

Naïma @Miam_oh_Miam

60 RECETTES
RÉCONFORTANTES
∞ de votre ∞
NATUROPATHE

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Quiches, tourtes et tartes à index glycémique bas, Léa Delmas et Jeanne Baliteau

Se reconnecter aux saisons, Sabrina Romeo-Dussart

La Green Food en famille, Alice Greetham et Marie Gabrielle Domizi

Recettes sans lait ni gluten pour petits et grands, Valérie Cupillard

Happy veggie, Juliette Pochat

Lunch box veggie, Juliette Pochat

Je mange bio, responsable et bon, D^r Karl von Koerber et Hubert Hohler

Zéro déchet, zéro gaspi, Lisa Masset

Mes 50 super aliments + 1, Caroline Balma-Chaminadour

La table des intolérants, Virginie Martin et D^r Grégoire Cozon

Également parus aux Éditions Jouvence :

Algues faciles, Carole Dougoud Chavannes

Recettes ayurvédiques faciles, Janet Gomez

Kousmine gourmande, Suzanne Preney & Brigitte Favre

Les principes de base d'une alimentation saine, Christopher Vasey

Les Graines germées de A à Z, Carole Dougoud Chavannes

De la cueillette à l'assiette, Catherine Charmetant et Philippe Rivault

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97, 1206 Genève

Site internet : www.editions-jouvence.com

Email : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-532-3

Maquette de couverture et mise en pages | Frank Pitel [grad-design.fr]

Maquette intérieure | Anne-Sophie Peyrer

Stylisme culinaire et photographies des recettes | Naïma @Miam_oh_Miam

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



SOMMAIRE

Introduction.....	7
-------------------	---

TARTINADES ET TOASTS BIENFAISANTS

Houmous.....	30
Labné	32
Tapenade aux olives noires	34
Tartare d'algues.....	36
Toast à l'avocat.....	38
Toast oméga-3	40

PLATS SALÉS SAINS ET GOURMANDS

Cake à la feta, aux olives noires et aux fines herbes	44
Carottes lacto-fermentées.....	46
<i>Chili sin carne</i>	48
Couscous de millet	50
Curry de butternut	52
Dhal de lentilles corail.....	54
Endives braisées	56
Galettes croquantes à la farine de pois chiches.....	58
Galettes de millet au curcuma	60
Microbiote <i>Bowl</i>	62
Œuf au plat blettes-champignons.....	64
Omelette orties-champignons.....	66
Porridge salé de millet	68
Riz à l'indienne à la butternut	70
Salade de chou rouge.....	72
Salade d'endives et de noix de pécan.....	74
Tarte aux poireaux.....	76
Tchoutchouka	78
Velouté de chou-fleur	80
Velouté de potimarron et de curcuma	82



BARRES GÉNÉREUSES ET *HEALTHY*

Barres à la cacahuète	86
Barres au caramel	88
Barres crues aux dattes	90
Barres énergétiques	92
Carrés aux noix	94
<i>Coconut love</i>	96
Dattes au chocolat	98
<i>Peanut butter bar</i>	100

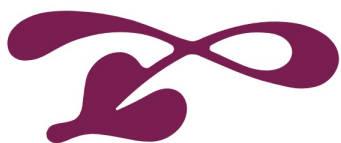
DESSERTS CLASSIQUES REVISITÉS

Banana bread	104
Brownie cookies	106
Brownie végétal	108
Carrot cake	110
Cookies à l'huile d'olive	112
Cookies sablés au tahini	114
Crème dessert au chocolat	116
Crêpes	118
Crumble aux poires	120
Doux porridge spécial immunité	122
Gaufres à la farine de petit épeautre	124
Granola	126
Moelleux aux châtaignes sans farine	128
Montécaos	130
Pancakes à la farine de petit épeautre	132
Pâte à tartiner	134
Sablés au chocolat	136
Sablés fourrés au chocolat	138
Ultra-fondant au chocolat vegan	140



BOISSONS DOUCES ET COCOONING

Bissap	144
Décoction thym-gingembre-citron anti-coup de froid	146
Grog sans alcool	148
« Lait » d'amande	150
« Lait » d'or.....	152
« Lait » réconfortant et digestif	154
« Lait » rose magique	156
Limonade digestive et relaxante.....	158
Thé à la marocaine	160
Tisane-décoction digestive	162
 Conclusion	 165
Bibliographie	167
Index des ingrédients	169
Mes notes	170



INTRODUCTION

« Tout est poison, rien n'est poison, seule la dose fait le poison. »

Cette phrase de Paracelse résume parfaitement l'essence de la naturopathie. Le plaisir est un principe primordial dans l'alimentation naturopathique : ici, vous trouverez des versions plus saines de desserts traditionnels, mais si parfois l'envie de déguster un vrai bon cookie au beurre vous saisit, faites-le avec plaisir, en conscience et sans culpabilité, car n'oubliez pas que c'est la dose qui fait le poison ! Et pour garder un juste équilibre, ayez simplement en tête que les repas trop nombreux et les grignotages intempestifs finiront par épuiser l'organisme.

