

SAVOIR
QUOI
MANGER



LA SANTÉ PAR L'INTESTIN

21 JOURS DE MENUS

Stéphanie Côté, M. Sc., nutritionniste



MATIN

MIDI

SOIR

COLLATION



Cet ouvrage a été élaboré par des nutritionnistes-diététistes afin de vous fournir des informations pertinentes pour améliorer vos habitudes alimentaires et ainsi favoriser votre santé et votre bien-être. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin agréé, qui est le seul à être en mesure de poser un diagnostic précis. Les recommandations de cet ouvrage ne se substituent pas à une prescription médicale.

© Stéphanie Côté et Les Publications Modus Vivendi inc., 2016.

LES PUBLICATIONS MODUS VIVENDI INC.

55, rue Jean-Talon Ouest
Montréal (Québec) H2R 2W8
CANADA

groupemodus.com

Président-directeur général : Marc G. Alain

Directrice éditoriale : Isabelle Jodoin

Éditrice de contenu et réviseuse : Nolwenn Gouezel

Correctrice : Francine St-Jean

Designers graphiques : Émilie Houle et Catherine Houle

Photographe des recettes : André Noël (anoelphoto.com)

Styliste culinaire : Gabrielle Dalessandro

Photographe de l'auteure : David Moore (artistkdaimo.com)

Autres photographies :

– Camille Gyrya (camillegyrya.com), pour les pages 87, 90 et 162

– Dreamstime.com, pour les pages 83, 84, 88, 89, 91, 92, 94, 95, 96, 98, 100, 101, 102, 108, 138, 156, 180, 186, 194 et 199

– iStock, pour les pages 5, 6, 9, 10, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 27, 28, 30, 34, 37, 39, 41, 45, 48, 51, 52, 62, 67, 69, 70, 74, 77, 79, 84, 85, 86, 87, 90, 92, 93, 95, 97, 99, 101, 103, 106, 110, 112, 120, 126, 130, 132, 148, 158, 168, 176, 177, 189, 192, 210 et 213

ISBN version imprimée :

978-2-89523-930-7

ISBN versions numériques :

– ePub : 978-2-89523-983-3

– Kindle : 978-2-89523-984-0

– PDF : 978-2-89523-985-7

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Tous droits réservés. Aucune section de cet ouvrage ne peut être reproduite, mémorisée dans un système central ou transmise de quelque manière que ce soit ou par quelque procédé électronique ou mécanique (photocopie, enregistrement ou autre) sans la permission écrite de l'éditeur.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

SAVOIR
QUOI
MANGER



LA SANTÉ PAR L'INTESTIN

21 JOURS DE MENUS

Stéphanie Côté, M. Sc., nutritionniste

Avec la collaboration de Marie-Josée LeBlanc, Ph. D., nutritionniste
et Laurence Chapdelaine, M. Sc., nutritionniste

TABLE

des matières

INTRODUCTION	7
LE MICROBIOTE INTESTINAL	8
Petit cours de biologie	10
Les facteurs qui influencent la composition du microbiote intestinal	17
LES INTERACTIONS ENTRE LE MICROBIOTE ET LA SANTÉ	31
Le microbiote, l'obésité et le diabète	32
Le microbiote et les maladies inflammatoires de l'intestin	38
Le microbiote et le cancer	42
Le microbiote et les allergies	46
Le microbiote et la santé psychologique	50
RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES	53
Variez votre alimentation	54
Faites le plein de fibres	56
Mangez beaucoup de légumes et de fruits	58
Consommez moins de viande et plus de substituts de viande	60
Faites une grande place aux légumineuses	62
Découvrez une grande variété de produits céréaliers	64
Consommez régulièrement des aliments lactofermentés	66
Misez sur les aliments et suppléments pro- et prébiotiques	72
Réduisez le sucre et évitez les substituts de sucre	74
Limitez le fast food et cuisinez plus souvent	76
Les aliments à privilégier	78
Les aliments à limiter	79
LES MENUS	81

LES RECETTES	105
Smoothies et petits-déjeuners	106
Plats principaux	126
Accompagnements	176
Desserts et collations	180
À PROPOS DE L'AUTEURE ET DE SES COLLABORATRICES	209
REMERCIEMENTS	211
RESSOURCES	212
INDEX DES RECETTES	214
CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS	215





INTRODUCTION

Microbiote. Retenez bien ce mot. C'est le sujet de l'heure dans le domaine de la santé, et ça ne fait que commencer. Ce n'est pas une mode, mais bel et bien une révolution. À l'échelle du corps humain, c'est une découverte aussi importante que le serait une nouvelle planète en astronomie. En effet, dans l'équation qui relie l'alimentation à la santé, le microbiote est comme LA fameuse inconnue qui fait l'objet de nombreuses découvertes, LE chaînon manquant qui risque de modifier notre compréhension du corps humain.

Le terme microbiote (petit [micro] et vie [bio]) désigne la vie microscopique qui nous habite. Ce sont plusieurs milliers de milliards de bactéries, virus, champignons et autres microorganismes qui abondent dans notre corps.

La grande trouvaille n'est pas la découverte de ces microorganismes dans l'intestin – leur présence étant attestée depuis des millénaires –, mais la compréhension de l'impact de cette vie microscopique sur notre santé. Le microbiote intestinal, qu'on appelait flore microbienne intestinale, est d'ailleurs aujourd'hui considéré comme un organe à part entière. Comme le cœur, le foie et le cerveau, il joue un rôle majeur dans le fonctionnement de l'organisme.

Être en mesure d'établir ou de restaurer un microbiote équilibré et fonctionnel pourrait permettre au corps médical de prévenir et de traiter plusieurs maladies simplement en prescrivant une alimentation appropriée ou, dans les cas plus graves, en transplantant le microbiote d'une personne en santé chez un malade.

Selon les données actuelles, l'alimentation est le principal facteur qui influence la composition du microbiote. Selon ce que l'on mange, on lance des invitations à certains microbes, bactéries et compagnie. Ces microorganismes déterminent en partie comment notre organisme va tirer profit des aliments et utiliser les nutriments.

Cet ouvrage vise à mieux comprendre, à la lumière des toutes nouvelles connaissances scientifiques, les différents rôles du microbiote intestinal, son fonctionnement et ses impacts sur notre santé, et plus concrètement les effets de l'alimentation sur sa composition.

Découvrez également 21 jours de menus et plus de 50 recettes pour adopter facilement un régime alimentaire qui favorise la prolifération de bonnes bactéries dans l'intestin en vue d'améliorer votre état de santé.

« Toute maladie commence dans l'intestin. »

Hippocrate

LE MICROBIOTE INTESTINAL

Au sens large, un microbiote est un ensemble de microorganismes (aussi appelés microbes) qui peuplent un écosystème. À l'image des océans, des lacs et des forêts (qui sont des écosystèmes de la Terre), la bouche, la peau et l'intestin sont des écosystèmes à part entière du corps humain. Chacun d'entre eux comporte des communautés uniques et distinctes de microbes. Contrairement à une idée répandue, le terme microbe (littéralement « petite vie ») n'est pas synonyme d'agent pathogène hostile. Il englobe les bactéries, les virus, les champignons microscopiques et tout autre microorganisme.

L'idée peut sembler ahurissante, mais l'intestin abrite aux alentours de 40 000 milliards (et peut-être plus) de microorganismes, ce qui représenterait environ 1,5 kg (plus de 3 lb). Rendez-vous compte, il y a au moins cinq fois plus de microbes dans votre intestin que d'êtres humains sur Terre !

L'intestin est donc loin d'être un simple tunnel duquel on retire le meilleur des aliments et par lequel on réexpédie les déchets de la digestion. Ces milliards de microorganismes présents dans l'intestin ne sont pas là pour abuser de notre hospitalité. On leur offre le gîte et le couvert, et en retour, ils en font énormément pour nous. Tout le monde est gagnant !

Tout le monde est gagnant... dans le meilleur des mondes. Dans les faits, notre microbiote peut nous faire autant de bien que de mal. Les recherches ont démontré qu'entre autres innombrables bienfaits, il améliore le fonctionnement du système immunitaire, produit des substances anti-inflammatoires et neutralisent certaines substances cancérigènes. Mais selon les dernières données scientifiques, un déséquilibre dans la population microbienne peut engendrer de l'obésité, du diabète, des allergies, des maladies inflammatoires intestinales, des troubles cardiovasculaires, une dépression et plus encore... un « plus encore » qui, hier, était à peine concevable. Les recherches sont en pleine effervescence, et les résultats préliminaires très prometteurs.

Pour l'heure, les études n'ont dévoilé que la pointe de l'iceberg. La communauté scientifique se rend compte que la vie microscopique dans l'intestin a trop longtemps été ignorée en médecine. Mais le vent tourne !

QUELQUES BIENFAITS D'UN MICROBIOTE INTESTINAL ÉQUILBRÉ

- Amélioration du fonctionnement du système immunitaire
- Production de substances anti-inflammatoires
- Neutralisation de certaines substances cancérogènes

QUELQUES PROBLÈMES LIÉS À UN DÉSÉQUILIBRE DU MICROBIOTE INTESTINAL

- Obésité
- Diabète
- Allergies
- Maladies inflammatoires de l'intestin
- Troubles cardiovasculaires
- Dépression



PETIT COURS DE BIOLOGIE

Les microorganismes présents dans l'intestin sont arrivés par la bouche, qui est la porte d'entrée du système digestif. Ils proviennent non seulement des aliments, mais aussi de tout ce que nous touchons ainsi que des personnes avec qui nous entrons en contact. La plupart de ces microorganismes sont acheminés jusqu'à l'intestin. Ils s'installent dans un secteur disponible qui leur convient, et ils se multiplient. La concentration des microorganismes augmente à mesure que l'on avance dans l'intestin, pour atteindre son maximum dans la dernière partie du côlon.

Certains microbes présents dans l'intestin sont des résidents permanents; d'autres élisent domicile tant qu'ils y trouvent un environnement et les nutriments propices à leur prolifération; et quelques-uns ne sont que de passage, ce sont des visiteurs.

Pour vivre, se multiplier et exercer leurs fonctions, les microorganismes ont besoin d'énergie. Ils la puisent dans les aliments que nous mangeons et qui se rendent jusqu'à eux.

LES BACTÉRIES

La grande majorité des 40 000 milliards de microbes qui constituent le microbiote intestinal sont des bactéries – il en existe des centaines d'espèces différentes, voire des milliers. Elles sont au cœur des recherches qui étudient l'impact des microorganismes sur la santé.



La composition bactérienne du microbiote

Il est impossible de décrire spécifiquement la composition type du microbiote intestinal, puisqu'elle est propre à chacun. Vous avez une empreinte microbienne aussi unique que vos empreintes digitales. Toutefois, à la différence des empreintes digitales, votre empreinte microbienne (basée sur la diversité et les différentes quantités de bactéries) change constamment, et ce, tout au long de votre vie. Rien n'est figé et rien n'est acquis.

Au même titre qu'un groupe sanguin, la composition bactérienne du microbiote d'un individu n'est liée ni au sexe ni à son origine ethnique.

Les différentes études menées à l'échelle mondiale montrent que parmi les nombreux grands groupes de bactéries connus (appelés phylums), quatre sont prépondérants et communs à l'ensemble des êtres humains, à quelques rares exceptions. Il s'agit des *Bacteroidetes*, des *Firmicutes*, des *Actinobacteria* et des *Proteobacteria*. Malgré la présence quasi universelle de ces quatre principaux phylums, leurs proportions varient considérablement d'une personne à l'autre.

Les *Bacteroidetes* et les *Firmicutes* seraient de loin les deux groupes les plus fréquemment rencontrés. En effet, chez l'être humain, plus de 60 % des bactéries du microbiote intestinal seraient partagées entre seulement trois genres (*Bacteroides*, *Prevotella*, *Ruminococcus*) appartenant aux fameux *Bacteroidetes* et *Firmicutes* mentionnés précédemment. La proportion restante, soit 40 % des bactéries intestinales, regroupe des centaines d'autres espèces présentes en plus petits nombres.

PHYLUMS	GENRES
<i>Bacteroidetes</i>	<i>Bacteroides</i>
	<i>Prevotella</i>
<i>Firmicutes</i>	<i>Ruminococcus</i>

Les principales fonctions des bactéries

On entend souvent parler négativement des bactéries. Plusieurs d'entre elles peuvent effectivement être à l'origine de certains effets pernicieux, comme la production de composés cancérigènes, de substances pro-inflammatoires et de toxines, la diarrhée, la constipation, des dommages au foie et des infections intestinales. Les plus connues de ces « mauvaises » bactéries sont sans doute l'*Escherichia coli* (*E. coli*) O157 :H7, responsable de la maladie du hamburger, et la *Salmonella*, qui peut être présente dans le poulet mal cuit et les œufs crus, et qui garantit un séjour désagréable au petit coin. Pourtant, la plupart des bactéries qui séjournent dans notre organisme sont favorables à notre santé. Ce sont de « bonnes » bactéries indispensables à son bon fonctionnement.

- Elles participent à la digestion des aliments;
- Elles favorisent l'assimilation ou la fabrication de certains minéraux et vitamines;
- Elles fabriquent des substances anti-inflammatoires;
- Elles produisent des acides gras à chaîne courte (voir *Les fibres : la nourriture des bonnes bactéries*, p. 20);
- Elles participent à la communication entre l'intestin et le cerveau;
- Elles entraînent le système immunitaire à reconnaître les ennemis;
- Elles évincent les « mauvaises » bactéries et autres microorganismes pathogènes;
- Elles entretiennent la paroi de l'intestin et améliorent la barrière protectrice qu'elle constitue;
- Elles maintiennent l'équilibre du pH dans l'intestin;
- Elles contribuent à réguler l'appétit;
- Elles métabolisent certains médicaments;
- Elles influencent l'expression de certains gènes;
- Elles interviennent pour neutraliser certaines substances cancérigènes.

Une seule bactérie ne fait pas tout ça, bien sûr ! C'est un véritable travail d'équipe. Chaque espèce de bactéries a ses spécialités, et elles ont besoin les unes des autres pour assurer leurs fonctions. Un microbiote diversifié est donc un gage de bonne santé.

Le dialogue entre l'intestin et le cerveau

L'intestin contient des millions de neurones (des cellules nerveuses dont le rôle est d'acheminer et de traiter les informations dans l'organisme) qui communiquent entre eux grâce à des neurotransmetteurs afin notamment de coordonner les contractions de l'intestin essentielles à la digestion des aliments.

Les neurones de l'intestin communiquent également avec ceux du cerveau. Ce n'est pas un hasard si le stress engendre une sensation de nœud dans le ventre. La communication entre le cerveau et l'intestin se fait dans les deux sens, c'est pourquoi on parle de dialogue.

Les bactéries intestinales, en produisant des substances semblables à des neurotransmetteurs, participent à cette communication. Elles pourraient ainsi influencer l'humeur et même certains comportements alimentaires ou réactions en situation de stress.

Microbiote ou microbiome ?

Tous les êtres vivants ont un code génétique. Chez l'être humain, les gènes déterminent entre autres la couleur des yeux et des cheveux. On dit alors que les gènes « s'expriment ». C'est la même chose pour une bactérie; ses gènes déterminent son aptitude à produire de l'énergie à partir de certains nutriments, à fabriquer certaines vitamines, à neutraliser des toxines, etc.

Au-delà des différentes espèces de bactéries qui constituent le microbiote intestinal, c'est l'expression de leurs gènes qui est déterminante. Voilà pourquoi on entend parfois parler de microbiome (comme on parle de génome pour parler de l'ensemble des gènes d'un être humain) plutôt que de microbiote. À titre de comparaison, il existerait probablement plus de 8 millions de gènes bactériens contre 20 000 à 25 000 gènes humains.

Actuellement, les chercheurs étudient non seulement quels microorganismes sont présents dans l'intestin (microbiote), mais aussi quels sont leurs gènes et les fonctions qui y sont associées (microbiome). Les études sur le microbiote explosent, et les recherches sur le microbiome se raffinent. Résultat : les connaissances se précisent.

L'ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE

Dans l'intestin, les « bonnes » bactéries en côtoient des « mauvaises ». Il y a aussi certaines bactéries qui peuvent exercer de bonnes ou de mauvaises actions selon les conditions (ex. : la nourriture disponible).

La présence des mauvaises bactéries n'est pas dramatique si les bonnes ont le dessus. Elles représentent une réelle menace uniquement lorsqu'elles sont présentes en trop grand nombre par rapport aux bonnes. Les dites mauvaises bactéries ne sont pas seulement des microbes pathogènes (c'est-à-dire susceptibles de causer directement une maladie), mais aussi des bactéries opportunistes dont les actions sont simplement peu favorables à la santé et qui agissent, par conséquent, de manière plus sournoise.

Lorsque les mauvaises bactéries sont en surnombre par rapport aux bonnes, on parle de déséquilibre ou de dysbiose. Une perte de diversité de bactéries, un changement important dans leur composition ou leurs fonctions peuvent également être les causes d'une dysbiose. Plus les recherches sur le microbiote avancent, plus les scientifiques sont en mesure d'établir des liens entre une dysbiose et toute une panoplie de problèmes de santé, allant de l'obésité aux maladies inflammatoires de l'intestin, en passant par les cancers. Les ballonnements, les crampes abdominales, les flatulences nauséabondes, la fatigue et les infections à répétition pourraient eux aussi être liés à une dysbiose.

Il est difficile de déterminer précisément à quoi correspond un microbiote idéal. Deux personnes peuvent avoir chacune un microbiote équilibré, lesquels peuvent pourtant être très différents l'un de l'autre en termes de genres et de nombres de microorganismes. La diversité des bactéries serait l'un des éléments clés de l'équilibre.





LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LA COMPOSITION DU MICROBIOTE INTESTINAL

Les chercheurs se sont penchés sur l'établissement du microbiote dans l'organisme (à savoir son implantation en chaque être humain). Ils ont conclu que le microbiote maternel, le type d'accouchement (par voie naturelle ou par césarienne) ainsi que l'allaitement figurent parmi les premiers facteurs déterminants. Par exemple, contrairement aux préparations pour nourrissons, le lait maternel regorge de microorganismes (plus de 600 espèces de bactéries différentes). De plus, il contient des sucres particuliers (les oligosaccharides) qui ne sont pas directement destinés à nourrir le bébé, mais plutôt ses bactéries intestinales afin que celles-ci prolifèrent.

À ce stade, les dés sont loin d'être jetés. Le nouveau-né est continuellement exposé à de nouvelles bactéries provenant non seulement de la nourriture, mais aussi de l'environnement, notamment les bactéries cutanées de sa mère (par les tétées et les câlins), celles des personnes qui lui donnent des bisous ou encore celles des animaux qui s'en approchent.

L'âge du sevrage est une étape transitoire qui induit plusieurs changements dans la composition du microbiote, en particulier par l'introduction des aliments solides. Le microbiote de l'enfant se façonne surtout au cours de ses premières années pour atteindre, vers l'âge de trois ans, une composition complexe, proche de celle d'un adulte.

Le microbiote d'une personne serait relativement stable à l'âge adulte. Plusieurs facteurs peuvent le modifier momentanément, mais il aurait néanmoins la faculté de retrouver son équilibre. Cette capacité à revenir à la normale est appelée homéostasie. Cela dit, il peut arriver que certains types de bactéries soient perdus à jamais lors d'une dysbiose.

Il y a encore beaucoup à apprendre sur les facteurs qui influencent le microbiote à l'âge adulte, mais voici un petit tour d'horizon des connaissances actuelles et des hypothèses qui font l'objet d'études approfondies :

- l'alimentation
- la présence d'animaux et l'hygiène
- l'âge
- l'exercice
- le stress
- le tabagisme



L'ALIMENTATION

Il est aujourd'hui admis que l'alimentation constitue le facteur ayant le plus d'influence sur le microbiote intestinal. Les aliments que l'on mange ne font pas que nous apporter des éléments nutritifs pour nourrir notre cerveau, entretenir nos os et nos muscles, ou nous donner de l'énergie. Ils se rendent en partie digérés jusqu'à notre intestin où ils sont utilisés et transformés par des milliers de milliards de bactéries.

Les bactéries se nourrissent principalement de glucides (surtout de fibres), mais aussi de protéines et de lipides issus de la digestion des aliments. Grâce aux fibres, certaines bactéries produisent des substances bénéfiques. D'autres fermentent les lipides et les protéines, et peuvent générer des substances bénéfiques ou bien nocives, voire cancérigènes.

Le microbiote intestinal est une pâte à modeler. La population de bactéries dans l'intestin et leurs activités se modifient en quelques jours en fonction des changements apportés dans l'alimentation. À court terme, ceux-ci influencent temporairement le microbiote. Ce sont les habitudes alimentaires adoptées sur une longue durée qui le modifient significativement et durablement.

Par ailleurs, chaque personne réagit à sa manière aux changements alimentaires en fonction de sa sensibilité. L'influence de l'alimentation varie donc d'une personne à l'autre, pour un même aliment ou un même menu. Il est impossible de préciser en combien de temps l'équilibre du microbiote peut être rétabli ou la santé, recouvrée. Mais une chose est sûre : améliorer nos habitudes alimentaires ne peut qu'avoir une incidence positive sur notre microbiote intestinal et la santé.

Cela dit, il faut considérer l'alimentation dans son ensemble. Nous – consommateurs, journalistes et professionnels de la santé – avons tendance à décortiquer les aliments et à tenter d'identifier chacune de leurs composantes qui, prises isolément, auraient tel ou tel autre effet sur notre santé. Cette logique pharmacologique fait souvent fausse route lorsqu'il s'agit d'aliments. Les nutriments ont des effets différents selon qu'ils sont pris en gélules ou présents naturellement dans les aliments. Par ailleurs, un même aliment peut être utilisé de manière différente dans notre corps en fonction non seulement de ce que nous mangeons en même temps, mais aussi des bactéries présentes dans notre microbiote intestinal.

LES FIBRES : LA NOURRITURE DES BONNES BACTÉRIES

Les fibres alimentaires sont les grandes vedettes de l'alimentation lorsqu'il s'agit du microbiote, car bien mieux que tout autre nutriment, elles favorisent sa diversité et son équilibre.

Les fibres appartiennent à la grande famille des glucides. Dans votre assiette, elles peuvent vous sembler bien anodines, mais sachez qu'une fois dans votre intestin, ce sont de véritables fées. Votre corps ne peut ni les digérer ni les absorber, et c'est essentiellement grâce à cette particularité qu'elles exercent tant de bienfaits.

Fibres solubles et fibres insolubles

Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. Avant de découvrir leurs bénéfices sur le microbiote, elles étaient chacune déjà appréciées pour plusieurs raisons. Les fibres solubles forment un gel lorsqu'elles sont mélangées avec de l'eau. Elles aident ainsi à contrôler les taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Quant aux fibres insolubles, elles se gorgent d'eau comme des éponges. En augmentant le volume des selles, elles contribuent à régulariser les fonctions intestinales.

Les fibres solubles et insolubles favorisent l'élimination des déchets et des polluants qui se trouvent dans l'intestin. En accélérant le transit des selles, elles diminuent le contact des substances indésirables avec la paroi intestinale, ce qui la protège. Par ailleurs, elles contribuent à rendre les aliments rassasiants, ce qui aide à contrôler l'apport en calories.



La production des acides gras à chaîne courte par les bactéries

En parvenant intactes dans le côlon (la dernière partie de l'intestin), les fibres sont disponibles pour les bactéries présentes. Elles sont la nourriture préférée de plusieurs sortes de bonnes bactéries qui les fermentent et grâce auxquelles celles-ci fabriquent diverses substances bénéfiques, dont les acides gras à chaîne courte (AGCC). Ces derniers sont une source d'énergie pour les cellules intestinales; ils ont des effets anti-inflammatoires et antioxydants; ils améliorent l'efficacité de la barrière protectrice de l'intestin, en plus de réguler l'appétit et le métabolisme énergétique.

Pour que les bonnes bactéries puissent produire des AGCC, il faut s'assurer de leur fournir la nourriture idéale. Comment? En mangeant une grande diversité et une grande quantité d'aliments riches en fibres (voir *Faites le plein de fibres*, p. 56).

La décomposition des fibres par les bactéries

Dégrader les fibres exige la contribution de plusieurs espèces de bactéries, car celles-ci exercent chacune des fonctions différentes et complémentaires. Elles ont des actions enzymatiques spécifiques, c'est-à-dire qu'elles dégradent toutes un petit peu les fibres à leur manière. C'est tout un travail d'équipe, puisqu'il faut au moins 30 enzymes (substances qui sont produites par les bactéries et qui contribuent à la digestion) différentes pour décomposer totalement la paroi d'une seule cellule végétale de fibre alimentaire.

Des études menées sur des souris montrent qu'une alimentation pauvre en fibres occasionne, en seulement quatre générations, la disparition d'environ 72 % des espèces bactériennes dans le microbiote de ces rongeurs. Même si ces résultats ne peuvent pas être extrapolés à l'être humain, la conclusion démontrant la diminution de la diversité fait tout de même réfléchir.

Les aliments riches en fibres... mais pas seulement

On trouve les fibres entre autres dans les produits céréaliers de grains entiers, les légumineuses, les fruits et les légumes. Ces deux dernières sources de fibres sont particulièrement riches en antioxydants, lesquels sont réputés pour leur capacité à protéger les cellules du corps contre les radicaux libres. D'ailleurs, leur rôle, notamment dans la prévention du cancer, des maladies cardiovasculaires et du diabète, a déjà fait couler beaucoup d'encre et incité de nombreuses personnes à manger plus de fruits et de légumes. Lorsque les antioxydants sont absorbés par l'organisme, ils se rendent jusqu'aux cellules pour les protéger. Dans le cas contraire, ils sont loin d'être perdus. En effet, arrivés dans l'intestin, ils participent à la prolifération des bonnes bactéries.

LES PROBIOTIQUES : UNE ARMÉE DE BONS MICROBES

Les probiotiques sont des « armées de bons microbes » contenus dans certains aliments et suppléments. Ce terme est réservé aux microbes vivants qui, lorsqu'ils sont consommés en quantité suffisante, exercent des effets bénéfiques sur la santé, au-delà des bienfaits nutritionnels traditionnels.

Les fonctions des probiotiques (bactéries, levures et ferments, notamment lactiques) ressemblent à celles des bactéries du microbiote. Ces microorganismes permettent entre autres de contribuer à résister à l'invasion de microbes nuisibles, renforcer la barrière intestinale, réguler le système immunitaire, influencer positivement la composition et les activités du microbiote et produire des substances dont d'autres bactéries se nourrissent.

