

# Le Conseil de la Naturo

Par Sabine Campion, naturopathe certifiée par le Centre Européen de Naturopathie Appliquée.

## Mars 2010 : Variez vos aliments

“Que ton aliment soit ton médicament”, disait Hippocrate, médecin grec du 4<sup>e</sup> siècle avant J.C. Cela signifie que notre alimentation est la première source de notre santé.

Dans son *Dictionnaire pratique de la diététique*, éd. Jacques Grancher, le docteur Éric Ménat nous dit que si les Français font moins d’infarctus que les Américains – selon les études publiées par Lewis Perdue dans son livre *Le paradoxe français* (1995) – ce n’est pas seulement la consommation du vin, supposé protecteur cardiovasculaire, qui est en cause.

“Des études récentes ont montré un élément beaucoup plus intéressant. Les Américains ont une alimentation beaucoup moins diversifiée que la nôtre. Nous “jouons” sur une gamme beaucoup plus large que nos amis d’outre-Atlantique. Nous mangeons statistiquement près de deux fois plus d’aliments différents. Cela nous permet de consommer beaucoup plus de micro nutriments, de vitamines, d’oligo-éléments et donc d’antioxydants et de protecteurs des tissus (...). Les micro nutriments et les antioxydants sont des éléments essentiels de prévention des maladies à travers une alimentation équilibrée.”

Pourquoi l’alimentation doit-elle être variée ? Parce qu’il n’y a pas un seul aliment qui contienne à lui tout seul l’ensemble des nutriments indispensables au fonctionnement de notre corps. Seul le lait maternel remplit ce rôle pour le nourrisson jusqu’à 6-8 mois.

La carence en nutriments, ou sub-carence, résultant d’une alimentation insuffisamment variée est probablement la cause profonde de nombreuses maladies physiques et psychiques, et de dérèglements cérébraux, comme nous l’enseignent les progrès de la connaissance en biochimie.

La dépression et l’insomnie, par exemple, peuvent être les conséquences d’une insuffisance de l’apport alimentaire en tryptophane, un acide aminé qui est le précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur impliqué dans l’humeur. La sérotonine se transforme ensuite dans l’obscurité en mélatonine, une hormone induisant le sommeil. Or, le tryptophane ne se trouve que dans nos aliments...

À l’extrême, une maladie comme l’anorexie mentale, qui touche principalement des jeunes filles et consiste dans l’incapacité à se nourrir en quantités requises

pour le fonctionnement de l'organisme, génère de telles carences qu'elle entraîne bien souvent infertilité et crises d'hypotension. Elle peut causer la mort subite par arrêt cardiaque dû à une insuffisance de potassium. Réintroduire la variété dans les aliments proposés aux malades serait une intéressante piste à explorer en termes de soins.

La comparaison d'Éric Ménat entre les États-Unis et la France, citée plus haut, permet de formuler une autre hypothèse : que l'obésité, en quelque sorte la maladie opposée à l'anorexie mentale, dans laquelle les quantités ingérées sont très largement supérieures aux besoins, soit également redevable d'une insuffisance de variété alimentaire. En effet, chacun sait que les États-Unis sont le pays qui compte le plus fort taux d'obèses au monde. Ces Américains mangeraient-ils trop à cause de cette absence de variété ?

La faim exprime nos carences et sub-carences, tandis que le sentiment de satiété survient lorsque l'organisme est "rassasié" en nutriments.

Ce phénomène a été observé avec les aliments dits "allégés" : ils entraînent une augmentation des quantités consommées. À l'inverse, ceux qui passent d'une alimentation conventionnelle à une alimentation biologique, plus riche en nutriments, constatent que des portions réduites suffisent à les satisfaire. Une alimentation variée conduit donc naturellement à diminuer les quantités ingérées. Nouvelle piste intéressante pour régler les problèmes de surpoids...

### **Une alimentation naturelle, variée et équilibrée**

Quels que soient nos activités et notre rythme de vie, nous avons donc tout intérêt à adopter une alimentation qui soit :

**Naturelle** : la plus biologique possible et la moins transformée par l'industrie agroalimentaire.

**Variée** : contenant les multiples éléments indispensables au fonctionnement de l'organisme, et qui doivent impérativement lui être apportés régulièrement :

- les protides, source d'acides aminés, éléments constitutifs des différents tissus, cellules, hormones, anticorps, enzymes... ;
- les glucides : sucres simples ou complexes ;
- les lipides : graisses animales et végétales ;
- les vitamines : substances azotées ;
- les oligo-éléments : éléments métalliques, calcium, magnésium, zinc, fer...