En naturopathie, la qualité de notre alimentation est primordiale car nous sommes ce que nous mangeons, mais nous sommes aussi la manière dont nous pensons lorsque nous mangeons : ainsi, un repas bio et sain sera peu bénéfique s'il est avalé dans l'anxiété et la tristesse. L'état d'esprit dans lequel nous sommes pendant le repas est donc aussi primordial que la qualité de ce que nous mangeons. La notion de plaisir avec lequel nous allons déguster les aliments est fondamentale pour en tirer des bienfaits. Daniel Kieffer résume bien cette idée avec cette phrase : *« On digère plus avec son cœur qu'avec son ventre »*. C'est pour cette raison que j'ai voulu proposer dans ce livre des recettes très gourmandes et réconfortantes par le plaisir qu'elles procurent et loin du cliché que les repas sains doivent être tristes et fades.

L'idée est donc de présenter des recettes pleines de goût, mais aussi avec un véritable intérêt nutritionnel afin d'apporter à la fois de la joie et de bons nutriments. Vous redécouvrirez le plaisir de sentir, de croquer, de savourer en pleine conscience tout en connaissant les qualités nutritives de ce que vous mangerez. J'aime l'idée que les aliments ont un pouvoir guérisseur et j'aime les cuisiner pour les rendre plaisants et réconfortants afin d'allier plaisir et santé ! Par exemple, dans ce livre, nous utiliserons les épices pour leur goût, leur parfum, mais aussi pour leurs vertus thérapeutiques.

Ce que j'apprécie dans l'alimentation naturopathique, c'est sa souplesse : on ajoute plus d'aliments que l'on en supprime, on ne compte pas les calories. Nous allons par exemple ajouter des aliments vivants, gorgés de nutriments et d'énergie : les graines germées, le pollen frais, les aromates, les fruits, les légumes, les oléagineux, etc. Certes, votre naturopathe vous conseillera parfois de fortement diminuer certains types d'aliments, comme le gluten par exemple, mais c'est parce qu'il aura identifié pendant son anamnèse qu'il vous cause des surcharges toxiques. Sinon, l'alimentation naturopathique est généralement



enrichie, et favorisera la qualité de ce que nous mangeons en apportant plus de vivant, plus de variété.

Cette alimentation plus riche et plus variée viendra alors développer vos champs olfactif, gustatif et visuel et vous ouvrira à de nouvelles saveurs que vous pensiez peut-être ne pas aimer. Tout ceci augmentera la teneur en micronutriments bienfaisants de votre assiette. Vous affairer en cuisine pour préparer des recettes gourmandes et colorées réveillera tous vos sens et participera à vous revitaliser, manger deviendra une expérience sacrée et non plus un simple réflexe. Dans ce livre, vous apprendrez quelles associations privilégier afin de mieux assimiler certains nutriments, ou encore comment faire baisser l'index glycémique (IG) d'un aliment et quelles farines utiliser... mais toujours dans la simplicité et l'apaisement.

Avant de vous présenter les recettes, voici quelques points qu'il me semble important d'aborder.

LES TEMPÉRAMENTS

En naturopathie, les tempéraments hippocratiques permettent de proposer un suivi personnalisé et adapté à chaque individu. Hippocrate expliquait ainsi : « *Je maintiens que pour bien écrire sur le régime, il faut préalablement être bien instruit de la nature de l'homme dans sa totalité, connaître ce que l'homme est dans son origine et distinguer vraiment quelles parties constituantes prédominent en lui, car celui qui ignorerait la constitution première de l'homme et ce qui dirige son corps ne pourrait en aucune façon faire des prescriptions utiles.* » Cette idée d'individualiser en naturopathie est absolument primordiale car ce qui sera bon pour un individu pourra être catastrophique pour un autre. Par exemple, les crudités seront profitables à un tempérament bilieux mais néfastes (consommées en excès) à un tempérament nerveux. Pour Hippocrate, il y a dans chaque individu une humeur qui s'exprime plus qu'une autre, ces quatre humeurs sont : la lymphe, le sang, la bile jaune et la bile noire. De ces humeurs découlent quatre tempéraments : lymphatique, sanguin, bilieux, nerveux. Chaque humeur va déterminer le tempérament dominant chez chaque individu, et bien connaître son tempérament va permettre de mieux se comprendre et d'adapter une alimentation et un mode de vie en adéquation avec celui-ci. Souvenons-nous que si un tempérament domine, nous sommes un mélange de plusieurs de ces éléments, et que, selon les périodes de notre vie et ce que nous traversons, un tempérament s'exprimera plus qu'un autre.