Plus concrètement, les probiotiques contribuent à :

- prévenir et traiter certaines infections (ex. : rhume);
- prévenir et traiter la diarrhée associée aux antibiotiques ou aux infections nosocomiales (ex. : *C. difficile*);
- réduire la durée de la diarrhée infectieuse;
- soulager la constipation;
- atténuer la plupart des symptômes du syndrome de l'intestin irritable ou de l'intolérance au lactose.

Au même titre que les bactéries déjà présentes dans le microbiote, les probiotiques ont tous des spécialités et des rôles différents. C'est un peu comme des athlètes qui excellent dans chacun leur sport; on ne s'attend pas à ce qu'un haltérophile coure un 100 mètres en moins de 10 secondes! Il en va de même avec les probiotiques; on ne peut pas s'attendre à avoir les mêmes effets sur la santé avec tous les microbes. Voilà pourquoi les bienfaits associés aux probiotiques sont chacun attribuables à des souches spécifiquement testées, et non à un groupe de bactéries ou à l'ensemble des probiotiques.

Les probiotiques à la rescousse du microbiote

À la différence des bactéries présentes dans l'intestin, les probiotiques provenant des aliments ou des suppléments ne s'implantent pas dans l'organisme. Ils viennent en renfort. Ils ne sont que de passage, et leurs bienfaits sont momentanés. En quelque sorte, les probiotiques sont comme des touristes qui débarquent massivement aux Îles-de-la-Madeleine ou dans le port de Saint-Malo ! Ils modifient le portrait démographique de la ville et influencent les activités qui s'y déroulent. Cela ne dure toutefois qu'un temps, puisqu'une fois les touristes partis, la population locale retrouve très vite sa routine. Il vous faudrait consommer des probiotiques régulièrement (probablement tous les jours) pour modifier durablement les activités de votre microbiote intestinal.

Pour exercer leurs bienfaits, les bactéries et levures dites probiotiques doivent parvenir dans le côlon, encore vivantes et en quantité suffisante. Elles doivent donc survivre à l'acidité de l'estomac et aux enzymes digestives. Les chercheurs qui mettent au point les suppléments et les aliments enrichis (voir *Misez sur les aliments et suppléments pro- et prébiotiques*, p. 72) sélectionnent les probiotiques qui ont un potentiel de survie et leur trouvent un moyen de transport (aliment ou capsule) qui puisse les protéger.



LES PRÉBIOTIQUES : L'ENGRAIS DES PROBIOTIQUES

Les prébiotiques facilitent la croissance et les activités de bonnes bactéries, comme un engrais qui les nourrit et les aide à se multiplier et à s'épanouir. Certains glucides en font partie, et d'autres substances commencent à être incluses dans cette catégorie, dont les polyphénols (des antioxydants notamment présents dans les petits fruits, les agrumes, le brocoli, les graines de lin, le soya, le curcuma et le thé).

Les prébiotiques sont des glucides que notre corps ne peut digérer ni absorber, et qui ressemblent beaucoup aux fibres alimentaires. Ils arrivent intacts au côlon où ils sont fermentés par les bactéries présentes. Il s'agit notamment des fructo-oligosaccharides et des galacto-oligosaccharides.

Parmi les **fructo-oligosaccharides**, l'inuline est le plus connu. Elle est naturellement présente dans certains légumes et fruits (ex. : ail, artichaut, asperge, oignon, poireau, tomate, banane), certains grains et céréales (ex. : grains entiers, orge, seigle) et certaines racines (ex. : d'aunée, de chicorée, de pissenlit).

Dans l'industrie alimentaire, l'inuline est parfois ajoutée à des pains, des céréales, des barres tendres et des pâtes alimentaires, notamment pour en augmenter la teneur en fibres (voir *Le cas de l'inuline*, p. 56).

Quant aux **galacto-oligosaccharides**, ils sont naturellement présents dans les produits laitiers fermentés (ex. : yogourt, babeurre, kéfir) et le lait maternel.



Les bactéries influencent nos comportements alimentaires

D'où viennent nos préférences alimentaires pour les légumes ou pour la malbouffe ? À qui la faute de notre folle envie de dévorer du chocolat ? Comment expliquer notre capacité à manger des portions raisonnables et nous sentir rassasiés alors que notre voisin a l'impression d'avoir un trou sans fond à la place de l'estomac ? Plusieurs facteurs contribuent à expliquer tous ces phénomènes, et le microbiote en fait vraisemblablement partie. À l'heure actuelle, les chercheurs tentent de déterminer précisément comment le microbiote est impliqué dans nos comportements alimentaires.

Selon les hypothèses avancées par les chercheurs, la consommation d'aliments particulièrement riches en gras et en sucre favoriserait la croissance de certaines bactéries qui « réclameraient » ces aliments, influençant ainsi nos préférences et nos envies alimentaires. Résultat : nous répondons à la demande et favorisons encore plus la prolifération de ces bactéries. Puisqu'elles sont de plus en plus nombreuses, la demande devient de plus en plus forte. C'est un cercle vicieux sans fin, à moins de réagir consciemment et volontairement pour modifier nos habitudes.

Par ailleurs, lorsque nous mangeons au-delà de nos besoins, un excès d'énergie est livré aux bactéries de notre intestin. Cela permettrait à certaines d'entre elles de prospérer au détriment d'autres microorganismes. Par conséquent, le surplus d'énergie réduirait la diversité microbienne. Les fameuses bactéries présentes en grand nombre imposeraient leur loi; elles favoriseraient par exemple l'augmentation de l'appétit, notamment en produisant des substances qui jouent sur le cerveau et qui incitent à manger plus.

À l'heure actuelle, les indices permettent de croire qu'une faible diversité du microbiote intestinal affecterait les comportements alimentaires et la satiété. À ce jour, des études ont déjà démontré que le microbiote intestinal des personnes obèses est moins diversifié que celui des personnes minces (voir *L'obésité*, p. 32). Les chercheurs pensent qu'augmenter la diversité du microbiote (voir *Recommandations alimentaires*, p. 53) permettrait éventuellement de réduire les rages d'aliments (*cravings*) et le point de satiété, et au final, de réduire l'apport énergétique.

LA PRÉSENCE D'ANIMAUX ET L'HYGIÈNE

Le microbiote intestinal est influencé par notre environnement : l'air, la poussière, la pollution, les animaux, etc. Sa composition et ses activités sont donc révélatrices de nos conditions de vie.

Les personnes et les animaux qui nous entourent influencent la quantité et la variété de microbes auxquels nous sommes exposés. Par exemple, des enfants qui grandissent dans une famille nombreuse, dans une ferme ou en présence d'animaux de compagnie, développent un microbiote intestinal particulièrement diversifié.

La propreté est certes bénéfique à bien des égards, mais l'excès d'hygiène serait paradoxalement nuisible à la santé. Les savons antibactériens, le désinfectant pour les mains et les produits nettoyants aseptisants réduisent considérablement la diversité de microorganismes contre lesquels notre organisme devrait être en mesure de se défendre. Être en contact avec une grande variété de microorganismes permet de stimuler le système immunitaire et de varier la composition du microbiote (voir *Le système immunitaire*, p. 31).

Conseils pour s'exposer à plus de microorganismes

- Ouvrez les fenêtres.
- Évitez d'utiliser du désinfectant pour les mains.
- N'utilisez pas du savon pour vous laver le corps et les cheveux tous les jours.
- Laissez les enfants se salir et jouer dans la terre ou le sable.
- Faites pousser des plantes dans la maison.
- Entretenez un jardin ou plantez des fleurs pour manipuler de la terre.
- Faites votre propre nettoyant maison à base d'ingrédients naturels, comme le vinaigre, le bicarbonate de soude et des huiles essentielles.

L'ÂGE

Les changements physiologiques liés à l'âge, les modifications du mode de vie et des habitudes alimentaires ainsi que la prise de médicaments affectent inévitablement la population microbienne intestinale au cours du vieillissement. Il semble également qu'avec le temps, le microbiote perde peu à peu de sa résilience, à savoir sa capacité de revenir à la normale après des changements induits par certains aliments, médicaments ou problèmes de santé. La transformation du microbiote peut nuire entre autres aux fonctions gastro-intestinales et immunitaires. Les recherches se poursuivent dans ce domaine.

Le microbiote de la personne âgée est typiquement plus instable et plus complexe à connaître que celui d'un adulte plus jeune. Les différentes études arrivent à des conclusions très variables concernant les populations de bactéries qui augmentent ou qui diminuent au cours du vieillissement. La variabilité entre les personnes est extrêmement grande. Le fait qu'elles constituent un groupe très hétérogène en termes de milieu de vie, de santé, d'alimentation et de traitements médicamenteux y contribue.

Pour l'instant, les études ont montré que les personnes âgées autonomes ont un microbiote plus diversifié que celles qui vivent dans un centre de soins. Plus généralement, la santé, l'autonomie et la qualité de l'alimentation contribuent à préserver l'équilibre du microbiote.



L'EXERCICE

L'exercice est favorable au système immunitaire, il aide à prévenir le déclin cognitif lié au vieillissement et le cancer colorectal, il contribue à traiter le diabète, la dépression, le syndrome de l'intestin irritable et plus encore. Tous ces effets sont indirectement en partie attribuables au microbiote.

Des études comparant des athlètes et des personnes peu actives démontrent que le sport a un effet positif sur la diversité du microbiote. L'exercice est d'ailleurs primordial dès l'enfance pour permettre de développer un microbiote varié et sain, contribuant à la santé tant métabolique que mentale.

L'activité physique peut aider à réduire la production de substances inflammatoires à laquelle participent certaines bactéries du microbiote. Toutefois, son intensité et sa durée peuvent faire une grande différence. En effet, quel que soit le sport, la pratique régulière à une intensité modérée diminuerait la production de composés pro-inflammatoires, alors qu'un effort brusque et intense augmenterait plutôt momentanément la production de ces composés. C'est une question d'équilibre.

Par ailleurs, durant une activité intense, la circulation sanguine dans la paroi intestinale est réduite, car le sang doit aller en priorité aux muscles soumis à l'effort. Elle est alors moins oxygénée, ce qui cause des dommages à ses cellules. Elle deviendrait donc plus fragile et perméable aux microorganismes pathogènes. Les crampes et la diarrhée dont les sportifs d'endurance et d'ultra-endurance sont parfois victimes seraient en partie expliquées par ce phénomène. L'exercice modéré n'induit pas de tels dommages, et il est recommandé d'en faire régulièrement.



LE STRESS

Qu'il soit physique ou psychologique, passager ou chronique, le stress induit plusieurs réactions ayant des impacts significatifs sur la composition du microbiote.

Sous l'effet du stress, l'organisme sécrète des hormones (dont l'adrénaline et la noradrénaline) qui nuisent à certaines bactéries. Une des hypothèses du mécanisme sous-jacent serait que la synthèse de ces hormones de stress nécessite du fer. Celui-ci devient alors moins disponible pour les « bonnes » bactéries qui en ont besoin, ce qui affecte leur développement. D'autres bactéries, comme la « méchante » *E. coli*, réagissent plutôt bien en présence des hormones de stress et prolifèrent donc facilement.

Le stress augmente également la sécrétion de cytokines, des substances qui permettent la communication entre les cellules du système immunitaire. Une augmentation des cytokines rend le système immunitaire plus réactif, voire trop. Celui-ci doit bien sûr être fort, mais il ne doit pas s'emballer inutilement. S'il réagit devant des substances inoffensives, il provoque des réactions inflammatoires injustifiées.

LE TABAGISME

Non seulement un fumeur inhale de la fumée, mais il en avale aussi. Diverses substances chimiques toxiques se retrouvent donc dans l'intestin.

Les impacts spécifiques du tabagisme et du vapotage sur le microbiote ne sont pas encore bien connus. Des chercheurs ont toutefois commencé à évaluer les effets de l'arrêt du tabac. Ils ont remarqué d'importants changements dans la composition du microbiote intestinal lorsque le poison disparaissait de l'organisme (notamment une augmentation des *Firmicutes* et une diminution des *Bacteroidetes*). Ces modifications sont semblables à celles observées entre des personnes minces et des obèses; elles augmentent notamment la capacité à extraire les calories des aliments ingérés. Cela pourrait en partie expliquer la prise de poids de 2 à 4 kg (4 à 9 lb) souvent observée en début de sevrage. Des études de longue durée sont nécessaires pour évaluer la persistance de ces changements à long terme.



LES INTERACTIONS ENTRE **le microbiote et la santé**

On sait depuis longtemps que les bactéries jouent un rôle important dans la digestion en s'occupant des nutriments qui arrivent non digérés dans l'intestin. Ce que l'on découvre de plus en plus, ce sont les rôles qu'elles remplissent à plusieurs autres égards. En interaction avec non seulement l'intestin, mais aussi le système immunitaire et le cerveau, le microbiote intestinal est impliqué dans de nombreux problèmes de santé. Il limite ou au contraire augmente le risque de maladies physiques et psychologiques, en plus de jouer un rôle majeur dans le bon fonctionnement du système immunitaire.

L'ŒUF OU LA POULE ?

Plusieurs maladies ont un point en commun : un déséquilibre du microbiote. Ce dernier est-il la cause ou la conséquence des maladies ? Il semble y avoir un peu des deux, ou plutôt un cercle vicieux : la composition du microbiote affecte l'état de santé, qui, à son tour, affecte la composition du microbiote.

La santé physique et psychologique

Les microorganismes présents dans l'intestin produisent toute une variété de substances : des neurotransmetteurs, des vitamines, des gras, des gaz, des molécules pro- ou anti-inflammatoires, etc. Toutes ces substances influencent le fonctionnement des organes dans tout l'organisme et donc la santé. Même l'humeur, l'anxiété et le sommeil sont liés au microbiote, puisque plusieurs des substances que produisent les bactéries de notre intestin ressemblent à des hormones et agissent un peu comme elles.

Le système immunitaire

Le microbiote remplit des rôles d'activation, de modulation et de régulation du système immunitaire. Entre autres, les microbes de l'intestin sont sa garde rapprochée : par leur nombre, ils intimident les envahisseurs. Les infections telles que le rhume et la gastroentérite, mais aussi les allergies et les maladies inflammatoires de l'intestin seraient probablement liées au microbiote.

LE MICROBIOTE, L'OBÉSITÉ ET LE DIABÈTE

L'OBÉSITÉ

L'obésité est caractérisée par un excès de poids plus important que l'embonpoint. La prévalence de cette maladie n'a cessé d'augmenter depuis les 50 dernières années partout à travers le monde, mais en particulier dans les pays industrialisés de l'Amérique du Nord et de l'Europe. Actuellement, plus de 20 % de la population québécoise, 15 % de la population française et 13 % de la population mondiale sont obèses. De nombreux facteurs peuvent être en cause dans le développement de l'obésité. Bien que la prédisposition génétique soit l'un d'entre eux, les habitudes de vie, telles que le manque d'activité physique et une alimentation de faible qualité nutritionnelle, exposeraient davantage la population au risque de devenir obèse.

Il s'avère qu'une perturbation du microbiote est de plus en plus montrée du doigt en ce qui concerne l'obésité. En effet, les microbes présents dans l'intestin peuvent jouer un rôle non seulement dans la prise du surpoids, mais également dans son maintien. Le rôle de certaines bactéries intestinales a été mis en évidence par le transfert de selles, une expérience au cours de laquelle les matières fécales d'un animal obèse ont été transférées à une autre souris. Cette expérience a provoqué de façon très rapide une obésité chez ce rongeur qui avait, au préalable, un poids normal. D'autres études réalisées sur des humains ont également permis de mettre en évidence un lien entre le microbiote et l'obésité.

Comparativement aux personnes qui maintiennent un poids normal, les individus souffrant de surpoids ne bénéficieraient pas d'un microbiote aussi diversifié et sa composition serait différente (plus de *Firmicutes* et moins de *Bacteroidetes*) : deux facteurs probablement associés au gain de poids, voire à l'obésité.

Étudier la composition du microbiote d'une personne semble donc être un excellent moyen de prédire ses risques de surpoids et d'obésité. Cette analyse pourrait même s'avérer plus révélatrice que l'analyse génétique de ses propres cellules. En connaissant les espèces de bactéries à privilégier et dans quelle proportion, il suffirait de manipuler cette composition de manière à éliminer ou à prévenir le surplus de poids. Cela dit, les techniques ne sont pas encore au point, et les anomalies du microbiote ne peuvent, à elles seules, être la cause de tous les problèmes de surpoids et d'obésité.

L'INFLUENCE DES BACTÉRIES SUR LA PRISE DE POIDS

À la lumière des connaissances actuelles, plusieurs mécanismes ont été suggérés. Ils doivent cependant être validés par des études plus approfondies, ce dont l'avenir se chargera. Pour le moment, voici les plus importants.

Les réactions inflammatoires

Chez les personnes obèses, le microbiote produit des composés inflammatoires qui empêchent la paroi de l'intestin de jouer son rôle de barrière protectrice, augmentant ainsi sa perméabilité. Une fois dans l'organisme, ces substances pro-inflammatoires atteindraient non seulement plusieurs organes (comme le foie), mais aussi le tissu adipeux, ainsi que probablement les structures cérébrales impliquées dans le contrôle de la prise alimentaire. Elles répandraient une inflammation constante de faible intensité dans tout l'organisme, laquelle serait susceptible de contribuer non seulement au surplus de poids, mais également au développement de maladies chroniques telles que le diabète.

Les comportements liés à la prise alimentaire

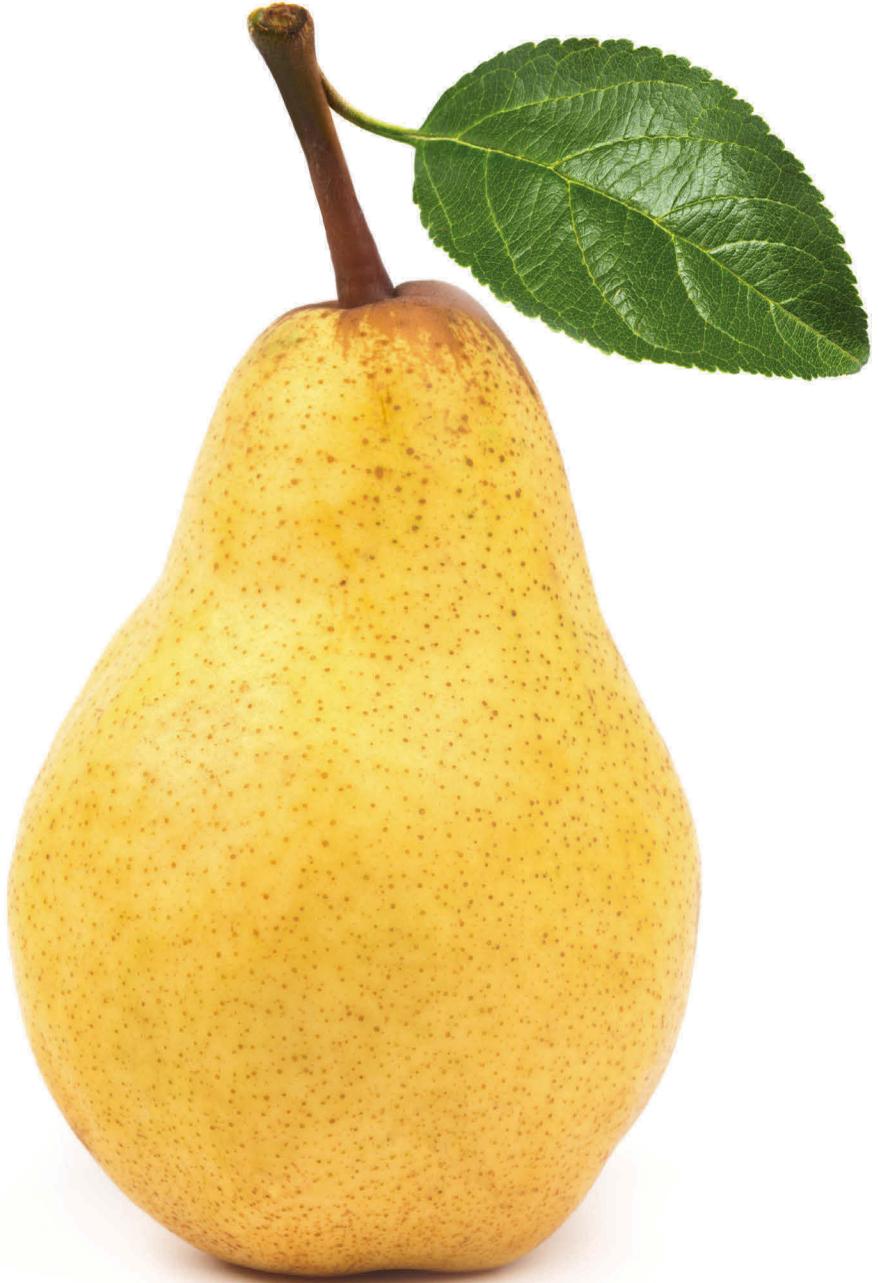
Même si nos préférences alimentaires sont largement tributaires de notre culture et de notre éducation, les bactéries intestinales ont aussi leur mot à dire. Elles libèrent certains composés qui affectent les signaux de la faim et de la satiété, modulant ainsi l'appétit. Selon plusieurs recherches, les bactéries intestinales pourraient nous imposer leurs préférences alimentaires – dans certains cas pour les sources de fibres, mais dans d'autres pour les aliments très sucrés ou très gras.

L'extraction de l'énergie à partir de l'intestin

Le microbiote produit une quantité non négligeable d'énergie lorsqu'il fermente les fibres et dégrade les aliments non digérés par le système digestif de son hôte. Cette énergie est distribuée un peu partout dans l'organisme. Selon une hypothèse, la composition du microbiote des personnes obèses est différente, de sorte que leurs bactéries pourraient extraire une plus grande quantité d'énergie de la fermentation. À long terme, cela contribuerait à un surplus de calories menant à un surpoids.

Le stockage des graisses

Le microbiote est essentiel au stockage des graisses dans notre organisme. Une perturbation de sa composition ainsi que la libération de composés par certaines bactéries peuvent favoriser un plus grand stockage de graisses, et ainsi prédisposer à l'obésité.



LE DIABÈTE

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas d'insuline (diabète de type 1) ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit (diabète de type 2). Avec le temps, il en résulte une concentration accrue de glucose (sucre) dans le sang, et des atteintes aux nerfs, aux vaisseaux sanguins et éventuellement aux organes comme le cœur et les reins. Le diabète de type 2 est de loin la forme la plus répandue (90 % des cas de diabète) et il est de plus en plus fréquent partout à travers le monde. Mais contrairement à d'autres maladies chroniques, celle-ci sévit davantage dans les pays à faible revenu où la consommation d'aliments de pauvre qualité nutritionnelle et riches en sucres ajoutés est particulièrement élevée.

Les causes du diabète de type 2 sont multiples, mais cette maladie serait causée en grande partie par l'obésité et elle irait de pair avec un mode de vie sédentaire. Il est très fréquent que les personnes obèses développent une résistance à l'action de l'insuline. Cette hormone étant nécessaire à la régulation du taux de sucre dans le sang, un défaut dans son fonctionnement entraîne une hausse de la glycémie et éventuellement le diabète.

L'obésité et le diabète sont donc intimement liés. Les mécanismes impliquant le microbiote sont similaires chez les obèses et chez les diabétiques. Comme c'est le cas pour l'obésité, la diversité du microbiote des personnes diabétiques s'appauvrit. Cela entraîne entre autres une baisse de la production d'acides gras à chaîne courte (AGCC). Or, on souhaiterait plutôt le contraire, car ces composés bénéfiques améliorent l'action de l'insuline et diminuent l'inflammation.

Parmi les autres changements observés dans le microbiote des personnes diabétiques, il y a la présence de certains microbes « opportunistes » qui altèrent la paroi intestinale. Normalement, la paroi intestinale agit comme barrière. Elle laisse passer certains nutriments vers la circulation sanguine, tandis qu'elle empêche les substances indésirables de traverser. Lorsque des bactéries altèrent la paroi intestinale, elles réussissent à passer au travers. Il s'ensuit une élévation de composés pro-inflammatoires dans l'organisme, qui contribue à une inflammation chronique de faible intensité. Cela entraîne une résistance à l'action de l'insuline, c'est-à-dire que le sucre n'arrive plus à entrer efficacement dans les cellules. Et malgré l'effort du pancréas à sécréter davantage d'insuline, le taux de glucose continue de s'élever dans le sang, ce qui mène éventuellement au diabète.

L'INFLUENCE DE L'ALIMENTATION SUR LE SURPOIDS ET LE DIABÈTE

L'ALLAITEMENT

Dès le tout début de la vie, le mode d'alimentation s'avère déterminant pour le microbiote de l'enfant et de l'adulte en devenir. Le lait de la mère contient des bactéries qui sont transmises au bébé et qui influencent la composition de son microbiote.

LE TYPE DE RÉGIME ALIMENTAIRE

Les personnes qui ont une alimentation pauvre en fibres et riche en sucres ajoutés (notamment en boissons sucrées) et en gras, risquent de développer des problèmes de surpoids et d'obésité. Ce régime alimentaire ne semble guère convenir aux bonnes bactéries, contrairement à une alimentation diversifiée et riche en fibres qui permet de favoriser une bonne gestion du poids et d'optimiser la sensibilité à l'insuline et la tolérance au glucose.

L'EXCÈS CALORIQUE

Un excès de calories génère un stress continu sur les cellules. Dans ces conditions, elles libèrent davantage certains composés qui engendrent une réaction inflammatoire de faible intensité. À la longue, les signaux pro-inflammatoires interfèrent avec les signaux de la satiété. Cela favorise une plus grande consommation de nourriture et donc une surconsommation de calories. C'est un cercle vicieux.

LES PRODUITS TRANSFORMÉS

Les aliments transformés par l'industrie alimentaire renferment souvent des quantités excessives de gras, de sucres et de sel. De surcroît, ces aliments contiennent des additifs alimentaires utilisés dans le but d'améliorer le goût, la texture, la stabilité et la conservation des produits. Or, ces additifs, surtout les émulsifiants, pourraient être impliqués dans le développement de l'obésité.

LES PRÉ- ET PROBIOTIQUES

Un des moyens d'améliorer la composition du microbiote et de le diversifier est d'intégrer des prébiotiques dans son alimentation. C'est la nourriture de choix des bonnes bactéries. Les suppléments de prébiotiques pourraient être utilisés en complément à une alimentation diversifiée et riche en ces glucides fermentescibles dont les bactéries raffolent. Un autre moyen, plus direct celui-là, serait la consommation de probiotiques (en suppléments ou dans les aliments), à savoir un mélange d'espèces de bactéries bénéfiques aidant à prévenir la prise de poids. Toutefois, les suppléments de probiotiques spécifiques pour l'amaigrissement ne sont pas encore mis au point.



LE MICROBIOTE ET LES MALADIES INFLAMMATOIRES DE L'INTESTIN

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MII) sont une famille de désordres inflammatoires, dont la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse.