**Équilibrée** : consommer deux fois par jour :

- des protéines : viande ou poisson ou œufs ou fruits de mer ;
- des crudités : légumes crus ;

- des acides gras essentiels : oméga 9, 6 et surtout 3 : oléagineux, tartare de poisson gras, huiles végétales qui en sont riches.

## **Varier l'apport en protéines**

Les protéines sont l'élément constitutif du corps. Sans elles, aucune fonction ne peut se faire. Il est donc indispensable d'en consommer chaque jour.

Pour couvrir pleinement les besoins, les protéines devraient être consommées deux fois par jour, à raison d'un gramme par kilo corporel par jour (soit 60 grammes pour une personne de 60 kilogrammes).

Il y a environ 20 g de protéines dans 100 g de viande ou de poisson ou de fruit de mer ; 18 g pour 100 g d'œuf.

Les protéines sont constituées d'acides aminés dont 8 sont dits "essentiels" car non synthétisés (fabriqués) par le corps. Seule l'alimentation peut nous les fournir. L'œuf est le seul aliment contenant en quantité équilibrée tous les acides aminés. Dans les autres aliments protéiques, un acide aminé est en quantité légèrement inférieure, ce qui limite l'absorption de l'ensemble des acides aminés à la hauteur du plus faiblement présent.

Que nous apporte chaque sorte d'aliment protéique en plus des protéines bien équilibrées et de la vitamine B<sub>12</sub> ?

**Poisson cru** : acides gras poly-insaturés, oméga 3, EPA et DHA ; vitamines A et D.

**Viande** : fer, graisses saturées et mono-insaturées, sources d'énergie.

**Lapin** : vitamines du groupe B, calcium.

**Volaille** : graisses mono-insaturées, acides gras essentiels.

**Fruits de mer** : oligo-éléments (zinc, iode), EPA, DHA.

**Abats** : foie et ris de veau sont riches en fer, minéraux et oligo-éléments.

**Œuf** : contient 100 % des acides aminés essentiels (l'œuf est la référence en matière de protéine, tous les autres aliments protéiques lui sont comparés), fer, vitamines A, D et E, lécithine dans le jaune faisant baisser le taux de cholestérol.

Il est indispensable de varier les sources d'aliments protéiques pour assurer un apport optimal d'acides aminés et d'acides gras, avec une mention spéciale pour le foie, qui apporte une grande quantité de fer, de vitamines et d'oligo-éléments.

Pour diversifier facilement l'apport protéique qui, rappelons-le, doit être fait deux fois par jour, on pourra choisir parmi les aliments suivants de sorte que chacun d'entre eux soit consommé une fois par mois ou par trimestre :

### **Poisson** :

- poisson gras : sardine, anchois, hareng, maquereau, saumon, anguille...
- poisson mi-gras : bar, loup, turbot...
- poisson blanc maigre : cabillaud, morue, sole, raie, colin-lieu, lotte...

Éviter en revanche les gros poissons comme le thon et l'espadon à cause de la pollution mercurielle qui s'accumule dans les chairs de ces gros poissons carnivores.

**Viandes** : bœuf, veau, porc, agneau-mouton, lapin.

**Volailles** : poulet, poule, chapon, dinde, oie, canard, pintade, caille.

### **Fruits de mer** :

- mollusques : huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, bigorneau, bulot, ormeau, praires, seiche, poulpe, calamar.
- crustacés : crabes, crevette, écrevisse, homard, langouste, langoustine, tourteau.

Les aliments protéiques seront consommés très frais et crus (poissons, mollusques, jaune de l'œuf) ou cuits au four, à l'eau ou étuvés. Limiter en revanche les grillades et les fritures, ainsi que les fumures, qui sont toutes à l'origine de composés cancérigènes dérivés de la cuisson à haute température : corps carbonés toxiques ou hydrocarbures polycycliques.

Étant donnée l'importance de l'alimentation des animaux et de leurs conditions d'élevage pour la qualité de la chair ingérée, il sera indispensable de s'assurer de la provenance de l'animal : biologique, fermier ou label.