Le tempérament lymphatique

Ses caractéristiques physiques sont une silhouette bréviline et trapue ; des membres courts ; un visage rond, voire poupon, au teint pâle ; une tendance à la frilosité. Ses caractéristiques psychologiques : introverti, doux et se laissant vivre ; contemplatif, sensible et imaginatif ; patient, loyal et dévoué ; il accepte beaucoup de choses par amour et pour ne pas blesser l'autre. Quant à son alimentation, il ne doit pas abuser des crudités car il est frileux et a tendance à la rétention d'eau. Son alimentation doit être réchauffante avec un peu d'épices qui vont aussi l'aider à stimuler sa digestion.

Le tempérament sanguin

Ses caractéristiques physiques sont une silhouette bréviline, massive et ronde ; des membres courts ; un visage rond qui rougit facilement ; un cou large ; et une sensation de chaleur corporelle permanente. Ses caractéristiques psychologiques : il est extraverti, excessif, impulsif, explosif ; ses émotions s'expriment avec ferveur et il donne une grande importance au plaisir ; il est très jovial, chaleureux et aime être entouré et communiquer avec les autres. En ce qui concerne l'alimentation, il a déjà chaud, et doit donc éviter ce qui réchauffe trop : l'alcool, le café, les épices, la viande rouge. Les légumes verts lui seront particulièrement bénéfiques. Il lui faut une alimentation très riche en antioxydants et éviter les grignotages.

Le tempérament bilieux

Ses caractéristiques physiques sont une silhouette longiligne et élancée ; un visage carré, rectangulaire ; une mâchoire bien dessinée de forme anguleuse ; le teint jaune mat ; une sensation de chaleur corporelle assez fréquente. Ses caractéristiques psychologiques : extraverti ; sportif ; ambitieux, productif, entreprenant et ayant la volonté de réussir ; autoritaire, irritable et combatif ; parfois imprévisible. Du point de vue de son alimentation, son point faible digestif étant le foie, il doit éviter les fritures et tous les mauvais gras. Au contraire, les crudités, les fruits, les légumes et les oléagineux lui seront bénéfiques. Il devra veiller à bien s'hydrater pour apaiser son feu intérieur.

Le tempérament nerveux

Ses caractéristiques physiques sont une silhouette grande et longiligne, parfois maigre ; un visage pâle, long et fin formant un triangle pointe vers le bas ; des mains longues et fines ; un cou parfois long. Caractéristiques psychologiques : introverti, souvent anxieux ; méfiant, toujours prudent, il a du mal à faire confiance ; c'est une personnalité réfléchie,



spirituelle, brillante, créative et perfectionniste ; il est frileux. Concernant son alimentation, il a de petites capacités digestives, il lui faudra donc privilégier les repas légers avec collations et éviter les repas trop copieux. Il lui faut des glucides à IG bas pour alimenter son cerveau qui est toujours en ébullition. Il ne doit surtout pas abuser des crudités car il est frileux et fatigable. Il lui est préférable de manger chaud et un peu épicé.

VIVE LE BON GRAS!

Le gras a longtemps été diabolisé. Aujourd'hui encore, de nombreuses personnes n'en consomment pas assez de peur de grossir, or les bons gras sont indispensables à la santé et ils ne font pas grossir, bien au contraire. Pour être en bonne santé, les lipides devraient représenter entre 35 et 40 % des apports caloriques journaliers. Je tenterai donc de vous expliquer le plus simplement possible dans cet ouvrage les raisons pour lesquelles une recette est meilleure pour la santé lorsqu'elle contient du gras.

