

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

SON D'AVOINE ET AGAR-AGAR

Dr LAURENCE LEVY-DUTEL
CAROLE MINKER
FLORENCE SABAS



Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

SON D'AVOINE ET AGAR-AGAR

Un concentré de bienfaits
pour des aliments 100% naturels



Le son d'avoine et l'agar-agar ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : vous apporter vitamines et antioxydants, améliorer votre digestion, prévenir le cancer, les maladies cardiovasculaires et le diabète...
- **Pour votre minceur** : contrôler votre poids grâce à une sensation de satiété, constituer un apport calorique quasi-nul tout en étant riches en fibres...
- **Pour votre beauté** : réaliser des soins de beauté « maison » naturels et gourmands pour prendre soin de votre visage, vos cheveux, votre cuir chevelu, vos lèvres, vos jambes, vos mains et vos pieds...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes gourmandes et modes d'emploi testés et validés.**

Le docteur **Laurence Lévy-Dutel** est endocrinologue-nutritionniste. Attachée à l'hôpital européen Georges Pompidou (Paris), elle est l'auteur du blog *abcdregime.com* et co-auteur du *Grand livre des aliments santé* chez Eyrolles.

Carole Minker est Docteur en Pharmacie et Pharmacognosie et dirige la collection « Concentré de bienfaits ».

Florence Sabas est chef cuisinière et créatrice des Pâtisseries Plumes (*lespatisseriesplumes.com*). Elle a élaboré des recettes originales pour cet ouvrage.

Son d'avoine et agar-agar

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

- N. Palangié, *Bicarbonate*
S. Chapin, *Vinaigre*
Dr L. Lévy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*
C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*
C. Minker, *Ail et autres Alliées*
C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*
N. Cousin, *Brocoli et autres Crucifères*
P. Reggiani, *Café, thé, cacao*
C. Pinson, *Gingembre et curcuma*
M. Borrel, *Huile d'olive et autres huiles végétales*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55460-1

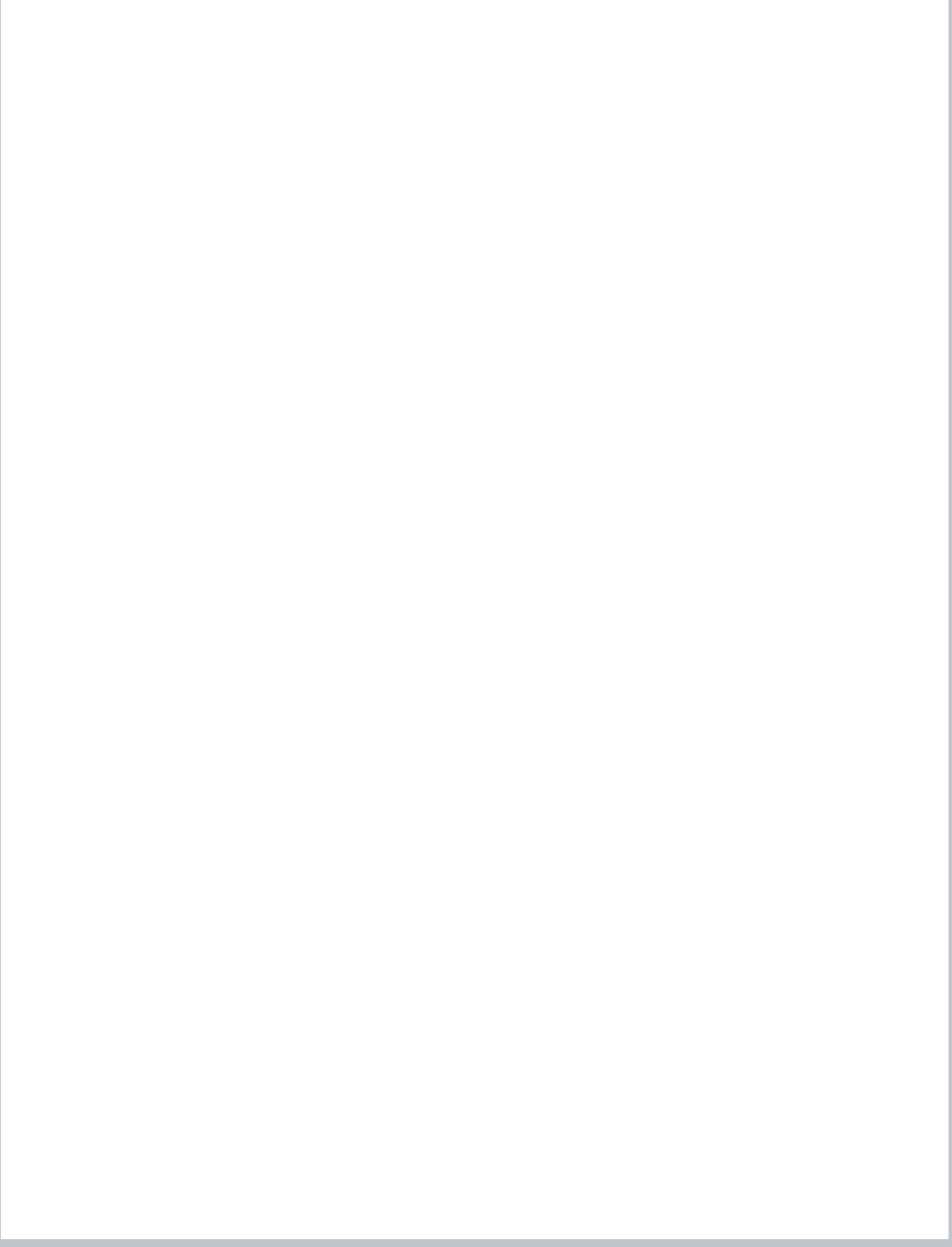
Dr Laurence Lévy-Dutel,
Carole Minker et Florence Sabas

Son d'avoine et agar-agar

Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

EYROLLES

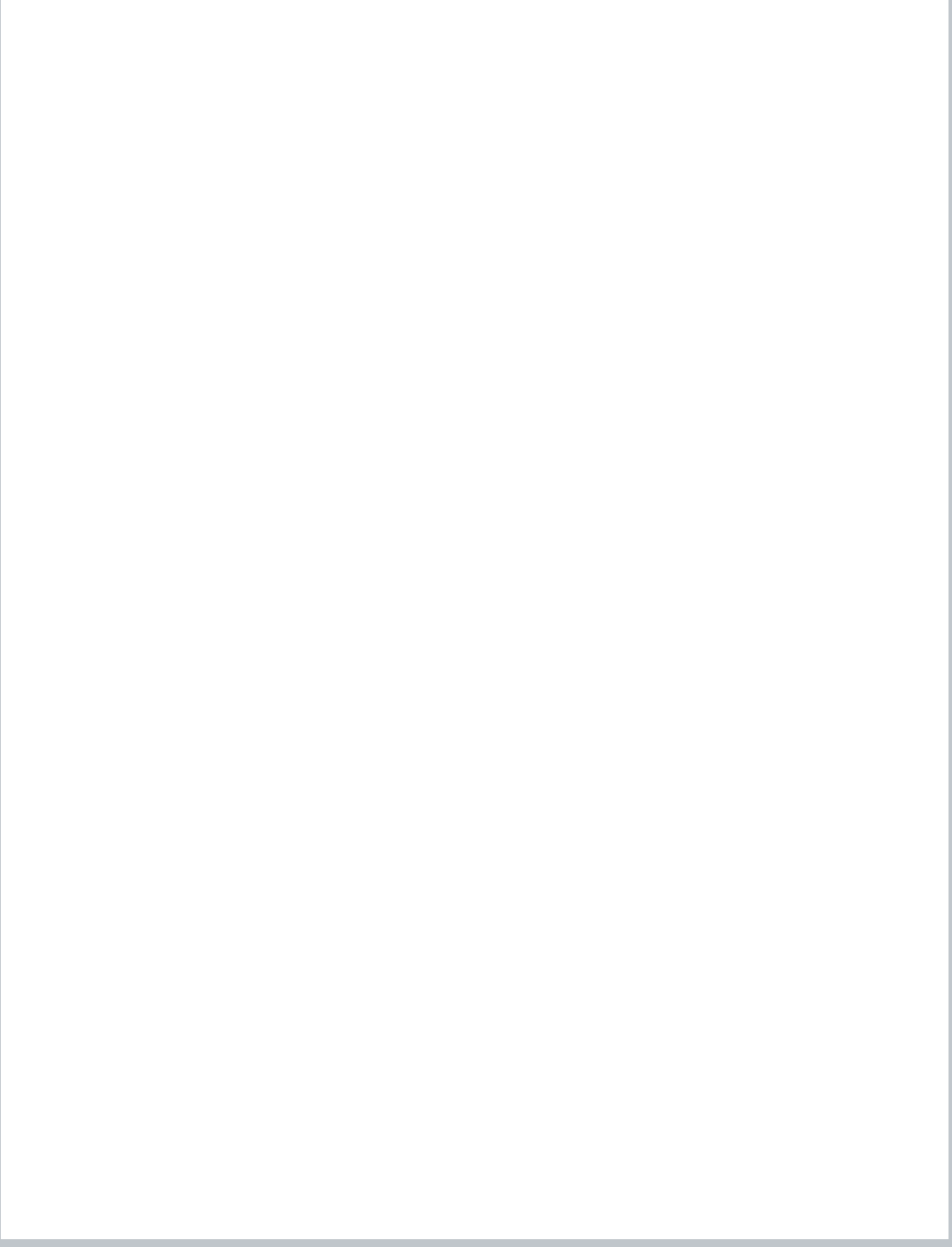




Remerciements

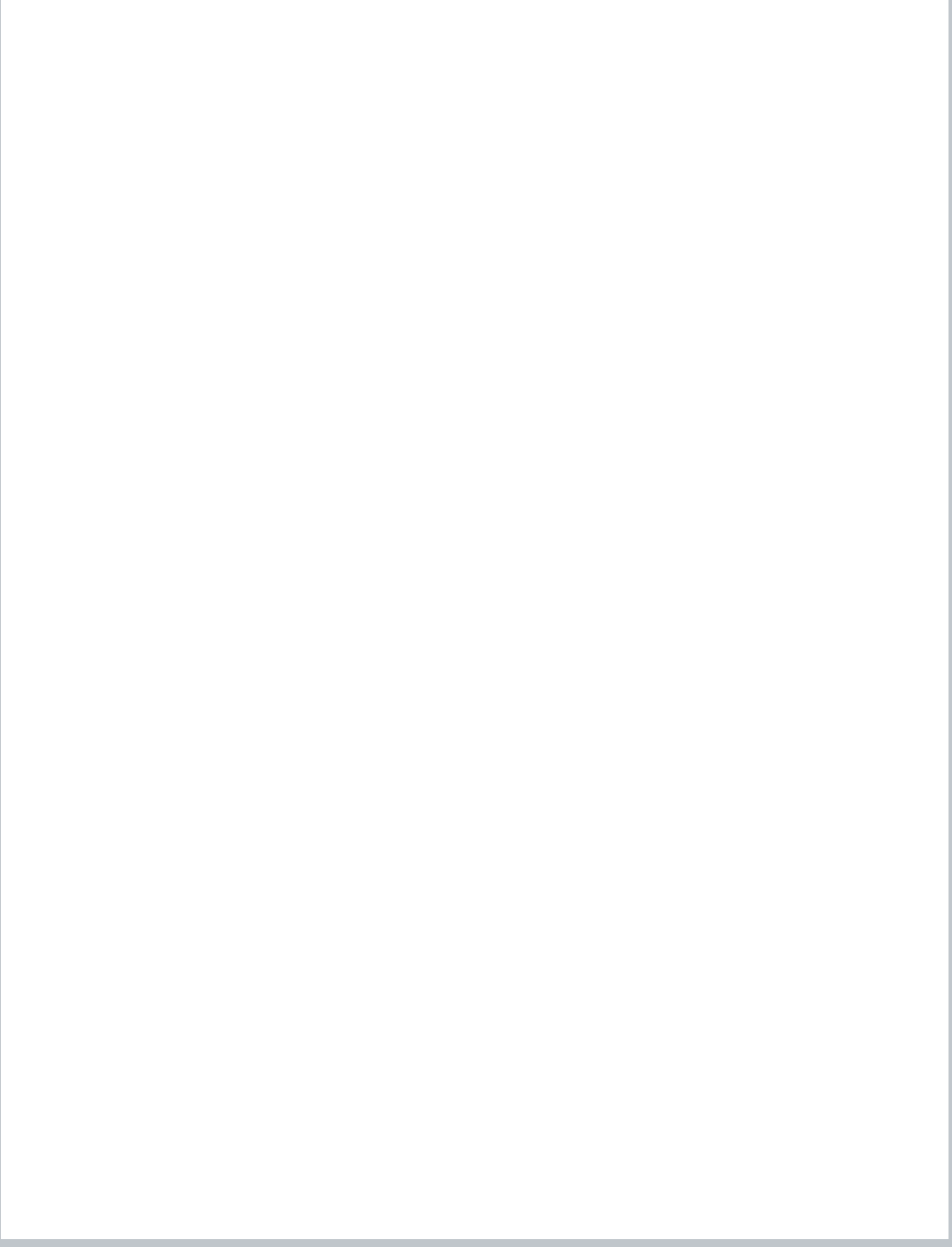
Carole Minker remercie ses testeurs H el ene et Flavien.