Quelle est la cause de ces MII ? Si la question paraît simple, la réponse, elle, est complexe et incertaine. La génétique contribue au risque de développer ces pathologies, mais elle ne serait pas la principale cause. La prévalence plus élevée des MII dans le nord de l'Europe et de l'Amérique laisse supposer que des facteurs environnementaux, comme l'alimentation, l'hygiène et les habitudes de vie, auraient également un rôle prépondérant dans le développement de ces maladies. Tous ces facteurs ont un point en commun : un lien avec le microbiote intestinal. Ce constat ne suffit pas à tout expliquer, mais il indique clairement où chercher une partie des réponses.

Toutes les maladies inflammatoires de l'intestin impliquent une perturbation du microbiote intestinal. Cause ou conséquence ? Selon les études sur les animaux, c'est le déséquilibre du microbiote qui entraîne les MII, mais ce n'est pas encore prouvé chez l'être humain. Toutefois, certains facteurs environnementaux pourraient, chez les individus génétiquement prédisposés, perturber le microbiote (ex. : nuire à sa diversité, changer la composition et les fonctions de ses bactéries), déclencher une réponse inappropriée du système immunitaire et ainsi causer une maladie.

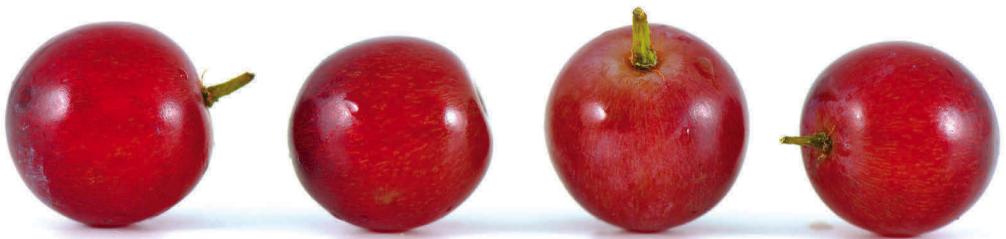
Le déséquilibre du microbiote

Les études préliminaires ont montré que le microbiote intestinal des gens atteints de MII est moins diversifié que celui des personnes en bonne santé. Toutefois, les MII sont complexes. Elles comportent des phases où la personne atteinte va relativement bien (phase de rémission) et d'autres où les problèmes se font sentir (phase d'activation). Les MII impliquent aussi de l'inflammation dans différentes régions de l'intestin. Tous ces paramètres variables compliquent le travail des chercheurs.

Quant aux bonnes bactéries communément présentes dans l'intestin, il semble qu'elles soient en mode survie en cas d'inflammation. Elles consacrent alors leur énergie à survivre; et il leur en reste donc peu pour se multiplier et exercer leurs fonctions salutaires pour l'organisme.

Le système immunitaire

Les bactéries sont les gardiennes de la paroi de l'intestin, qui représente une véritable barrière protectrice du système immunitaire en empêchant les mauvaises bactéries de passer. Pour ce faire, les bactéries gardiennes sécrètent une substance pour imperméabiliser la paroi (tel un ciment entre des briques), ainsi qu'un mucus pour la recouvrir, lequel détruit les intrus qui s'en approcheraient trop. Les changements dans la composition et les fonctions du microbiote intestinal affecteraient la perméabilité de la barrière intestinale. Ce faisant, des bactéries pourraient adhérer à la barrière protectrice de l'intestin et même la traverser. En allant mettre leur nez là où elles n'ont rien à faire, ces petites intruses stimuleraient le système immunitaire, causant ainsi de l'inflammation. Celle-ci accentuerait la dégradation de la barrière protectrice de l'intestin, ce qui permettrait aux bactéries qui l'ont déjà traversée d'inviter tous leurs camarades. Cette invasion pourrait alors dégénérer et faire bien des ravages.



L'INFLUENCE DE L'ALIMENTATION SUR LES MII

Loin de prétendre que l'alimentation pourrait à elle seule causer les MII, les chercheurs espèrent toutefois être, un jour, en mesure d'établir un régime spécifique pour les prévenir. Pour l'instant, il est difficile d'identifier précisément les nutriments (ou même les habitudes alimentaires) qui seraient étroitement liés aux MII. Le microbiote intestinal nourrit beaucoup d'espoirs dans ce domaine. Pour lors, certaines études mettent au banc des accusés une trop grande consommation de viande et de gras. Elles avancent également l'hypothèse qu'une alimentation riche en fibres, en fruits et en légumes pourrait à l'inverse diminuer le risque de MII.

Le syndrome de l'intestin irritable

Le syndrome de l'intestin irritable (aussi connu sous le nom de côlon irritable) est un trouble fréquent. Il nuit au bon fonctionnement de l'intestin. À la différence des MII, il n'est pas considéré comme une maladie inflammatoire. Une motilité anormale de l'intestin, une membrane intestinale trop perméable, un stress physique ou même émotionnel peuvent contribuer à son apparition. Un déséquilibre bactérien serait également à prendre en considération. Comme pour les autres problèmes de santé, les personnes qui en souffrent ont un microbiote moins diversifié. Jusqu'à présent, le régime faible en FODMAP (des glucides spécifiques) est le traitement privilégié dans le cas du syndrome de l'intestin irritable, et il semble efficace chez la majorité des patients. Des études s'intéressent aux bénéfices potentiels des probiotiques, mais il est trop tôt pour émettre quelques recommandations que ce soit.



LE MICROBIOTE ET LE CANCER

Le cancer survient lorsque des cellules se développent anormalement. Lorsque leur programme génétique se dérègle, toutes les cellules auxquelles elles donnent naissance sont comme elles : défectueuses, voire cancéreuses. Plusieurs facteurs peuvent modifier l'activité des gènes. Il s'agit par exemple de l'alimentation, l'âge, l'activité physique, le poids corporel, le tabagisme, l'alcool et la pollution. Tous ces facteurs ont un lien avec le microbiote intestinal (voir *Les facteurs qui influencent la composition du microbiote intestinal*, p. 17).

Le microbiote influence la prédisposition et le développement de certains types de cancer, mais il peut également contribuer à le prévenir. Voici quelques hypothèses.

L'INFLUENCE DES BACTÉRIES SUR LE RISQUE D'INFECTION À L'ORIGINE DE CANCERS

Dans l'intestin, il y a de la place pour beaucoup de microorganismes. BEAUCOUP ! Mais quand deux différents groupes de bactéries veulent le même emplacement, il y en a un qui doit gagner. Lorsque les bonnes bactéries sont en assez grand nombre, elles empêchent les microorganismes pathogènes (les méchants) de s'implanter.

Ainsi, lorsque les bonnes bactéries sont plus nombreuses que les mauvaises, elles pourraient prévenir certaines infections susceptibles de dégénérer en cancer. Actuellement, on estime à environ 15 à 20 % la proportion des cancers causés par des agents pathogènes, comme la bactérie *Helicobacter pylori*, qui est une cause importante du cancer de l'estomac ou le virus du papillome humain, qui peut engendrer un cancer du col de l'utérus.

L'INFLUENCE DES BACTÉRIES SUR LE DÉVELOPPEMENT CELLULAIRE

Le microbiote produit de nombreuses substances susceptibles d'influencer favorablement le développement et la reproduction cellulaire. Il s'agit par exemple de la biotine et du folate, des vitamines impliquées dans l'expression et la réparation des gènes, ou encore du butyrate, une sorte de gras qui contribue à inactiver le développement ou même détruire des cellules défectueuses. Il existe également plusieurs autres substances qui participent à la prévention des maladies et du cancer. Le microbiote participe aussi à l'absorption et à l'excrétion de certains minéraux (ex. : zinc, iode, sélénium, cobalt) qui interviennent dans le processus complexe d'expression des gènes, qui fonctionne 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Les connaissances actuelles permettent d'envisager qu'un jour il soit possible de prévenir certains cancers en modifiant le microbiote.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE CANCER À L'ÉTUDE

Les chercheurs étudient les liens possibles entre le microbiote et plusieurs types de cancer (colorectal, estomac, poumon, sein, etc.). Ils en sont toujours à l'heure des hypothèses, car il faut plusieurs études et plusieurs années pour confirmer de tels liens et surtout pour bien comprendre les mécanismes qu'ils impliquent. Pour l'heure, il semble y avoir plus d'évidences concernant le cancer colorectal et celui de l'estomac.

Le cancer colorectal

Le microbiote change significativement chez les personnes ayant un cancer colorectal. Les bactéries produisant du butyrate (un allié) sont moins nombreuses, tandis que celles qui détruisent le mucus de la paroi intestinale et qui causent de l'inflammation sont en plus grand nombre. Bref, ce sont moins de bonnes bactéries qui protègent l'intestin et plus de méchantes qui menacent son intégrité.

Le cancer de l'estomac

Le cancer de l'estomac est parfois causé par la bactérie *Helicobacter pylori*. Les chercheurs avancent l'hypothèse que la présence en quantités suffisantes de bonnes bactéries pourrait freiner l'implantation de l'*Helicobacter pylori*.

Le cancer du poumon

L'inflammation chronique joue un rôle central dans le développement de certaines pathologies pulmonaires, dont les maladies obstructives chroniques et le cancer. Des chercheurs cherchent à préciser le rôle du microbiote dans ces pathologies. Il est d'ores et déjà établi qu'il est le siège de certaines substances soit pro-, soit anti-inflammatoires.

Le cancer du sein

Le microbiote influence le métabolisme de certaines hormones, dont l'œstrogène : y a-t-il un lien avec certaines formes de cancer du sein ? À suivre.

L'INFLUENCE DE L'ALIMENTATION SUR LE CANCER

Plusieurs aliments et nutriments peuvent influencer le développement ou non d'un cancer par l'intermédiaire du microbiote, par exemple en modifiant le pH de l'intestin, en agressant les cellules ou, au contraire, en entravant le sabotage des méchantes bactéries, en fabriquant des substances pro-inflammatoires ou à l'inverse anti-inflammatoires, en inactivant des toxines et composés cancérigènes ou en les produisant, etc. Qu'ils fassent le bien ou le mal, les aliments et le microbiote complètent de multiples façons. En voici quelques-unes.

LES FIBRES

Elles seraient utiles pour prévenir le cancer colorectal, car certaines bactéries du microbiote fermentent les fibres. Plusieurs sous-produits issus de cette fermentation, notamment le butyrate, seraient en mesure de supprimer la viabilité et la croissance de cellules cancéreuses colorectales, du moins en laboratoire.

LA VIANDE ROUGE

Des substances résultant de la digestion de la viande rouge arrivent jusqu'à l'intestin où des bactéries les prennent en charge. Certains des mécanismes qu'elles emploient menacent l'équilibre du microbiote ou génèrent des radicaux libres. Ces derniers endommagent l'ADN des cellules et pourraient être impliqués dans les cancers du foie, de l'œsophage et du côlon.

LES CRUCIFÈRES

Le brocoli, le chou, le chou-fleur, le chou kale et les autres légumes de la famille des crucifères fournissent beaucoup de fibres et d'antioxydants qui protègent les cellules et qui sont reconnus pour réduire les risques de plusieurs types de cancer. Ils contiennent également des glucosinolates (des composés transformés par certaines bactéries de l'intestin en d'autres antioxydants et substances qui favorisent la multiplication adéquate des cellules saines).

LES BAIES, LES NOIX, LE SOYA, LE THÉ, ETC.

Les fruits, les légumes, les noix, les graines, les légumineuses et le thé figurent parmi les meilleures sources alimentaires d'antioxydants, lesquels sont réputés pour protéger les cellules contre les agresseurs. Les bactéries, elles aussi, profiteraient de cette garde rapprochée.

LES PROBIOTIQUES

Des chercheurs s'intéressent au rôle que pourraient jouer les probiotiques dans la prévention et peut-être même dans le traitement du cancer du côlon. Certains tentent par exemple d'augmenter la présence de bactéries productrices de butyrate, lequel contribuerait à inhiber la croissance des cellules cancéreuses. Il est beaucoup trop tôt pour conclure que les probiotiques apportent des bénéfices à cet effet, mais nous en entendrons certainement encore parler.



LE MICROBIOTE ET LES ALLERGIES

Les allergies comprennent notamment l'eczéma (ou dermatite atopique), les allergies alimentaires, les rhinites allergiques et l'asthme. Leur prévalence a augmenté ces dernières années, surtout dans les pays industrialisés. « Les enfants d'aujourd'hui vivent dans un environnement trop propre et trop aseptisé. Leur corps n'a pas appris à se défendre. » Vous avez sans doute entendu ces propos lorsqu'il est question d'expliquer la hausse des allergies. Selon cette « hypothèse hygiéniste », l'amélioration de l'hygiène de vie durant l'enfance nuit au développement normal du système immunitaire en diminuant l'exposition aux microbes.

En effet, des études ont montré que les enfants plus exposés aux microbes, que ce soit parce qu'ils vivent à la ferme, à proximité d'animaux ou en contact avec plusieurs frères et sœurs, sont moins à risque de développer des maladies allergiques que les enfants qui grandissent dans un environnement plus stérile.

Les microbes ne sont pas les seuls microorganismes impliqués dans la maturation du système immunitaire. Les bonnes bactéries y sont essentielles. Voilà pourquoi l'hypothèse la plus défendue est dorénavant la suivante : une perturbation ou un déséquilibre du microbiote intestinal durant l'enfance pourrait contribuer à dérégler le système immunitaire et ainsi causer des maladies allergiques chez les personnes prédisposées génétiquement. Voyons ces deux éléments un à la fois.

Le déséquilibre du microbiote

Certains aliments, antibiotiques et polluants, ainsi que le stress figurent parmi les facteurs qui affectent l'état normal du microbiote.

Pour l'heure, les chercheurs n'ont pas identifié quelles familles de bactéries sont protectrices ou à l'inverse responsables des maladies allergiques. Les résultats des études sont très variables. Cela dit, ils observent que les enfants allergiques semblent avoir un microbiote intestinal moins diversifié que les autres. Ils soupçonnent ainsi que la diversité des bactéries soit un facteur important relié au risque de développer certaines allergies.

Puisque les allergies se développent habituellement tôt dans la vie, il semble que bébé ait avantage à être exposé à plusieurs microorganismes durant sa première année de vie. Sans être certain de leur potentiel à prévenir les allergies, une naissance par voie vaginale ainsi que l'allaitement contribueraient en tout cas à diversifier le microbiote intestinal. Comme quoi la nature fait bien les choses ! De plus, il semble avantageux d'éviter la surutilisation d'antibiotiques, car ceux-ci tuent non seulement les bactéries pathogènes associées à une infection, mais ils anéantissent également de nombreuses bonnes bactéries sur leur passage. L'équilibre du microbiote est difficile à maintenir avec des antibiotiques.

Le système immunitaire

Le système immunitaire et le microbiote intestinal évoluent ensemble et sont en étroite relation. De vrais amis d'enfance ! En effet, le microbiote intestinal participe à l'éducation et à la maturation du système immunitaire en début de vie. Il contribue à le modeler ainsi qu'à le stimuler. Il l'entraîne à reconnaître les ennemis et l'aide à se défendre contre les envahisseurs de plusieurs façons. D'une part, il entretient la paroi de l'intestin. Cette barrière protectrice du système immunitaire empêche physiquement les bactéries de passer dans la circulation sanguine et sa surface est tapissée d'un mucus qui détruit les plus aventureuses d'entre elles. D'autre part, il active certaines cellules du système immunitaire (dont les cellules T, un type de globule blanc). Ce n'est donc pas étonnant que, lorsque le microbiote est perturbé, le système immunitaire perde aussi l'équilibre.

Dans la famille des cellules T, il y a celles qui fabriquent des anticorps pour réagir aux inconnus (à tort ou à raison), et d'autres qui bloquent la réaction immunitaire lorsqu'elles la jugent non pertinente. Les bonnes bactéries veillent à l'équilibre entre ces deux types de cellules T, ce qui permet d'être tolérant envers des petits allergènes inoffensifs. Lorsque les mauvaises bactéries prennent le dessus, elles perturbent ce mécanisme de contrôle. La réponse immunitaire devient plus sensible, car les cellules T réagissent trop souvent sans raison valable.

L'INFLUENCE DE L'ALIMENTATION SUR LES ALLERGIES

Puisque le système immunitaire est régulé par le microbiote, qui lui-même est considérablement influencé par l'alimentation, il est logique de croire que ce que nous mangeons pourrait avoir une incidence sur notre système immunitaire. Plusieurs chercheurs tentent de tirer au clair l'effet de l'alimentation sur le développement de maladies allergiques.

LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

Les acides gras essentiels jouent un rôle important dans les réactions inflammatoires et immunitaires (dont les réactions allergiques). Plus précisément, les oméga-3 pourraient avoir un rôle protecteur tandis qu'une grande concentration d'oméga-6 menacerait l'équilibre des cellules T. Il faut cependant plus d'études pour confirmer le rôle de ces gras. Les meilleures sources d'acides gras oméga-3 sont les sardines, le maquereau, le saumon, les graines de lin moulues et les noix de Grenoble. On trouve les oméga-6 dans les graines et l'huile de tournesol ainsi que dans les huiles de maïs et de soya.

LES ANTIOXYDANTS ET LES VITAMINES

Les antioxydants, comme les vitamines A, C et E, le zinc et le sélénium (notamment présents dans les petits fruits, le brocoli, le chou et autres crucifères, les courges, le thé vert, le vin rouge et le chocolat noir) font l'objet de plusieurs recherches quant à leur incidence sur les allergies. Les résultats sont si contradictoires que deux théories opposées sont avancées. L'une leur attribue un rôle protecteur (si on en mange peu, le risque d'allergies est plus élevé), et l'autre, un rôle perturbateur (si on en mange beaucoup, on crée un déséquilibre immunitaire). Il y a donc encore beaucoup à apprendre à leur sujet. Par ailleurs, il y a aussi un intérêt croissant pour la vitamine D, dont le manque pourrait être relié aux allergies. Les meilleures sources alimentaires de cette vitamine sont le lait, la boisson de soya enrichie, le jaune d'œuf et le foie de bœuf. La vitamine D est essentiellement produite dans l'organisme grâce à l'exposition au soleil.



LE TYPE DE RÉGIME ALIMENTAIRE

Ne soyez pas découragé par ces connaissances à parfaire, car heureusement, on mange des aliments et non des nutriments, et on en sait un peu plus à ce sujet ! La qualité et la variété de l'alimentation seraient étroitement liées aux risques d'allergies. Il est bien connu que les pays occidentaux ont une plus grande prévalence de maladies allergiques. La diète nord-américaine, qui est typiquement riche en sucre, en gras, en produits transformés et en protéines animales tout en étant pauvre en fibres, semble être associée à une faible diversité du microbiote intestinal. Drôle de coïncidence ! À l'opposé, la diète méditerranéenne prônant la variété et une abondance de fibres et d'antioxydants provenant des fruits, des légumes et des grains céréaliers non transformés pourrait jouer un rôle protecteur dans certains troubles allergiques comme l'asthme.

LES FIBRES

Il ne faut jamais sous-estimer les fibres ! Plus vous en mangez, plus elles nourrissent vos bonnes bactéries, et plus celles-ci domineront votre intestin, laissant moins de place aux mauvaises bactéries qui tenteraient d'accéder à la barrière protectrice de votre intestin. De plus, à partir des fibres que vous leur offrez, les bactéries produisent des acides gras à chaîne courte (AGCC), qui améliorent l'efficacité de la barrière protectrice de l'intestin. Bref, les fibres vous aident à maintenir l'équilibre de votre microbiote et potentiellement, en conséquence, votre tolérance immunitaire.

LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques (principalement les suppléments) font l'objet de recherches actives. Ces bactéries vivantes bénéfiques pour la santé pourraient être une avenue prometteuse pour la prévention, voire le traitement des allergies. Pour le moment, les évidences sont insuffisantes pour promouvoir l'utilisation des suppléments de probiotiques en prévention ou pour le traitement de l'asthme, des rhinites allergiques et des allergies alimentaires. Toutefois, certaines études préliminaires semblent prometteuses en ce qui concerne la prévention de l'eczéma chez les enfants à haut risque. Les experts estiment que les bénéfices potentiels des probiotiques surpassent leurs possibles dommages. En d'autres termes, ils font plus de bien que de mal. Il faudra cependant attendre les résultats de plus d'études avant de pouvoir émettre des recommandations fiables quant aux souches les plus efficaces et la dose optimale à prescrire.

LE MICROBIOTE ET LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Beaucoup de recherches s'effectuent pour comprendre les liens entre le microbiote et la dépression, l'anxiété ou simplement l'humeur. Les données actuelles permettent entre autres de comprendre que les interactions entre le microbiote et le cerveau (qu'on appelle l'axe intestin-cerveau) se font dans les deux directions (voir *Le dialogue entre l'intestin et le cerveau*, p. 13). Le fait que les bactéries produisent des substances similaires à des hormones et à des neurotransmetteurs serait également important.

Les recherches n'en sont qu'à leurs débuts, mais les résultats préliminaires chez l'humain sont très prometteurs. Le microbiote est assurément une cible pour prévenir ou traiter différents troubles de santé psychologique. Se faire prescrire un supplément de probiotiques spécifiques pour diminuer l'anxiété et améliorer l'humeur ? Ne soyez pas étonné si cela se produit un jour, puisque la *Lactobacillus casei* et les *bifidobactéries* sont déjà à l'étude dans cette optique !





RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES

Adopter durablement de nouvelles habitudes alimentaires permettra de modifier la composition de votre microbiote. À moyen terme, non seulement cette dernière contribuera à améliorer votre santé, mais elle influencera également vos comportements alimentaires. Au début, vous devrez probablement redoubler d'efforts pour adopter de nouvelles (et bonnes) habitudes, mais votre microbiote s'adaptera progressivement. Au fil du temps, il deviendra un allié pour vous aider à les maintenir durablement.

Les recommandations alimentaires suivantes visent deux principaux objectifs :

- favoriser la croissance des bonnes bactéries;
- augmenter la diversité microbienne dans votre intestin.

Gardez en tête qu'il ne faut pas seulement bien manger, mais qu'il faut surtout développer le plaisir de bien manger !

RECOMMANDATIONS :

1. Variez votre alimentation
2. Faites le plein de fibres
3. Mangez beaucoup de légumes et de fruits
4. Consommez moins de viande et plus de substituts de viande
5. Faites une grande place aux légumineuses
6. Découvrez une grande variété de produits céréaliers
7. Consommez régulièrement des aliments lactofermentés
8. Mettez sur les aliments et suppléments pro- et prébiotiques
9. Réduisez le sucre et évitez les substituts de sucre
10. Limitez le fast food et cuisinez plus souvent

1 VARIEZ VOTRE ALIMENTATION

Plus votre alimentation comprend une grande variété d'aliments, plus vous faites plaisir à un grand nombre de bactéries différentes. À l'inverse, si votre menu se limite toujours aux mêmes aliments, la diversité de bactéries dans votre microbiote intestinal sera elle-même limitée. Il faut que dans votre menu, il y en ait pour tous les goûts. Ce doit être un grand buffet qui nourrira une grande variété de microorganismes au cours de la journée et au fil des jours.

Pour varier votre alimentation, pensez à y inclure une multitude de couleurs, de saveurs et de textures.

Couleurs

- des fruits et légumes verts, rouges, jaunes, mauves, blancs, orangés
- des grains de céréales beiges, noirs, bruns
- des poissons, viandes ou substituts roses, rouges, blancs, etc.

Saveurs

- des fruits sucrés ou acides
- des légumes sucrés ou amers
- des mets doux ou piquants
- des herbes savoureuses
- des épices relevées, etc.

Textures

- du yogourt crémeux
- des légumineuses tendres
- des fruits juteux
- des légumes croquants
- des céréales et pseudo-céréales granuleuses
- des muffins moelleux, etc.

Varié votre alimentation enchantera tous vos sens. Faites-le avant tout pour cette raison. Y prendre plaisir est le meilleur moteur du changement.

Conseils pour varier votre alimentation

- Mangez au moins quatre ou cinq légumes différents par semaine, et tout autant de fruits. Diversifiez vos choix d'une semaine à l'autre.
- Planifiez votre menu pour vous aider à y voir plus clair. Chaque semaine, incluez-y par exemple :
 - 1 repas de légumineuses
 - 1 repas de tofu
 - 1 repas de tempeh
 - 1 repas de poisson ou de fruits de mer
 - 1 repas de viande
 - 1 repas de volaille
 - 1 repas d'œufs

Vous pouvez planifier ces repas pour le soir et manger les restes le lendemain midi. Il n'y a pas de mal à faire quelques petites répétitions qui simplifient la préparation des repas et qui permettent d'économiser.

- Diversifiez les façons d'apprêter vos aliments. Relevez le défi de cuisiner au moins une nouvelle recette chaque semaine.
- Variez vos petits-déjeuners. C'est souvent le repas le plus routinier. Ajoutez-y une petite touche de nouveauté, soit un fruit différent, soit une nouvelle garniture sur vos tranches de pain grillées, ou essayez carrément un nouveau mets ou une nouvelle recette.
- Revisitez vos collations et vos desserts. Mettez les fruits à l'honneur et ajoutez-y régulièrement des noix et des graines. En plus de donner du croquant et une touche savoureuse, ils ont un effet favorable sur le microbiote.
- Incorporez des légumes et des légumineuses dans vos muffins, biscuits et gâteaux pour les rendre plus nutritifs. Ils seront moins riches en sucre et en matières grasses, tout en étant tout aussi moelleux.

2 FAITES LE PLEIN DE FIBRES

Dans le but de favoriser la bonne diversité du microbiote intestinal, il faut prendre exemple sur le régime méditerranéen ou sur l'alimentation traditionnelle japonaise, qui sont d'ailleurs reconnus pour prolonger la durée de vie et protéger contre plusieurs maladies.

Les fruits, légumes, légumineuses, grains entiers et noix sont très présents dans le régime méditerranéen. Tous ces aliments ont un dénominateur commun particulièrement important en ce qui concerne la santé intestinale : les fibres alimentaires (voir *Les fibres : la nourriture des bonnes bactéries*, p. 20).

Il est recommandé d'ingérer de 25 à 40 g de fibres par jour, même si, selon les spécialistes, notre système digestif peut en supporter davantage. À l'heure actuelle, on en consomme quotidiennement en moyenne 14 g. Pourtant, on peut facilement atteindre l'objectif recommandé en mangeant par exemple deux tranches de pain de blé entier, 125 ml (½ tasse) de légumineuses, deux fruits et trois portions de légumes. Ne retenez pas les chiffres, retenez simplement qu'il y a un important manque à gagner.