Le rôle des lipides :

- **ils permettent d'assimiler les antioxydants.** Les antioxydants se trouvent dans certains aliments, ils nous protègent du vieillissement et sont absolument indispensables pour préserver une bonne santé. Par exemple, assaisonner une salade de carottes d'un filet d'huile d'olive vous permettra de mieux absorber les précieux caroténoïdes qu'elle contient et donc de profiter pleinement de ses vertus antioxydantes. Les radicaux libres en excès peuvent entraîner des maladies cardio-vasculaires, des maladies auto-immunes, une dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), une cataracte, un diabète, un cancer, la maladie d'Alzheimer, des allergies, des arthroses, etc. Nous avons donc besoin d'antioxydants dans notre alimentation ;
- **ils fournissent de l'énergie à notre organisme** et sont importants pour la régulation de la température corporelle ;
- **ils permettent de mieux assimiler les vitamines** liposolubles A, D, E et K. Ces vitamines sont indispensables pour une pleine santé et nous avons besoin de gras pour que les intestins puissent bien les absorber. La vitamine A est indispensable pour une bonne vision, un système immunitaire efficace et une bonne croissance. La vitamine D est très importante pour des os en bonne santé, pour un système immunitaire vaillant, pour diminuer les risques de cancer et de maladie auto-immune. Elle est également indispensable pour le bon fonctionnement de notre système nerveux et les personnes carencées présentent d'ailleurs plus de risques d'être en dépression. La vitamine E est particulièrement antioxydante, c'est-à-dire qu'elle nous protège des dégâts causés par un excès de radicaux libres. Elle a de plus un rôle important dans la fertilité, car elle permet la production d'ovules et de spermatozoïdes. La vitamine K protège les yeux de la dégénérescence maculaire liée à

l'âge, elle intervient dans la coagulation sanguine et dans la fixation du calcium sur les os. Voilà pourquoi certaines personnes qui ont banni le gras de leur alimentation, pensant bien faire, finissent par avoir des problèmes de santé parce qu'elles ne peuvent pas assimiler correctement ces vitamines fondamentales ;

- le cerveau est constitué de 70 % de lipides, **ces lipides entourent et protègent les membranes cellulaires cérébrales**. Ils permettent une bonne communication des informations entre les neurones et veillent à la bonne transmission des neurotransmetteurs. Ils sont donc indispensables au bon fonctionnement du cerveau. Dans son livre *Ces glucides qui menacent notre cerveau*, le Dr Perlmutter explique que les personnes avec un taux de cholestérol bas ont plus de risques de démence, de dépression, d'anxiété et de troubles de la mémoire.

« Aucun régime alimentaire n'éliminera jamais toutes les graisses de votre corps, car votre cerveau est fait de graisse. »

George Bernard Shaw

- **les lipides ont un rôle déterminant dans l'équilibre hormonal**. En effet, le cholestérol est indispensable à la production de vitamine D (qui agit d'ailleurs plus comme une hormone que comme une vitamine) et il est également le précurseur de nombreuses hormones : œstrogènes, progestérone, testostérone, etc. On peut donc avoir des déséquilibres et des problèmes hormonaux tels une baisse de la fertilité ou des syndromes prémenstruels si nous sommes carencés en gras ;
- **ils permettent d'avoir une meilleure immunité**. Les bons gras comme les oméga-3 vont diminuer l'inflammation qui est délétère pour le système immunitaire et certains acides gras vont aider les globules blancs à combattre les ennemis pathogènes ;
- **ils diminuent l'impact glycémique du repas**. En effet, contrairement à ce que l'on peut penser, ce sont les glucides à indice glycémique (IG) élevé qui nous font stocker du gras et grossir et non pas les lipides (sauf ceux de mauvaise qualité et s'ils sont consommés en excès). En ingérant un aliment à indice glycémique élevé, le pancréas sécrète une grande quantité d'insuline, il y a un pic de glycémie qui est suivi d'un stockage du gras par les cellules graisseuses. Ainsi, les glucides à IG élevé vont être stockés sous forme de graisses et si ce processus se répète trop souvent, nous finissons par fatiguer notre pancréas et par prendre du poids ! Voilà pourquoi je vous parlerai souvent dans ce livre d'IG bas dans les recettes. Ajouter du gras dans une recette va venir ralentir l'absorption des glucides, la glycémie augmentera plus lentement et le pancréas sera donc moins sollicité ;
- **ils sont indispensables à une belle peau** souple et qui se répare plus facilement. Une carence en acides gras peut rendre la peau sèche, irritabile et la faire vieillir plus rapidement ;
- **les acides gras oméga-3 favorisent la perte de poids** en stimulant la lipolyse (destruction des lipides).