### **Pourquoi varier l'apport en lipides**

Les lipides sont des graisses et il y a plusieurs types de graisses. Si toutes contiennent des vitamines liposolubles A et D, le corps ne les utilise pas toutes de la même façon en fonction du degré de saturation.

Les **graisses saturées animales** surtout, mais aussi végétales, sont utilisées pour les besoins énergétiques de l'organisme : froid, exercice physique. Sources : toutes les viandes contiennent des graisses saturées, ainsi que l'huile de palme.

Les **acides gras mono-insaturés** sont énergétiques et permettent aussi une bonne utilisation du cholestérol ; ils sont des protecteurs cardiovasculaires et facilitent le fonctionnement de la vésicule biliaire. Sources : huile d'olive, amandes, noisettes, porc, volaille, graisse d'oie, saindoux.

Les **acides gras poly-insaturés** devront être apportés par l'alimentation car le corps ne sait pas les fabriquer. Ils font partie de la membrane cellulaire et déterminent sa souplesse et sa capacité à échanger avec l'extérieur. Ils ont un rôle dans (Dr Ménat, *op. cit.* p. 359) :

- la prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers ;
- le métabolisme du cholestérol : ils diminuent le taux de cholestérol et de triglycérides et améliorent l'équilibre entre le HDL et le LDL cholestérol ;
- la qualité du système immunitaire, de la peau ;
- la performance de la rétine, du système nerveux et des capacités d'apprentissage ;
- l'amélioration des maladies rhumatismales.

Sources : huiles de 1<sup>ère</sup> pression à froid, principalement noix, colza, soja, sésame, tournesol, olive ; huile de poissons des mers froides.

Les huiles végétales de première pression à froid seront utilisées quotidiennement crues : huile de noix, colza, soja (oméga 3), olive (oméga 9), sésame, tournesol (oméga 6). Seules les huiles d'olive, d'arachide et de palme peuvent être utilisées pour la cuisson.

On choisira le beurre pour ses vitamines A et D, à consommer cru. Le saindoux et la graisse d'oie sont riches en acides mono-insaturés et peuvent être cuits. Ne contenant pas de vitamine naturelle, les margarines sont à éviter : ne pas les utiliser à la place du beurre.

## **Diversification des glucides**

Pour réaliser l'apport de glucides, la diversification s'impose. Les aliments au goût sucré : miel, sucre, bonbons, friandises, chocolat, confiture, banane, constituent un apport important de glucide. Mais, pris dans un estomac vide, ils passeront très vite dans le sang et seront vite stockés dans le corps sous forme de graisse s'ils ne sont pas utilisés rapidement lors d'un effort physique assez intense.

Pour éviter la fatigue du pancréas par production importante et rapide d'insuline, ces aliments seront pris de préférence au cours d'un repas équilibré (sauf le miel qui doit être ingéré seul).

Quels sont les autres aliments qui nous apportent des glucides en bonne quantité ? Les céréales, les légumes racines riches en amidon, les légumineuses.

Ces féculents ont en commun d'être une source d'énergie, d'apporter beaucoup :

- de minéraux et oligo-éléments : fer, magnésium, potassium, calcium, phosphore, zinc, soufre ;
- de vitamines du groupe B principalement, ainsi que de vitamine E dans le germe des céréales.

Ils sont absorbés lentement au niveau du tube digestif : les molécules de glucose qui constituent l'amidon sont libérées progressivement et assimilées lentement.

Les féculents doivent être cuits à l'eau. Les cuissons au four ou les fritures sont à éviter à cause des composés carbonés et de l'acrylamide cancérigène qui apparaît lors de la cuisson des hydrates de carbone (glucides ou sucres) dès une température supérieure à 120 °C, et ce d'autant plus que les produits sont fins : chips, pétales de céréales. En cas de cuisson au four ou de friture, la croûte doit rester claire (*Pratiques de santé* n° 94, octobre 2009, article de Stéphane Miet).

### **Les céréales :**

Nombreuses et d'utilisations variées, elles permettent de diversifier l'apport de glucides. On tiendra compte des intolérances au gluten en consommant riz et sarrasin qui en sont totalement dépourvus. Les céréales seront choisies complètes ou semi-complètes et biologiques pour maximiser les apports en vitamines et minéraux, excepté pour les personnes souffrant de colites et autres inflammations de l'intestin.