Florence Sabas remercie ses testeurs Jade et Swann.



Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. La consommation de son d'avoine et d'agar-agar doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical. Dans une optique de perte de poids durable, n'hésitez pas à solliciter un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne).



Introduction

Son d'avoine et agar-agar sont deux termes que vous avez certainement entendus ces derniers temps, décrits comme des aliments star de votre minceur. Au-delà d'une simple vague médiatique, ce sont deux aliments utilisés depuis longtemps dans des parties différentes du monde: l'agar-agar, produit de transformation de différentes algues, est originellement consommé au Japon, et le son d'avoine, enveloppe externe du grain de cette céréale, dans nos contrées occidentales.

Si leur récente mise en lumière les place, à juste titre, comme des aliments minceur, ils recèlent également de formidables vertus pour votre santé.

Mais pourquoi traiter ces deux aliments dans un seul et même ouvrage? Son d'avoine et agar-agar ont des points communs. En effet, au contact de l'eau, ils forment une masse qui «gélifie» (pour l'agar-agar) ou gonfle (pour le son d'avoine) dans le tube digestif, à l'origine d'un effet de satiété. Par ailleurs, riches en fibres, ils participent aussi à la régulation du transit intestinal et à la prévention du cancer colorectal.

Cet ouvrage va vous permettre d'apprendre d'abord à mieux les connaître et aussi de découvrir tous leurs bienfaits

pour votre santé et leurs vertus minceur. Vous parcourrez ensuite des recettes originales et très goûteuses qui vous aideront à réserver le meilleur accueil à ces deux aliments dans votre cuisine. Enfin, vous découvrirez comment utiliser le son d'avoine et l'agar-agar, deux ingrédients naturels et sans danger, dans des soins de beauté « maison » entièrement naturels.

Les bienfaits santé et minceur du son d'avoine

Le son d'avoine provient de l'avoine, qui est elle-même une céréale. Mais avant de vous présenter en détail le son d'avoine et ses bienfaits santé et minceur, nous allons d'abord faire connaissance avec le vaste monde des céréales.

Les céréales

Les graines de céréales, issues de plantes de culture telles que le froment, le blé, le riz, l'avoine et l'orge, constituent l'un de nos aliments de base.

Durant l'ère préindustrielle, elles étaient communément consommées entières. Les avancées obtenues dans les processus de mouture et de transformation des grains ont ensuite permis d'opérer à grande échelle la séparation et la suppression du son et des germes, donnant une farine raffinée. Cette farine blanche a dû son succès au fait qu'elle permettait de fabriquer des produits de texture plus souple et de conservation plus longue. Cependant,

le son et le germe renferment une foule de nutriments importants qui sont perdus si l'on raffine le grain.

De nos jours, les aliments à base de céréales complètes sont de plus en plus reconnus comme facteur de santé et de bien-être. Les recherches effectuées montrent de manière cohérente que la consommation régulière d'aliments contenant des céréales complètes peut réduire le risque d'affections cardiaques, de certains types de cancers, la survenue du diabète de type 2, et qu'elle peut également aider à contrôler son poids.

Petit rappel anatomique

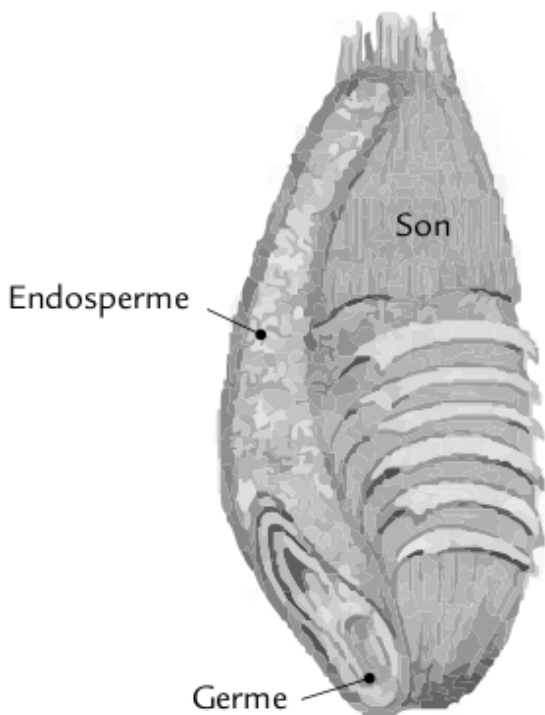
Chaque grain de céréale est constitué de trois parties distinctes :

- l'enveloppe externe de la graine, le son: riche en fibres, antioxydants, phytonutriments, minéraux et vitamines du groupe B.
- le germe: partie intérieure du grain renfermant des phytonutriments, des vitamines A et E, et des graisses insaturées.
- le « corps » principal amylicé, connu sous le nom d'endosperme: riche en protéines, en glucides, il contient aussi de petites quantités de vitamines et de minéraux.

Le terme de « graine complète » signifie que ces trois parties ont été conservées.

Quelle que soit la manière dont est traité le grain, un produit à base de céréales complètes doit contenir approximativement la même proportion de son, de germe et d'endosperme que celle existant à l'origine dans la graine.

Composition du grain de céréale



Les vertus des céréales complètes

Les céréales complètes sont un aliment santé riche en glucides complexes qui offrent une énergie saine, diffusée régulièrement et lentement. Le cœur des grains renferme 70 à 80 % d'amidon, glucide « lent », absorbé plus progressivement dans l'intestin que la plupart des glucides simples tels que le sucre.

L'autre atout nutritionnel des céréales est fourni par leurs protéines végétales. Elles sont présentes en bonne quantité dans les céréales (7 à 14 %) pratiquement sans lipides associés (1 à 2 % dans les produits de base). Elles sont indispensables à la structure de notre corps et régulent la quantité des glucides dans notre sang (glycémie).

Peu chargées en lipides (1 à 5 %), les céréales complètes permettent de corriger les déséquilibres d'une alimentation actuelle trop riche en matières grasses. Grâce à leur bonne densité en minéraux, en oligo-éléments (magnésium, fer, potassium), en vitamines du groupe B (B1, B2, B5, B6, B9 ou acide folique, PP), en vitamine E (aux propriétés antioxydantes) et en fibres, les céréales sont un concentré de bienfaits pour la santé.

En outre, les produits céréaliers favorisent la satiété et limitent les envies de grignotage, source de désordre nutritionnel et de prise de poids.

Comment bien choisir les céréales complètes ?

Il est indispensable de consulter l'étiquetage du produit. Il convient notamment de rechercher, dans les indications figurant sur l'emballage, l'adjectif « complet », par exemple dans des expressions comme « céréales complètes », « graines complètes » ou « 100 % blé complet ».

Attention

Les formules descriptives, comme « moulu à la meule de pierre », « multicéréales », « au blé 100 % », « au son », etc., ne signifient pas nécessairement qu'il s'agit de graines complètes.

La liste des ingrédients mentionne les noms précis des céréales contenues dans le produit, tels que « farine de froment complète », « avoine complète » ou « maïs complet ». Dans de nombreux cas, la céréale complète figure parmi les premiers ingrédients cités.

Le seul fait qu'un produit soit riche en fibres ne signifie pas automatiquement qu'il soit constitué de céréales complètes. Par ailleurs, la teneur en fibres des céréales complètes varie en fonction du type de céréale en question, de la quantité de son, de la densité du produit et de sa teneur en eau.

Quelques critères de sélection

- ◆ Premier ingrédient cité dans la liste des ingrédients : grains entiers (blé entier, avoine entière, etc.).
- ◆ 3 g de fibres ou plus pour une portion de 30 g.
- ◆ Moins de 5 g de sucre (ou moins de 10 g pour les céréales qui contiennent des fruits) pour une portion de 30 g.

Le son d'avoine

L'avoine est une céréale aux propriétés bénéfiques pour notre santé. Comme toutes les céréales, l'avoine est composée d'une graine, qui est protégée de l'extérieur par une enveloppe, plus solide.

Avec la graine entière, on réalise les flocons d'avoine (voir p. 29-32) et avec l'enveloppe, le son d'avoine. Contrairement au blé ou aux autres céréales, l'avoine conserve, après décorticage, le son et le germe qui concentrent la plus grande partie des nutriments.

L'avoine contribue à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, à prévenir le cancer, à abaisser la glycémie en améliorant la sensibilité à l'insuline et au contrôle du poids.

L'avoine contient des antioxydants (des dérivés de la vitamine E) qui neutralisent les radicaux libres qui peuvent endommager les cellules de l'organisme.

Pourtant, alors que le grain d'avoine est la partie la plus énergétique de la plante, c'est surtout le son (l'enveloppe protectrice de la graine) qui attire tous les regards.

Le son d'avoine est l'enveloppe qui protège la graine d'avoine. Elle est très riche en fibres et en minéraux. Par certains côtés, le son d'avoine est même encore plus intéressant que l'avoine entière.

Le son d'avoine, à côté de l'agar-agar, est l'autre «coupe-faim» dit naturel. C'est principalement la raison pour laquelle le son d'avoine est aujourd'hui l'aliment star des régimes minceur.

Sa fabrication

Il faut plusieurs étapes pour passer du grain d'avoine entier à la farine et au son d'avoine :

- ◆ La mouture: selon l'intensité avec laquelle le son est moulu, il existe trois types de moutures: la grosse, la moyenne et la fine. Et pour chacune de ces trois moutures, on distingue une simple et une bis. Une mouture trop fine brise la trame et les fibres du son, et lui fait perdre son efficacité nutritionnelle. La meilleure mouture est la moyenne bis, soit la M2bis.
- ◆ Le blutage: c'est le passage au tamis de l'avoine broyée pour séparer le son de la farine. Plus un son a été bluté, plus il est pur et efficace. Un son insuffisamment bluté

reste trop riche en sucres rapides. Le meilleur blutage est celui du sixième passage au tamis, le B6, qui lui assure une teneur négligeable en sucres rapides.

Ces deux indices réunis composent le meilleur indice global: M2bis-B6.

L'étude des effets du son d'avoine sur la perte de poids, le cholestérol, l'index glycémique et le transit montre que la qualité des résultats dépend de la taille et de la pureté de la particule de son, c'est-à-dire d'une combinaison idéale de sa mouture et de son blutage.

La plupart des fabricants, notamment les Anglo-saxons, commercialisent le son pour ses seules qualités culinaires et préfèrent le son de mouture très fine et de blutage superficiel, doux et moelleux en bouche mais sans réel intérêt médicamenteux.

18

Ses valeurs nutritionnelles

Le son d'avoine se caractérise par sa richesse en fibres alimentaires solubles, notamment en bêta-glucanes. Pour mémoire, ces fibres solubles se rencontrent également dans les pectines de pommes, courgettes et aubergines. Ces fibres peuvent absorber plus de vingt fois leur poids en liquide.

Le son d'avoine apporte en moyenne 15 g de fibres pour 100 g.

Notre apport quotidien théorique en fibres qui est de 30 g/jour nécessite de compléter notre alimentation par d'autres sources de fibres, comme les fruits et les légumes.

Le son d'avoine est riche en minéraux (phosphore, manganèse, magnésium, sélénium, fer, zinc et cuivre) et en vitamines du groupe B (B1 et B5).

Les protéines d'avoine sont considérées comme étant de bonne qualité puisqu'elles renferment plusieurs acides aminés essentiels. Cependant, comme dans toutes les céréales, certains de ces acides aminés sont absents, d'où la nécessité de compléter avec d'autres sources protéiques comme la viande ou les légumineuses. Rappelons qu'un acide aminé est essentiel lorsque le corps ne peut le produire et qu'il doit nécessairement provenir de l'alimentation.

L'index glycémique du son d'avoine est faible : 15, idéal pour un régime minceur et chez les patients diabétiques.

Valeurs nutritionnelles du son d'avoine pour 100 g

Énergie	250-280 kcal
Protéines	10-15 %
Lipides	5-7 %
Cholestérol	0 mg
Graisses saturées	1,3 g
Glucides	55-60 %
Fibres	10-15 %

Actions des minéraux et des vitamines du son d'avoine*Phosphore*

Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la bonne santé des os et des dents. De plus, il est l'un des constituants des membranes cellulaires.