Si vous mangez habituellement peu d'aliments riches en fibres, il convient d'augmenter progressivement les sources et les quantités afin de permettre à votre intestin de s'y habituer. Parallèlement, augmentez votre consommation d'eau. Les fibres en ont besoin pour être efficaces, et boire vous aidera en plus à prévenir les ballonnements.

LE CAS DE L'INULINE

Beaucoup de fabricants ajoutent de l'inuline à leurs produits pour augmenter la quantité de fibres. Cette pratique est controversée, puisque l'inuline n'exerce pas les mêmes effets que les autres fibres sur la régulation et le contrôle de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et de la cholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang). Cela dit, l'inuline sert de nourriture au microbiote et favorise la croissance de bonnes bactéries. On dit qu'elle est un prébiotique (voir *Les prébiotiques : l'engrais des probiotiques*, p. 24). *De facto*, il est intéressant d'en consommer.

Conseils pour consommer plus de fibres

- Mangez des fruits ou des légumes à tous les repas.
- Servez-vous des portions de légumes au moins égales à vos portions de viande ou de substituts.
- Incluez des légumes non seulement à tous vos repas du midi et du soir, mais aussi régulièrement à vos collations.
- Consommez la pelure des fruits et celle des pommes de terre.
- Mangez régulièrement des légumineuses.
- Réinventez vos recettes habituelles en remplaçant la moitié de la viande par des légumineuses, du tofu ou du tempeh.
- Privilégiez les produits de grains entiers (ex. : riz brun, quinoa, orge mondé, avoine, pain de blé entier) à ceux qui sont raffinés (ex. : riz blanc, pâtes blanches, orge perlé, pain blanc). Commencez par remplacer, au moins une fois sur deux, la moitié de vos produits raffinés par des grains entiers, puis augmentez progressivement la fréquence et la proportion.
- Découvrez les nombreuses variétés de grains qui peuvent agréablement varier des pâtes et du riz (ex. : quinoa, orge mondé, millet, sarrasin, pâtes soba).
- Ajoutez des fruits frais, surgelés ou séchés à vos petits-déjeuners, collations et desserts.
- Ajoutez des noix et des graines à vos céréales, yogourts, gruaux, salades, muffins et barres maison.
- Essayez les beurres de noix ou de graines sur des tranches de pain grillées, sur vos fruits et dans vos smoothies ainsi que pour préparer vos desserts et collations.
- Mangez des fruits, légumes et céréales contenant naturellement de l'inuline (ex. : artichaut, poireau, banane) ainsi que des aliments enrichis en inuline. (Voir *Les meilleures sources de prébiotiques*, p. 73.)

3 MANGEZ BEAUCOUP DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Mangez des légumes et des fruits à tous les repas et souvent en guise de collation. Ils apportent non seulement des fibres alimentaires, mais aussi des composés antioxydants bénéfiques au microbiote. (Voir *Les fibres : la nourriture des bonnes bactéries*, p. 20.)

Parmi les antioxydants, les composés polyphénoliques sont les plus étudiés dans le cadre des recherches sur le microbiote. Les meilleures sources de ces composés sont les légumes (ex. : artichaut, brocoli, chou de Bruxelles, persil, échalote, ail, etc.) et les fruits (ex. : bleuets, canneberge, fraise, framboise, litchi, abricot, pomme, datte, raisin, etc.). On les trouve également dans d'autres aliments d'origine végétale dont les noix, les graines, les fines herbes, le cacao, le thé et aussi dans le vin rouge.

Commencez la journée du bon pied.

Il est facile d'ajouter des fruits et même des légumes à votre petit-déjeuner habituel : une orange tout simplement, une banane en tranches sur du pain grillé, des framboises dans le gruau, des fraises dans les céréales, des bleuets dans le yogourt, un assortiment de fruits sur des pancakes, des petits fruits (surgelés ou frais) ou du chou kale dans un smoothie, des tranches de tomate dans un sandwich-matin aux œufs, des carottes râpées dans une crêpe.

Prévoyez vos collations.

Les crudités et les fruits frais sont faciles à emporter au travail, à l'école, à l'entraînement ou dans les transports. Préparez les légumes et les fruits qui ont besoin d'un peu de manipulation (ex. : ananas, mangue, melon). Pensez également à protéger les plus fragiles (ex. : banane, poire, pomme) en les plaçant dans un contenant rigide.

Grignotez des crudités.

Faites en sorte de toujours en avoir sous la main; c'est tellement plus tentant lorsque la faim se fait sentir ! Vous pouvez même en grignoter en préparant le repas.

Mangez des légumes en entrée.

Préparez-vous une soupe de légumes, un potage ou une salade.

Augmentez la valeur nutritive de vos recettes.

Du chou-fleur dans la purée de pommes de terre, des carottes râpées dans les galettes de hamburger, des courgettes dans le pain de viande ou de lentilles, des courges dans le mijoté, etc. L'idée n'est pas de camoufler les légumes et d'en passer l'air de rien à certains, petits ou grands. Non, le principe est simplement d'augmenter la valeur nutritive de vos recettes.

Faites le plein de légumes midi et soir.

Accordez aux légumes environ le tiers de votre assiette le midi et le soir. Une fois que vous le ferez facilement et avec plaisir, vous pourrez augmenter la quantité en remplissant la moitié de l'assiette. Mais une étape à la fois ! Il ne faut surtout pas vous décourager avec des objectifs trop ambitieux.

Variez les façons d'apprêter vos légumes.

Manger des légumes ne devrait pas être ennuyeux ni routinier. Préparez de la salade, de la soupe, du potage, de la purée, des crudités, des papillotes, des sautés, des brochettes ou de fabuleux légumes grillés.

Variez les textures et les formes.

Consommez vos fruits et légumes crus ou cuits, en rondelles, en cubes, en bâtonnets, en julienne, râpés, etc.

Donnez plus de goût.

Aromatisez vos plats avec des épices, des fines herbes, du parmesan ou tout autre fromage au goût prononcé, un filet d'huile d'olive ou de jus de citron, de la levure alimentaire (Red Star), du miso ou une vinaigrette maison.

Laissez-vous séduire par les desserts fruités.

Découvrez la polyvalence des fruits dans les desserts. Mettez-les à l'honneur dans des croustades, des muffins ou des crêpes, transformez-les en coulis ou en yogourt glacé maison, mettez-les comme garniture sur du pouding ou des produits lactés, faites-les cuire et caraméliser et accompagnez-les de yogourt, ou bien mariez-les dans une salade de fruits aromatisée au zeste de lime ou de citron.

4 CONSOMMEZ MOINS DE VIANDE ET PLUS DE SUBSTITUTS DE VIANDE

En deux mots, voici comment il convient de manger de la viande : peu et mieux. Et voici pourquoi.

Les régimes alimentaires nord-américain et européen ont tendance à être très riches en viande et donc en protéines animales. Une partie des protéines que nous consommons (aliments ou suppléments) parviennent non digérées dans le côlon (la dernière partie de l'intestin). Celles-ci, ainsi que les sous-produits issus de la digestion des autres protéines digérées, servent de nourriture à certaines bactéries, mais de manière moins importante que les glucides (surtout les fibres). En fonction des bactéries qui participent à la dégradation des protéines, les substances produites peuvent être favorables à votre santé (acides gras volatils, dont le butyrate, l'acétate et le propionate), mais dans certains cas, elles sont potentiellement nuisibles.

En effet, lorsque beaucoup de protéines sont disponibles et qu'il manque de fibres, certaines substances produites peuvent avoir un effet négatif sur le microbiote et la santé de l'intestin. Entre autres, elles engendreraient des gaz malodorants, seraient associées à la constipation, provoqueraient de l'inflammation et fragiliseraient la paroi intestinale. À long terme, on pense qu'elles auraient une implication dans les maladies inflammatoires de l'intestin et probablement dans le cancer colorectal.

Pour favoriser les bonnes utilisations des protéines et les bonnes bactéries, et éviter tout excès de protéines dans le côlon, il est recommandé de :

- couvrir sans excès les besoins en protéines de l'organisme et répartir les apports entre les repas;
- varier les sources de protéines et consommer beaucoup de fibres.

COUVRIR SANS EXCÈS LES BESOINS EN PROTÉINES DE L'ORGANISME ET RÉPARTIR LES APPORTS ENTRE LES REPAS

Les protéines sont intéressantes dans l'alimentation, car elles ont un effet rassasiant. Elles sont devenues de véritables vedettes de la nutrition ces dernières années. Toutefois, un juste dosage s'impose : trop ne veut pas forcément dire mieux.

Le corps peut absorber un maximum d'environ 30 g de protéines par repas. Cette quantité est très vite atteinte.

ALIMENT	TENEUR EN PROTÉINES (en g)
100 g (3 ½ oz) de viande	30
150 g (5 oz) de tempeh	28
150 g (5 oz) de tofu	21
190 g (1 tasse) de pois chiches	16

Par ailleurs, les protéines que nous mangeons sont souvent mal réparties au cours de la journée (insuffisantes le matin et en excès le soir). La meilleure manière de profiter de l'effet rassasiant des protéines, et aussi de les absorber efficacement, est d'en répartir la consommation plus ou moins également entre les trois repas et les collations de la journée (voir *Les menus*, p. 81).

VARIER LES SOURCES DE PROTÉINES ET CONSOMMER BEAUCOUP DE FIBRES

Varié les sources de protéines et consommer beaucoup de fibres sont deux conseils qui se rejoignent, puisqu'une excellente façon de varier les sources de protéines consiste à mettre au menu les légumineuses, lesquelles sont particulièrement riches en fibres. Alternez les repas de légumineuses, volaille, œufs, tempeh, tofu et poisson. Par ailleurs, l'apport en bons gras oméga-3 fournis par certains poissons et crustacés (ex. : sardine, saumon, maquereau, espadon, crabe, crevette) contribue aussi à sa manière à l'équilibre du microbiote.

5 FAITES UNE GRANDE PLACE AUX LÉGUMINEUSES

Les bonnes bactéries adorent les légumineuses ! Mangez-en plusieurs fois par semaine. Si c'est nouveau pour vous, commencez avec de petites quantités afin d'habituer progressivement votre intestin et ainsi limiter les risques d'inconforts.

Remplacez une partie de la viande par des légumineuses dans vos recettes habituelles, puis augmentez progressivement les quantités substituées.

SUGGESTIONS

- Lentilles + bœuf haché dans le pâté chinois
- Lentilles ou haricots blancs + bœuf haché dans la sauce à spaghetti ou dans le chili
- Haricots noirs + poulet en lanières dans les burritos
- Haricots rouges + bœuf haché dans les quesadillas
- Pois chiches + veau haché dans le pain de viande



Conseils pour cuisiner les légumineuses

Si la préparation des légumineuses sèches vous rebute à cause de leurs temps de trempage et de cuisson, sachez que les légumineuses en boîte sont tout aussi nutritives. N'hésitez pas à les utiliser, surtout si cela vous aide à en manger plus souvent !

Légumineuses en boîte

Pour limiter les flatulences, rincez-les avant de les ajouter à votre recette.

Légumineuses sèches

Les légumineuses de petite taille comme les lentilles, les pois cassés, les haricots adzuki et mungo n'ont pas besoin de trempage. Pour les autres, les faire tremper dans l'eau avant de les cuire permet de réduire non seulement le temps de cuisson, mais aussi les flatulences.

Utilisez trois parts d'eau pour une part de légumineuses.

Trempage normal : Laissez tremper de 8 à 12 heures au réfrigérateur.

Trempage accéléré : Portez l'eau à ébullition, ajoutez les légumineuses, laissez mijoter de 1 à 2 minutes, puis laissez reposer hors du feu pendant 1 heure. Comparativement au trempage normal, cette méthode élimine plus de substances responsables des gaz.

Quelle que soit la méthode utilisée, il est important de jeter l'eau de trempage et de cuire les légumineuses dans une eau fraîche. Préférez la cuisson à feu doux plutôt qu'à grande ébullition.

6 DÉCOUVREZ UNE GRANDE VARIÉTÉ DE PRODUITS CÉRÉALIERS

Le blé est la plus connue et la plus répandue des céréales. Les pâtes alimentaires, plusieurs céréales pour petit-déjeuner, le pain, le couscous, le boulgour, les craquelins, les pâtisseries, les croissants, les muffins, les crêpes, les gaufres et tous les aliments faits avec de la farine en contiennent. On a beau varier ces aliments, au final, c'est tout de même souvent le blé qui revient au menu. Plusieurs autres céréales et grains méritent votre attention. Elles offrent une variété de textures et de saveurs.

CÉRÉALES	GRAINS ENTIERS	PRODUITS RAFFINÉS
Avoine	Flocons d'avoine	Farine d'avoine
Kamut et épeautre	Flocons, pâtes alimentaires, farines, pains de kamut ou d'épeautre aux grains entiers	Pain (lorsque « farine complète » ou « farine entière » n'est pas précisé)
Maïs	Maïs soufflé	Semoule de maïs, flocons de maïs
Millet, teff et sorgho	Grains, farines	
Orge	Orge mondé	Orge perlé
Riz	Riz brun, riz noir, farine de riz brun, riz brun soufflé	Tous les riz blancs, farine de riz blanc, riz blanc soufflé
Riz sauvage	Riz sauvage	
Seigle et triticale (croisement entre le blé et le seigle)	Farines entières, flocons et pâtes de seigle ou de triticale entiers	Farines raffinées, pain de seigle

PSEUDO-CÉRÉALES	GRAINS ENTIERS
Quinoa	Grains, flocons, quinoa soufflé, farine
Sarrasin et nouilles soba	Grains, flocons, farine
Amarante	Grains, farine

Conseils pour consommer plus de produits céréaliers

- Cuisinez les grains, entiers ou concassés, et assaisonnez-les pour en faire un mets d'accompagnement ou une salade.
- Ajoutez des grains entiers à une soupe ou cuisez-les dans du lait ou une boisson végétale enrichie pour les savourer en dessert.
- Diversifiez en alternant l'utilisation des flocons d'avoine avec des flocons de seigle, d'orge, d'amarante, de kamut, d'épeautre, de sarrasin ou de quinoa. Ils sont délicieux dans les granolas, les muffins, les barres tendres et les croustades, ainsi que dans les yogourts et les smoothies, ou encore intégrés dans les galettes de hamburger et les pains de viande (ou leurs versions végétariennes avec des légumineuses).
- Utilisez les farines de grains entiers (ex. : sarrasin, quinoa) pour préparer des muffins, gâteaux, biscuits, crêpes, pains et autres produits de boulangerie. Ces farines ne se travaillent pas comme la farine de blé et possèdent des saveurs et des textures différentes.

7 CONSOMMEZ RÉGULIÈREMENT DES ALIMENTS LACTOFERMENTÉS

Les aliments sont dits fermentés lorsqu'ils ont subi une transformation sous l'effet de bactéries ou de levures. Celles-ci peuvent par exemple transformer les sucres naturellement présents dans les aliments en acide lactique. On parle alors de lactofermentation. C'est ce qui donne aux aliments le petit goût acidulé et leur saveur caractéristique qu'on aime... ou qu'on apprend à aimer ! Il s'agit par exemple du kéfir, du tempeh, du kombucha, de la choucroute et du levain.

Grâce à la lactofermentation, les teneurs des aliments en vitamines et en antioxydants augmentent, et les minéraux deviennent plus facilement assimilables pour l'organisme. La lactofermentation améliore la digestibilité des aliments et augmente leur durée de conservation.

Plusieurs aliments lactofermentés sont vendus dans les épiceries ordinaires et dans les magasins d'alimentation naturelle. Vous avez aussi la possibilité de les préparer vous-même. C'est possible avec un minimum d'entraînement. N'hésitez pas à consulter la section *Ressources* (p. 212) pour découvrir différentes techniques de fermentation. Quelques recettes vous sont également proposées dans la troisième partie de cet ouvrage (ex. : *Carottes marinées* p. 176, *Bols macro* p. 142, *Uttapam* p. 140).

Au fil des pages suivantes, découvrez quelques aliments fermentés à inclure dans votre menu : choucroute, kimchi, yogourt, kéfir, tempeh, miso, kombucha, olives, câpres, cornichons et pain au levain. Les études scientifiques ne précisent pas quelle quantité à quelle fréquence est bénéfique. Toutefois, essayez de manger des aliments lactofermentés au moins quelques fois par semaine et idéalement un peu chaque jour.

CHOUCROUTE, KIMCHI ET AUTRES LÉGUMES LACTOFERMENTÉS

Choucroute

La choucroute est un grand classique dans les gastronomies allemande et alsacienne. Elle est traditionnellement préparée uniquement à partir de chou et de sel, et parfois d'aromates. Vous pouvez la faire vous-même. Si vous optez pour celle du commerce, privilégiez celle qui est non pasteurisée, car elle conserve un maximum de sa valeur nutritive. La choucroute fait un délicieux condiment dans les sandwiches et les hamburgers, et elle accompagne bien les pommes de terre, le porc, les œufs et le saumon.

Kimchi

Le kimchi est en quelque sorte la version coréenne de la choucroute. Préparé avec du piment, c'est un mets épicé. En plus du chou chinois, il peut contenir entre autres des carottes, des radis blancs, des oignons, de l'ail ou du gingembre. Le kimchi accompagne merveilleusement les sautés et autres mets asiatiques.

Autres légumes lactofermentés

Tous les choux (y compris le chou-rave) et de nombreux autres légumes, tels que la carotte, la betterave, le navet et le panais, peuvent être lactofermentés. On leur ajoute tantôt des épices, tantôt des fruits pour varier les saveurs. Ils sont faciles à faire soi-même à peu de frais, et ils se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur. (Voir *Ressources*, p. 212.)



YOGOURT ET KÉFIR

Yogourt

On connaît tous les yogourts (yogourt brassé, yogourt grec, etc.), mais on ignore parfois qu'il s'agit d'aliments fermentés. Eh oui ! Dans la liste des ingrédients, vous reconnaîtrez les termes « culture bactérienne active » ou encore *Streptococcus thermophilus* et *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus* (*L. bulgaricus*). Ce sont les bactéries de base des yogourts.

Pour un maximum de bienfaits, optez pour les produits qui renferment également des bactéries probiotiques (au moins 1 milliard par portion). Le terme probiotique est réglementé, alors vous ne pouvez pas vous tromper. Voici quelques noms de probiotiques : *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus* et *Lactobacillus casei* (voir *Les probiotiques*, p. 72).

Privilégiez le yogourt le moins sucré possible, donc idéalement le yogourt nature. Ajoutez-y un mince filet de sirop d'érable ou de miel. Vous n'aurez peut-être même pas besoin d'en mettre si vous y ajoutez des petits fruits bien juteux.

Le yogourt s'intègre bien au petit-déjeuner, en collation ou en guise de dessert bien sûr, mais il est aussi appréciable en cuisine : en remplacement de la crème sure ou de la mayonnaise, par exemple, pour les marinades, trempettes, sauces pour salades ou d'accompagnement, etc. Le yogourt nature est sans conteste le meilleur choix à avoir dans son réfrigérateur, puisqu'il peut être utilisé dans toutes sortes de mets, aussi bien sucrés que salés.

Kéfir

Le kéfir, traditionnellement effervescent, est un peu comme un yogourt à boire. Il est préparé à partir de 20 sortes de bactéries et de levures différentes, dont certaines produisent du gaz carbonique lors de la fermentation. Le kéfir fournit la dose assez incroyable de plus de 40 milliards de bactéries actives par 125 ml (½ tasse). À elle seule, une cuillerée à soupe de kéfir effervescent fournit pas moins de 5 milliards de bactéries. Si l'effervescence vous déplaît, sachez qu'elle disparaît au bout de quelques secondes après avoir incorporé le kéfir dans les recettes.

Il existe également du kéfir non effervescent, préparé avec d'autres types de ferments. Il est aussi doux au goût que du yogourt à boire, et contient 1 milliard de bactéries actives par portion de 125 ml (½ tasse). C'est 46 fois moins que le kéfir effervescent, mais c'est toutefois une quantité intéressante.

Le kéfir, qu'il soit effervescent ou non, peut être bu tel quel, consommé avec des céréales ou incorporé aux smoothies et préparations pour crêpes, muffins, sauces et marinades.



TEMPEH ET MISO

Tempeh

Le tempeh est un cousin du tofu; tous deux sont fabriqués à partir du soya.

Le tempeh est préparé à partir de fèves de soya fermentées et il contient parfois des céréales ou des pseudo-céréales. Il se présente sous forme de pavé qui prend des teintes de brun, beige ou doré, et on y distingue les fèves de soya. Sa texture est ferme et tendre à la fois, et son goût rappelle un peu ceux du champignon et de la noisette. Il peut être parfumé à différentes saveurs (ex. : aux algues, fumé, au sésame).

Le tempeh est polyvalent. Cuit, il peut remplacer le tofu ferme ou extra-ferme dans la plupart des recettes. Préalablement mariné ou non, en cubes, en lanières, râpé ou émietté, il s'apprête notamment en sautés, en salades, dans les sandwiches, soupes ou chilis, grillé ou pané.

Miso

Le miso est une pâte de soya fermentée. Il entre bien évidemment dans la composition de base de la fameuse soupe miso, mais vous pouvez également l'ajouter à vos bouillons, marinades ou vinaigrettes.



KOMBUCHA

Le kombucha est un thé légèrement sucré, fermenté par un assortiment de levures qui lui donnent son effervescence. Il est consommé depuis des millénaires en Chine et en Russie. Depuis quelques années, il connaît une popularité grandissante en Amérique du Nord et en Europe. Il peut être aromatisé à différentes saveurs, allant de menthe-chlorophylle au gingembre en passant par les petits fruits. Il se trouve maintenant facilement dans les épiceries ordinaires, les magasins d'aliments naturels, les centres sportifs et les spas.

OLIVES, CÂPRES ET CORNICHONS

Les olives et les câpres sont des aliments fermentés, de même que les cornichons lorsque ceux-ci sont préparés selon la méthode traditionnelle de lactofermentation (plutôt que simplement mis dans le vinaigre). Les produits du commerce sont rarement préparés ainsi, mais vous pouvez faire vos propres fermentations. Même si on ne les mange pas en grande quantité, ils ajoutent tout de même leur petite touche bactérienne positive. Ajoutez-en dans vos sandwiches, salades, plats de pâtes, de viande ou de poisson, sur vos bouchées ou mangez-les tels quels à l'apéritif.

PAIN AU LEVAIN

Le pain au levain ne contient pas de levure. C'est le levain qui fait lever la pâte. Il s'obtient en laissant fermenter pendant quelques jours une préparation de farine et d'eau à une température de 25 à 30 °C (77 à 86 °F). Les bactéries produisent de l'acide lactique et des gaz, ce qui lui donne un goût légèrement acidulé et un pouvoir levant. Vous pouvez préparer vous-même votre levain et confectionner ensuite votre pain ou votre pâte à pizza. Toutefois, la plupart des boulangeries vendent du pain au levain.

8 MISEZ SUR LES ALIMENTS ET SUPPLÉMENTS PRO- ET PRÉBIOTIQUES

Rappelons d'abord la distinction entre pro- et prébiotiques. Les probiotiques sont des microorganismes. Les prébiotiques sont leur nourriture.

LES PROBIOTIQUES

Comment reconnaître les probiotiques sur les étiquettes

Plusieurs souches de bactéries sont considérées comme probiotiques. Les genres les plus souvent utilisés sont les lactobacilles (*Lactobacillus*) et les bifidobactéries (*Bifidobacterium*), ainsi que certains *Bacillus*. La levure *Saccharomyces cerevisiae* est un autre probiotique fréquemment rencontré.

Les souches portent des noms étranges comme *L. rhamnosus GG*, *B. lactis Bb12*, *S. boulardii* ou *L. acidophilus La-5*. La première lettre, en majuscule, est une abréviation : L. pour *Lactobacillus*, B. pour *Bifidobacterium*, S. pour *Saccharomyces*. Ce sont quelques-uns des termes que vous risquez de voir sur les étiquettes de suppléments et d'aliments. L'utilisation de plusieurs espèces ou souches est de plus en plus fréquente et elle semble pouvoir apporter des effets complémentaires ou synergiques.

Les aliments enrichis et les suppléments probiotiques

Les probiotiques sont en général des bactéries concentrées sous forme de suppléments ou ajoutées à des aliments (ex. : yogourt, jus de fruits, céréales pour petit-déjeuner, barres tendres, fromage). Les bienfaits des aliments enrichis de probiotiques ne sont pas toujours significatifs. Consommez-les s'ils vous plaisent et si leur prix généralement plus élevé que les produits ordinaires n'est pas un frein pour vous.

Les quantités de probiotiques sont plus élevées dans les suppléments. Il en existe notamment sous forme de lait fermenté, de capsules et de poudre. Demandez conseil à votre nutritionniste pour choisir celui qui vous est le plus adapté. Les fabricants de suppléments qui sont consciencieux désignent adéquatement les souches de probiotiques, indiquent leur nombre, précisent les conditions de stockage et la durée de conservation, et surtout les usages recommandés qui sont prouvés et autorisés par les autorités légales en la matière.

Les probiotiques ne peuvent apparemment pas nuire à votre santé. Toutefois, ne vous attendez pas à de quelconques résultats spécifiques, à moins de prendre des suppléments dont les effets sont prouvés dans des conditions bien particulières.

LES PRÉBIOTIQUES

Il n'y a pas de recommandation claire quant à la quantité nécessaire de prébiotiques pour équilibrer le microbiote. Cela dit, il faudrait probablement en manger tous les jours pour en retirer des bienfaits continus.

Il est plus intéressant de miser sur les aliments que sur les suppléments prébiotiques, puisqu'ils contiennent d'autres nutriments essentiels à la santé.

Les meilleures sources de prébiotiques

- Les aliments naturellement riches en inuline : certains légumes et fruits (ex. : ail, artichaut, asperge, oignon, poireau, tomate, banane), certains grains et céréales (ex. : grains entiers, orge, seigle) et certaines racines (ex. : d'aunée, de chicorée, de pissenlit).
- Les produits enrichis d'inuline : pains, céréales, barres tendres et pâtes alimentaires.
- Les sources de galacto-oligosaccharides : les produits laitiers fermentés (ex. : yogourt, babeurre, kéfir) et le lait maternel.
- Les aliments contenant des polyphénols : les petits fruits, les agrumes, le brocoli, les graines de lin, le soya, le curcuma et le thé.

Conseils pour consommer plus de pro- et de prébiotiques

- Choisissez des yogourts enrichis de probiotiques.
- Incorporez du yogourt enrichi dans vos recettes de smoothie, vinaigrette, marinade, sauce, trempette, muffins, sucettes glacées, etc.
- Buvez du kéfir et utilisez-le en cuisine de la même façon que le yogourt.
- Consommez régulièrement des aliments fermentés (voir p. 66).
- Consommez un supplément de probiotiques au besoin (ex. : après un traitement aux antibiotiques, en cas de diarrhée du voyageur ou infectieuse).
- Mangez des aliments qui contiennent naturellement de l'inuline (voir ci-dessus).
- Consommez du yogourt, du kéfir et du babeurre.
- Mangez une grande diversité d'aliments riches en fibres (voir p. 57).