Pour varier les menus, on pourra choisir parmi les différentes céréales :

Le blé : vitamines A, B, E (germe), K, D, PP, ferments, diastases (enzymes). Il peut se consommer germé, en grain, concassé, sous forme de semoule, de pâtes, et bien sûr de farine (pains, tartes, viennoiseries, etc.). Les personnes légèrement intolérantes au gluten préféreront l'épeautre ou le petit épeautre, qui sont des variétés anciennes de blé moins riches en gluten.

Le riz : vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>. Les troubles du béribéri, causés par une grave carence en vitamine B<sub>1</sub>, sont guéris par une alimentation au riz complet.

Le millet : riche en acide salicylique –bienfaisant pour la santé de la peau, des cheveux, des ongles et des dents–, en magnésium et en lécithine. C'est un équilibrant nerveux.

Le seigle : pour les sédentaires car fluidifiant et dépuratif sanguin. Contient plus de sodium, potassium, calcium, iode que les autres céréales.

L'orge : utilisée pour les convalescents et les affaiblis ; légère et rafraîchissante, favorise l'hygiène intestinale (anti-diarrhéique).

L'avoine : reminéralisante, très énergétique, c'est une céréale d'hiver stimulant la thyroïde. Les flocons doivent être cuits pour éliminer l'acide phytique déminéralisant.

Le maïs : énergétique. Modérateur de la thyroïde et des échanges. À consommer l'été.

Le sarrasin : contient du tryptophane et de la rutine qui est un protecteur vasculaire.

La quinoa : très digeste. Attention cependant, celle qui est cultivée sur les hauts plateaux boliviens contiendrait des métaux lourds provenant de mines exploitées à ciel ouvert.

### **Les légumes racines riches en amidon :**

La pomme de terre : contient de la vitamine B<sub>1</sub> et B<sub>6</sub>, du potassium. Elle est très nourrissante. La solanine, alcaloïde irritant pour les muqueuses, présente en grande quantité, sera éliminée par un épluchage soigneux de la peau, des germes, des "yeux" et des parties vertes qui en contiennent tous.

Les autres tubercules : patate douce, igname, manioc.

À cuire à l'eau ou au four, à basse température.

### **Les légumineuses :**

Elles sont en général peu digestes (sources de ballonnements et de flatulences, c'est-à-dire d'accumulation de gaz dans l'intestin), mais très riches en minéraux tels que magnésium et fer, en vitamines B et en fibres.

Ce sont : les lentilles, les fèves, les haricots secs, les pois cassés, les pois chiches, les azukis (petits haricots rouges).

Il sera utile d'utiliser les aromates pour faciliter la digestion (bouquet garni de thym, romarin, estragon, laurier, serpolet...).

Les féculents seront consommés au cours des principaux repas accompagnés de viande ou poisson ou œufs ou fruits de mer et le matin sous forme de pain ou céréales cuites (flocons, farines).

Pour couvrir l'ensemble de nos besoins en nutriments, la liste ne serait pas complète sans les légumes et crudités. Les crudités fraîchement récoltées sont indispensables à la vie : elles contiennent les minéraux et surtout les vitamines, intactes.

Dans les légumes cuits, les vitamines sont grandement détruites par la chaleur et les minéraux dissous dans l'eau de cuisson en cas de cuisson à l'eau.

Le tableau comparatif suivant nous montre bien que les légumes ne nous apportent pas dans les mêmes quantités tous les nutriments, d'où la nécessité de varier les légumes au fil des repas. Et souvenons-nous que s'il est important de consommer des fruits et légumes de saison, l'on peut aussi, comme au "bon vieux temps", faire soi-même des conserves "maison" et des confitures dans des bocaux en verre, pour bénéficier, y compris hors saison, de la combinaison de nutriments spécifique à chaque aliment, excepté les vitamines détruites par la chaleur.



Source : *Dictionnaire pratique de la diététique*, Dr Éric Ménat, éd. Grancher, p. 258-259.