Manganèse

Il agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent différents processus métaboliques. C'est un antioxydant qui participe à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

Magnésium

Il participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. C'est le minéral antistress par excellence; il favorise l'influx nerveux.

Fer

Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral transporte de l'oxygène et participe à la formation des globules rouges dans le sang. Il est à noter que le fer contenu dans les aliments d'origine végétale est moins bien absorbé par l'organisme que le fer contenu dans les aliments d'origine animale. L'absorption du fer des végétaux est toutefois favorisée par la consommation de certains nutriment, telle la vitamine C.

Sélénium

Antioxydant, il nous protège des radicaux libres. Il intervient dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Il lutte contre le vieillissement prématuré des cellules et stimule le système de défense immunitaire.

Cuivre

En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine

.../...

.../...

servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Antioxydant, il contribue à la défense du corps contre les radicaux libres.

Vitamine B1 ou thiamine

Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

Vitamine B5 ou acide pantothénique

Elle intervient à plusieurs étapes de la fabrication des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine.

Les multiples vertus du son d'avoine

Tout comme l'agar-agar, le son d'avoine recèle de nombreux bienfaits pour rester mince et en bonne santé. Nous pouvons notamment évoquer les vertus suivantes.

«*Anti-kilos*»

Les fibres solubles renfermées en grandes quantités dans le son d'avoine peuvent absorber jusqu'à vingt à trente fois leur volume en eau. Ainsi lors de la digestion, les fibres du son d'avoine se mélangent avec le bol alimentaire. Elles gonflent et «gélifient» le contenu de l'estomac. L'effet est alors double :

- Le son d'avoine ne peut pas être digéré par le corps humain, il va ainsi empêcher tout ce qu'il a capturé d'être digéré complètement, et donc de passer dans

le sang. Les calories captées seront rejetées par les selles, sans digestion, elles seront donc purement et simplement éliminées. On considère en moyenne que 5 % des calories consommées ne seront pas absorbées grâce au son d'avoine.

- De plus le son d'avoine, gonflant avec les liquides, occupe un volume relativement important dans l'estomac et joue le rôle d'un coupe-faim naturel. L'épaississement du bol alimentaire par les fibres ralentit la digestion et permet d'atteindre rapidement la satiété.

Antidiabète

Les bêta-glucanes (fibres solubles) contenus dans le son d'avoine augmentent la viscosité du bol alimentaire, provoquant un ralentissement de l'absorption des glucides et ainsi du pic d'insuline dans le sang. Il en résulte une réduction de la glycémie (taux de sucre dans le sang) après les repas, ce qui fait du son d'avoine un aliment utile dans le cadre du diabète ou de sa prévention.

22

Anticholestérol

Le son d'avoine a reçu un label de l'*American Heart Association*, pour son action sur la réduction du taux de cholestérol sanguin. Une consommation journalière d'environ 3 g de bêta-glucanes (fibres solubles) réduit d'une façon

significative la cholestérolémie totale ainsi que le « mauvais » cholestérol (cholestérol LDL). Cela correspond à 40 g de son d'avoine ou 75 g de flocons d'avoine à consommer tous les jours sur une longue période pour en voir des effets significatifs et durables.

Quel est le mécanisme d'action hypocholestérolémiant des fibres solubles contenues dans le son d'avoine ?

Elles piègeraient une partie du cholestérol alimentaire et favoriseraient l'excrétion fécale des acides biliaires riches en cholestérol. Par conséquent, un régime alimentaire sain et pauvre en acides gras saturés incluant la consommation du son d'avoine aide à réduire le taux de mauvais cholestérol sanguin.

L'action médicinale du son d'avoine sur l'organisme peut varier aussi selon l'âge et le sexe. Selon les conclusions d'une étude récente, avec l'ingestion quotidienne du son d'avoine, la réduction du taux de cholestérol est plus marquée dans la catégorie des personnes âgées plutôt que des jeunes femmes.

Une étude clinique sur des patients ayant un taux de cholestérol un peu élevé a montré que l'effet de diminution du cholestérol sanguin du son d'avoine diminue lorsque ce dernier est incorporé dans du pain ou des biscuits. Par contre, il a été constaté que la consommation de jus de fruit enrichi en bêta-glucanes, et même de lait

d'avoine privé de fibres insolubles, est capable de diminuer le cholestérol sanguin chez l'homme.

À savoir

Un régime enrichi au son d'avoine ne diminue pas énormément le taux de cholestérol chez les personnes chez qui le taux de cholestérol est à peine élevé. Par contre, si vous avez un taux très élevé de cholestérol, le son d'avoine a toutes les chances d'être efficace dans votre cas.

Prévention des maladies cardiovasculaires

La *Food and Drug Administration* (FDA) des États-Unis a autorisé une allégation stipulant qu'un régime alimentaire faible en acides gras saturés et en cholestérol, incluant des fibres solubles, peut réduire le risque de maladies coronariennes. Il est intéressant de noter que de toutes les céréales, l'avoine est la plus riche en lipides, principalement en acides gras insaturés eux aussi globalement bénéfiques pour la santé.

Amélioration des troubles du transit

Des études ont suggéré que les fibres solubles présentes dans le son d'avoine augmenteraient le nombre de lactobacilles dans les selles et amélioreraient la flore intestinale en général. De plus, les fibres contenues dans le son d'avoine améliorent et normalisent le transit intestinal par une action mécanique douce.

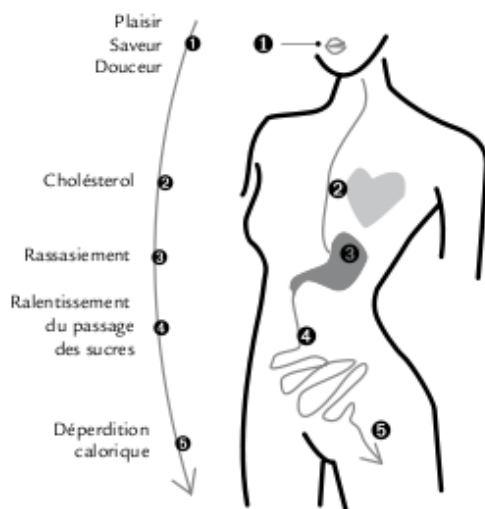
Anticancer

Le son d'avoine participe notamment à la prévention du cancer du côlon, qui est aussi appelé « gros intestin » et qui suit l'intestin grêle dans le tube digestif. La consommation de son d'avoine, associée à une bonne hydratation, facilite le transit intestinal et limite les contacts entre les éléments cancérigènes contenus dans les matières fécales et le côlon, faisant alors office de protecteur du côlon.

Antioxydant

Les grains céréaliers contiennent des composés phytochimiques. L'acide phytique est un composé que l'on retrouve en plus grande quantité dans l'enveloppe externe du grain (son) et dans le germe. La consommation d'acide phytique (ou phytate) serait même bénéfique puisqu'il agit comme antioxydant dans l'organisme. En effet, l'acide phytique, et plus précisément ses dérivés, pourrait contribuer à protéger contre le cancer du côlon et même contre les maladies cardiovasculaires. Ces effets, observés *in vitro* et chez l'animal, n'ont toutefois pas encore été validés chez l'humain, et nécessitent donc d'être plus amplement étudiés.

Parcours bienfait du son d'avoine dans votre organisme



Comment utiliser et choisir le son d'avoine ?

26

Pour une consommation quotidienne de son d'avoine, sachez qu'il se présente dans la plupart des cas sous forme de sachets de 250 g ou 500 g (ou en vrac), et que vous pouvez le trouver dans des magasins bio ou dans le rayon bio de votre supermarché.

Vous pouvez le mélanger à différents aliments, par exemple :

- des crudités en salade ;
- des compotes de fruits ;
- des produits laitiers tels que les yaourts ou le fromage blanc ;

- des potages (en fin de cuisson uniquement);
- les propriétés restant inchangées à la cuisson, il est possible de l'ajouter aux préparations culinaires (galettes, pains, pizzas, crêpes, cakes, pâtes...).

Pour bénéficier des vertus du son d'avoine, sa consommation doit être quotidienne, de manière à lutter contre la reprise de poids mais également dans le but d'abaisser le taux de cholestérol dans le sang, ce qui va protéger votre cœur et vos artères.

Débutez progressivement la consommation du son d'avoine car il n'est pas toujours très bien toléré au niveau du tube digestif: une cuillère à café durant une semaine, puis passez à une cuillère à soupe dès la deuxième semaine puis deux cuillères à soupe à la troisième semaine.

La dose conseillée (et à ne pas dépasser) est de 2 à 3 cuillères à soupe de son d'avoine par jour (soit environ 25-30 g), à répartir sur les trois principaux repas de la journée.

Au-delà, cette céréale pourrait provoquer des troubles de la digestion, surtout chez les personnes sensibles.

Le son d'avoine est également vendu sous forme de comprimés. Ce produit est surtout utilisé dans le cadre d'un souhait de perte de poids, associé à une alimentation saine et équilibrée et une pratique sportive régulière. Renseignez-vous bien sur le dosage afin d'éviter les effets indésirables (troubles digestifs...).

Précautions d'utilisation*Réduction d'absorption intestinale*

Malgré ses multiples vertus, le son d'avoine doit être consommé avec modération. Au même titre qu'il séquestre les graisses, les sucres et les protéines, il absorbe également les vitamines et minéraux, et donc réduit les apports alimentaires en micronutriments d'environ 5 %. Les personnes sous traitement médical doivent donc être particulièrement vigilantes et ne le consommer qu'en dehors de la prise de leurs médicaments.

Maladie cœliaque ou intolérance au gluten

Les gens atteints de cette maladie souffrent d'une intolérance permanente au gluten, une protéine qui se trouve dans le grain de plusieurs céréales.

La gliadine est la partie du gluten contenu dans le blé qui provoque une réaction immunitaire chez les personnes atteintes de cette maladie.

L'avoine ne contient pas de gliadine, mais renferme une autre molécule de composition semblable, l'avenine. Étant donné leur grande ressemblance moléculaire, on a attribué à l'avoine les mêmes effets physiologiques que ceux entraînés par le blé. Toutefois, de plus en plus d'études ont démontré que l'avoine serait bien tolérée par la grande majorité des personnes cœliaques. Cependant la précaution d'usage reste de rigueur.

Il est possible aussi de trouver de l'avoine « pure », à savoir sans aucune trace de contamination de gluten.

La qualité des fibres solubles contenues dans le son d'avoine, à savoir les bêta-glucanes, varie considérablement d'une marque manufacturière à l'autre. Il en résulte des différences notables dans l'effet pharmacologique du son d'avoine sur l'organisme. Le pourcentage des fibres solubles

renfermées dans le son d'avoine varie généralement entre 8 % et 28 % selon les marques. Il est donc essentiel d'acheter un produit de bonne qualité qui contient un taux élevé de bêta-glucanes.

Son d'avoine ou flocons d'avoine ?

On l'a vu précédemment, les flocons d'avoine sont réalisés avec la graine entière de l'avoine, alors que le son est réalisé, lui, avec uniquement l'enveloppe de la graine.

Le flocon d'avoine se caractérise par sa richesse en fibres alimentaires. Ces fibres dont l'action sur la régulation du transit est bien connue, sont essentiellement dites solubles. Ajoutons que ces fibres ont un effet favorable sur la régulation du taux de cholestérol sanguin et sur la normalisation de la glycémie. La présence de fibres ralentit l'absorption des glucides dans l'intestin, ce qui diminue la glycémie après les repas et donc les besoins en insuline.

Valeur nutritionnelle des flocons d'avoine pour 100 g

Énergie	370 kcal
Protéines	10-15 %
Glucide	60 %
Lipides	6-8 %
Fibres	8 %

Un index glycémique moyen

L'index glycémique (IG) des flocons d'avoine est moyen (60-65). Ainsi l'élévation de la glycémie est étalée dans la journée, évitant des pics de glycémie.

Définition de l'index glycémique (IG)

L'IG mesure la capacité d'un aliment à faire augmenter le taux de glucose contenu dans le sang. Or, la montée du taux de sucre sanguin entraîne une sécrétion par le pancréas d'une hormone appelée l'insuline qui vient réguler cette présence de sucre.

À court terme, un pic rapide et important d'insuline peut provoquer quelques heures plus tard une diminution brutale du taux de sucre sanguin (hypoglycémie) avec des sensations de faim plus fréquentes.

À plus long terme, la consommation d'aliments provoquant des pics de glycémie favorise des maladies telles que : obésité, maladies cardiovasculaires, diabète...