9 RÉDUISEZ LE SUCRE ET ÉVITEZ LES SUBSTITUTS DE SUCRE

Une alimentation riche en sucre inclut souvent beaucoup d'aliments transformés et peu de grains entiers, fruits, légumes et légumineuses. L'effet du sucre en soi sur le microbiote n'est pas clairement défini, mais partout où il est présent en grande quantité, les impacts du sucre sur la santé sont négatifs.

Les substituts de sucre (aussi appelés édulcorants artificiels) sont utilisés depuis de nombreuses années pour remplacer en tout ou en partie le sucre dans les aliments. De prime abord, on pourrait penser qu'ils aideraient à prévenir l'obésité et le diabète. Or, c'est tout le contraire qui est observé. Loin d'être une solution, les substituts de sucre sont aujourd'hui reconnus comme l'une des causes du problème. En effet, en modifiant la composition et les fonctions du microbiote, les substituts de sucre contribueraient à développer le diabète et l'obésité (voir *Le microbiote, l'obésité et le diabète*, p. 32).

Bref, la seule solution valable est de développer notre goût pour les aliments contenant très peu de sucre ajouté et aucun substitut de sucre. La bonne nouvelle est que c'est possible et même délicieux ! Vos papilles gustatives s'habitueront progressivement au goût moins sucré, et vous apprécierez rapidement les saveurs plus douces et naturelles des aliments. Inculquez ces habitudes à vos enfants dès leur plus tendre enfance.



Conseils pour consommer moins de sucre

- Étanchez votre soif avec de l'eau. Évitez les boissons gazeuses (ordinaires ou étiquetées diètes) et ne consommez pas plus d'un petit verre de vrai jus de fruit par jour (ou pas du tout, c'est encore mieux).
- Limitez le plus possible les gourmandises, les bonbons et la gomme à mâcher.
- Réduisez graduellement la quantité de sucre dans votre café jusqu'à ne plus en ajouter du tout.
- Sur vos tranches de pain grillées, remplacez la confiture par de la compote de fruits non sucrée, des fruits frais ou des beurres de noix.
- Choisissez des céréales pour petit-déjeuner peu sucrées. Les granolas maison sont une excellente façon de remplacer les céréales du commerce. Essayez les céréales chaudes comme l'avoine, le quinoa ou le riz brun cuit dans du lait avec un peu d'extrait de vanille. Ajoutez à l'occasion du son de blé, et essayez les céréales de son avec psyllium.
- Privilégiez le yogourt nature et ajoutez-y des fruits frais, surgelés ou en compote. Vous pouvez également mélanger votre yogourt aromatisé avec une version nature. Substituez graduellement afin d'apprivoiser la saveur moins sucrée. Évitez les produits contenant des substituts de sucre.
- Mélangez votre lait au chocolat ou votre boisson végétale aromatisée avec leur version nature.
- Préparez vous-même vos muffins, biscuits et barres tendres. Vous pouvez réduire jusqu'à 50 % la quantité du sucre requise dans les recettes originales, sauf s'il s'agit d'une recette déjà pauvre en sucre, comme celles de cet ouvrage.
- Vous pouvez également réduire la quantité de sucre pour les gâteaux. Toutefois, si vous n'en mangez que rarement et en quantité modérée, vous pouvez apprécier les versions originales sans culpabilité.
- Réduisez l'utilisation des sauces, vinaigrettes et ketchup du commerce. Préparez vous-même vos sauces et vinaigrettes, et relevez leur goût avec du citron, des herbes, des épices, etc.
- Optez pour les fruits et les desserts peu sucrés à la fin des repas.

10 LIMITEZ LE FAST FOOD ET CUISINEZ PLUS SOUVENT

Les aliments transformés du commerce contiennent souvent des ingrédients qu'on n'utilise pas dans la cuisine maison. Les quantités de gras (sans oublier leur qualité, qui laisse parfois à désirer) et de certains additifs alimentaires (qui auraient un impact vraisemblablement négatif sur le microbiote) sont considérables. C'est sans compter que le manque de fruits, légumes, grains entiers et légumineuses qui est associé à une alimentation riche en produits transformés est loin de promouvoir l'équilibre du microbiote.

Le fast food

Les bactéries qui profitent de ce type d'alimentation ne sont clairement pas bonnes pour la santé. Les substances qu'elles génèrent à partir de ces aliments sont propices à causer de l'inflammation, ainsi qu'à développer l'obésité et des troubles métaboliques (voir *L'obésité*, p. 32). Le lien entre le fast food et l'obésité n'est donc pas qu'une affaire de calories. Chez les souris, le fast food altérerait le microbiote de manière similaire qu'il soit consommé trois jours par semaine ou quotidiennement. Il reste à voir s'il est aussi néfaste pour l'être humain. Toutefois, les études préliminaires laissent sous-entendre que moins on en mange, mieux notre microbiote se porte.

Les additifs alimentaires

Les ingrédients utilisés pour améliorer la texture ou prolonger la conservation des aliments sont soupçonnés de nuire à l'équilibre du microbiote intestinal. Des chercheurs américains ont notamment analysé les effets des émulsifiants (un additif alimentaire permettant à certains ingrédients de bien se mélanger) et ont observé que le microbiote devenait plus fragile. Le déséquilibre occasionné par les émulsifiants entraînerait une résistance à l'insuline et une inflammation modérée, probablement liées à des maladies métaboliques (ex. : diabète, hypertension) et à l'obésité.

Cuisinez !

Cuisiner permet de choisir les ingrédients qui composent vos menus. Cela vous aidera aussi à mieux contrôler la quantité de calories que vous ingérez, puisque les aliments denses en énergie comme le fast food et les généreuses portions offertes dans beaucoup de restaurants ne vous rendent pas la vie facile à cet effet. Grâce à la cuisine maison, les saveurs, les textures et le plaisir sont incomparables ! Si vous ne cuisinez pas souvent, commencez par intégrer cette habitude dans votre routine au rythme qui vous convient. En cuisinant chaque semaine, ne serait-ce qu'un ou deux repas de plus que ce que vous le faites actuellement, vous allez acquérir progressivement plus d'expérience, développer votre habileté et gagner en confiance. Ce sera de plus en plus facile, rapide et agréable. En ce qui concerne les desserts et les collations, rien ne surpassera jamais les fruits frais, comme les pommes, les petits fruits, le raisin, etc. Cuisinez avec des amis, votre conjoint ou vos enfants, si cela vous aide à joindre l'utile à l'agréable.



LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Fruits

Ananas, banane, canneberge, fraise, framboise, kiwi, poire, pomme, raisin, etc.
Desserts à base de fruits.

Légumes

Asperge, brocoli, chou de Bruxelles, chou kale, courge, haricot jaune, haricot vert, oignon, etc.
Choucroute, kimchi et autres légumes lactofermentés.

Produits laitiers fermentés

Yogourt, kéfir.

Céréales et pseudo-céréales

Farine de blé entier, farine de sarrasin, farine de seigle complète, millet, orge mondé, pain de grains entiers, quinoa, riz brun, etc.

Légumineuses et leurs dérivés

Edamame, haricot noir, haricot rouge, lentille, pois cassé, pois chiche, etc.
Tofu, tempeh.
Boisson de soya enrichie.

Noix et graines

Amande, noix de cajou, graine de citrouille, graine de tournesol, etc.

Aliments issus de la germination

Céréales germées (ex. : blé germé, orge germé, sarrasin germé).
Graines germées (ex. : lin germé, pousses de tournesol).
Légumineuses germées (ex. : germes de haricot, lentilles germées).
Pousses de légumes (ex. : pousses de brocoli, pousses de radis).
Pain aux grains germés.

Poissons et fruits de mer

Crevette nordique, hareng, omble chevalier, sardine, saumon sauvage, tilapia, etc.

LES ALIMENTS À LIMITER

Aliments riches en sucres

Boissons gazeuses, biscuits, céréales pour petit-déjeuner sucrées, confitures, crèmes glacées, gâteaux, jus, pâtisseries, etc.

Aliments transformés

Biscuits et gâteaux du commerce, fast food, repas surgelés, sauces et vinaigrettes du commerce, etc.

Viande

Bœuf, charcuterie, porc, saucisse.



LES MENUS

21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été élaborés afin de vous aider à avoir une alimentation variée et riche en fibres alimentaires. Ils incluent notamment beaucoup de fruits, légumes, légumineuses et grains entiers.

Les menus proposent plusieurs recettes combinant de la viande avec des légumineuses pour vous permettre d'appivoiser ces dernières progressivement.

Il n'y a pas de portions ni de quantités suggérées, puisque cela vous appartient. Vos besoins sont uniques. Mangez en respectant votre faim. Sentez-vous libre de manger ou non les collations et les desserts proposés. Les collations du matin sont toujours constituées de fruits, mais si vous n'avez pas faim, mangez-en plus tard dans la journée. Vous pouvez choisir n'importe quel fruit. L'idéal est de varier d'un jour à l'autre, et ce, si possible en fonction des saisons.

Vous remarquerez que les plats suggérés pour les repas du midi sont souvent les mêmes que le soir précédent. Vous devez donc ajuster les portions en doublant ou en triplant au besoin vos recettes pour avoir des restes.



JOUR 1

MATIN



Bol de smoothie (p. 110)
Granola au quinoa (p. 112)

Collation
Fruit



MIDI



Salade verte au poulet et aux cœurs d'artichauts (p. 166)
servie avec du pain de grains entiers

Collation
Noix



SOIR



Tilapia sur lit de lentilles
et betteraves caramélisées (p. 160)
servi avec des légumes verts

Dessert ou collation
Ananas grillé (p. 196)
Thé vert



JOUR 2

MATIN



Fruit
Pain de grains entiers et beurre d'arachide
Lait, boisson de soya ou café au lait

Collation

Fruit



MIDI



Tilapia sur lit de lentilles
et betteraves caramélisées (p. 160)
servi avec une salade verte

Dessert ou collation

Biscuits à l'avoine et aux bananes (p. 186)



SOIR



Burritos au poulet et aux haricots noirs (p. 168)
servis avec du brocoli aromatisé à la lime et au chili

Dessert ou collation

Yogourt nature avec petits fruits



JOUR 3

MATIN



Muffins de sarrasin aux bleuets et au citron (p. 189)

Noix et graines

Lait, boisson de soya ou café au lait

Collation

Fruit



MIDI



Burritos au poulet et aux haricots noirs (p. 168)

servis avec du brocoli aromatisé à la lime et au chili

Collation

Crudités et houmous



SOIR



Poulet à l'indienne et courge épicée (p. 170)

servi avec du chou kale poêlé et du quinoa

Dessert ou collation

Yogourt glacé aux framboises (p. 194)

Thé vert



JOUR 4

MATIN



Smoothie ananas-curcuma (p. 106)
Biscuits à l'avoine et aux bananes (p. 186)

Collation

Fruit



MIDI



Poulet à l'indienne et courge épicée (p. 170)
servi avec du chou kale poêlé et du quinoa

Dessert ou collation

Thé vert
Muffins de sarrasin aux bleuets et au citron (p. 189)



SOIR



Spaghettinis à la sauce aux lentilles (p. 145)
servis avec des légumes verts
ou des légumes fermentés

Dessert ou collation

Fruit grillé (voir *Ananas grillé, Variante*, p. 196)



JOUR 5

MATIN



Céréales riches en fibres
Lait ou boisson de soya
Fruit

Collation

Fruit



MIDI



Spaghettinis à la sauce aux lentilles (p. 145)
servis avec des légumes verts
ou des légumes fermentés

Dessert ou collation

Kombucha



SOIR



Pad thai facile (p. 155)

Dessert ou collation

Bouchées chocolatées (p. 190)



JOUR 6

MATIN



Riz au lait (p. 116)
Fruit

Collation
Fruit



MIDI



Röstis de patates douces et saumon fumé (p. 162)

Dessert ou collation
Tranches de pomme
avec du caramel de dattes (p. 180)



SOIR



Tajine d'agneau (p. 172)
servie avec de la polenta maison
et une salade verte

Dessert ou collation
Purée de bananes glacées (p. 199)
Thé vert



JOUR 7

MATIN



Blinis et compote épicée (p. 122)

Collation

Fruit



MIDI



Pizza provençale (p. 130)
servie avec une salade de légumes verts
et de germinations

Dessert ou collation

Bouchées chocolatées (p. 190)



SOIR



Lasagne au bœuf et aux haricots rouges (p. 175)
servie avec des légumes verts

Collation

Salade de fruits maison
avec des feuilles de menthe



JOUR 8

MATIN



Galettes d'avoine aux poires et aux carottes (p. 125)
Lait, boisson de soya ou café au lait

Collation
Fruit



MIDI



Tajine d'agneau (p. 172)
servie avec du couscous de blé entier
et des crudités

Dessert ou collation

Muffins de sarrasin aux bleuets et au citron (p. 189)



SOIR



Salade de lentilles et d'asperges à la menthe (p. 136)

Dessert ou collation

Yogourt nature et petits fruits



JOUR 9

MATIN



Gruau frigo (p. 115)

Collation

Fruit



MIDI



Lasagne au bœuf et aux haricots rouges (p. 175)
servie avec des légumes verts

Dessert ou collation

Salade de fruits maison avec des feuilles de menthe



SOIR



Saumon grillé et chou kale épicé (p. 165)
Semoule de chou-fleur aux épices (p. 178)

Dessert ou collation

Tranches de pomme
avec du caramel de dattes (p. 180)



JOUR 10

MATIN



Smoothie mangue-menthe (p. 108)
Granola au quinoa (p. 112)

Collation
Fruit



MIDI



Salade de lentilles et d'asperges à la menthe (p. 136)

Dessert ou collation
Barres tendres (p. 182)



SOIR



Soupe miso au tempeh (p. 126)

Dessert ou collation
Boules d'énergie (p. 192)
Thé vert



JOUR 11

MATIN



Céréales riches en fibres
Lait ou boisson de soya
Fruit

Collation
Fruit



MIDI



Soupe miso au tempeh (p. 126)

Dessert ou collation
Boules d'énergie (p. 192)



SOIR



Salade de betteraves aux légumineuses (p. 135)

Dessert ou collation
Barres tendres (p. 182)



JOUR 12

MATIN



Barres tendres (p. 182)

Collation

Fruit



MIDI



Salade verte au poulet et aux cœurs d'artichauts (p. 166)
servie avec du pain de grains entiers

Dessert ou collation

Boules d'énergie (p. 192)



SOIR



Uttapam (p. 140)
servis avec une salade de tomate,
avocat et fromage bocconcini

Dessert ou collation

Purée de bananes glacées (p. 199)
Thé vert



JOUR 13

MATIN



Salade de fruits
Omelette ou œufs à la coque
Pain de grains entiers

Collation

Fruit



MIDI



Soupe à l'oignon gratinée (p. 128)

Collation

Pois chiches grillés (p. 204)



SOIR



Burritos au poulet et aux haricots noirs (p. 168)
servis avec du brocoli aromatisé à la lime et au chili
ou avec une salade de légumes verts et de germinations

Dessert ou collation

Gâteau au yogourt et aux fraises
parfumé au basilic (p. 202)



JOUR 14

MATIN



Pancakes au kéfir (p. 120)
Salade de fruits

Collation
Fruit



MIDI



Sandwichs au tempeh mariné (p. 152)
avec des carottes marinées (p. 176)
servis avec une salade ou des crudités

Dessert ou collation
Carrés granola (p. 184)



SOIR



Quinoa aux crevettes et aux edamames (p. 158)

Dessert ou collation
Gâteau au yogourt et aux fraises
parfumé au basilic (p. 202)



JOUR 15

MATIN



Fruit
Pain de grains entiers et beurre d'arachide
Lait, boisson de soya ou café au lait

Collation

Fruit



MIDI



Bols macro (p. 142)

Dessert ou collation

Carrés granola (p. 184)



SOIR



Lentilles citronnées (p. 138)
servies avec du pain de grains entiers

Dessert ou collation

Yogourt glacé aux framboises (p. 194)



JOUR 16

MATIN



Galettes d'avoine aux poires et aux carottes (p. 125)
Lait, boisson de soya ou café au lait

Collation

Fruit



MIDI



Quinoa aux crevettes et aux edamames (p. 158)

Dessert ou collation

Smoothie ananas-curcuma (p. 106)



SOIR



Hamburgers aux haricots noirs (p. 148)
Salade de chou vert et de carottes (p. 177)

Dessert ou collation

Salade de fruits maison
avec du gingembre fraîchement râpé



JOUR 17

MATIN



Carrés granola (p. 184)
Fruit
Lait, boisson de soya ou café au lait

Collation

Fruit



MIDI



Lentilles citronnées (p. 138)
servies avec du pain de grains entiers

Dessert ou collation

Muffins de sarrasin aux bleuets et au citron (p. 189)



SOIR



Salade de nouilles soba aux légumes (p. 132)

Dessert ou collation

Yogourt nature et petits fruits
Thé vert



JOUR 18

MATIN



Bol de smoothie (p. 110)
Granola au quinoa (p. 112)

Collation

Fruit



MIDI



Salade de nouilles soba aux légumes (p. 132)

Dessert ou collation

Bouchées chocolatées (p. 190)



SOIR



Bâtonnets de tofu croustillants (p. 150)
servis avec du riz brun et des légumes verts

Dessert ou collation

Riz au lait (p. 116)



JOUR 19

MATIN



Muffins de sarrasin aux bleuets et au citron (p. 189)
Noix et graines
Lait, boisson de soya ou café au lait

Collation
Fruit



MIDI



Spaghettinis à la sauce aux lentilles (p. 145)
servis avec des légumes verts ou des légumes fermentés

Dessert ou collation
Yogourt nature et petits fruits



SOIR



Pois chiches et tofu à l'indienne (p. 146)
servis avec une salade de tomate,
concombre et mangue

Dessert ou collation
Biscuits à l'avoine et aux bananes (p. 186)



JOUR 20

MATIN



Millet matinal aux fruits (p. 118)

Collation

Fruit



MIDI



Pizza provençale (p. 130)
servie avec une salade de légumes verts
et de germinations ou avec des crudités

Collation

Croustilles de légumes-racines (p. 206)



SOIR



Saumon grillé et chou kale épicé (p. 165)
Semoule de chou-fleur aux épices (p. 178)

Dessert ou collation

Mini tartelettes au citron (p. 200)



JOUR 21

MATIN



Pancakes au kéfir (p. 120)
Salade de fruits

Collation
Fruit



MIDI



Rizotto d'orge aux crevettes (p. 156)
servi avec une salade de légumes verts
et de germinations

Collation
Pois chiches grillés (p. 204)



SOIR



Sandwichs au tempeh mariné (p. 152)
avec des carottes marinées (p. 176)
servis avec une salade ou des crudités

Dessert ou collation
Mini tartelettes au citron (p. 200)



LES RECETTES

52 IDÉES SANTÉ

Tout au long de ce chapitre, vous trouverez des capsules INFO SANTÉ qui vous renseigneront sur les bienfaits de plusieurs aliments sur votre santé intestinale.

SMOOTHIES ET PETITS-DÉJEUNERS

Smoothie ananas-curcuma	106
Smoothie mangue-menthe	108
Bol de smoothie	110
Granola au quinoa	112
Gruau frigo	115
Riz au lait	116
Millet matinal aux fruits	118
Pancakes au kéfir	120
Blinis et compote épicée	122
Galettes d'avoine aux poires et aux carottes	125

PLATS PRINCIPAUX

Soupe miso au tempeh	126
Soupe à l'oignon gratinée	128
Pizza provençale	130
Salade de nouilles soba aux légumes ...	132
Salade de betteraves aux légumineuses	135
Salade de lentilles et d'asperges à la menthe	136
Lentilles citronnées	138
Uttapam	140
Bols macro	142
Spaghettinis à la sauce aux lentilles ...	145
Pois chiches et tofu à l'indienne	146
Hamburgers aux haricots noirs	148
Bâtonnets de tofu croustillants	150
Sandwichs au tempeh mariné	152
Pad thaï facile	155
Risotto d'orge aux crevettes	156
Quinoa aux crevettes et aux edamames	158

Tilapia sur lit de lentilles et betteraves caramélisées	160
Röstis de patates douces et saumon fumé	162
Saumon grillé et chou kale épicé	165
Salade verte au poulet et aux cœurs d'artichauts	166
Burritos au poulet et aux haricots noirs	168
Poulet à l'indienne et courge épicée ...	170
Tajine d'agneau	172
Lasagne au bœuf et aux haricots rouges	175

ACCOMPAGNEMENTS

Carottes marinées	176
Salade de chou vert et de carottes ...	177
Semoule de chou-fleur aux épices	178

DESSERTS ET COLLATIONS

Caramel de dattes	180
Barres tendres	182
Carrés granola	184
Biscuits à l'avoine et aux bananes	186
Muffins de sarrasin aux bleuets et au citron	189
Bouchées chocolatées	190
Boules d'énergie	192
Yogourt glacé aux framboises	194
Ananas grillé	196
Purée de bananes glacées	199
Mini tartelettes au citron	200
Gâteau au yogourt et aux fraises parfumé au basilic	202
Pois chiches grillés	204
Croustilles de légumes-racines	206

SMOOTHIE

ananas-curcuma

1 portion • PRÉPARATION : 10 minutes

INGRÉDIENTS

175 g (¾ tasse) de kéfir nature
(voir *Info santé*)

200 g (1 tasse) d'ananas, en morceaux

¼ c. à café de curcuma moulu

1 c. à soupe de graines de chanvre

1 c. à café de jus de lime

PRÉPARATION

Au mélangeur, réduire tous les ingrédients pendant 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.



INFO SANTÉ

.....

Le kéfir effervescent est 46 fois plus riche en probiotiques que le kéfir non effervescent. C'est donc un meilleur choix pour la santé intestinale.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 273

Lipides 11 g

Glucides 35 g

Fibres 4 g

Protéines 11 g

Sodium 77 mg



SMOOTHIE

mangue-menthe

1 portion • PRÉPARATION : 10 minutes

INGRÉDIENTS

60 ml (¼ tasse) de boisson
de soya enrichie

60 g (¼ tasse) de kéfir nature
(voir *Info santé*, p. 106)

40 g (¼ tasse) de haricots blancs
en conserve

40 g (⅓ tasse) de mangue fraîche
ou surgelée, en cubes

6 feuilles de menthe fraîche

1 c. à soupe de noix de coco râpée
non sucrée

1 c. à café de sirop d'érable

PRÉPARATION

Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée pendant 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.



SUGGESTION

Vous pouvez servir le smoothie dans un bol avec du granola maison (voir p. 112) ou le garnir de feuilles de menthe ciselées, de noix ou de graines hachées et de quelques fruits frais.

INFO SANTÉ

Grâce aux protéines et aux fibres qu'il contient, le haricot blanc rend les préparations plus rassasiantes.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 202

Lipides 7 g

Glucides 28 g

Fibres 5 g

Protéines 8 g

Sodium 61 mg



BOL

de smoothie

1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes

INGRÉDIENTS

260 g (1 tasse) de yogourt nature

1 banane, en rondelles

75 g (1 tasse) de bleuets frais
ou surgelés

1 c. à soupe de graines de chia

½ c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer le yogourt, ½ banane, les bleuets, les graines de chia et la vanille pendant 30 secondes ou jusqu'à consistance homogène.

Servir et garnir du reste de la banane.

Accompagnement : servir avec du granola au quinoa (p. 112) et décorer de copeaux de chocolat noir.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer les bleuets par des fraises, des framboises, des cerises ou tout autre fruit frais ou surgelé.

INFO SANTÉ

La graine de chia fournit à la fois des fibres et des acides gras oméga-3. À cet égard, elle ressemble beaucoup à la graine de lin. Vous pouvez d'ailleurs les interchanger dans la plupart des recettes.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 345

Lipides 8,3 g

Glucides 57 g

Fibres 9 g

Protéines 16,6 g

Sodium 152 mg



GRANOLA

au quinoa

500 g (3 ²/₃ tasses) • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

80 g (½ tasse) de quinoa cuit

150 g (1 tasse) d'amandes,
hachées grossièrement

70 g (½ tasse) de noix de cajou,
hachées grossièrement

60 g (½ tasse) de graines de sésame

40 g (¼ tasse) de graines de lin

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
à cuisson longue

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

2 c. à soupe de beurre demi-sel, fondu

1 c. à soupe d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

Dans un bol, mélanger le quinoa, les amandes, les noix, les graines et les flocons d'avoine.

Dans un autre bol, mélanger le sirop d'érable, le beurre et la vanille. Verser sur les ingrédients secs et bien mélanger.

Répartir sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four pendant 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson.

Accompagnement : utiliser ce granola pour garnir le bol de smoothie (p. 110) ou du yogourt, ou simplement avec du lait ou une boisson végétale enrichie.



CONSEIL PRATIQUE

Le granola se conserve dans un contenant hermétique à température ambiante pendant six mois.



INFO SANTÉ

La graine de sésame non décortiquée est beaucoup plus nutritive que celle qui est décortiquée. Elle est moins facile à trouver, mais elle constitue un meilleur choix.

Valeur nutritive par portion (45 g [1/3 tasse])

Teneur

Calories 250

Lipides 16 g

Glucides 20 g

Fibres 7 g

Protéines 7 g

Sodium 14 mg





1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 nuit

PRÉPARATION

Dans un petit contenant en verre (ex. : pot Mason) muni d'un couvercle, mélanger les flocons d'avoine, le lait, le yogourt, les framboises et le sirop d'érable. Fermer hermétiquement et réfrigérer toute la nuit.

Au moment de servir, ajouter la noix de coco et les amandes.



INGRÉDIENTS

30 g (1/3 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

80 ml (1/3 tasse) de lait ou de boisson végétale enrichie

85 g (1/3 tasse) de yogourt nature

40 g (1/3 tasse) de framboises fraîches ou surgelées

1 c. à café de sirop d'érable

1 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée

1 c. à soupe d'amandes, grossièrement hachées

VARIANTES

Remplacez les framboises, la noix de coco et les amandes par :

- 1 pomme + 60 ml (1/4 tasse) de compote de pommes + 1 c. à soupe de raisins secs + 1 pincée de muscade ou de cannelle moulue
- 1 banane + 1 c. à soupe de beurre d'arachide + 1 c. à soupe d'arachides concassées
- 100 g (1/2 tasse) d'ananas + 1 c. à soupe de pacanes concassées
- 150 g (1/2 tasse) de mélange de petits fruits + 1/4 c. à café d'extrait de vanille + 1 c. à soupe de pistaches concassées

Ajoutez les noix au moment de servir afin d'éviter qu'elles ramollissent pendant la nuit.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 311

Lipides 11 g

Glucides 40 g

Fibres 6 g

Protéines 13 g

Sodium 100 mg

RIZ AU LAIT

2 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure • CUISSON : 50 minutes

INGRÉDIENTS

100 g (½ tasse) de riz brun
à grains courts

1 litre (4 tasses) de lait

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à café de fécule de maïs

½ c. à café d'extrait de vanille

½ c. à café de cannelle moulue

80 g (⅓ tasse) de kéfir nature
(voir *Info santé*, p. 106)

PRÉPARATION

Dans une casserole, verser le riz et le lait. Réfrigérer pendant 1 heure.