Aliment	Calo-ries (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Cal-cium (mg)	Sou-fre (mg)	Ma-gné-sium (mg)	Fer (mg)	Vit C (mg)	Béta-carotène (mg)	B6 (mg)	B9 (mg)	E (mg)
Ail	135	27,5	3	38	200	21	1,4	30		1,2		0,1
Artichaut	40	7,6	2	47	21	31	1,3	8	0,1	0,07	0,03	0,2
Asperge	25	3,5	1,5	20		12	1,1	31	0,4	0,06	0,09	0,8
Aubergine	18	3,5	2,5	10	9	13	0,3	5	0,03	0,09	0,02	0,03
Avocat	138	0,8	3	16	19	33	1	11	0,185	0,28	0,054	1,85
Betterave	37	7,6	1,7	14		22	0,7	5	0,017	0,03	0,06	
Brocoli	25	2,4	3	93		25	1,4	110	0,63	0,19	0,011	
Carotte	33	6,7	3	30		14	0,3	10	7	0,16	0,03	0,5
Céleri branche	11	1,5	2	52		14	0,5	8	0,06	0,07	0,018	
Céleri rave	18	2,4	5	43		12	0,7	8	0,015	0,17	0,04	0,4
Champignon de Paris	15	0,6	2	11		13	1,2	5	0,01	0,06	0,025	0,08
Chou	22	2,8	3,4	60	70	15	0,6	65	0,3	0,16	0,09	2,5
Chou-fleur	24	3,5	2,5	20	85	15	0,5	60	0,04	0,2	0,03	0,17
Concombre	10	1,8	0,9	19	11	12	0,3	8	0,2	0,04		0,1
Courgette	15	3	1,1	19		23	0,3	7	0,12	0,06	0,05	0,01
Cresson	17	2	2	160	130	20	3,1	60	2,9	0,13	0,2	1,2
Échalote	60	13	1,8	25		12	0,7	10	0,017			0,1
Endive	15	2,4	2,2	20		10	0,2	5	0,1	0,03	0,05	0,1
Épinard	18	1,3	2,7	104		58	2,7	50	4	0,2	0,19	2,5
Fenouil	25	2,8	3,3	100		40	2,7	52	3,7	0,1	0,1	6
Haricot vert	30	4,6	3	56	47	28	1	16	0,34	0,14	0,07	0,24
Laitue	13	1,3	1,5	37		11	0,3	8	0,36	0,06	0,08	0,5
Navet	18	3,2	2	39	22	8	0,3	20	0,02	0,09	0,016	
Oignon	34	7,1	2,1	25	50	10	0,3	7	0,01	0,14	0,02	0,14
Oseille	25	2,6	3	40	20	46	3	125	3,5			1,5
Petit pois	80	12,3	6	24	50	33	1,8	32	0,38	0,16	0,07	3
Poireau	27	4	3,5	31	72	11	0,9	18	0,5	0,3	0,1	1

Aliment	Calories (kcal)	Glucides (g)	Fibres (g)	Calcium (mg)	Soufre (mg)	Magnésium (mg)	Fer (mg)	Vit C (mg)	Béta-carotène (mg)	B6 (mg)	B9 (mg)	E (mg)
Poivron	21	3,5	2	9		13	0,4	126	0,7	0,3	0,02	1,4
Potiron	20	4,1	1,3	27	10	10	0,6	7	2	0,07	0,025	0,5
Radis	15	3	1,5	20	38	7	0,8	23	0,001	0,07	0,05	0,01
Salsifis	30	15	4	53		23	1,2	4	0,02	0,14		3
Tomate	15	2,8	1,2	9	11	11	0,5	18	0,6	0,08	0,02	1

### Les fruits :

Pour compléter les sources de vitamines et de minéraux, les fruits sont incontournables. Riches en vitamine C surtout et B, flavonoïdes antioxydants, fructose et divers acides, on les consommera de préférence crus, vers 17 h loin des repas, et cuits en dessert.

Bien entendu, la période estivale sera de grande consommation de fruits crus. L'hiver, on n'oubliera pas de déguster toutes les variétés de fruits en compotes.

On se reportera aux livres du Dr Valnet et du Dr Ménat cités en bibliographie pour les propriétés spécifiques de chaque fruit.

Sous nos latitudes, nous pouvons consommer des fruits de saison locaux ou importés, biologiques de préférence.

Quels fruits consommer crus à chaque saison ?

En automne-hiver : raisin, pomme, poire, coing, châtaigne, orange, clémentine, pamplemousse, kiwi, citron...

Au printemps, en été : abricot, pêche, baies : myrtille, mûre, groseille, cassis, framboise, fraise, cerise, prune, figue, ananas, pastèque, melon, citron, tomate...