30

Les autres céréales couramment consommées ont un index glycémique supérieur, compris entre 75 et 85. Cela les classe dans la catégorie des aliments à fort index glycémique avec des retentissements nocifs sur la santé (prise de poids, diabète...). Si ces céréales ont un index glycémique aussi élevé, c'est pour plusieurs raisons : d'abord, la présence de sucre ajouté ou de sirop de glucose, mais également la transformation des céréales. Or, les flocons d'avoine ne contiennent aucun sucre ajouté.

Ainsi, les céréales de type *corn flakes* ont un index glycémique de 80, de même que les riz soufflés (Rice Krispies) ou les Weetabix. Par contre, le muesli sans sucre et sans miel ajouté possède un index glycémique moyen de l'ordre de 60. De plus, de nombreuses préparations industrielles de céréales pour petit-déjeuner rajoutent des éléments sucrés comme du miel ou encore du chocolat.

Index glycémiques de différents produits à base de céréales

Céréales All Bran	42
Pain d'avoine	48
Flocons d'avoine (cuisson normale)	49
Céréales Spécial K	54
Riz complet	55
Muesli	56
Flocons d'avoine (cuisson rapide)	65
Flocons d'avoine instantanés	66
Rice Krispies	82
Cornflakes	84
Riz instantané	95
Pain blanc (baguette)	103

Que choisir ?

Dans le cadre d'un régime amaigrissant, le choix idéal est le son d'avoine.

Dans le cadre d'un trouble du transit digestif, son et flocon d'avoine peuvent améliorer la situation avec une petite préférence pour le son d'avoine.

Dans le cadre des préventions des maladies cardiovasculaires et du cancer digestif, le choix idéal est le son d'avoine.

Dans le cadre d'un diabète, il est essentiel de privilégier le son d'avoine.

Dans le cadre du plaisir alimentaire, nous vous laissons choisir...

Les autres sons de céréales

Nous l'avons vu, le son d'avoine est un excellent aliment pour notre santé. Mais pour varier votre alimentation, vous pourrez utiliser des sons issus d'autres céréales, qui eux aussi vous seront bénéfiques.

Le son de blé

32

Le son de blé est l'enveloppe qui protège le grain destiné à devenir le blé. Sur le plan nutritionnel, il contient de nombreux éléments nutritifs. Il est notamment riche en :

- fibres alimentaires insolubles (cellulose) : action sur le transit digestif et sur la digestion ;
- protéines ;
- vitamines (surtout du groupe B, en particulier vitamine B9 ou acide folique) ;
- minéraux (zinc, fer, cuivre, magnésium, sélénium).

Valeurs nutritionnelles du son de blé pour 100 g

Énergie	230-250 kcal
Protéines	15 g
Glucides	60 g
Lipides	5 g
Fibres	40 g

Action sur le transit

Grâce à sa richesse en fibres alimentaires insolubles, le son de blé est utile pour ceux qui souffrent d'irrégularité intestinale. Comme toutes fibres alimentaires, il convient d'introduire le son de blé progressivement à l'alimentation.

Prévention du cancer du côlon

Les fibres agiraient en formant un gel visqueux qui piège certaines substances alimentaires cancérigènes et les empêche de stagner au contact de la paroi de l'intestin. N'oublions pas également la présence d'antioxydants dans le son de blé : minéraux (sélénium...), vitamines et polyphénols.

Régulation du poids

Le son de blé aide à réguler le poids :

- *via* une perte énergétique; en quantité suffisante (20 g par jour), il piège dans ses mailles une certaine quantité de protéines et de lipides qu'il entraîne avec lui dans les selles;
- *via* son action de modérateur d'appétit.

Le son de blé peut être consommé le matin avec des fruits secs et du lait, tel un muesli, ou bien mélangé avec un yaourt.

Le son de riz

Le son de riz est beaucoup moins connu et utilisé. Il est majoritairement utilisé en alimentation animale. Et pourtant il mérite d'être connu. Il est notamment riche en :

- vitamine E et vitamines du groupe B, en particulier B1 et B6 ;
- fibres alimentaires ;
- minéraux (fer, magnésium, zinc, cuivre).

Valeurs nutritionnelles du son de riz pour 100 g

Énergie	315 kcal
Protéines	13 g
Glucides	50 g
Lipides	20 g
Fibres	20 g

Grâce à sa richesse en vitamine E antioxydante, le son de riz présente des propriétés anticholestérol et de prévention des maladies cardiovasculaires. Et comme tous les aliments riches en fibres alimentaires, le son de riz participe à la régulation du transit digestif et au contrôle du poids.

Le son de riz est un produit de saveur sucrée. Il peut être utilisé dans la composition d'un nappage de fruits ou de gâteaux du fait de son goût sucré et de sa composition farineuse. Il peut remplacer jusqu'à un quart de la dose de farine nécessaire dans le pain, les biscuits... Il peut aussi être utilisé tel un porridge ou un muesli.

Le son de maïs

Le son de maïs est encore moins connu que les autres sons de céréales. N'hésitez pas à l'utiliser pour varier votre consommation de sons de céréales !

Valeurs nutritionnelles du son de maïs pour 100 g

Énergie	224 kcal
Protéines	8 g
Glucides	85 g
Lipides	1 g
Fibres	80 g

Action anticholestérol

Une étude menée chez des hommes avec un taux de cholestérol sanguin trop élevé a démontré que l'ajout de son de maïs finement moulu à une alimentation faible en gras avait plus d'effet sur la diminution du cholestérol que la seule diète faible en gras. Ces chercheurs ne sont toutefois pas en mesure d'expliquer par quel mécanisme le son de maïs a exercé ce bienfait.

Action antioxydante

Le maïs contient des acides phénoliques antioxydants, dont l'un des principaux est l'acide férulique. Le son de maïs serait d'ailleurs l'un des aliments qui en contient le plus.

Action sur le transit

C'est la richesse du maïs en fibres alimentaires qui contribue à cette action bénéfique sur le transit.

D'autres végétaux « coupe-faim » naturels

36

Si le son d'avoine et l'agar-agar vous permettent, entre autres, de garder la ligne, grâce à leurs vertus coupe-faim, d'autres végétaux ont également ces propriétés. Ce sont des modérateurs d'appétit dits « mécaniques » car ils diminuent la sensation de faim en formant un gel qui n'est pas digéré et n'apporte donc aucune calorie. Ce gel remplit l'estomac, régule le transit intestinal et, par sa viscosité, diminue l'absorption des sucres et des graisses. Ils sont également souvent des anti-acides au niveau de l'estomac.

- ◆ **Le konjac** (*Amorphophallus konjac*) : il s'agit d'une plante de la famille des Aracées (comme les arums) qui pousse en Asie du Sud-Est. Elle y est utilisée comme aliment

(légume) et plante médicinale. Son rhizome, de grande taille, est transformé en farine, de laquelle on extrait le glucomannane, un polysaccharide utilisé comme épaississant dans l'industrie agroalimentaire. Le glucomannane est une fibre alimentaire soluble qui a la propriété d'absorber environ dix-sept fois son volume en eau. Comme toutes fibres alimentaires solubles, le glucomannane issu du konjac participe à la régulation du transit intestinal, à la baisse du cholestérol dans le sang et au contrôle de la glycémie et du poids. En raison de l'important volume qu'il occupe dans l'estomac en gonflant au contact des liquides, le glucomannane agirait comme un « coupe-faim » naturel avec accélération de la satiété. Ainsi, c'est un aliment minceur tout indiqué pour les régimes hypocaloriques.

On trouve le konjac, par exemple, sous forme de gélules. La prise de konjac doit être progressive afin d'éviter les désordres digestifs: prendre 1 à 3 g de glucomannane avec un grand verre d'eau, entre 30 et 60 minutes avant chaque repas.

La farine de konjac sert aussi à fabriquer des nouilles que l'on trouve au Japon et où on les appelle *shirataki*. La farine de konjac a un indice calorique et glycémique très faible (30-40).

- ◆ **La pectine de pomme, de citron ou de chicorée:** ces fibres solubles absorbent l'eau dans le tube digestif

et forment ainsi un gel qui diminue la sensation de faim. On utilise d'ailleurs la pectine pour réaliser des confitures à la bonne texture. On trouve la pectine, par exemple, sous forme de gélules, de sachets ou de poudre. Ou bien tout simplement, croquez une pomme dès que la faim se fait sentir !

- ◆ **Le fucus** : il s'agit, comme de l'agar-agar, d'une algue du genre *Fucus*. Aussi appelée « chène marin » ou « varech », elle contient des mucilages (acide alginique ou alginate) qui gonflent au contact de l'eau dans le tube digestif. Ses fibres ont aussi un effet bénéfique sur le transit intestinal. Cependant, comme toutes les algues, le fucus est riche en iode ; il vous faudra surveiller votre apport en iode qui devra être inférieur à 150 µg/j pour préserver un bon fonctionnement de la thyroïde. Il est également déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante. On trouve le fucus, par exemple, sous forme de gélules.

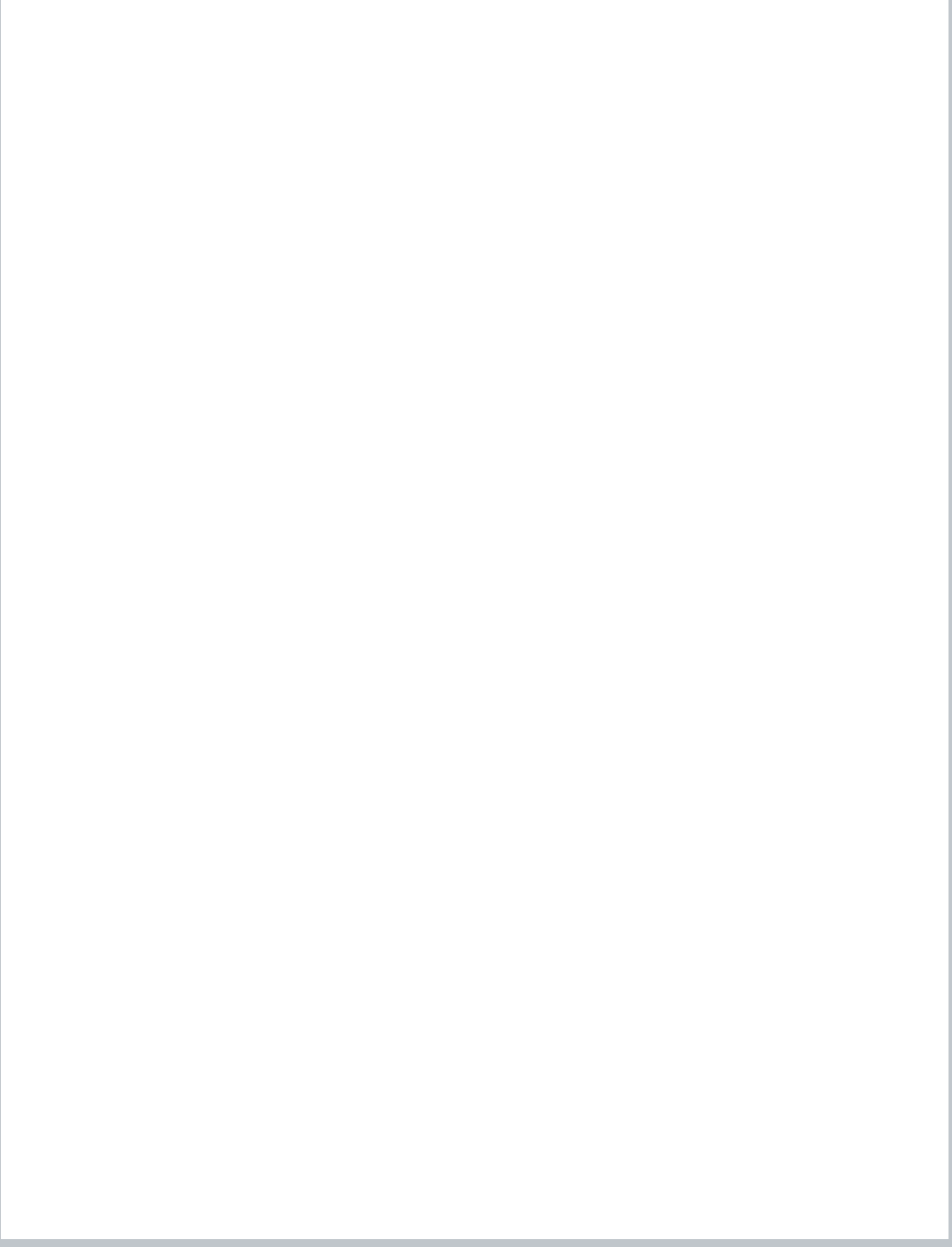
38

- ◆ **Le nopal ou figuier de Barbarie** (*Opuntia ficus-indica*) est une Cactacée originaire du Mexique dont le fruit, la figue de Barbarie, est comestible. Il contient deux types de fibres solubles : les mucilages et les pectines, qui augmentent la sensation de satiété tout en diminuant l'absorption du glucose et des lipides. Elles auraient aussi des vertus anti-inflammatoires et protectrices du tube digestif. On le trouve sous forme de gélules, mais vous pouvez aussi directement croquer une figue de Barbarie !