À feu moyen, porter doucement la préparation à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger le sirop d'érable et la fécule de maïs. Verser dans la casserole et porter de nouveau à ébullition en remuant. Laisser mijoter 1 minute, puis ajouter la vanille et la cannelle. Laisser tiédir.

Ajouter le kéfir.

Servir chaud ou froid (voir *Conseil pratique*).

Accompagnement : garnir de fruits, de noix et de graines au choix (ex. : pomme, raisins secs, noix de Grenoble, graines de tournesol).



CONSEIL PRATIQUE

Pour déguster froid, transvidez la préparation dans un bol et posez une pellicule plastique sur la surface. Laissez tiédir avant de réfrigérer. Remuez avant de servir.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 465

Lipides 6 g

Glucides 80 g

Fibres 2 g

Protéines 21 g

Sodium 232 mg



MILLET MATINAL

aux fruits

2 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes • REPOS : 15 minutes

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de boisson de soya enrichie

100 g (½ tasse) de millet

¼ c. à café de cardamome moulue (facultatif)

100 g (1 tasse) de canneberges fraîches ou surgelées, grossièrement hachées

150 g (1 tasse) de fraises fraîches ou surgelées

4 c. à café de sucre

125 g (½ tasse) de fromage frais (quark) ou de yogourt grec nature

2 c. à soupe de pacanes, hachées

2 c. à soupe de noix de coco râpée non sucrée

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, à feu moyen, faire frémir la boisson de soya. Ajouter le millet et cuire à feu doux de 15 à 20 minutes. (Le millet devrait être tendre et croquant à la fois et il devrait rester du liquide dans la casserole. En ajouter un peu au besoin.) Ajouter la cardamome, couvrir et laisser reposer 15 minutes. (Le millet absorbera le reste du liquide.)

Entre-temps, dans une autre petite casserole, à feu moyen, cuire les canneberges, les fraises et le sucre pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les fruits soient très tendres. Avec le dos d'une cuillère, écraser grossièrement les fruits.

Dans un grand bol, bien mélanger le millet, les fruits et le fromage frais. Servir tiède ou froid et garnir de pacanes et de noix de coco.



CONSEIL PRATIQUE

Conservez votre millet au réfrigérateur.



VARIANTES

- Remplacez la boisson de soya enrichie par toute autre boisson végétale ou par du lait.
- Remplacez les fraises par une pomme (pelée ou non), coupée en dés.
- Remplacez les pacanes et la noix de coco par des amandes et des graines de tournesol.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 464

Lipides 13 g

Glucides 71 g

Fibres 10 g

Protéines 18 g

Sodium 89 mg



PANCAKES

au kéfir

6 pancakes • PRÉPARATION : 10 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

80 g (½ tasse) de farine de riz

2 c. à soupe de farine de noix de coco

½ c. à café de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

1 œuf

175 g (¾ tasse) de kéfir nature
(voir *Info santé*, p. 106)

½ c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger les farines, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'œuf, le kéfir et la vanille. Incorporer les ingrédients secs à l'aide d'une cuillère.

Dans une grande poêle antiadhésive légèrement huilée, à feu moyen-doux, verser environ 60 ml (¼ tasse) de pâte par pancake et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le second côté soit doré.

Accompagnement : servir avec des fruits frais, du caramel de dattes (p. 180), du yogourt nature, de la compote de fruits, du beurre de noix ou votre garniture préférée.

INFO SANTÉ

Les farines de riz et de noix de coco sont sans gluten et conviennent donc aux personnes ayant la maladie coeliaque ou souhaitant éviter le gluten.



Valeur nutritive par portion (2 pancakes)

Teneur

Calories 182

Lipides 5 g

Glucides 26 g

Fibres 3 g

Protéines 7 g

Sodium 324 mg



BLINIS

et compote épicée

8 blinis et 500 ml (2 tasses) de compote • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

4 œufs

125 ml (½ tasse) de lait, de boisson végétale enrichie ou de lait de coco

1 c. à café d'extrait de vanille

1 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à soupe de jus de citron

60 g (¼ tasse) de farine de noix de coco

2 c. à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide, moulus

1 c. à café de bicarbonate de soude

½ c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

1 pincée de sel

Pour la compote épicée

400 g (3 ½ tasses) de baies mélangées (bleuets, framboises, mûres, etc.) surgelées

3 anis étoilés

2 bâtons de cannelle ou ½ c. à café de cannelle moulue

Le zeste et le jus de 1 orange

PRÉPARATION

Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la compote et couvrir. À feu moyen, cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres. Laisser tiédir.

Retirer les anis étoilés et les bâtons de cannelle. Au mélangeur ou à l'aide d'une fourchette, réduire grossièrement les fruits en compote.

Entre-temps, dans le bol du malaxeur ou le récipient du mélangeur, mettre tous les ingrédients des blinis. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit légère et homogène.

À feu moyen-doux, chauffer une poêle antiadhésive bien huilée. Verser 1 c. à soupe de pâte par blini, en les espaçant d'environ 5 cm (2 po). Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessous des blinis soit doré. Retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes. Répéter avec le reste de la pâte.

Servir les blinis avec la compote chaude.



CONSEIL PRATIQUE

Faites votre compote à l'avance. Elle se conserve au réfrigérateur pendant cinq jours. Les blinis peuvent également être réfrigérés trois jours ou congelés trois mois. Il suffit de les réchauffer au grille-pain au moment désiré.

Valeur nutritive pour 2 blinis + 125 ml (½ tasse) de compote

Teneur

Calories 248

Lipides 8 g

Glucides 32 g

Fibres 10 g

Protéines 14 g

Sodium 512 mg





GALETTES D'AVOINE

aux poires et aux carottes

16 galettes • PRÉPARATION : 15 minutes • REPOS : 10 minutes • CUISSON : 20 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, bien mélanger les poires, les carottes, les œufs et le sirop d'érable.

Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la cannelle, le piment de la Jamaïque, le gingembre, les pacanes et les raisins. Incorporer la préparation humide et laisser reposer à température ambiante pendant 10 minutes.

À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer 16 boules de pâte d'environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Aplatir légèrement les boules pour former des galettes. Cuire au centre du four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.



CONSEILS PRATIQUES

- Pour faire les boules de pâte, vous pouvez utiliser une cuillère à crème glacée.
- Ces galettes se conservent au réfrigérateur pendant une semaine ou au congélateur pendant deux mois.

INGRÉDIENTS

2 poires (pas trop mûres)
non pelées, râpées

2 grosses carottes, râpées

2 œufs, légèrement battus

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

300 g (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson longue ou de flocons de seigle

1 c. à café de cannelle moulue

½ c. à café de piment de la Jamaïque (allspice)

½ c. à café de gingembre moulu

55 g (½ tasse) de pacanes ou de noix de Grenoble, hachées

75 g (½ tasse) de raisins secs

Valeur nutritive par portion (2 galettes)

Teneur

Calories 328

Lipides 9 g

Glucides 56 g

Fibres 6 g

Protéines 8 g

Sodium 38 mg

SOUPE MISO

au tempeh

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 1 heure

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) d'eau

750 ml (3 tasses) de bouillon
de légumes

40 g (¼ tasse) de riz sauvage, rincé

8 champignons shiitake déshydratés,
la queue enlevée

1 c. à café de gingembre frais, râpé

2 gousses d'ail, pressées

1 paquet de 240 g (8 ½ oz) de tempeh,
en cubes de 1,25 à 2 cm (½ à ¾ po)

3 c. à soupe de miso

2 oignons verts, hachés finement

1 feuille de kombu sèche,
en petits morceaux

Poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, porter l'eau, le bouillon et le riz à ébullition.

Ajouter les champignons, le gingembre et l'ail. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes. Ajouter le tempeh et poursuivre la cuisson 25 minutes.

Ajouter le miso et bien remuer pour le dissoudre. Ajouter les oignons verts et le kombu. Poivrer, couvrir et laisser reposer hors du feu pendant 5 minutes.



VARIANTES

- Remplacez le tempeh par du tofu ferme.
- Remplacez la feuille de kombu par 3 g d'algue wakamé.



INFO SANTÉ

Le riz sauvage contient deux fois plus de protéines et presque trois fois plus de fibres que le riz brun. Le riz sauvage n'est pas un riz, mais le grain d'une plante sauvage (le roseau).

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 273

Lipides 10 g

Glucides 30 g

Fibres 2 g

Protéines 20 g

Sodium 770 mg



SOUPE À L'OIGNON

gratinée

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 1 heure 15 minutes

INGRÉDIENTS

60 g (¼ tasse) de beurre demi-sel
8 oignons moyens, émincés finement
1 c. à soupe de farine de blé entier
250 ml (1 tasse) de vin rouge
1 c. à soupe de moutarde de Dijon
900 ml (3 ⅔ tasses) de bouillon de poulet maison (voir *Conseils pratiques*)
900 ml (3 ⅔ tasses) de bouillon de bœuf maison (voir *Conseils pratiques*)
1 pincée de muscade moulue
Poivre

Pour la garniture

12 tranches de pain baguette au levain d'environ 1 cm (½ po) d'épaisseur, grillées
1 gousse d'ail, coupée en deux
180 g (1 ½ tasse) de gruyère râpé ou de cheddar fort râpé

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. À feu doux, attendrir et faire dorer les oignons pendant 30 minutes en remuant occasionnellement.

Saupoudrer les oignons de farine et poursuivre la cuisson 1 minute. Déglacer avec le vin rouge à feu moyen-vif et laisser réduire 3 minutes ou jusqu'à évaporation quasi complète. Ajouter la moutarde, les bouillons et la muscade. Bien mélanger.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen-vif pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la soupe ait réduit de moitié. Poivrer.

Préchauffer le gril du four.

Frotter les tranches de pain avec les demi-gousses d'ail.

Répartir la soupe dans des bols résistants à la chaleur. Déposer deux tranches de pain sur chaque soupe et garnir de fromage. Déposer les bols sur une plaque de cuisson et faire gratiner au centre du four environ 3 minutes. Surveiller attentivement la cuisson.



CONSEILS PRATIQUES

- Pour les bouillons de poulet et de bœuf, vous pouvez utiliser des produits du commerce habituellement vendus en contenants de 915 ml.
- Vous pouvez laisser mijoter la soupe 30 minutes de plus si vous avez le temps. Elle n'en sera que plus savoureuse.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 414
Lipides 20 g
Glucides 32 g
Fibres 4 g
Protéines 20 g
Sodium 763 mg



PIZZA

provençale

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

260 g (2 tasses) de farine de blé entier

2 c. à café de levure chimique
(poudre à pâte)

½ c. à café de sel

520 g (2 tasses) de yogourt grec nature
(2 % M.G.)

1 boîte de 156 ml de pâte de tomates
(donne 170 g)

125 ml (½ tasse) d'eau

2 c. à café d'herbes de Provence

1 boîte de 120 g (4 oz) de sardines,
égouttées (donne 80 g)

8 cœurs d'artichauts marinés,
égouttés et coupés en quatre

70 g (½ tasse) d'olives Kalamata
dénoyautées, en tranches

120 g (1 tasse) de fromage mozzarella
râpé

80 g (½ tasse) de fromage de chèvre
crémeux

2 c. à soupe de basilic frais, ciselé

2 c. à soupe de persil italien frais, ciselé

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Dans un bol, mélanger la farine, la levure chimique et le sel. Ajouter le yogourt et bien mélanger.

Sur le plan de travail fariné, pétrir la pâte avec les mains pendant 5 minutes. Diviser la pâte en deux, puis l'étirer avec les mains. Foncer deux plaques de cuisson tapissée de papier parchemin.

Dans un bol, mélanger la pâte de tomates, l'eau et les herbes de Provence. Badigeonner les deux pâtes. Répartir les sardines, les cœurs d'artichauts, les olives et le fromage mozzarella. Garnir de petites boules de fromage de chèvre façonnées à l'aide d'une petite cuillère.

Cuire au centre du four pendant 15 minutes. Garnir de basilic et de persil.

Accompagnement : servir la pizza avec une salade de légumes verts et de germinations (ex. : luzerne, pousses de radis) ou avec des crudités.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer les sardines par du hareng ou du tofu ferme râpé.

INFO SANTÉ

La sardine fournit des acides gras oméga-3 et c'est un poisson issu de la pêche responsable. Elle est donc bonne à la fois pour votre santé et celle de la planète.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 441

Lipides 17 g

Glucides 44 g

Fibres 7 g

Protéines 29 g

Sodium 771 mg



SALADE DE NOUILLES SOBA

aux légumes

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 160 g (5 ½ oz) de nouilles de sarrasin (soba)
- 340 g (2 tasses) d'edamames écosés surgelés
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 grosse carotte, en julienne
- 1 poivron rouge, en julienne
- 1 tige et 1 tête de brocoli (tige, en dés et tête, en petits bouquets)
- 3 concombres libanais, en demi-lunes
- 2 oignons verts, hachés
- 3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Pour la vinaigrette

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 1 c. à café d'huile de sésame grillé
- ½ c. à café de pâte de piment fort

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, cuire les nouilles selon les indications inscrites sur l'emballage. Environ 4 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les edamames. Égoutter et ajouter l'huile (pour éviter que les nouilles se collent ensemble). Laisser tiédir.

Dans un grand bol, mélanger les nouilles, les edamames, la carotte, le poivron, le brocoli, les concombres, les oignons verts et la coriandre.

Dans un petit contenant muni d'un couvercle, mettre tous les ingrédients de la vinaigrette. Fermer hermétiquement et bien agiter.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.



CONSEIL PRATIQUE

Cette salade est délicieuse chaude, tiède ou froide. Elle se conserve au réfrigérateur pendant deux jours.



INFO SANTÉ

L'edamame (haricot de soya frais) se consomme toujours cuit et sans la cosse. La cuisson facilite sa digestion et l'assimilation de ses nutriments.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 283

Lipides 14 g

Glucides 47 g

Fibres 6 g

Protéines 16 g

Sodium 357 mg





SALADE DE BETTERAVES

aux légumineuses

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 40 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, enrober les betteraves d'huile et saler. Cuire au centre du four pendant 30 minutes en remuant à mi-cuisson. Arroser de vinaigre balsamique. Poursuivre la cuisson à 220 °C (450 °F) pendant 10 minutes. Laisser tiédir ou refroidir, au choix.

Dans un saladier, mélanger les haricots blancs, l'orange, les épinards et les pacanes. Puis, ajouter les betteraves.

Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur la salade et bien mélanger. Poivrer et garnir de fromage feta.



CONSEIL PRATIQUE

Choisissez de préférence un vinaigre balsamique épais.



VARIANTE

Pour varier vos menus, remplacez les haricots blancs par des haricots rouges ou noirs, ou des pois chiches.

INGRÉDIENTS

6 betteraves moyennes,
en cubes de 2,5 cm (1 po)

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

2 c. à soupe de vinaigre balsamique
(voir *Conseil pratique*)

1 boîte de 540 ml de haricots blancs,
rincés et égouttés (donne 320 g)

1 orange, en morceaux

120 g (4 tasses) de jeunes pousses
d'épinards ou de roquette

55 g (½ tasse) de pacanes, hachées

2 c. à soupe de fromage feta, émietté

Poivre

Pour la vinaigrette

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à café de sirop d'érable

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 434

Lipides 25 g

Glucides 43 g

Fibres 11 g

Protéines 13 g

Sodium 220 mg

SALADE DE LENTILLES

et d'asperges à la menthe

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

190 g (1 tasse) de lentilles vertes sèches, rincées

1 feuille de laurier

454 g (1 lb) d'asperges, parées et coupées en deux

1 oignon vert, haché

4 c. à soupe de menthe fraîche, ciselée

4 c. à soupe de persil italien frais, ciselé

2 c. à soupe de fromage feta ou de chèvre, émietté

Pour la vinaigrette

1 ½ c. à soupe de jus de citron

1 ½ c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de sirop d'érable

1 c. à café de moutarde de Dijon

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu vif, mettre les lentilles et la feuille de laurier dans beaucoup d'eau. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres sans être réduites en bouillie. Retirer la feuille de laurier. Égoutter et laisser tiédir.

Entre-temps, dans une marmite à vapeur, cuire les asperges 2 minutes. (Elles doivent être d'un vert vif et encore fermes.) Rincer à l'eau froide pour qu'elles conservent leur belle couleur et leur texture.

Dans un saladier, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter les lentilles, l'oignon vert et les herbes. Mélanger, puis déposer les asperges et garnir de fromage.



VARIANTE

Ajoutez 165 g (1 tasse) d'orge mondé cuit à la salade. C'est intéressant pour le goût, la texture... et les plus gros appétits.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 248

Lipides 7 g

Glucides 33 g

Fibres 7 g

Protéines 15 g

Sodium 194 mg



LENTILLES

citronnées

5 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 50 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

285 g (1 ½ tasse) de lentilles vertes sèches, rincées

3 carottes, en dés

2 gousses d'ail, émincées

1 poivron rouge, en dés

1 boîte de 796 ml de tomates en dés (donne 785 g)

500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes

2 c. à café d'herbes de Provence

½ c. à café de flocons de piment ou de pâte de piment fort (de type sambal oelek)

280 g (4 tasses) de feuilles de chou kale (tiges retirées), déchiquetées

Le zeste et le jus de 1 citron

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon pendant 1 minute. Ajouter les lentilles, les carottes et l'ail, puis faire revenir 2 minutes. Ajouter le poivron et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Ajouter les tomates, le bouillon de légumes, les herbes de Provence et le piment. Porter à ébullition à feu vif. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 40 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et le bouillon absorbé en quasi-totalité.

Ajouter le chou kale et poursuivre la cuisson quelques minutes pour l'attendrir. Ajouter le zeste et le jus de citron, saler et poivrer.

Accompagnement : servir chaud avec du pain de grains entiers.



VARIANTE

Remplacez le chou kale par des épinards.

INFO SANTÉ

La lentille est l'une des légumineuses les plus faciles à digérer et à tolérer pour les personnes qui ne sont pas habituées à en consommer.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 373

Lipides 5 g

Glucides 63 g

Fibres 11 g

Protéines 22 g

Sodium 674 mg



UTTAPAM

4 portions • **PRÉPARATION** : 25 minutes • **CUISSON** : 25 minutes
TREMPAGE : 16 heures • **REPOS** : 12 à 36 heures

INGRÉDIENTS

135 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de riz basmati
60 g ($\frac{1}{3}$ tasse) de lentilles corail sèches, rincées
1 c. à café de fenugrec
1 c. à café de graines de fenouil
250 ml (1 tasse) d'eau
1 c. à café de poudre de cari
1 poivron rouge, émincé finement (en lanières ou en rondelles)
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de salsa ou de chutney
130 g ($\frac{1}{2}$ tasse) de yogourt grec nature
Sel et poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 224
Lipides 2 g
Glucides 42 g
Fibres 4 g
Protéines 11 g
Sodium 315 mg

PRÉPARATION

Dans un petit contenant muni d'un couvercle, mettre le riz et couvrir d'eau fraîche (la quantité d'eau importe peu, car il sera égoutté). Laisser tremper 8 heures ou toute la nuit à température ambiante. Égoutter.

Entre-temps, dans un autre petit contenant muni d'un couvercle, mettre les lentilles, le fenugrec et les graines de fenouil, puis verser l'eau. Laisser tremper à température ambiante pendant 8 heures ou toute la nuit.

Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en purée le riz avec la préparation de lentilles (avec l'eau de trempage).

Ajouter la poudre de cari, saler, poivrer et bien mélanger. Transvider dans un bol, couvrir d'un linge propre et laisser reposer à température ambiante de 12 à 36 heures.

Dans une grande poêle antiadhésive huilée, à feu moyen, verser 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de pâte par uttapam (en mettre autant que possible dans la poêle). Répartir le poivron sur les galettes et cuire pendant 4 minutes. Retourner et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les uttapam soient dorés.

Servir avec la salsa et le yogourt.

Accompagnement : servir avec une salade de tomate, avocat et fromage bocconcini.



BOLS MACRO

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • REPOS : 3 heures

INGRÉDIENTS

150 g (2 tasses) de chou rouge, émincé

60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre de pomme

60 ml (¼ tasse) d'eau

1 c. à soupe de sucre

½ c. à café de sel

2 courgettes, en rubans

1 grosse carotte, râpée

320 g (2 tasses) de quinoa cuit

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (donne 375 g)

4 c. à café de graines de sésame

Pour la vinaigrette

65 g (¼ tasse) de tahini

60 ml (¼ tasse) d'eau

Le jus de 1 citron

1 c. à soupe de sirop d'érable

1 c. à café de gingembre frais, râpé

½ c. à café de curcuma moulu

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 435

Lipides 15 g

Glucides 62 g

Fibres 11 g

Protéines 17 g

Sodium 341 mg

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mettre le chou rouge.

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre de cidre de pomme, l'eau, le sucre et le sel. Verser sur le chou et bien mélanger. Couvrir d'un linge propre et laisser reposer à température ambiante de 3 à 8 heures.

Dans un bol, bien mélanger au fouet tous les ingrédients de la vinaigrette.

Dans de grands bols de service, répartir les courgettes, la carotte, le quinoa et les pois chiches en les disposant côte à côte. Arroser d'un filet de vinaigrette. Disposer le chou rouge au centre. Parsemer les graines de sésame.



VARIANTES

- Remplacez le quinoa par un grain entier de votre choix (ex. : orge mondé, riz brun).
- Remplacez les pois chiches par des haricots noirs, du tofu ou du tempeh.
- Remplacez les courgettes et la carotte par d'autres légumes de votre choix.



CONSEILS PRATIQUES

- Conservez du quinoa ou d'autres grains entiers cuits au congélateur. Placés dans un contenant hermétique, ils se conservent deux mois.
- Vous pouvez également conserver du chou rouge mariné pendant un mois au réfrigérateur dans un contenant en verre (le chou doit être recouvert de marinade).





SPAGHETTINIS

à la sauce aux lentilles

8 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 1 heure

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon 2 minutes. Ajouter l'ail, le céleri et le porc. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes. Ajouter les lentilles, les tomates, les herbes de Provence, la pâte de piment et le piment de Cayenne. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 45 minutes en remuant régulièrement.

Entre-temps, dans une casserole, cuire les pâtes selon les indications inscrites sur l'emballage.

Servir la sauce aux lentilles sur les pâtes.

Accompagnement : servir avec des légumes verts ou des légumes fermentés (ex. : chou, carottes).



CONSEIL PRATIQUE

La sauce se conserve cinq jours au réfrigérateur ou trois mois au congélateur.

INGRÉDIENTS

240 g (8 ½ oz) de spaghetti de blé entier

Pour la sauce

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 branche de céleri, en dés

225 g (½ lb) de porc haché

140 g (¾ tasse) de lentilles vertes sèches, rincées

2 boîtes de 796 ml chacune de tomates broyées (donne 1,5 kg)

1 c. à soupe d'herbes de Provence

1 c. à café de pâte de piment (de type sambal oelek)

½ c. à café de piment de Cayenne

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 317

Lipides 7 g

Glucides 50 g

Fibres 9 g

Protéines 18 g

Sodium 309 mg

POIS CHICHES ET TOFU

à l'indienne

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 45 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de beurre demi-sel

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de poudre de cari

1 c. à café de curcuma moulu

1 c. à café de garam masala

¼ c. à café de cannelle moulue

1 c. à café de coriandre moulue

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

2 c. à soupe d'amandes, moulues

1 boîte de 398 ml de lait de coco

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (donne 375 g)

454 g (1 lb) de tofu ferme, en cubes

½ c. à café de pâte de piment fort (de type sambal oelek)

180 g (1 tasse) de riz basmati brun

1 oignon vert, émincé

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter le cumin, le cari, le curcuma, le garam masala, la cannelle et la coriandre. Remuer quelques secondes. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et les amandes. Faire revenir de 2 à 3 minutes en remuant constamment.

Ajouter le lait de coco, les pois chiches, le tofu et le piment. Couvrir à moitié et laisser mijoter au moins 30 minutes pour laisser le temps aux saveurs de se développer. Remuer de temps à autre. Saler et poivrer.

Entre-temps, dans une casserole, cuire le riz basmati brun selon les indications inscrites sur l'emballage.

Servir les pois chiches sur le riz et garnir d'oignon vert.

Accompagnement : servir avec une salade de tomate, concombre et mangue.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 376

Lipides 16 g

Glucides 48 g

Fibres 5 g

Protéines 21 g

Sodium 62 mg



HAMBURGERS

aux haricots noirs

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

25 g (¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

2 c. à soupe de yogourt nature

1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés (donne 360 g)

1 oignon vert, haché

40 g (¼ tasse) de graines de lin, moulues

1 c. à soupe d'assaisonnement au chili

1 c. à soupe de miso

1 c. à café d'huile de canola

4 pains ronds de blé entier (comme le Kaiser ou la petite michette)

Condiments, au choix

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine et le yogourt. Laisser reposer 5 minutes.

Au mélangeur ou à l'aide d'un presse-purée, réduire les haricots en purée grossière. Ajouter la préparation d'avoine, l'oignon vert, les graines de lin, l'assaisonnement au chili et le miso. Saler et poivrer. Bien mélanger et façonner 4 galettes avec les mains.

Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et cuire les galettes pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré et croustillant. Tourner et poursuivre la cuisson 8 minutes ou jusqu'à ce que le second côté soit doré.

Servir les galettes dans les pains et garnir au goût.

Accompagnement : servir les hamburgers avec une salade de chou vert et de carottes (p. 177).



INFO SANTÉ

Remplacer la viande par des légumineuses permet d'avoir des plats beaucoup plus riches en fibres et plus pauvres en gras. Ils sont tout aussi rassasiants et savoureux.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 305

Lipides 9 g

Glucides 44 g

Fibres 12 g

Protéines 15 g

Sodium 408 mg



BÂTONNETS DE TOFU

croustillants

4 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

35 g (¼ tasse) de farine de blé entier

½ c. à café de poudre d'oignon

2 c. à café d'assaisonnement au chili

2 œufs

140 g (1 tasse) de chapelure japonaise (panko)

1 paquet de 454 g (1 lb) de tofu extra-ferme, coupé en 16 bâtonnets

2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce

130 g (½ tasse) de yogourt nature

1 c. à café de miel

Le zeste et le jus de 1 lime

1 pincée de pâte de piment (de type sambal oelek) ou de flocons de piment

PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver au réfrigérateur.

