Espagne, haricot mungo, haricot vert.
- Laitues (toutes les espèces), livèche.
- Mâche, maïs doux, mélisse, menthe.

- Navet.
- Oignons, origan, oseille.
- Pak choï (chou de Chine), panais, persil, petit pois, pissenlit, poireau, pourpier.
- Radis (blanc, noir, rouge), raifort, rhubarbe, romarin, roquette.
- Poivrons (vert, jaune ou rouge).
- Salsifis, sarriette, sauge, scorsonère, soja.
- Tatsoi (salade), tétragone, thym, topinambour.
- Verveine.

Sans oublier les **légumes-fruits** qui sont considérés, d'un point de vue nutritionnel, comme des légumes verts.

- Aubergine.
- Concombre, coqueret du Pérou, cornichon, courge, courgette.
- Giraumon.
- Melon.
- Pastèque, pâtisson, piments (fort et doux), poivrons (rouge, jaune et vert), potiron.
- Tomates (toutes les variétés).

Quand aux féculents (ou **légumineuses**), ce sont des végétaux ou des aliments transformés d'origine végétale, mais pas des légumes. Ils sont composés surtout d'amidon et de glucides complexes, mais ils

contiennent aussi des fibres et des prébiotiques qui les rendent comestibles. Mais il vaut mieux les éviter tous les jours, car votre microbiote a plus de mal à les assimiler et à les supporter.

En voici la liste (non exhaustive).

- Blé (semoule, pain, farine, pâtes...), boulgour.
- Fève, flageolet.
- Haricot blanc, haricot coco, haricot de Soisson, haricot rouge.
- Lentilles (blondes, noires, roses, vertes).
- Maïzena (farine de maïs).
- Patate douce, pois cassés, pois chiches, polenta, pomme de terre.
- Quinoa.
- Riz.

Les légumes verts sont vos amis. Cuisinez-les avec amour et mangez-les avec gourmandise, votre microbiote vous dira merci ! Vous pouvez même en cultiver certains dans votre jardin ou dans des bacs, sur votre balcon. Le bénéfice sera double : vous profiterez de leurs endobiotes ultrafrais et de leurs excellentes fibres, ainsi que des bonnes bactéries de la terre saine dans laquelle vous travaillerez et qui viendront enrichir votre flore intestinale.