- ◆ **La gomme de guar** est issue des graines de la légumineuse *Cyamopsis tetragonoloba*. Elle est principalement composée de galactomannane, une fibre soluble. La gomme de guar est utilisée comme additif alimentaire dans l'industrie agroalimentaire où elle permet d'alléger, d'épaissir, d'émulsifier ou de stabiliser les préparations. On la trouve sous forme de gélules.
- ◆ **La gomme de caroube** est issue de la caroube, le fruit du caroubier (*Ceratonia siliqua*). Cet arbre de la famille des Fabacées (légumineuses) pousse dans les régions méditerranéennes. Il s'agit d'un ingrédient très différent de la farine de caroube, elle aussi tirée du même fruit. La gomme de caroube est un épaississant constitué par la pellicule entourant les graines. On la trouve sous forme de gélules.
- ◆ **La gomme de sterculia (ou karaya)**: il s'agit de l'exsudat obtenu par incision de l'arbre *Sterculia urens* (Sterculiacées) qui pousse en Inde et au Sri Lanka. La gomme de sterculia absorbe jusqu'à cent fois son propre poids en eau et forme ainsi un gel épais. On trouve le sterculia, par exemple, sous forme de gélules.

Ces gélules sont à prendre en général une demi-heure avant les repas avec un grand verre d'eau. Elles ont comme effet indésirable de produire des gaz intestinaux.

Attention: il peut y avoir interaction avec certains médicaments.



Les bienfaits santé et minceur de l'agar-agar

L'agar-agar est un produit dérivé de plusieurs algues, mais avant de détailler ce produit, nous allons d'abord faire le point sur ces formidables végétaux marins encore trop méconnus.

Les algues

Sur les quelque vingt-cinq mille espèces d'algues répertoriées, seule une quarantaine peut se consommer. En plus d'apporter une touche exotique, les algues séduisent de plus en plus celles qui surveillent leur ligne.

Grâce à leur disponibilité dans les rayons des épiceries fines et des magasins bio, et leur réputation, synonyme du manger sain, les algues rencontrent de plus en plus d'adeptes en France.

Certaines espèces d'algues sont utilisées pour l'alimentation humaine, soit directement, soit sous forme de compléments alimentaires, soit encore sous forme d'additifs.

On classe habituellement les algues comestibles selon leur couleur: vertes, brunes et rouges.

On leur prête de nombreuses propriétés médicinales: elles préviendraient l'artériosclérose, l'hypertension, l'obésité, la constipation...

Achetées fraîches, elles se rincent abondamment avant utilisation (pour éliminer le sel) et se conservent quelques jours au réfrigérateur. Déshydratées, elles se mettent à tremper avant consommation ou cuisson, et se gardent dans un contenant hermétique, dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière.

Leurs atouts nutritionnels

Les algues sont des championnes sur le plan nutritionnel! On peut notamment évoquer les principaux points suivant:

42

- ◆ Elles sont riches en protéines végétales: les algues contiennent presque tous les acides aminés essentiels. Cela en fait un aliment de choix, recommandé aux végétariens, mais aussi à tous ceux qui désirent limiter leur consommation de viande.
- ◆ Elles sont pauvres en graisses: comme tout végétal, les algues sont particulièrement pauvres en graisses (1 à 3 g de lipides pour 100 g). Elles renferment toutefois des acides gras polyinsaturés participant efficacement à la régulation du taux de cholestérol.

- ◆ Elles sont riches en minéraux. Les algues contiennent surtout les minéraux et oligo-éléments suivants: iode, calcium, sodium, potassium, magnésium, phosphore, zinc et fer.
- ◆ Elles représentent un faible apport calorique: 20 à 40 kilocalories pour 100 g.
- ◆ Elles sont source de fibres: les algues contiennent des quantités intéressantes de fibres, particulièrement sous forme soluble. Les algues séchées contiendraient de 35 % à 50 % de leur poids sous forme de fibres. Elles donnent une sensation de satiété et facilitent le transit intestinal.
- ◆ Autre atout nutritionnel indirect: elles apportent saveur et couleur exotique à vos repas minceur.

Les algues les plus connues

43

Parmi toutes les algues comestibles existantes, certaines d'entre elles sont plus connues que d'autres.

- ◆ **L'agar-agar**: riche en fer, très pauvre en calories, doté d'un pouvoir gélifiant très supérieur à la gélatine d'origine animale, il s'utilise en lieu et place de la gélatine (voir p. 61-62), à la condition de respecter les doses (4 g par litre). Contrairement à la gélatine, ses propriétés gélifiantes apparaissent à l'ébullition.

- ◆ **Le wakamé**: riche en calcium, le plus souvent consommé cuit, le wakamé accompagne les salades, soupes ou encore les marinades. Il est également comestible sans cuisson.
- ◆ **Le kombu**: riche en calcium, fer et potassium, il sert principalement à la préparation d'un bouillon japonais ou à la cuisson du riz pour les sushis. Le kombu accompagne aussi les légumineuses : grâce à l'acide glutamique qu'il contient, il augmente la digestibilité des aliments. Cuit avec des légumineuses, il en réduit le temps de cuisson.
- ◆ **L'aramé**: on le trouve dans les soupes miso. Il se marie bien avec le tofu et les légumes.
- ◆ **Le nori**: riche en vitamine A, cette algue est très connue pour son rôle enveloppant dans la confection des sushis. L'algue nori se mange fraîche, séchée ou encore réhydratée.

L'agar-agar

Maintenant que nous avons fait le premier pas dans le monde fabuleux des algues, nous vous proposons d'apprendre à mieux connaître un produit dérivé qui a été rendu célèbre par la mise en lumière de ses atouts minceur et santé par les médias: l'agar-agar.

L'agar-agar (ou en japonais *kanten* qui signifie « aliment des dieux ») est un gélifiant végétal extrait d'une algue rouge (*tengusa*), très apprécié, non seulement pour ses qualités gélifiantes mais aussi pour ses bienfaits minceur.

Très en vogue chez les végétariens en remplacement de la gélatine d'origine animale, l'agar-agar l'est devenu aussi chez toutes les personnes soucieuses de leur poids grâce à sa réputation « anti-kilos ». Nombreuses sont les femmes japonaises qui, chaque année au printemps, adoptent le *Seaweed diet* (régime agar-agar). En modérant l'appétit, l'agar-agar aide à maigrir sans nécessiter d'efforts surhumains.

Il se présente essentiellement dans le commerce sous la forme d'une poudre blanche.

Le régime agar-agar ou *Seaweed diet*

Il s'agit de consommer chaque jour pendant au moins une semaine une boisson à base d'agar-agar avant votre repas principal, environ une demi-heure avant. Vous pouvez aussi, pour accentuer l'effet minceur, ajouter une ou deux portions d'agar-agar dans vos plats cuisinés. Le reste de votre alimentation doit bien sûr rester varié et équilibré.

Réalisez ce protocole alimentaire de manière très prudente, et n'hésitez pas à vous faire suivre par un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne) si vous ne savez pas trop comment vous y prendre.

Sa fabrication

L'agar-agar est obtenu à partir de plusieurs algues rouges des espèces *Gelidium cartilagineum* et *Gracilaria confervoides*. Il se fabrique donc à partir de ces algues lavées et séchées qui sont ensuite bouillies et refroidies. Elles fournissent ainsi un mucilage qui, déshydraté, se présente sous forme de lanières minces, transparentes, recroquevillées et entremêlées. Sa présentation finale est une poudre blanche, sans saveur et inodore.

Ses valeurs nutritionnelles

L'agar-agar est 100 % naturel, sans colorant, ni conservateur, ni additif. Il n'a ni goût, ni odeur.

46

Son apport calorique quasi-nul (3 kcal/g), sa richesse en minéraux (calcium, magnésium, zinc, cuivre, phosphore, potassium et fer) et en vitamines (B12, B9) en font un excellent atout minceur. Son index glycémique est faible (15). À l'inverse d'autres algues, l'agar-agar est pauvre en iode.

L'agar-agar est riche en protéines et en fibres, dont 80 % sont des fibres solubles; l'agar-agar a donc la capacité de gonfler au contact de l'eau et de gélifier. Il s'apparente en quelque sorte à la pectine présente dans la pomme, l'avoine...

Ainsi, une fois ingéré, l'agar-agar triple de volume dans l'estomac et tempère donc l'appétit. De plus, ses fibres et sa propriété gélifiante réduisent l'absorption des graisses et

des sucres du repas, augmentant ainsi son action éliminatrice de calories.

Impossible à digérer, il s'élimine directement et n'est pas stocké par l'organisme.

Valeurs nutritionnelles de l'agar-agar pour 100 g

Énergie	335 kcal
Indice glycémique (IG)	15
Protéines	0,3 g
Lipides	0,1 g
Glucides	83 g
Calcium	500 mg
Potassium	13 mg
Magnésium	12 mg
Fer	5 mg
Phosphore	8 mg

Ces chiffres vous sont apportés à titre informatif. N'oubliez pas que la quantité habituellement consommée est de 2 à 4 g par litre de liquide.

Les actions des minéraux et vitamines de l'agar-agar

Potassium

- Cellules: en association avec le sodium, le calcium et le magnésium, le potassium maintient l'équilibre ionique entre l'intérieur et l'extérieur des cellules.
- Activité nerveuse: le potassium assure une bonne transmission et propagation de l'influx nerveux dans tout l'organisme.

.../...

.../...

Fer

Essentiel à la différenciation cellulaire ainsi qu'à la croissance des cellules, le fer joue un rôle important dans l'apport d'oxygène. En effet, il est un des constituants majeurs des globules rouges (sang) responsables de l'apport en oxygène aux cellules.

Phosphore

- Système nerveux: le phosphore participe à la formation des cellules nerveuses.
- Croissance: la consolidation et la formation des dents et des os sont des mécanismes dépendants à la fois du calcium et du phosphore.

Calcium

- Croissance: le calcium est un élément essentiel dans la croissance et le maintien des os et des dents en interaction avec la vitamine D.
- Système nerveux: le calcium favorise l'endormissement et participe au bon fonctionnement du système nerveux.
- Muscles: le calcium agit sur la contraction des muscles. Le cœur étant un muscle, il participe également au contrôle du rythme cardiaque.

Zinc

Le zinc est nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux et immunitaire, ainsi qu'aux activités cellulaires.

En compétition avec le cuivre, son absorption peut être limitée si celle du cuivre est augmentée.

Cuivre

Utile pour le fonctionnement de notre cerveau, le cuivre stimule également notre système immunitaire et nous aide à lutter contre le vieillissement.

Magnésium

Le magnésium agit sur la synthèse de nombreux neurotransmetteurs. Il favorise le sommeil et la détente tout en stimulant notre système immunitaire et notre croissance.

.../...

.../...

Vitamines B9 et B12

- B9: indispensable à la formation du fœtus, elle en prévient les malformations nerveuses. Elle participe au renouvellement des cellules immunitaires, à la formation des globules rouges et à l'apport en oxygène dont l'organisme a besoin.
- B12: utile à la fois à la croissance et à notre système nerveux.

Un aliment riche en fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont d'origine végétale. Notre organisme ne sait pas les dégrader. Elles ne sont donc pas détruites par les sécrétions gastro-intestinales, et traversent ainsi l'estomac puis l'intestin grêle sans être digérées. De ce fait, les fibres n'apportent aucune calorie.

Les fibres solubles et insolubles

Les fibres alimentaires sont classées en deux catégories, selon leur solubilité dans l'eau:

- ◆ Les fibres solubles: par exemple les pectines, gommés et mucilages (voir p. 36-39). Elles se mélangent à l'eau et forment un gel visqueux dans le tube digestif. Lorsque ce gel arrive au niveau du côlon, les bactéries qui s'y trouvent dégradent les fibres solubles en substances qui stimulent les contractions digestives et ainsi favorisent l'évacuation des selles. La pectine est présente dans les baies rouges, les algues et les fruits à pépins (raisin, pomme, poire, coing...).

- ◆ Les fibres insolubles: parmi lesquelles la lignine, la cellulose et l'hémicellulose. Elles absorbent et retiennent l'eau, augmentant ainsi le volume des selles, qui progressent alors plus rapidement dans l'intestin. Les aliments riches en fibres insolubles sont les grains entiers, les haricots secs cuits, et les fruits et légumes avec des peaux comestibles. Le son de blé présent dans le pain complet, mais pas dans les produits raffinés, est une excellente source de fibres insolubles.