Dans une assiette creuse, mélanger la farine, la poudre d'oignon et l'assaisonnement au chili. Dans une autre assiette creuse, battre les œufs. Dans une autre assiette, mettre la chapelure.

Éponger les bâtonnets de tofu avec du papier absorbant. Les enrober de farine, les tremper dans les œufs, les égoutter pour retirer l'excédent, puis les enrober de chapelure.

Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire dorer la moitié des bâtonnets de tofu de chaque côté pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Répéter avec le reste de tofu et d'huile.

Servir les bâtonnets avec la sauce.

Accompagnement : servir avec du riz brun et des bok choys miniatures, du brocoli ou des haricots verts cuits à la poêle.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 383

Lipides 20 g

Glucides 39 g

Fibres 3 g

Protéines 27 g

Sodium 349 mg

VARIANTE

Vous pouvez remplacer la sauce par 1 c. à soupe de la gremolata à la coriandre (p. 160) mélangée à 130 g (½ tasse) de yogourt nature.



SANDWICHS

au tempeh mariné

2 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 30 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

2 pains à sous-marin de blé entier

2 c. à café de yogourt grec nature

Quelques gouttes de sauce piquante
(de type sriracha)

4 c. à soupe de carottes marinées (p. 176)

1 concombre libanais, en julienne

Quelques brins de coriandre fraîche

Pour le tempeh mariné

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café d'huile de sésame grillé

2 c. à soupe de sauce tamari
pauvre en sel

2 c. à soupe d'eau

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à café de pâte de piment
(de type sambal oelek)

1 paquet de 240 g (8 ½ oz) de tempeh,
en lanières de 2 cm (¾ po)

PRÉPARATION

Dans un contenant en plastique muni d'un couvercle ou dans un sac de congélation à fermeture hermétique, mélanger les huiles, la sauce tamari, l'eau, le miel, le vinaigre de riz et la pâte de piment. Ajouter le tempeh et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. (Plus le temps est long, plus le tofu sera savoureux.) Égoutter.

Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, faire dorer légèrement le tempeh environ 1 minute de chaque côté.

Badigeonner les pains à sous-marin de yogourt et ajouter la sauce sriracha. Répartir le tempeh, les carottes, le concombre et la coriandre.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer le tempeh par du tofu ferme ou extra-ferme.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 710

Lipides 27 g

Glucides 76 g

Fibres 8 g

Protéines 34 g

Sodium 990 mg





PAD THAÏ

facile

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger au fouet le beurre d'arachide, le lait de coco, la pâte de piment, le gingembre, l'ail, la coriandre et le sel. Réserver la préparation au chaud dans une petite casserole, à feu doux pendant 15 à 20 minutes.

Entre-temps, dans une casserole, cuire les vermicelles de riz selon les indications inscrites sur l'emballage.

Dans une assiette creuse, enrober les dés de tofu de fécule de maïs.

Dans un wok, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire dorer le tofu 2 minutes sur 3 ou 4 faces. Ajouter le poivron et les mange-tout. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les vermicelles, les crevettes et la sauce réservée. Mélanger pour bien enrober. Ajouter les germes de haricots et mélanger délicatement.

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de beurre d'arachide crémeux ou croquant

125 ml (½ tasse) de lait de coco

½ c. à café de pâte de piment fort (de type sambal oelek)

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

1 gousse d'ail, pressée

1 c. à soupe de coriandre ou de persil frais, ciselé

½ c. à café de sel

½ paquet de 227 g de vermicelles de riz (donne 115 g)

1 paquet de 454 g (16 oz) de tofu ferme, en dés

60 ml (¼ tasse) de fécule de maïs

1 c. à soupe d'huile de canola ou d'arachide

1 poivron rouge, en lanières

210 g (3 tasses) de pois mange-tout

110 g (¾ tasse) de crevettes nordiques cuites, décortiquées

200 g (2 tasses) de germes de haricots (fèves germées)

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 440

Lipides 24 g

Glucides 46 g

Fibres 4 g

Protéines 29 g

Sodium 455 mg

RISOTTO D'ORGE

aux crevettes

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 1 heure

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe de beurre demi-sel

1 échalote, hachée

200 g (1 tasse) d'orge mondé

125 ml (½ tasse) de vin blanc

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet

150 g (1 tasse) de petits pois

350 g (2 ⅓ tasses) de crevettes nordiques cuites, décortiquées

50 g (½ tasse) de parmesan râpé

60 ml (¼ tasse) de crème 10 % M.G. (facultatif)

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre et faire revenir l'échalote pendant 2 minutes. Ajouter l'orge et remuer pendant 1 minute.

À feu moyen, ajouter le vin et mélanger. Laisser réduire 2 minutes jusqu'à évaporation quasi complète. Ajouter le bouillon et remuer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge mondé soit cuit et le bouillon absorbé. Mélanger régulièrement.

Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen-doux, chauffer les petits pois et les crevettes pendant 5 minutes.

Hors du feu, ajouter au risotto le parmesan et la crème, puis mélanger. Ajouter les petits pois et les crevettes, puis saler et poivrer au goût.

Accompagnement : servir avec une salade de légumes verts et de germinations.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer les petits pois par des asperges, et les crevettes par du poulet cuit, du tofu ou des haricots noirs.



INFO SANTÉ

.....

L'orge contient de l'inuline, un prébiotique. Il est préférable de consommer de l'orge mondé (qui est la forme entière) plutôt que de l'orge perlé.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 484

Lipides 13 g

Glucides 50 g

Fibres 10 g

Protéines 36 g

Sodium 839 mg



QUINOA AUX GREVETTES

et aux edamames

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

190 g (1 tasse) de quinoa, rincé

330 ml (1 ⅓ tasse) de bouillon de légumes ou de poulet

125 g (1 tasse) d'edamames écosés surgelés

150 g (1 tasse) de crevettes nordiques cuites (surgelées ou fraîches), décortiquées

75 g (1 tasse) de chou rouge, émincé

1 poivron jaune, en dés

4 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

1 c. à soupe d'huile d'olive

Le zeste et le jus de 2 limes

1 grosse pincée de piment d'Espelette

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une casserole huilée, à feu moyen-vif, verser le quinoa et remuer pendant 1 minute. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux pendant 18 minutes. Hors du feu, égrainer le quinoa à l'aide d'une fourchette. Laisser reposer 5 minutes à découvert.

Entre-temps, dans une petite casserole d'eau bouillante, à feu moyen, cuire les edamames de 3 à 4 minutes. Égoutter et rincer à l'eau froide.

Dans un saladier, mélanger les crevettes, le chou, le poivron et la coriandre. Ajouter les edamames, l'huile, le zeste et le jus de lime ainsi que le piment d'Espelette. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Servir la préparation sur un lit de quinoa. Déguster tiède ou froid.



INFO SANTÉ

Le quinoa est un grain entier. Contrairement aux céréales comme le riz et le blé, cette pseudo-céréale ne se décortique pas. Elle est plus riche en fibres, en protéines et en fer que la majorité d'entre elles.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 273

Lipides 5 g

Glucides 38 g

Fibres 5 g

Protéines 20 g

Sodium 333 mg



TILAPIA SUR LIT DE LENTILLES et betteraves caramélisées

5 portions • PRÉPARATION : 25 minutes • CUISSON : 1 heure 15 minutes

INGRÉDIENTS

5 filets de tilapia (454 g [1 lb])

2 c. à café de jus de citron

190 g (1 tasse) de lentilles vertes sèches, rincées

750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

Pour les betteraves marinées

6 betteraves moyennes, en cubes de 2,5 cm (1 po)

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

2 c. à soupe de vinaigre balsamique (de préférence épais)

Pour la gremolata à la coriandre

1 oignon vert, ciselé grossièrement

1 gousse d'ail

¼ c. à café de pâte de piment

15 g (1 tasse) de coriandre fraîche

2 c. à soupe de jus de lime

2 c. à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, enrober les betteraves d'huile et saler. Cuire au centre du four pendant 30 minutes en remuant à mi-cuisson.

Arroser de vinaigre balsamique et poursuivre la cuisson à 220 °C (450 °F) pendant 10 minutes.

Sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les filets de tilapia de jus de citron et cuire 10 minutes en même temps que les betteraves à 220 °C (450 °F).

Entre-temps, dans une casserole, à feu vif, mettre les lentilles et verser le bouillon de légumes. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux de 20 à 25 minutes. Égoutter au besoin.

Au mélangeur, réduire en purée tous les ingrédients de la gremolata.

Dans chaque assiette de service, répartir les betteraves et les lentilles. Déposer un filet et napper de 1 c. à soupe de gremolata.

Accompagnement : servir avec une salade verte ou des légumes verts.



CONSEILS PRATIQUES

- Utilisez la gremolata à la coriandre dans des sandwiches, des pâtes ou une salade. Mélangée à du yogourt nature, elle donnera une excellente trempette.
- La gremolata à la coriandre se conserve au réfrigérateur pendant une semaine. Pour ne pas que sa surface noircisse au contact de l'air, ajouter une fine couche d'huile d'olive sur le dessus.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 425

Lipides 15 g

Glucides 40 g

Fibres 6 g

Protéines 34 g

Sodium 479 mg



RÖSTIS DE PATATES DOUCES et saumon fumé

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

3 patates douces moyennes, râpées
(donne 420 g [3 tasses])

2 oignons verts, hachés

2 c. à soupe de fromage de chèvre
crémeux

1 œuf, légèrement battu

1 c. à soupe d'huile d'olive

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

1 c. à café de câpres, hachées
finement

Le jus de ½ citron

80 g (4 tasses) de roquette

330 g (11 ½ oz) de saumon fumé

Sel et poivre

PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un grand bol, mélanger les patates douces, les oignons verts et le fromage de chèvre. Ajouter l'œuf, saler, poivrer et bien mélanger. Avec les mains, façonner 4 galettes d'environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur.

Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer l'huile et faire dorer les galettes pendant 5 minutes de chaque côté. Placer la poêle au centre du four (si elle résiste à la chaleur) ou déposer les galettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Poursuivre la cuisson au centre du four pendant 15 minutes.

Entre-temps, dans un bol, mélanger le yogourt, les câpres et le jus de citron.

Dans chaque assiette de service, faire un lit de roquette, déposer une galette de patate douce, ajouter le saumon fumé et garnir d'une généreuse cuillerée de yogourt assaisonné.

INFO SANTÉ

La pelure de la patate douce est comestible et elle contient beaucoup de nutriments. Il est recommandé de bien la laver avec une brosse avant de la consommer.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 281

Lipides 10 g

Glucides 24 g

Fibres 4 g

Protéines 23 g

Sodium 927 mg





SAUMON GRILLÉ

et chou kale épicé

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 15 minutes

PRÉPARATION

Placer la grille dans le tiers supérieur du four. Préchauffer le gril.

Déposer les pavés de saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. À l'aide d'un couteau, faire deux ou trois incisions superficielles en diagonale sur chaque pavé.

Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le jus de citron et le sirop d'érable. Répartir sur les pavés de saumon. Poivrer. Cuire au centre du four de 8 à 10 minutes, selon l'épaisseur des pavés, ou jusqu'à la cuisson désirée.

Entre-temps, dans une grande poêle ou dans un wok, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir le chou pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Saupoudrer d'assaisonnement au chili et de zeste de citron. Saler et poivrer.

Servir le saumon accompagné du chou.

Accompagnement : servir avec une semoule de chou-fleur aux épices (p. 178) ou un grain entier (ex. : riz brun, quinoa).

INGRÉDIENTS

4 pavés de saumon (680 g [1 ½ lb]) de saumon sauvage du Pacifique (avec ou sans la peau)

2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à café de sirop d'érable

1 c. à soupe d'huile d'olive

280 g (4 tasses) de feuilles de chou kale (tiges retirées), déchiquetées

1 c. à café d'assaisonnement au chili

Le zeste de 1 citron

Sel et poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 327

Lipides 12 g

Glucides 9 g

Fibres 2 g

Protéines 37 g

Sodium 371 mg

SALADE VERTE AU POULET

et aux cœurs d'artichauts

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à café d'huile d'olive

2 poitrines de poulet de 225 g (½ lb) chacune

1 laitue romaine, déchiquetée

20 g (1 tasse) de roquette

140 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux

8 cœurs d'artichauts marinés, égouttés

35 g (¼ tasse) d'olives Kalamata dénoyautées, en tranches

Sel et poivre

Pour la vinaigrette

4 c. à soupe d'huile olive

4 c. à soupe de kéfir nature (voir *Info santé*, p. 106)

2 c. à café de jus de citron

1 c. à café de sirop d'érable

1 c. café de basilic séché

½ c. café de poudre d'ail

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire dorer le poulet pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson dans un plat au centre du four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée à l'intérieur. Laisser tiédir et couper en tranches.

Entre-temps, mélanger au fouet tous les ingrédients de la vinaigrette.

Dans un saladier, mélanger la laitue, la roquette, les tomates cerises, les cœurs d'artichauts et les olives. Verser la vinaigrette et bien mélanger.

Servir la salade dans des assiettes et garnir de poulet.

Accompagnement : servir avec du pain de grains entiers.



CONSEILS PRATIQUES

- Multipliez les quantités de basilic, d'huile et de jus de citron. Utilisez cette préparation pour garnir des pâtes, tartiner un sandwich ou pour ajouter de la saveur à une soupe ou un sauté. Elle se conserve trois jours au réfrigérateur ou trois mois au congélateur.
- Si vous prévoyez manger une partie de cette salade lors d'un autre repas, attendez le dernier moment pour ajouter la vinaigrette.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 320

Lipides 17 g

Glucides 13 g

Fibres 5 g

Protéines 30 g

Sodium 321 mg



BURRITOS AU POULET

et aux haricots noirs

6 burritos • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 poitrine de poulet d'environ 225 g (½ lb), en cubes

½ c. à café de pâte de piment fort (de type sambal oelek)

1 poivron rouge, haché

1 boîte de 540 ml de haricots noirs, rincés et égouttés (donne 360 g)

250 ml (1 tasse) de salsa

6 grandes tortillas de blé entier

300 g (2 ½ tasses) de cheddar fort, râpé

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon environ 3 minutes. Ajouter l'ail, le poulet, la pâte de piment, le poivron, les haricots et la salsa. Cuire en remuant régulièrement pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Assaisonner.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Répartir la préparation au centre des tortillas. Garnir chacune de 30 g (¼ tasse) de cheddar. Rabattre la base de chaque tortilla sur la garniture, puis les trois autres côtés, de manière à obtenir un chausson fermé.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, déposer les burritos, l'ouverture en dessous, et parsemer le reste du cheddar.

Cuire au centre du four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Au moment de servir, napper de yogourt.

Accompagnement : servir avec du brocoli cuit, arrosé d'un trait de jus de lime et saupoudré d'épices, ou bien avec une salade de légumes verts et de germinations.

INFO SANTÉ

La salsa du commerce peut être très salée. Au moment de l'achat, il est important de comparer les teneurs en sodium et de privilégier les plus faibles.



Valeur nutritive par portion (1 burrito)

Teneur

Calories 569

Lipides 25 g

Glucides 50 g

Fibres 9 g

Protéines 35 g

Sodium 918 mg



POULET À L'INDIENNE

et courge épicée

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • RÉFRIGÉRATION : 4 heures • CUISSON : 50 minutes

INGRÉDIENTS

130 g (½ tasse) de yogourt
ou de kéfir nature

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de curcuma moulu

½ c. à café de paprika fumé

½ c. à café de poudre d'ail

2 poitrines de poulet de 225 g (½ lb)
chacune

Pour la courge épicée

1 courge poivrée, en dés

2 c. à café d'huile de noix de coco

2 c. à café de sirop d'érable

2 c. à café de zeste d'orange

½ c. à café de muscade moulue

½ c. à café de cannelle moulue

1 pincée de sel

PRÉPARATION

Dans un contenant muni d'un couvercle ou dans un sac de congélation à fermeture hermétique, mélanger le yogourt, 2 c. à soupe d'huile, le cumin, le curcuma, le paprika et la poudre d'ail. Ajouter le poulet et bien enrober. Réfrigérer de 4 à 6 heures.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir le poulet 2 minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson au centre du four sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

Entre-temps, dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la courge épicée. Répartir sur une autre plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au centre du four de 20 à 25 minutes.

Couper les poitrines de poulet en lanières et servir avec la courge épicée.

Accompagnement : servir avec du chou kale (ou un autre légume vert poêlé) et du quinoa.



CONSEIL PRATIQUE

Faites revenir les légumes d'accompagnement dans la poêle ayant servi à faire revenir le poulet pour en récupérer les saveurs.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 314

Lipides 15 g

Glucides 17 g

Fibres 3 g

Protéines 37 g

Sodium 182 mg



TAJINE

d'agneau

5 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 4 heures

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

454 g (1 lb) de cubes d'agneau
pour ragoût

1 oignon rouge, haché

1 gousse d'ail, hachée

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

1 c. à café de cumin moulu

1 c. à café de ras-el-hanout
(mélange d'épices du Moyen-Orient)

1 c. à soupe de mélasse

1 petite courge Butternut, en cubes

250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf

1 boîte de 796 ml de tomates en dés
(donne 785 g)

1 boîte de 540 ml de pois chiches,
rincés et égouttés (donne 375 g)

Les arilles de ½ grenade
(donne 4 c. à soupe)

2 c. à soupe de persil frais, ciselé

Sel et poivre

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire dorer les cubes d'agneau. Réserver dans un plat de cuisson muni d'un couvercle (ex. : tajine).

Dans la même poêle, à feu moyen, chauffer 1 c. à soupe d'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre, le cumin et le ras-el-hanout pendant 2 minutes. Ajouter la mélasse et la courge, puis poursuivre la cuisson 5 minutes. Verser le bouillon de bœuf et porter à ébullition.

Verser la préparation sur l'agneau. Ajouter les tomates, les pois chiches et la grenade. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au centre du four de 3 ½ à 4 heures, jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à la fourchette. Garnir de persil.

Accompagnement : servir avec du cous-cous de blé entier ou une polenta maison, et une salade verte.



VARIANTE

Vous pouvez remplacer les grains de grenade par des abricots séchés, en dés ou des canneberges séchées.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 454

Lipides 13 g

Glucides 60 g

Fibres 9 g

Protéines 30 g

Sodium 650 mg





LASAGNE AU BŒUF

et aux haricots rouges

8 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 1 heure 15 minutes

PRÉPARATION

Au robot culinaire ou à l'aide d'un pilon à légumes, réduire la moitié des haricots rouges en purée grossière.

Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, cuire le bœuf, l'oignon et l'ail pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit dorée. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter la purée de haricots, les haricots entiers, la sauce tomate, le basilic, l'origan et le thym. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger l'œuf et le fromage frais à l'aide d'une fourchette.

Dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po), étaler environ un tiers de la sauce. Couvrir de pâtes à lasagne, puis étaler un tiers de la sauce et la totalité de la préparation au fromage frais. Couvrir de pâtes à lasagne, étaler le reste de la sauce et parsemer la mozzarella et le parmesan.

Cuire au centre du four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et le fromage légèrement doré. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Accompagnement : servir avec des légumes verts.



VARIANTE

Ajoutez à la préparation de viande quelques gouttes de pâte de piment ou de votre sauce piquante préférée.

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 540 ml chacune de haricots rouges, rincés et égouttés (donne 740 g)

225 g (½ lb) de bœuf haché maigre

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

220 g (2 ¾ tasses) de champignons blancs, en tranches

2 boîtes de 680 ml (23 oz) de sauce tomate

1 c. à café de basilic séché

½ c. à café d'origan séché

¼ c. à café de thym séché

1 œuf, légèrement battu

375 g (1 ½ tasse) de fromage frais (quark)

6 pâtes à lasagne précuites (pâtes sèches prêtes à aller au four)

180 g (1 ½ tasse) de fromage mozzarella râpé

50 g (½ tasse) de parmesan râpé

Sel et poivre

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 464

Lipides 13 g

Glucides 56 g

Fibres 10 g

Protéines 34 g

Sodium 765 mg

CAROTTES

marinées

Environ 250 ml (1 tasse) • PRÉPARATION : 10 minutes • REPOS : 3 jours

INGRÉDIENTS

2 grosses carottes, pelées et râpées

2 c. à soupe de sucre

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Transvider dans un petit contenant en verre (ex. : pot Mason). À l'aide d'une cuillère, presser fermement sur les carottes afin que le liquide les recouvre. Fermer hermétiquement.

Laisser mariner à l'abri de la lumière pendant trois jours. Conserver ensuite au réfrigérateur.



SUGGESTION

Les carottes marinées se mangent telles quelles, mais vous pouvez les utiliser pour agrémenter vos salades ou pour garnir vos sandwiches (voir *Sandwichs au tempeh mariné*, p. 152).



INFO SANTÉ

Les légumes fermentés, comme les autres aliments fermentés (ex. : tempeh, kéfir, kombucha), sont tous favorables au microbiote intestinal.

Valeur nutritive par portion (2 c. à soupe)

Teneur

Calories 20

Lipides 0 g

Glucides 5 g

Fibres 0,5 g

Protéines 0 g

Sodium 13 mg

SALADE DE CHOU VERT et de carottes

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure

PRÉPARATION

Dans un saladier, mélanger le chou, les carottes et l'oignon vert.

Dans un petit contenant muni d'un couvercle, mettre l'huile, le vinaigre, le sirop d'érable et la poudre d'ail. Fermer hermétiquement et bien agiter.

Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger. Saler et poivrer. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.

INGRÉDIENTS

½ chou vert, émincé finement
ou râpé

2 carottes, râpées

1 oignon vert, émincé

3 c. à soupe d'huile d'olive

3 c. à soupe de vinaigre de cidre
de pomme

2 c. à café de sirop d'érable
ou de miel

½ c. à café de poudre d'ail

Sel et poivre



INFO SANTÉ

Le chou vert, comme les autres crucifères, est riche en antioxydants. C'est un légume polyvalent, facile à apprêter, économique et il se conserve longtemps.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 145

Lipides 10 g

Glucides 12 g

Fibres 3 g

Protéines 2 g

Sodium 161 mg

SEMOULE DE CHOU-FLEUR

aux épices

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 5 minutes

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur, en bouquets

½ c. à café de paprika fumé

½ c. à café de curcuma moulu

½ c. à café de poudre d'oignon

½ c. à café de poudre d'ail

½ c. à café de sucre

½ c. à café de sel

1 c. à soupe de beurre demi-sel

PRÉPARATION

Au robot culinaire, broyer la moitié des bouquets de chou-fleur pour obtenir des morceaux de la taille de grains de riz. Réserver dans un grand bol, puis répéter l'opération avec le reste de chou-fleur.

Dans un petit bol, mélanger le paprika, le curcuma, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le sucre et le sel.

Dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre et faire revenir les épices pendant quelques secondes. Ajouter le chou-fleur et cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter un peu de beurre (ou une cuillerée de bouillon de légumes ou de poulet) si le chou-fleur a tendance à coller au fond de la poêle.



SUGGESTION

Cette recette se marie bien avec du saumon ou des grillades. Elle peut remplacer le couscous et le riz.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 46

Lipides 3 g

Glucides 4 g

Fibres 1 g

Protéines 1 g

Sodium 327 mg



CARAMEL

de dattes

Environ 250 ml (1 tasse) • PRÉPARATION : 10 minutes • REPOS : 8 heures

INGRÉDIENTS

20 dattes dénoyautées

2 c. à soupe de noix de cajou crues
(voir *Conseil pratique*)

80 ml (1/3 tasse) de lait de coco

1/2 c. à café d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Dans un petit bol, couvrir d'eau les dattes et les noix de cajou. Couvrir et laisser reposer à température ambiante au moins 8 heures. Égoutter.

Au mélangeur, broyer les dattes et les noix de cajou avec le lait de coco et la vanille jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Ajouter au besoin du lait de coco selon la consistance désirée.



SUGGESTION

Ce caramel est délicieux avec des tranches de pomme, de poire ou de banane. Vous pouvez aussi l'utiliser comme garniture sur des crêpes ou des tranches de pain grillées.



CONSEIL PRATIQUE

Lorsque vous désirez faire tremper des noix de cajou, choisissez-les crues.

INFO SANTÉ

Il est préférable de choisir un lait de coco allégé, car il contient environ 60 % moins de gras et de calories que la version ordinaire, tout en apportant autant de saveur.



Valeur nutritive par portion (2 c. à soupe)

Teneur

Calories 49

Lipides 2 g

Glucides 9 g

Fibres 2 g

Protéines 1 g

Sodium 2 mg



BARRES

tendres

12 barres • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 20 minutes

INGRÉDIENTS

85 g (½ tasse) de compote de pommes non sucrée

80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable

90 g (⅓ tasse) de beurre d'arachide naturel, croquant ou crémeux

2 œufs

1 c. à café d'extrait de vanille

65 g (1 ¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

1 c. à café de levure chimique (poudre à pâte)

3 c. à soupe de pépites de chocolat noir ou de chocolat, haché

2 c. à soupe de graines de lin, moulues (facultatif)

½ c. à café de cannelle moulue

50 g (½ tasse) de canneberges surgelées ou fraîches, hachées

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger au fouet la compote de pommes, le sirop d'érable, le beurre d'arachide, les œufs et la vanille.

Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, la levure chimique, le chocolat, les graines de lin et la cannelle. Ajouter les canneberges et bien mélanger. Incorporer la préparation liquide.

Verser la préparation dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) tapissé de papier parchemin et égaliser la surface. Cuire au centre du four pendant 20 minutes. Laisser refroidir avant de démouler et couper en 12 barres.



CONSEILS PRATIQUES

- Vous pouvez hacher facilement les canneberges au robot culinaire.
- Pour la version petit-déjeuner plutôt que collation, coupez en six barres.

Valeur nutritive par portion (1 barre)

Teneur

Calories 148

Lipides 7 g

Glucides 18 g

Fibres 3 g

Protéines 5 g

Sodium 40 mg



CARRÉS

granola

12 carrés • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

50 g (½ tasse) d'amandes effilées

55 g (½ tasse) de pacanes, hachées

65 g (½ tasse) de pistaches, hachées

70 g (½ tasse) de graines de citrouille

70 g (½ tasse) d'abricots séchés, hachés

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine

1 c. à café de cannelle moulue

3 c. à soupe (50 g) de beurre demi-sel

60 ml (¼ tasse) de miel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger les amandes, les pacanes, les pistaches, les graines de citrouille, les abricots, les flocons d'avoine et la cannelle.

Dans une petite casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre avec le miel et bien les mélanger. Verser sur les ingrédients secs et bien mélanger.