On les accompagnera de fruits oléagineux, nature, riches en acides gras essentiels poly-insaturés oméga 6, 9 et 3, en minéraux : calcium, magnésium, phosphore, zinc, en vitamines B et E.

Amandes douces : Vitamine A, acides gras mono-insaturés.

Noisettes : Vitamine E, acides gras mono-insaturés.

Noix : Oméga 3, acides gras poly-insaturés.

Noix du Brésil : Sélénium

Noix de Cajou, pistache.

## **Variation des menus pour varier les plaisirs**

Nous avons vu qu'il est nécessaire de varier les aliments des différentes catégories parce que tous contiennent des nutriments qui leur sont propres ou en quantités appréciables par rapport à d'autres.

Cela est également avantageux d'un point de vue gustatif : impossible de s'ennuyer dans son assiette avec un tel choix de menus, presque infini ! Les odeurs délicieuses qui se répandent dans le foyer attirent ceux qui sont rivés à leur ordinateur et la famille se retrouve réunie pour partager le premier plaisir que notre cerveau est conçu pour éprouver : celui de manger.

Pour faciliter la mise en pratique des conseils ci-dessus, vous trouverez ci-après une liste mensuelle qui peut être utilisée à la fois pour établir votre diagnostic personnel quant à la variété de votre alimentation et comme liste de courses ou encore comme pense-bête. Chaque membre de la famille peut ainsi disposer de son aide-mémoire personnel à compléter pour s'assurer que la variété a bien été prise en compte chaque mois.

Je vous propose également quelques recettes de base qui vous permettront de passer facilement de la théorie à la pratique. Bon appétit !

## **Bibliographie**

- Dr Eric Ménat, *Dictionnaire pratique de la diététique*, éditions Jacques Grancher, 1998.
- Dr Jean Valnet, *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, Le Livre de Poche, 1985.
- Sabine Champion, *Le Conseil de la Naturo*, SantéPublique éditions, 2010 (à commander sur [www.santepublique-editions.fr](http://www.santepublique-editions.fr)).

## **Quelques recettes**

Pour varier les menus, chaque recette peut être réalisée en puisant d'autres idées d'ingrédients de même catégorie sur la liste mensuelle (voir p. 14). Ajoutez à votre goût aromates et épices (thym, romarin, laurier, curcuma, cannelle, muscade...) pour parfumer à la fois les plats et votre maison. Laissez libre cours à votre créativité ou... cherchez l'inspiration dans un livre de cuisine !

### **Salade de crudités :**

Salade verte + carottes râpées + betterave crue râpée.

Assaisonnée d'huile : moitié olive, moitié noix + jus de citron frais + sel de Guérande. Saupoudrer d'une cuillerée à café de germes de blé et ajouter quelques noix.

### **Riz complet ou demi-complet.**

1 tasse par personne, à faire revenir à feu doux dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajouter, par tasse de riz : 2 tasses d'eau + un quart de cuillerée à café de gros sel de Guérande. Laisser cuire à feu très doux pendant 30 à 40 minutes à couvert, jusqu'à ce que la céréale ait absorbé toute l'eau (utiliser un minuteur pour ne pas oublier d'éteindre et ajouter éventuellement un peu d'eau en fin de cuisson si nécessaire).

### **Millet aux carottes.**

Couper les carottes en rondelles (1 par personne). Laver le millet dans une passoire très fine (un demi verre par personne). Ajouter 1 verre d'eau salée par personne (le double du volume de millet), des herbes de Provence ou une feuille de laurier, les carottes et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Faire cuire à feu doux pendant 20-25 minutes.

### **Courgettes à la vapeur ou à l'étouffée.**

Les couper en dés (2 courgettes par personne) et les cuire pendant environ 10 minutes à la vapeur ou dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive additionnée d'un demi verre d'eau. Saler.

**Sauce :** 1 cuillerée à soupe de purée d'amandes par personne, diluée dans 4 à 6 cuillerées à soupe du jus de cuisson des courgettes. Saler.

Napper les courgettes avec la sauce et saupoudrer de graines de sésame cru (1 cuillerée à soupe par personne).