Leurs bienfaits pour la santé

Les fibres alimentaires, dont l'agar-agar, présentent de multiples bienfaits pour la santé dans de nombreux domaines.

- ◆ Troubles digestifs: résistant à la digestion dans l'intestin, les fibres alimentaires n'ont pas de valeur nutritionnelle apparente. En fait, le rôle des fibres alimentaires se situe au niveau du transit intestinal, car elles augmentent le volume du bol alimentaire et la consistance des selles grâce à leur pouvoir d'absorption de l'eau. Ainsi les fibres alimentaires stimulent les contractions de l'intestin et favorisent l'activité bactérienne dans le côlon.
- ◆ Contrôle du poids: les fibres alimentaires retardent la sensation de faim et limitent ainsi le risque de suralimentation.

- ◆ Contrôle de la cholestérolémie et de la glycémie: une alimentation riche en fibres alimentaires contribue également à réduire le taux de cholestérol sanguin et ainsi à prévenir les maladies coronariennes. Les fibres alimentaires participent à la régulation de l'absorption des glucides.
- ◆ Protection contre le cancer: certaines fibres alimentaires sont utilisées par des bactéries de l'intestin, elles participent à la production d'acides gras volatiles nécessaires à l'entretien et à la croissance des cellules essentielles de la paroi du gros intestin. Cette action protège la flore intestinale des bactéries pathogènes. Il a été démontré qu'un régime riche en fibres alimentaires prévient l'apparition du cancer du côlon.

Quelques conseils

Une alimentation trop pauvre en fibres est souvent à l'origine de la constipation. Il est également indispensable de boire beaucoup, en moyenne 1,5 litre et de préférence de l'eau. En effet, pour être efficaces, les fibres doivent gonfler en présence d'eau. C'est ainsi qu'elles augmentent le volume et le poids des selles. S'il est conseillé de boire le matin et entre les repas, il faut également veiller à boire pendant les repas.

Cependant, absorbées en excès, les fibres alimentaires peuvent contrarier l'assimilation des sels minéraux et entraîner la formation de selles liquides: c'est la diarrhée.

Idéalement, les fibres solubles et insolubles doivent être consommées à parts égales, à raison de 30 g de fibres par jour.

.../...

.../...

L'excès de fibres solubles peut entraîner des irritations et des douleurs, tandis que l'excès de fibres insolubles est responsable de ballonnements.

Les autres sources de fibres

Les fibres alimentaires sont exclusivement présentes dans les végétaux, fruits, légumes et céréales notamment :

- ◆ Les céréales: toutes en contiennent en grandes quantités. Citons, par exemple, le son de blé, le pain complet, les flocons d'avoine, le riz, les pâtes, les semoules, le blé complet.
- ◆ Les légumineuses: haricots blancs, pois chiches, lentilles, haricots rouges, petits pois, pois cassés, fèves. Attention, la quantité de fibres réduit à la cuisson.
- ◆ Les légumes: en particulier artichauts, asperges, épinards, haricots verts, courges, betteraves, céleri, fenouil, endives, carottes, radis...
- ◆ Les fruits (à consommer le plus possible avec leur peau et de préférence bio): pommes, poires, oranges, pamplemousses, fraises, framboises, mûres, groseilles et autres baies rouges, pruneaux, figues, abricots secs et autres fruits secs, prunes, kiwis, fruits de la passion, raisin, goyaves, coings...
- ◆ Certains oléagineux: noix, amandes, noisettes et autres graines.

Allégations réglementaires

- ◆ « Source de fibres » : pour des teneurs supérieures à 1,5 g pour 100 kilocalories.
- ◆ « Riche en fibres » : pour des teneurs supérieures à 3 g pour 100 kilocalories.

Les multiples vertus de l'agar-agar

Comme nous l'avons évoqué précédemment, l'agar-agar est un formidable ingrédient pour vous aider à conserver une bonne santé et un poids optimal. Nous détaillons ici ses multiples propriétés bénéfiques.

Mucilage (effet coupe-faim)

Riche en fibres solubles, l'agar-agar possède la faculté d'augmenter en volume en présence d'eau et de se transformer en solide gélatineux. De ce fait, on le désigne aussi comme un mucilage. Il réduit ainsi la sensation de faim. Son pouvoir gélifiant est huit à dix fois supérieur à la gélatine d'origine animale. C'est un « super » ingrédient rassasiant.

À savoir

L'agar-agar n'est pas le seul « coupe-faim » naturel, le son d'avoine également. Mais sachez qu'il existe aussi d'autres végétaux « coupe-faim » naturels comme le konjac, la pectine de pomme, de citron ou de chicorée, le fucus, le nopal, la gomme de guar, la gomme de caroube ou encore la gomme de sterculia (voir p. 36-39).

Effet bénéfique sur le transit

Grâce à sa teneur en fibres solubles, l'agar-agar améliore le transit digestif. De plus, étant un mucilage, il stimule le péristaltisme intestinal, c'est-à-dire les mouvements que produit l'intestin lors de la digestion.

Mais attention à ne pas trop en consommer car à fortes doses, l'agar-agar devient laxatif. Il est donc conseillé d'en utiliser au maximum 2 g/jour.

Anticholestérol et antidiabète

Comme toutes les fibres solubles, l'agar-agar capte une partie des graisses et des sucres du repas, qu'il élimine directement sans qu'ils ne soient absorbés par l'organisme. Il en résulte donc un effet de régulation des taux de glucose et de lipides sanguins, avec comme effet final une réduction de l'assimilation des calories par notre organisme.

54

« Anti-kilos »

L'agar-agar grâce à son action « coupe-faim » et son effet réducteur de l'absorption des graisses et des sucres, a comme conséquence une baisse des calories utilisées et/ou stockées par l'organisme. En 2005, une étude japonaise a démontré que l'agar-agar permettait à des patients obèses de perdre plus de poids en combinant un régime avec de l'agar-agar qu'avec un régime sans.

Antioxydant

L'agar-agar capture les radicaux libres (produits par un stress oxydant) de notre organisme, lui conférant ainsi un pouvoir antioxydant. Un excès de radicaux libres est néfaste pour notre santé, car ils s'attaquent à nos lipides, nos glucides, notre ADN, etc. et peuvent ainsi générer des pathologies.

Détoxifiant

L'agar-agar a une action dépurative qui lui permet de capturer les métaux lourds et les substances chimiques nocives qui sont présentes dans notre alimentation, comme les pesticides par exemple. Les toxines sont « engluées » dans la masse gélifiée formée par l'agar-agar, et le complexe ainsi formé est directement éliminé sans avoir été absorbé par l'organisme et donc sans avoir pu exercer d'effets néfastes.

Antibactérien

L'agar-agar étant un gélifiant antibactérien, aucun micro-organisme ne peut s'y développer.

En effet, l'agar-agar est utilisé en biologie pour faire la gélose des boîtes de Pétri dans lesquelles il constitue un gélifiant des milieux de culture en microbiologie et pour les cultures *in vitro* de tissus végétaux et animaux.

L'agar-agar peut être utilisé dans de nombreuses applications dans la biologie moléculaire. Pour cela, il faut

que l'agar-agar soit hautement purifié et déminéralisé. Ce nouvel élément s'appelle l'agarose.

Prébiotique

Un aliment prébiotique est un aliment qui sert de nourriture aux bactéries intestinales bénéfiques présentes dans le côlon, favorisant ainsi leur croissance. Ces bactéries, que l'on appelle aussi « probiotiques » (voir encadré), sont plus particulièrement les bifidobactéries et les lactobacilles.

Qu'est-ce que les probiotiques?

Les probiotiques sont des micro-organismes utiles (bénéfiques) qui constituent la flore buccale, intestinale et vaginale.

La présence de probiotiques permet de contrer la prolifération des micro-organismes nuisibles qui peuvent, par exemple, provoquer des diarrhées infectieuses ou des vaginites. Les probiotiques contribuent également à la digestion des aliments.

Les prébiotiques sont des fibres qui nourrissent et par conséquent favorisent la production de micro-organismes. On les donne parfois en complément des probiotiques car ils favorisent leur multiplication.

Cet effet prébiotique d'un aliment pourrait contribuer au traitement et à la prévention de plusieurs troubles digestifs tels les symptômes du syndrome de l'intestin irritable et des maladies inflammatoires de l'intestin.

Les prébiotiques régulent la flore intestinale, favorisant ainsi le transit.

Mais les prébiotiques ont aussi d'autres vertus, notamment :

- une réduction de la prolifération colique des micro-organismes pathogènes comme les bactéries *Bacteroides* ou les levures *Candida* ;
- une stimulation de l'absorption du calcium ;
- un confort digestif avec un transit régulier ;
- une stimulation de la satiété.

Il existe par ailleurs d'autres sources de prébiotiques qui sont :

- l'inuline, trouvée naturellement dans certains légumes (tels que l'artichaut, le topinambour, l'oignon), fruits (banane), plantes (telles que la chicorée et l'agave) et dans le miel ;
- le lactulose, prébiotique de synthèse utilisé dans le traitement de la constipation ;
- les oligosaccharides du lait maternel.

Dans l'absolu, les prébiotiques ne constituent pas un besoin essentiel pour le corps humain, mais leurs bénéfices pour la santé sont désormais reconnus et non négligeables. Pour cette raison, les recommandations nutritionnelles ont fixé à 30 g la consommation quotidienne de fibres, autrement dit de prébiotiques.

Additif alimentaire (E406)

Dans l'agroalimentaire, l'agar-agar est essentiellement utilisé pour gélifier les confitures, les gelées de fruits, les flans... Il participe également à la fabrication de nombreuses textures selon sa concentration : coulis, mousses, gelées souples ou dures. On en met également dans les crèmes glacées et les yaourts.

Autres propriétés de l'agar-agar dans le domaine agroalimentaire :

- Il maintient le goût naturel et la couleur de l'aliment. Il permet en outre une meilleure libération des arômes en bouche.
- C'est un gélifiant, un stabilisateur et un épaississant qui donne une texture crémeuse à une préparation. On note que l'agar-agar apporte notamment du moelleux aux recettes sans œufs, ni gluten (dans certains gâteaux au chocolat par exemple).
- Il supporte également très bien les colorants et autres additions de sucre ou de miel... Il résiste également très bien aux ferments lactiques.

Comment utiliser l'agar-agar ?

L'agar-agar s'intègre dans toutes vos préparations culinaires (voir p. 75). Vous pourrez l'utiliser facilement pour alléger vos recettes trop caloriques, en réduisant l'apport

en graisses et en sucres. Dans ces cas-là, reprenez que le rapport agar-agar/liquide est généralement de 2 g pour 50 cl.

L'ébullition est ici indispensable pour que l'agar-agar développe ses propriétés gélifiantes: il doit impérativement monter à une température de 85 °C.

Il faut dissoudre l'agar-agar dans un liquide froid ou tiède, le porter pendant une minute entière à ébullition tout en le mélangeant constamment. C'est seulement en refroidissant que l'agar-agar va se gélifier (en moyenne 1 heure à température ambiante, 30 minutes au réfrigérateur).

Intégrez-le dans les plats chauds, une minute avant la fin de la cuisson, et bénéficiez ainsi de son effet « satiété ».

En donnant de la consistance aux plats cuisinés sans altérer leur goût, l'agar-agar permet la préparation de mousses de fruits ou de légumes, de flans et de confitures ou de gelées allégées.

Il sert aussi de liant à la place du blanc d'œuf (pour les personnes allergiques aux œufs), permet d'épaissir sans farine (pour les intolérants au gluten), et il peut s'utiliser avec les laits végétaux (pour les personnes qui ne peuvent consommer du lait de vache) pour la préparation d'entremets, de flans, etc.

Nous recommandons cependant de ne pas dépasser trois grammes par jour.

L'agar-agar se conserve au frais et au sec, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Recette de la boisson à l'agar-agar

Pour profiter des vertus coupe-faim de l'agar-agar et modérer ainsi votre appétit, vous pouvez réaliser cette boisson à base d'agar-agar. Attention toutefois à ne pas dépasser les 3 g/jour. Versez 1 g d'agar-agar dans une tasse d'un liquide bouillant (thé, café, chocolat chaud, infusion, bouillon, soupe, jus de citron), mélangez bien et consommez avant que la température de l'eau ne redescende à 40 °C.

À boire 10 à 20 minutes avant le repas.

Où se procurer l'agar-agar ?

Vous trouvez l'agar-agar en épicerie fine, magasins bio, boutiques de produits asiatiques et sur Internet. Il se présente sous forme de feuilles fines translucides et rigides, mais est généralement vendu sous forme de poudre. On peut également le trouver en paillettes ou en barres.