Répartir uniformément la préparation dans un plat de cuisson de 23 x 23 cm (9 x 9 po) tapissé de papier parchemin. Cuire au centre du four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée. Laisser refroidir avant de démouler. Couper en 12 carrés.



Valeur nutritive par portion (1 carré)

Teneur

Calories 237

Lipides 15 g

Glucides 23 g

Fibres 4 g

Protéines 6 g

Sodium 19 mg

VARIANTE

Remplacez les flocons d'avoine par d'autres flocons (quinoa, sarrasin, etc.).



BISCUITS À L'AVOINE

et aux bananes

18 biscuits • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

3 bananes bien mûres

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

80 g (½ tasse) de dattes dénoyautées, hachées

200 g (2 tasses) de flocons d'avoine

½ c. à café de cannelle moulue

PRÉPARATION

Placer la grille dans le tiers supérieur du four et préchauffer à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, écraser les bananes à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'huile et bien mélanger. Ajouter les dattes, les flocons d'avoine et la cannelle. Bien mélanger.

À l'aide d'une cuillère, déposer 18 boules de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et les aplatir légèrement. Cuire au centre du four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le contour des biscuits soit doré.



VARIANTE

Remplacez les dattes par des raisins secs, des canneberges, des abricots séchés ou des pépites de chocolat.

INFO SANTÉ

Les flocons d'avoine à cuisson rapide ont la même teneur en fibres que ceux à cuisson longue.



Valeur nutritive par portion (1 biscuit)

Teneur

Calories 100

Lipides 4 g

Glucides 15 g

Fibres 2 g

Protéines 2 g

Sodium 1 mg





MUFFINS DE SARRASIN

aux bleuets et au citron

12 muffins • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 25 minutes

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un grand bol, mélanger les farines, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un autre bol, mélanger au fouet les œufs, l'huile, le yogourt et le miel. Ajouter la carotte et le zeste en mélangeant à l'aide d'une cuillère. Verser la préparation sur les ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que ces derniers soient tout juste humectés. Ajouter les bleuets et bien les répartir dans la pâte.

Verser la préparation dans les moules à muffins chemisés de caissettes en papier. Cuire au centre du four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser tiédir avant de démouler.

INGRÉDIENTS

110 g (¾ tasse) de farine de sarrasin

100 g (¾ tasse) de farine de blé entier

2 c. à café de bicarbonate de soude

1 pincée de sel

2 œufs

60 ml (¼ tasse) d'huile de canola

130 g (½ tasse) de yogourt nature

125 ml (½ tasse) de miel

1 carotte, râpée

Le zeste de 1 citron

150 g (1 tasse) de bleuets frais ou surgelés

INFO SANTÉ

En plus d'apporter des vitamines et des fibres, la carotte donne une texture moelleuse aux recettes.



Valeur nutritive par portion (1 muffin)

Teneur

Calories 177

Lipides 6 g

Glucides 28 g

Fibres 2 g

Protéines 4 g

Sodium 252 mg

BOUCHÉES

chocolatées

18 bouchées • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 10 minutes • RÉFRIGÉRATION : 1 heure

INGRÉDIENTS

160 g (1 tasse) de dattes séchées
dénoyautées

180 ml (¾ tasse) d'eau

30 g (¼ tasse) de cacao en poudre

¼ c. à café d'extrait de vanille

50 g (½ tasse) de flocons d'avoine
à cuisson rapide

55 g (½ tasse) de noix de Grenoble,
hachées

PRÉPARATION

Dans une petite casserole, à feu moyen-vif, cuire les dattes dans l'eau pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles s'écrasent facilement à la fourchette.

Au pied-mélangeur, réduire les dattes en purée. À l'aide d'une cuillère, ajouter le cacao puis la vanille, et mélanger jusqu'à consistance homogène. Ajouter les flocons d'avoine et les noix. Bien mélanger.

Répartir la préparation dans des moules à mini-muffins en silicone (environ 1 c. à soupe par bouchée) en pressant fermement. Réfrigérer au moins 1 heure avant de servir.



Valeur nutritive par portion (2 bouchées)

Teneur

Calories 120

Lipides 5 g

Glucides 20 g

Fibres 3 g

Protéines 3 g

Sodium 2 mg

CONSEILS PRATIQUES

- Pour une texture plus lisse, vous pouvez mouliner les flocons d'avoine et les noix de Grenoble.
- Ces bouchées se conservent cinq jours au réfrigérateur ou deux mois au congélateur.



BOULES d'énergie

15 boules • PRÉPARATION : 30 minutes

INGRÉDIENTS

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
à cuisson rapide

40 g (¼ tasse) de graines de lin,
moulues

35 g (¼ tasse) de graines de citrouille

2 c. à soupe de graines de chia

30 g (¼ tasse) de canneberges
séchées, hachées

¼ c. à café de muscade moulue

130 g (½ tasse) de tahini
(beurre de sésame)

3 c. à soupe de miel

2 c. à café de zeste d'orange

2 c. à soupe de jus d'orange

PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les graines de lin, de citrouille et de chia, les canneberges et la muscade.

Dans un autre bol, mélanger le tahini, le miel, le zeste et le jus d'orange. (Si le tahini est trop solide, chauffer légèrement à feu doux la préparation dans une petite casserole.) Verser sur les ingrédients secs et bien mélanger avec les mains, puis façonner des boules d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre.



CONSEIL PRATIQUE

Conservez les boules au réfrigérateur.

INFO SANTÉ

Moudre la graine de lin permet d'avoir accès aux bons gras oméga-3 qu'elle contient, car ils sont emprisonnés dans l'enveloppe de la graine qu'on ne peut pas digérer. La graine de lin se moud facilement dans un moulin à café.



Valeur nutritive par portion (1 boule)

Teneur

Calories 131

Lipides 7 g

Glucides 14 g

Fibres 3 g

Protéines 4 g

Sodium 2 mg



YOGOURT GLACÉ

aux framboises

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes

INGRÉDIENTS

520 g (2 tasses) de yogourt nature

220 g (2 tasses) de framboises
surgelées

1 c. à soupe de sirop d'érable

PRÉPARATION

Au robot culinaire ou au mélangeur, mixer le yogourt, les framboises et le sirop d'érable pendant 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Servir immédiatement ou congeler jusqu'au moment de servir.



CONSEIL PRATIQUE

Il est important que les framboises soient bien congelées pour obtenir une texture semblable à de la crème glacée molle.



VARIANTE

Préparez de délicieux yogourts glacés en remplaçant les framboises par d'autres fruits surgelés ou que vous congelez (ex. : bleuets, fraises, mûres, ananas, banane, mangue).

INFO SANTÉ

Tout comme le bleuets, la fraise, la mûre et autres petits fruits, la framboise est très riche en antioxydants.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 124

Lipides 2 g

Glucides 19 g

Fibres 4 g

Protéines 8 g

Sodium 92 mg



ANANAS

grillé

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 15 minutes

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de sirop d'érable

2 c. à soupe d'eau

1 c. à soupe de beurre demi-sel

1 ananas, en rondelles de 1,25 cm (1 po) d'épaisseur

2 c. à café de cannelle moulue

260 g (1 tasse) de yogourt nature

PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable et l'eau. Réserver.

Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Saupoudrer la moitié des tranches d'ananas de cannelle et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner et poursuivre la cuisson 3 minutes.

Déglacer avec 2 c. à soupe de la préparation de sirop d'érable. Laisser le sirop s'épaissir à feu moyen-vif pendant quelques secondes.

Nettoyer la poêle et répéter l'opération avec le reste des tranches d'ananas.

Servir l'ananas grillé avec du yogourt.



VARIANTE

Remplacez l'ananas par des pêches, des prunes, des poires, des pommes, des bananes ou des mangues.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 153

Lipides 4 g

Glucides 27 g

Fibres 2 g

Protéines 4 g

Sodium 60 mg

CONSEIL SANTÉ

Si vous n'êtes pas habitué au yogourt nature, ajoutez-y quelques gouttes de sirop d'érable ou de miel, puis diminuez progressivement la quantité jusqu'à l'apprécier nature.





PURÉE DE BANANES

glacées

4 portions • PRÉPARATION : 10 minutes • CONGÉLATION : 4 heures

PRÉPARATION

Congeler les bananes sur une plaque ou dans un grand contenant pendant 4 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient bien congelées.

Au mélangeur, actionner le mode « pulsation » à quelques reprises pour réduire les bananes en purée avec un peu de lait. Ajouter du liquide jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et épaisse.

Ajouter la vanille et le beurre d'arachide. Actionner de nouveau pour bien mélanger. Servir immédiatement ou congeler jusqu'au moment de servir.



CONSEIL PRATIQUE

Prévoyez congeler des bananes à l'avance ou gardez-en simplement en permanence dans votre congélateur afin de pouvoir préparer ce dessert en deux temps trois mouvements.

INGRÉDIENTS

4 bananes, en tronçons

60 ml (¼ tasse) de lait
ou de boisson végétale enrichie

1 c. à café d'extrait de vanille

2 c. à soupe de beurre d'arachide
croquant ou de cacao en poudre
(ou 1 c. à soupe de chacun)



INFO SANTÉ

La banane ne nécessite aucun sucre ajouté, car son goût est naturellement sucré.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 161

Lipides 4 g

Glucides 30 g

Fibres 3 g

Protéines 4 g

Sodium 9 mg

MINI TARTELETTES

au citron

6 mini tartelettes • PRÉPARATION : 15 minutes • CUISSON : 10 minutes • TREMPAGE : 8 heures

INGRÉDIENTS

80 g (½ tasse) de chapelure Graham

2 c. à soupe de beurre demi-sel, fondu

Pour la garniture

140 g (1 tasse) de noix de cajou crues
(voir *Conseil pratique*)

80 ml (⅓ tasse) de lait
ou de boisson végétale enrichie

1 c. à soupe de miel

Le zeste et le jus de 2 citrons

Pour la décoration

Le zeste de 1 citron

1 c. à soupe de pistaches, hachées

PRÉPARATION

Dans un bol, mettre les noix de cajou et les couvrir d'eau froide. Couvrir le bol et laisser tremper au moins 8 heures à température ambiante. Égoutter.

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le beurre. Répartir dans de petits moules à tartelettes et presser fermement au fond et sur les bords. Cuire au centre du four pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

Entre-temps, au mélangeur, broyer les noix, le lait, le miel, le zeste et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Verser dans les croûtes refroidies. Garnir de zeste de citron et de pistaches. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.



CONSEIL PRATIQUE

Lorsque vous désirez faire tremper des noix de cajou, choisissez-les crues.

Valeur nutritive par portion (1 tartelette)

Teneur

Calories 221

Lipides 15 g

Glucides 19 g

Fibres 2 g

Protéines 6 g

Sodium 63 mg



GÂTEAU AU YOGOURT ET AUX FRAISES

parfumé au basilic

12 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 20 minutes • RÉFRIGÉRATION : 4 heures

INGRÉDIENTS

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine
à cuisson rapide, moulus

100 g (1 tasse) d'amandes en poudre

3 c. à soupe de beurre non salé, fondu

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

Pour la garniture

125 ml (½ tasse) de lait
ou de boisson végétale enrichie

8 grandes feuilles de basilic frais

600 g (3 ¾ tasses) de fraises
surgelées

2 sachets de 7 g chacun de gélatine

125 ml (½ tasse) d'eau froide

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

390 g (1 ½ tasse) de yogourt nature
(2 % M.G.)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les amandes, le beurre et le sirop d'érable. Répartir dans un moule à charnière de 23 cm (9 po) tapissé de papier parchemin. Presser à l'aide d'une cuillère et cuire au centre du four pendant 15 minutes. Laisser refroidir.

Dans une petite casserole, à feu moyen, chauffer le lait jusqu'à ce qu'il frémisses. Hors du feu, ajouter le basilic, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Retirer le basilic.

Entre-temps, dans une autre casserole, à feu moyen, décongeler et faire ramollir les fraises environ 5 minutes. Réduire les fruits en purée au mélangeur.

Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser gonfler 5 minutes. Dissoudre au bain-marie ou au four à micro-ondes quelques secondes. Verser sur la purée de fraises et fouetter pour bien mélanger. Laisser tiédir.

Dans un bol, mélanger le lait, le sirop d'érable et le yogourt. Verser sur la purée de fraises et bien mélanger.

Répartir uniformément la garniture sur le gâteau et réfrigérer au moins 4 heures.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 167

Lipides 5 g

Glucides 23 g

Fibres 2 g

Protéines 7 g

Sodium 33 mg



POIS CHICHES

grillés

4 portions • PRÉPARATION : 5 minutes • CUISSON : 40 minutes

INGRÉDIENTS

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (donne 375 g)

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à café de paprika fumé ou d'assaisonnement au chili

1 c. à café de poudre d'oignon

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Essuyer les pois chiches avec du papier absorbant.

Dans un bol, mélanger les pois chiches, l'huile et les épices. Saler et poivrer. Répartir uniformément sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au centre du four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croquants, en remuant toutes les 10 minutes.



CONSEIL PRATIQUE

Conservez les pois chiches grillés dans un contenant hermétique à température ambiante. Attendez qu'ils aient complètement refroidi avant de les ranger. S'ils ramollissent, passez-les au four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant quelques minutes.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 190

Lipides 6 g

Glucides 27 g

Fibres 5 g

Protéines 9 g

Sodium 126 mg

VARIANTES

Remplacez les épices proposées par l'un des mélanges suivants :

- 2 c. à café d'assaisonnement au chili + 1 c. à café de cumin moulu + 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à café de poudre de cari + 1 c. à café de paprika + 1 c. à café de cumin moulu
- 2 c. à café de parmesan râpé + 1 c. à café de poudre de chili + 1 c. à café de cumin moulu + 1 c. à café de poudre d'oignon
- 2 c. à café de parmesan râpé + 1 c. à café de poudre d'ail + 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de cannelle moulue + 2 c. à café de sirop d'érable



CROUSTILLES

de légumes-racines

4 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 40 minutes

INGRÉDIENTS

4 légumes-racines au choix (patate douce, betterave rouge ou jaune, pomme de terre jaune, rouge ou bleue, panais), lavés et brossés

1 c. à soupe d'huile d'olive
ou de canola

1 c. à café d'assaisonnement au chili

1 c. à café d'origan séché

1 c. à café de poudre d'oignon

Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, trancher finement les légumes.

Dans un grand bol, bien enrober les légumes d'huile. (Utiliser les mains au besoin.)

Étaler les légumes sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. Poivrer et saler. Saupoudrer d'assaisonnement au chili, d'origan et de poudre d'oignon. Cuire au centre du four de 30 à 40 minutes, en retournant les légumes à mi-cuisson. Éteindre le four et entrouvrir la porte. Laisser les croustilles sécher environ 15 minutes pour les rendre plus croustillantes.

Note importante : La variété des légumes et l'épaisseur des tranches peuvent modifier le temps de cuisson. Il faut bien surveiller les croustilles pour éviter qu'elles brûlent.



Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 126

Lipides 4 g

Glucides 22 g

Fibres 4 g

Protéines 2 g

Sodium 165 mg

VARIANTE

Utilisez les épices de votre choix pour assaisonner les croustilles. Les mélanges suggérés pour les pois chiches grillés (p. 204) peuvent être utilisés pour les croustilles de légumes.





À PROPOS DE L'AUTEURE et de ses collaboratrices

Stéphanie Côté est une nutritionniste-communicatrice, car la communication la passionne autant que les aliments... et parce qu'Hélène Laurendeau l'a grandement inspirée! En 2000, Stéphanie a remporté le premier prix de la bourse Fernand-Seguin qui vise à reconnaître les talents en vulgarisation scientifique. Elle a ainsi eu le privilège d'apprendre auprès de grandes pointures du journalisme. Depuis, elle accumule les collaborations à la télévision, à la radio, dans les journaux, dans les magazines et sur le Web. Elle est également nutritionniste chez Extenso, le Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal.

Stéphanie croit fermement que bien manger, c'est bon, c'est plaisant et que ça peut être simple. C'est le message qu'elle souhaite avant tout transmettre dans ses livres, ses conférences et autres interventions.

Stéphanie s'intéresse notamment aux comportements alimentaires, à l'actualité en nutrition, à la consommation et à la cuisine. Maman attentionnée et sportive passionnée, elle a également développé une expertise dans l'alimentation des enfants et la nutrition sportive. Elle a d'ailleurs eu le privilège d'écrire *Bébés* et de coécrire *Nutrition sportive* dans la collection Savoir quoi manger.

stephaniecote.ca

Marie-Josée LeBlanc, Ph. D., nutritionniste, est chargée de cours au Département de nutrition de l'Université de Montréal et directrice scientifique d'Extenso, Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal. Elle collabore également avec divers médias en tant qu'experte en nutrition.

Laurence Chapdelaine, M. Sc., nutritionniste, est rédactrice chez Extenso, Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal. Elle porte un intérêt tout particulier aux maladies intestinales et aux allergies alimentaires.



REMERCIEMENTS

Rencontrer son éditeur pour lui soumettre une idée et sortir de la rencontre avec un projet officiel : c'est une preuve d'enthousiasme de mon éditeur et de confiance envers moi extrêmement motivante ! Isabelle Jodoin et Marc G. Alain, je vous en remercie.

Un immense merci à Nolwenn Gouezel, éditrice de contenu. Merci pour tes questions et tes suggestions pertinentes, merci pour ton professionnalisme et ton perfectionnisme à la révision, merci pour le renforcement positif.

Merci au photographe, André Noël, et à la styliste culinaire, Gabrielle Dalessandro, de donner aussi fière allure à mes recettes.

Un sincère merci à Denis Roy, Ph. D., professeur titulaire et expert en microbiotes à l'Université Laval. Merci d'avoir effectué la révision scientifique de mon manuscrit. Merci pour vos commentaires, suggestions et encouragements. Merci pour votre disponibilité et votre générosité.

Merci à mes collègues et amies Marie-Josée LeBlanc, Ph. D., et Laurence Chapdelaine, M. Sc. Merci d'avoir accepté de mettre vos talents, vos connaissances et votre rigueur scientifique à contribution pour effectuer une partie des recherches, de la rédaction et de la révision de cet ouvrage. Je suis en parfaite confiance avec vous, c'est précieux.

Merci à mon collègue et ami Bernard Lavallée d'avoir lu et commenté le manuscrit. Ton regard critique et pertinent m'a rassurée.

Merci à mon amie et collègue Émilie Lacaille d'avoir analysé les valeurs nutritives des recettes. J'aime mieux créer que calculer !

Merci à David d'avoir alimenté mon étincelle.

Laura et Benjamin, mes chers petits loups, je vous remercie pour votre ouverture à goûter tout ce que je cuisine, même si ça ne fonctionne pas toujours du premier coup ! Merci de vous montrer fiers et intéressés par ce que je vous raconte sur les gentilles bibittes dans votre ventre. Si vous saviez à quel point vous me stimulez !

Et finalement, merci à vous, chers lecteurs.

RESSOURCES

SITES WEB

Émission *Découverte*, épisode consacré au microbiote

Magazine de vulgarisation scientifique de la télévision francophone de Radio-Canada, émission du 27 septembre 2015.

ici.radio-canada.ca/tele/decouverte/2015-2016/episodes/360504/microbiote

Gut Microbiota for Health

Site Web (en français, en anglais et en espagnol) créé par la section Microbiote Intestinal & Santé de la Société Européenne de Neurogastroentérologie et de Motilité, membre de l'association regroupant l'ensemble des sociétés de gastroentérologie en Europe.

gutmicrobiotaforhealth.com

INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale)

Site Web offrant un dossier d'information sur le microbiote intestinal.

inserm.fr

INRA (Institut national de la recherche agronomique)

Site Web offrant de nombreux articles vulgarisés sur le microbiote intestinal.

inra.fr

La science des probiotiques

sciencedesprobiotiques.ca

Ni cru ni cuit

Le blogue des aliments fermentés (informations, méthodes et conseils pour se lancer dans la fermentation).

nicrunicuit.com

LIVRE

Adam Elabd. *Fermenting Food, Step by Step*, Dorling Kindersley Limited, 2016. (En français au printemps 2017 aux Éditions Modus Vivendi.)



INDEX

des recettes

SMOOTHIES ET PETITS-DÉJEUNERS

Blinis et compote épicée	122
Bol de smoothie	110
Galettes d'avoine aux poires et aux carottes	125
Granola au quinoa	112
Gruau frigo	115
Millet matinal aux fruits	118
Pancakes au kéfir	120
Riz au lait	116
Smoothie ananas-curcuma	106
Smoothie mangue-menthe	108

PLATS PRINCIPAUX

Bâtonnets de tofu croustillants	150
Bols macro	142
Burritos au poulet et aux haricots noirs	168
Hamburgers aux haricots noirs	148
Lasagne au bœuf et aux haricots rouges	175
Lentilles citronnées	138
Pad thaï facile	155
Pizza provençale	130
Pois chiches et tofu à l'indienne	146
Poulet à l'indienne et courge épicée ...	170
Quinoa aux crevettes et aux edamames	158
Risotto d'orge aux crevettes	156
Röstis de patates douces et saumon fumé	162
Salade de betteraves aux légumineuses	135
Salade de lentilles et d'asperges à la menthe	136

Salade de nouilles soba aux légumes ...	132
Salade verte au poulet et aux cœurs d'artichauts	166
Sandwichs au tempeh mariné	152
Saumon grillé et chou kale épicé ...	165
Soupe à l'oignon gratinée	128
Soupe miso au tempeh	126
Spaghettinis à la sauce aux lentilles ...	145
Tajine d'agneau	172
Tilapia sur lit de lentilles et betteraves caramélisées	160
Uttapam	140

ACCOMPAGNEMENTS

Carottes marinées	176
Salade de chou vert et de carottes ...	177
Semoule de chou-fleur aux épices ...	178

DESSERTS ET COLLATIONS

Ananas grillé	196
Barres tendres	182
Biscuits à l'avoine et aux bananes ...	186
Bouchées chocolatées	190
Boules d'énergie	192
Caramel de dattes	180
Carrés granola	184
Croustilles de légumes-racines	206
Gâteau au yogourt et aux fraises parfumé au basilic	202
Mini tartelettes au citron	200
Muffins de sarrasin aux bleuets et au citron	189
Pois chiches grillés	204
Purée de bananes glacées	199
Yogourt glacé aux framboises	194

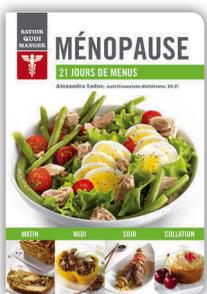
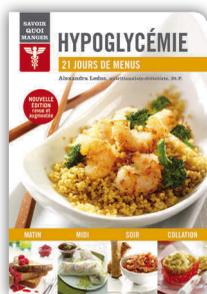
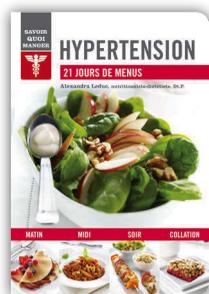
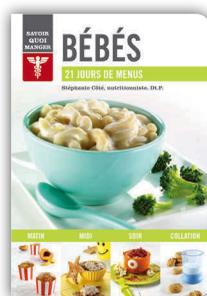
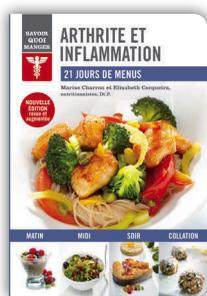
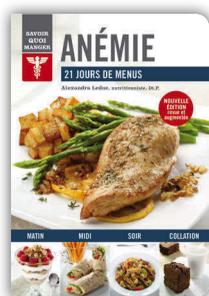
CONVERSIONS et substitutions

Degrés Celsius	Thermostat	Degrés Celsius	Thermostat
30-40	1	180-190	6
60-70	2	200-210	7
90-100	3	240	8
120-130	4	260-280	9
150-160	5	290-300	10

QUÉBEC	EUROPE
Arachide	Cacahuète
Babeurre	Lait ribot
Biscuit Graham	Biscuit sec (style spéculos)
Bleuet	Myrtille
Boisson de soya	Jus de soja
Canneberge	<i>Cranberry</i>
Cheddar	Emmental ou gruyère
Craquelin	<i>Cracker</i>
Crème 10 %	Crème fleurette légère
Crème glacée	Glace
Crème sure	Crème aigre (crème fraîche avec un filet de vinaigre)
Croustade	<i>Crumble</i>
Croustilles	<i>Chips</i>
Farine de blé entier	Farine de blé complète (T110)
Fécule de maïs	Maïzena
Gomme à mâcher	<i>Chewing-gum</i>
Granola	Muesli
Gruau	Porridge
Huile de canola	Huile de colza
Lime	Citron vert
Maïs soufflé	<i>Popcorn</i>
Pacane	Noix de pécan
Papier parchemin	Papier sulfurisé
Pâte de tomates	Double concentré de tomates
Pellicule plastique	Film alimentaire étirable
Pois mange-tout	Pois gourmand
Poitrine de poulet	Blanc de volaille
Tilapia	Cabillaud ou sole
Trempette	<i>Dip</i>
Yogourt	Yaourt

SAVOIR QUOI MANGER

Une alimentation **adaptée** à vos besoins grâce aux **conseils** de nutritionnistes chevronnés



SAVOIRQUOIMANGER.COM



21 JOURS DE MENUS

L'intestin : la clé d'une bonne santé!

Vous souhaitez améliorer votre état de santé et prévenir certaines maladies ? Et si la solution passait par votre intestin ?

Saviez-vous qu'un déséquilibre du microbiote intestinal (anciennement appelé flore intestinale) peut entraîner des pathologies de type inflammatoire, des maladies cardiovasculaires, des allergies, des problèmes d'obésité et de diabète, des cancers ou encore des états dépressifs, et que votre alimentation peut contribuer à changer la donne ?

Ce guide vous permettra de :

- comprendre, à la lumière des récentes avancées scientifiques, comment votre santé intestinale peut influencer votre état général et vice-versa;
- adapter progressivement votre alimentation pour favoriser la prolifération de bonnes bactéries dans votre intestin;
- profiter de recommandations claires pour adopter aisément un régime alimentaire semi-végétarien;
- planifier facilement vos repas et vos collations grâce à des menus quotidiens flexibles.

Découvrez des recettes savoureuses, faciles et rapides à préparer : pancakes au kéfir, biscuits à l'avoine et aux bananes, salade de betteraves aux légumineuses, bâtonnets de tofu croustillants, sandwiches au tempeh mariné, rôtis de patates douces et saumon fumé, burritos au poulet et aux haricots noirs, croustilles de légumes-racines, bouchées chocolatées, gâteau au yogourt et aux fraises parfumé au basilic... et croquez la vie à pleines dents !

Faites de votre alimentation votre alliée santé!