### **Tarte aux poireaux.**

#### **Pâte à tarte**

250 g de farine

100 g de beurre demi-sel coupé en morceaux

3/4 de verre d'eau

#### **Garniture**

1 kg de poireaux, 50 g de gruyère râpé

6 œufs, sel, noix de muscade

Crème liquide végétale (avoine ou soja)

Laver les poireaux, les couper en tronçons de 1 cm et les faire cuire à la vapeur

Mélanger la farine et le beurre

Quand le beurre est bien incorporé, ajouter l'eau peu à peu pour former une boule qui ne doit être ni sèche, ni collante

Réserver cette pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes

Casser les œufs dans le plat utilisé pour la pâte (cela permet de limiter la vaisselle...)

Les battre et ajouter la crème liquide, du sel, de la noix de muscade râpée, 25 g gruyère râpé, puis les poireaux cuits

Étaler la pâte dans un plat à tarte de 30 cm de diamètre

La piquer avec une fourchette

Verser, sur la pâte ainsi étalée, la préparation poireaux + œufs + gruyère

Saupoudrer avec le reste du gruyère râpé

Cuire 30 minutes à 120 °C.

## **Viandes.**

Rôties au four, cuites à la poêle ou à l'eau, avec des légumes.

Exemple pour 4 personnes :

**4 cuisses de poulet** + 1 oignon + 2 carottes + 1 petit chou + 3 pommes de terre (légumes coupés en morceaux) + sel + cumin + curcuma, le tout presque recouvert d'eau. Cuire 3/4 d'heure.

## **Poisson frais.**

Faire revenir dans la poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive + une échalote + des herbes mouluées « mélange poisson » (à trouver en magasin de diététique).

Cuire les filets à feu très doux pendant 5 minutes (10 minutes si le poisson est congelé).

## **Poisson cru.**

Uniquement avec l'arrivage du jour : napper les filets de poisson d'un filet d'huile + le jus d'un citron + sel de Guérande. Déguster sans attendre.

## **Confiture.**

1 kg de fruits frais bien mûrs dénoyautés et éventuellement coupés en morceaux

800 g de sucre complet

1/2 à 1 verre d'eau.

Cuire 1 heure à couvert.

Verser la confiture chaude dans les pots stérilisés (voir ci-après) jusqu'à 2 cm du bord.

Fermer hermétiquement le pot.

Laisser refroidir à température ambiante. Étiqueter les pots : date et nom du fruit.

Attention aux brûlures en manipulant la confiture chaude.

## **Pour stériliser les pots.**

Décoller les étiquettes et les opercules des couvercles en les plongeant dans l'eau chaude. Laver soigneusement à l'eau + produit vaisselle.

Poser les pots sur un plat à four et les enfourner 20-25 minutes à 100 °C. Les retirer du four en utilisant des maniques (gants épais) et les remplir aussitôt de confiture chaude.

La stérilisation des pots détruit les germes et les bactéries risquant de gâter la confiture.

Cette recette permet de disposer de confitures maison toute l'année. En saison, si l'on n'a pas de jardin, on peut se procurer des cageots de fruits « non calibrés » directement auprès des producteurs.

## **Tarte aux fruits**

### **Pâte à tarte**

250 g de farine

100 g de beurre demi-sel

3/4 de verre d'eau

### **Garniture**

250 g de fruits

3 c à soupe de sucre en poudre

Coupez le beurre en petits morceaux (il est idéalement salé pour la réussite de la pâte)

Versez la farine dans un saladier

Mélangez et malaxez le beurre avec la farine  
Ajoutez l'eau afin de former une boule  
Laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur en couvrant d'un linge  
Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C)  
Coupez les fruits en lamelles ou en morceaux (les éplucher et les dénoyauter)  
Beurrez le moule à tarte, puis saupoudrez-le de farine  
Étalez la pâte dans le moule à l'aide d'un verre  
Piquez la pâte étalée en maints endroits  
Disposez les fruits, partie coupée face contre la pâte  
Saupoudrez de sucre ou de confiture  
Enfournez 30 minutes à four moyen  
Attention : éviter les tartes aux fruits crus (fraise, etc.), qui sont indigestes.

### **Compote de pomme** (pour 4 personnes)

1 kg de pommes  
1 c à soupe de sucre  
3 c à soupe d'eau

Enlever la peau, les pépins et la queue des pommes que vous coupez en dés  
Les mettre à cuire dans une casserole avec le sucre et l'eau  
Laisser cuire à couvert 25 minutes à feu moyen (ajouter de l'eau si besoin)  
Mixer ou non.