Choisissez de préférence la poudre (en sachets individuels de 2 g ou de 50 g) qui s'emploie plus facilement. Les barres et les paillettes sont plus compliquées car il faut les immerger et les faire chauffer plus longtemps.

Son prix moyen est d'environ 2 euros les 10 g (on utilise généralement des doses de 2 g pour une préparation).

Agar-agar ou gélatine ?

L'agar-agar et la gélatine sont deux ingrédients utilisés en cuisine pour leurs propriétés gélifiantes. Mais ces deux ingrédients sont sensiblement différents...

La gélatine

La gélatine ne se cuit pas ! Pour l'utiliser, on la trempe (sous forme de feuilles) dans de l'eau froide quelques minutes, afin de ramollir les feuilles puis on l'essore à la main. Ensuite la gélatine s'incorpore à votre préparation à gélifier qui devra être tiède. Il est indispensable de bien remuer pour la dissoudre complètement.

Les feuilles de gélatine s'intègrent à vos recettes de mousses, de charlottes, de gelées, de terrines, de panna cotta...

Il faut savoir que la gélatine est d'origine animale. En effet, elle est obtenue à partir du collagène des os de bovins et/ou de porcs. Ainsi, elle peut ne pas convenir aux personnes végétariennes.

La gélatine apporte le même nombre de calories que l'agar-agar (la gélatine végétale), à savoir 3 à 4 kilocalories par gramme.

Différences avec l'agar-agar

L'agar-agar présente un pouvoir gélifiant huit à dix fois supérieur à la gélatine.

Insensible à l'acidité, à la température et aux enzymes, l'agar-agar s'intègre partout, contrairement à la gélatine animale.

Même si l'agar-agar ne produit pas un résultat exactement identique à la gélatine, on peut l'utiliser pour toutes vos préparations culinaires. Sachez qu'au début, son utilisation est parfois plus délicate car la plupart des recettes sont codifiées avec des doses pour des feuilles de gélatine.

Correspondances gélatine/agar-agar

Dans une recette, il ne suffit pas de remplacer la gélatine animale par de l'agar-agar pour que cela fonctionne car le procédé d'utilisation et de gélification n'est pas le même. Contrairement à la gélatine, l'agar-agar doit être mélangé à un liquide, amené à ébullition puis refroidi pour que la gélification se développe. Il faudra donc modifier un peu la recette, et notamment adapter les proportions en fonction des plats que l'on souhaite cuisiner car l'agar-agar a un pouvoir gélifiant bien supérieur à la gélatine.

Totalement végétal, l'agar-agar convient parfaitement aux végétariens.

Conversion facile

- ◆ 1 g d'agar-agar remplace 8 à 10 g de gélatine.
- ◆ 4 g d'agar-agar (soit une cuillère à café) remplacent 6 feuilles de gélatine.

Déguster le son d'avoine et l'agar-agar

Son d'avoine et agar-agar sont deux formidables ingrédients pour votre minceur, vous permettant en plus de concocter des plats et des desserts très gourmands, et légers en calories! Si elles ne semblent pas toujours faciles au premier abord, ces recettes originales vous permettront de faire connaissance avec ces deux ingrédients minceur, pour plus tard vous lancer seul(e). Jugez plutôt...

Le son d'avoine

Le son d'avoine vous permettra de réaliser un large panel de recettes, dont voici quelques exemples: pains, crêpes, blinis, pancakes, cakes, quatre-quarts, muffins, crumbles, pâtes à tarte, panures, barres de céréales, porridges, cookies, biscuits, galettes...

Astuce d'utilisation

Mixez très finement le son d'avoine pour qu'il atteigne la même consistance que la farine, puis substituez-le à cette dernière dans vos recettes, pour un meilleur rendu et une préparation homogène de vos gâteaux, pains, etc.

Recettes salées au son d'avoine**Sandwich d'aubergine toastée au son d'avoine**

Ce sandwich sain au fromage de chèvre utilise le son d'avoine comme une panure.

Ingrédients

- ◆ 2 aubergines
- ◆ 1 bûche de chèvre
- ◆ 30 g de flocons d'avoine
- ◆ huile d'olive
- ◆ sel, poivre

64

- Lavez, puis coupez les aubergines en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Cuisez-les à la vapeur. Laissez-les refroidir.
- Coupez la bûche de chèvre en tranches.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive.
- Intercalez une tranche de chèvre entre deux tranches d'aubergine. Saupoudrez généreusement de son d'avoine de chaque côté et déposez délicatement dans la poêle chaude le sandwich d'aubergine.
- Laissez dorer d'un côté et fondre le fromage de chèvre. Retournez pour toaster l'autre face, salez, poivrez. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Servez chaud.

Blinis au son d'avoine et basilic

Voici une version « de luxe » des célèbres petites crêpes russes, qui sublimeront le saumon fumé ou d'autres produits de la mer...

Ingrédients

- ◆ 125 g de farine
- ◆ 65 g de son d'avoine
- ◆ 2 œufs
- ◆ 20 g de beurre fondu
- ◆ 1/4 de cuillère à café de sel
- ◆ 1/2 cuillère à café de sucre
- ◆ 10 g de levure du boulanger
- ◆ 120 ml de lait
- ◆ 70 ml d'eau
- ◆ basilic

- Mettez dans une jatte : 50 g de farine, 5 g de levure, 50 g d'eau et 1/2 cuillère à café de sucre. Mélangez et laissez reposer entre 1 heure (au minimum) et une nuit.
- Dans un saladier, versez le reste de farine et le son d'avoine. Séparez les blancs des jaunes. Réservez les blancs et ajoutez les jaunes, puis le lait, le reste de l'eau, le reste de levure et le beurre fondu et le sel. Mélangez.
- Laissez reposer la pâte à blinis 1 heure et demie.
- Dans un autre saladier, montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les à la pâte à blinis délicatement pour ne pas faire retomber les blancs, et ajoutez le basilic ciselé.
- Chauffez une poêle avec un peu de matière grasse et procédez à la cuisson des blinis jusqu'à épuisement de la pâte.

Cake au *cottage cheese*, tomates confites et olives noires

*Ici, le son d'avoine sert de base à un cake allégé
aux saveurs provençales.*

Ingrédients

- ◆ 90 g de tomates confites
- ◆ 50 g d'olives noires à la grecque dénoyautées
- ◆ 3 œufs
- ◆ 200 g de *cottage cheese*
- ◆ 3 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- ◆ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ◆ 130 g de farine
- ◆ 70 g de son d'avoine
- ◆ 8 g de levure chimique
- ◆ 1/4 de cuillère à café de thym
- ◆ 50 ml de lait
- ◆ sel fin, poivre

66

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mélangez la farine, le son d'avoine avec la levure et une cuillère à café de sel rase.
- Dans un saladier, battez au fouet les jaunes d'œuf avec l'huile d'olive. Incorporez le *cottage cheese*, la coriandre, le thym, le poivre.
- Ajoutez la farine et le son d'avoine, les tomates confites et les olives. Ajoutez le lait pour détendre la préparation si elle paraît trop compacte.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation.
- Versez dans un moule à cake graissé, lissez la surface. Enfournez 45 minutes. Testez la cuisson à l'aide d'un couteau. S'il ressort sec, retirez le moule du four.
- Démoulez et laissez tiédir sur une grille.

Brochettes de boulettes de bœuf et sauce tomate-coriandre

Saviez-vous que le son d'avoine peut vous servir à confectionner des boulettes ? Ici avec du bœuf, mais pourquoi pas d'autres viandes, ou du poisson ?

Ingrédients

- ◆ 800 g de steak haché
- ◆ 2 œufs
- ◆ 100 g de son d'avoine
- ◆ 2 cuillères à soupe de persillade déshydratée
- ◆ 2 grosses tomates
- ◆ 1 poivron rouge
- ◆ 1 oignon et demi
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ huile d'olive
- ◆ 1 bouquet de coriandre
- ◆ sel, poivre

- Mélangez le steak haché et le son d'avoine, les œufs, le demi-oignon coupé très fin, le sel, le poivre.
- Laissez reposer 1 heure.
- Préparez la sauce d'accompagnement : lavez et coupez tous les légumes en petits cubes avec l'ail, mettez le tout dans un bol. Incorporez 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive à la préparation.
- Salez et poivrez. Coupez la coriandre très finement, ajoutez-la à la préparation, mélangez bien. Réservez au frais.
- Au bout d'une heure, confectionnez des boulettes de la grosseur d'une noix. Enfilez-les sur des piques à brochettes huilées.

- Allumez le barbecue ou le grill du four. Faites dorer les brochettes environ 10 minutes sur une grille huilée en les retournant régulièrement.
- Servez-les avec la sauce d'accompagnement.

Pains au lait au son d'avoine

Ces pains au lait constellés de son d'avoine changeront vos petits déjeuners... et vous emmèneront jusqu'au déjeuner sans fringale!

Ingrédients

- ◆ 170 g de farine
- ◆ 50 g de son d'avoine
- ◆ 100 ml de lait
- ◆ 60 g de beurre tempéré
- ◆ 1 œuf
- ◆ 16 g de fructose
- ◆ 5 g de sel
- ◆ 8 g de levure de boulanger

68

- La veille, préparez un levain dans un saladier avec: 50 g de farine, la moitié du lait tiède, 4 g de levure et la moitié du sucre. Filmez et laissez le levain dans une pièce tempérée.
- Dans le saladier, ajoutez le reste de farine et le son d'avoine, le reste de levure diluée dans le lait restant, l'œuf, le reste de sucre et le sel.
- Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, elle doit se détacher des parois.
- Incorporez le beurre en pommade et pétrissez encore 10 minutes. Couvrez d'un torchon. Laissez la pâte à gonfler pendant 1 h 30 dans un lieu à 25 °C environ.
- Après 1 h 30, la pâte a dû doubler de volume. Faites retomber la

pâte avec la main. Filmez le saladier et placez-le au réfrigérateur pour la nuit.

- Le lendemain, la pâte est prête. Farinez un plan de travail, y déposez la pâte. Façonnez des petits pains ronds de 30 g environ.
- Déposez les petits pains sur une plaque allant au four garnie d'un papier sulfurisé. Laissez lever les pains au lait 1 h 30 couverts d'un torchon propre, à l'abri des courants d'air.
- Pensez à allumer le four une demi-heure avant à 180 °C.
- Dorez les pains au lait avec un jaune d'œuf et, pour la décoration, parsemez de son d'avoine.
- Faites cuire les petits pains au lait 20 minutes.

Soupe de potiron et parmesan

Le son d'avoine peut aussi épaissir vos soupes de légumes !

Ingrédients

- ◆ 1 kg de chair de citrouille
- ◆ 1 poireau
- ◆ 1 verre de son d'avoine
- ◆ 100 ml de crème fraîche allégée
- ◆ 30 g de parmesan
- ◆ sel

- Faites cuire la citrouille épluchée et le poireau lavé dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Laissez tiédir puis mettez les légumes dans un blender avec juste deux louches de l'eau de cuisson avec le son d'avoine et la crème fraîche.
- Mixez jusqu'à obtention d'un velouté, salez au goût.
- Réchauffez à la casserole, ajoutez le parmesan râpé et servez bien chaud.

Œufs brouillés au son d'avoine

Pour un ajout facile de fibres aux protéines contenues dans les œufs.

Ingrédients

- ◆ 8 œufs
- ◆ 10 g de beurre
- ◆ 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- ◆ 50 g de son d'avoine
- ◆ 50 ml de lait
- ◆ sel, poivre

- Dans le lait tiède, faites gonfler le son d'avoine pendant 1 heure.
- Battez les œufs en omelette, salez et poivrez.
- Faites fondre le beurre dans une poêle à feu doux. Quand le beurre est fondu, versez-y les œufs et le mélange son d'avoine-lait.
- Mélangez constamment pendant la cuisson. Quand ils sont à votre convenance, ajoutez la crème.
- Servez immédiatement.

70

Recettes sucrées au son d'avoine

Crêpes au son d'avoine

Ou comment faire manger du son d'avoine à vos enfants sans qu'ils s'en aperçoivent...

Ingrédients pour 6 crêpes

- ◆ 75 g de farine
- ◆ 30 g de son d'avoine
- ◆ 1 œuf
- ◆ extrait de vanille

- ◆ 20 g de beurre fondu
- ◆ 200 ml de lait demi-écrémé
- ◆ sel

- Mettez la farine et le son d'avoine dans un mixeur avec tous les autres ingrédients.
- Mixez pour obtenir une pâte bien homogène, le son d'avoine doit être dissous dans la préparation.
- Laissez reposer la préparation au moins 1 heure. Ajoutez de l'eau si la pâte à crêpes est trop épaisse.
- Faites chauffer une poêle très légèrement huilée et cuisez les crêpes.

Pâte sablée au son d'avoine réduite en matière grasse

Pour manger de la tarte sucrée ou salée sans culpabiliser...

Ingrédients pour une tarte de 20 cm de diamètre

- ◆ 150 g de farine
- ◆ 50 g de son d'avoine
- ◆ 65 g de beurre
- ◆ 1 jaune d'œuf
- ◆ 1 pincée de levure chimique
- ◆ sel pour une recette salée, ou 40 g de fructose pour une recette sucrée
- ◆ 1 cuillère à soupe d'eau glacée

- Coupez le beurre en petits cubes et entreposez-les au congélateur jusqu'à durcissement (le but étant de pulvériser le beurre avec la farine pour obtenir le maximum de goût, puisqu'il y en a moins, et optimiser le sablage de la pâte).

- Mélangez dans un mixeur la farine, le son d'avoine, le sel, la levure, et le fructose s'il s'agit d'une recette sucrée.
 - Donnez une impulsion au mixeur pour un premier mélange.
 - Ajoutez le beurre congelé, procédez par impulsions successives jusqu'à ce que le beurre ne soit plus visible, la préparation doit rester poudreuse.
 - Introduisez le jaune d'œuf et environ une cuillère à soupe d'eau glacée, mixez encore par à-coups pour ne pas chauffer la pâte et jusqu'à former une boule.
 - Laissez reposer la pâte au moins 1 heure avant utilisation.
- Variante:** ajoutez à la pâte une cuillère à soupe de graines, herbes, épices ou zestes, à choisir selon la garniture de la tarte (par exemple de l'origan pour une tarte à la tomate ou du pavot pour une tarte au citron).

Barres de céréales aux pommes et raisins secs

*Un en-cas sain à glisser dans le cartable des enfants
ou dans la poche d'un sportif!*

72

Ingrédients

- ◆ 200 g de son d'avoine
 - ◆ 1 pomme
 - ◆ 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
 - ◆ 50 g de raisins secs
 - ◆ 1 filet d'huile d'olive
 - ◆ sel
- Préchauffez le four à 150 °C.
 - Râpez la pomme, puis mélangez-la au son d'avoine. Ajoutez le sirop d'érable, les raisins secs, le filet d'huile d'olive et le sel.

- Remplissez un moule en silicone à financiers avec la préparation. Glissez au four 15 minutes.
- Laissez reposer jusqu'à complet refroidissement.

Muffins aux framboises

Ou comment conjuguer santé et gourmandise!

Ingrédients

- ◆ 160 g de farine
- ◆ 90 g de son d'avoine
- ◆ 8 g de levure chimique
- ◆ 1/2 cuillère à café de sel
- ◆ 60 g de noisettes hachées grossièrement
- ◆ 150 g de framboises
- ◆ 1 œuf
- ◆ 100 g de fructose
- ◆ 15 cl de lait
- ◆ 60 g de beurre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélangez finement farine et son d'avoine, sel, levure et noisettes.
- Dans un autre saladier, battez l'œuf avec le fructose, le lait et le beurre fondu.
- Faites un puits dans la première préparation, versez-y le mélange œuf-lait. Mélangez sans trop travailler la préparation, ajoutez les framboises.
- Versez le mélange dans des caissettes en papier placées dans des petits moules. Faites cuire au four pendant 25 minutes.
- Sortez les moules et laissez refroidir 5 minutes avant de démouler.

Cake aux zestes de citron et d'orange

Une recette qui combine les bienfaits des zestes d'agrumes et des fibres du son d'avoine.

Ingrédients

- ◆ 1 citron et 1 orange
- ◆ 100 g de fructose
- ◆ 3 œufs
- ◆ 160 g de farine
- ◆ 90 g de son d'avoine
- ◆ 150 g de beurre + 20 g
- ◆ 8 g de levure chimique
- ◆ 1 pincée de sel

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Rincez et séchez le citron et l'orange. Prélevez leur zeste.
- Montez le beurre en pommade avec le fructose, puis incorporez les œufs un à un. Ajoutez en premier la farine puis le son d'avoine, la levure, le sel et, en dernier, le jus de l'orange et du citron que vous aurez pris soin de presser.
- Beurrez un moule à cake, versez la préparation. Mettez au four 50 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
- Démoulez le cake sur une grille dès sa sortie du four et laissez refroidir.

Fondant au chocolat au son d'avoine

La présence de son d'avoine passera inaperçue dans cette recette gourmande !

Ingrédients

- ◆ 200 g de chocolat à 60 % de cacao

- ◆ 20 g de farine
- ◆ 100 g de beurre
- ◆ 4 œufs
- ◆ 100 g de fructose
- ◆ 40 g de son d'avoine
- ◆ 6 g de levure chimique
- ◆ sel

- Préchauffez le four à 170 °C.
- Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie. Battez les œufs et le fructose ensemble jusqu'à obtenir une préparation mousseuse. Ajoutez ce dernier mélange au chocolat fondu et mélangez bien pour avoir une préparation lisse et brillante. Ajoutez la farine, le son d'avoine, la levure et le sel. Versez dans un moule à manquer beurré.
- Cuisez de 20 à 30 minutes, le milieu du gâteau doit être tout juste cuit.
- Laissez refroidir avant de démouler.

L'agar-agar

75

Vous allez découvrir dans les pages qui suivent qu'avec l'agar-agar vous pourrez facilement réaliser confitures, gelées de fruits, entremets, flans, panna cotta, aspics de fruits ou de légumes, mousses (chocolat, pistache, etc.), blanc-manger, *cheesecakes*, bavaoïis, glaces, mousses...

Comment peser l'agar-agar sans balance ?

Voici quelques astuces pour quantifier l'agar-agar simplement et rapidement :

- 1 cuillère à café rase = 2 g
- 1 cuillère à café bombée = 3 g
- 1 cuillère à soupe rase (soit 2,5 cuillères à café rases) = 5 g
- 1 cuillère à soupe bombée = 7 g

Recettes salées à l'agar-agar**Soupe coupe-faim**

Recette phare du « régime agar-agar » ou seaweed diet (voir p. 45), la boisson à l'agar-agar se décline ici en une soupe qui calera vos petits creux...

Ingrédients

- ◆ 2 carottes
- ◆ 1 courgette
- ◆ 1 demi-oignon
- ◆ 1 g d'agar-agar
- ◆ sel

76

- Coupez les légumes en petits morceaux, commencez par faire cuire les carottes, puis ajoutez les courgettes et l'oignon, salez.
- Quand les légumes sont bien tendres, mixez-les avec un peu d'eau, faites chauffer à nouveau la soupe dans une casserole.
- Ajoutez l'agar-agar. Faites cuire 1 à 2 minutes.
- Dégustez chaud 15 minutes avant le repas.

Timbale de tartare de crevettes

Dans cette recette, le tartare de crevettes est enveloppé d'une crème gélifiée à l'agar-agar...

Ingrédients

- ◆ 16 crevettes roses
- ◆ 5 cl de vin blanc type Mâcon ou un Bordeaux blanc sec
- ◆ 2 g d'agar-agar
- ◆ 1 échalote et demie
- ◆ ciboulette
- ◆ 5 cl de crème liquide à 15 % de matières grasses
- ◆ un peu d'huile d'olive
- ◆ ¼ de citron
- ◆ sel, poivre

- Décortiquez les crevettes en gardant les carapaces pour le bouillon.
- Dans une casserole, faites revenir l'échalote avec les carapaces dans 1 cuillère à soupe d'huile, pendant 5 minutes.
- Mouillez avec ¼ de litre d'eau et portez à ébullition. Écumez. Filtrez le bouillon, ajoutez le vin. Laissez légèrement réduire. Ajoutez l'agar-agar, ainsi que la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement.
- Réservez 4 crevettes pour la décoration ainsi que 4 tiges de ciboulette coupées en deux.
- Coupez les crevettes en morceaux, ajoutez la demi-échalote restante, ciselez 5 brins de ciboulette, ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Mélangez bien. Répartissez dans des verrines étroites et versez par-dessus la préparation à la crème. Mettez au froid pour 2 heures.
- Pour la finition, enfoncez 2 tiges de ciboulette dans la crème et posez joliment la crevette entière.

Tomates cerise et mozzarella déstructurées

Pour revisiter cette indémodable association italienne.

Ingrédients

- ◆ 100 ml de lait
- ◆ 200 g de mozzarella
- ◆ 200 g de tomates cerise
- ◆ basilic
- ◆ huile d'olive
- ◆ ail en poudre
- ◆ 2 g d'agar-agar
- ◆ sel, poivre

- Faites chauffer le lait et introduisez la mozzarella pour la faire fondre à feu doux. Quand la mozzarella est bien fondue, ajoutez l'agar-agar et un peu d'ail en poudre.
- Faites cuire 30 secondes. Rectifiez l'assaisonnement.
- Remplissez de jolies verrines et laissez prendre au froid.
- Coupez les tomates, ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile, du sel, du poivre et le basilic ciselé.
- Déposez 2 cuillères à soupe de tomates sur les verrines et décorez d'une feuille de basilic avant de servir.

Bouchées au saumon

Ces amuse-bouches inhabituels surprendront vos invités !

Ingrédients

- ◆ 150 g de saumon fumé
- ◆ 40 g de ricotta
- ◆ 40 g de crème fraîche liquide allégée
- ◆ 5 cl de lait

- ◆ ½ cuillère à café de zestes de citron jaune
- ◆ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ◆ ¾ d'une botte de ciboulette
- ◆ sel, poivre

- Mixez la crème fraîche, la ricotta, du sel et du poivre.
- Faites chauffer le lait avec l'agar-agar pendant 2 minutes et l'ajouter à la préparation précédente.
- Incorporez la ciboulette ciselée (gardez-en un peu pour la décoration) et 120 g de saumon fumé coupé très fin et le zeste de citron.
- Mettez à prendre dans des petits moules de silicone de forme ronde de la grosseur d'une pièce de monnaie.
- Laissez durcir au froid pendant 1 heure, démoulez délicatement et déposez le médaillon de saumon sur un blini ou du pain grillé de la dimension du médaillon.
- Découpez le reste de saumon pour en déposer un pétale avec de la ciboulette pour la décoration.

Terrine de fromages aux légumes

79

Voici une recette légère, fraîche et savoureuse qui plaira à tous!

Ingrédients

- ◆ 300 g de brousse
- ◆ 200 g de chèvre frais
- ◆ 100 g de chèvre
- ◆ 100 ml de crème fraîche à 20 % de matières grasses
- ◆ 100 g de chaque légume: asperges, carottes, haricots verts, poivrons rouges
- ◆ 3 g d'agar-agar
- ◆ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

- ◆ 1 bouquet de menthe
- ◆ sel, poivre et piment de Cayenne

■ Pelez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Coupez les extrémités des haricots verts. Taillez les queues des asperges pour éliminer les parties fibreuses. Lavez le poivron et coupez-le en bâtonnets.

■ Faites cuire tous les légumes (sauf les poivrons) séparément à l'eau bouillante salée en les gardant fermes. Égouttez-les, séchez-les dans un torchon.

■ Faites revenir les poivrons dans un peu d'huile pour les attendrir.

■ Mélangez intimement tous les fromages dans un bol avec l'huile d'olive. Assaisonnez avec le sel, le poivre et 2 pincées de piment de Cayenne.

■ Portez la crème fraîche à ébullition, ajoutez l'agar-agar. Faites cuire 2 à 3 minutes. Laissez tiédir. Incorporez les fromages avec quelques feuilles de menthe ciselées.

■ Tapissez un moule à cake de film alimentaire. Remplissez-le de couches successives de fromage et de légumes jusqu'à épuisement des ingrédients. Lissez, puis rabattez le film étirable. Conservez au réfrigérateur pendant 6 heures.

■ Démoulez la terrine sur le plat et servez.

Ruban de chutney aux figues pour foie gras

Une version du chutney de figues qui enchantera vos repas de fête !

Ingrédients

- ◆ 1 oignon
- ◆ 300 g de figues fraîches
- ◆ 150 ml d'eau
- ◆ 50 g de sirop d'agave

- ◆ ½ cuillère à café de cannelle en poudre
- ◆ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ 2 g d'agar-agar

- Hachez l'oignon finement, coupez les figues grossièrement. Mettez l'ensemble dans une casserole. Ajoutez l'eau, le sirop d'agave et la cannelle. Faites cuire pendant 20 minutes jusqu'à obtenir la consistance d'une compote.
- Incorporez le vinaigre balsamique, mélangez bien, puis ajoutez l'agar-agar et faites cuire une minute.
- Passez le tout au mixeur, si la consistance est trop épaisse, allongez avec de l'eau.
- Versez dans un récipient rectangulaire, style bac à glaçons. Faites prendre au réfrigérateur pendant 3 heures.
- Démoulez, puis avec un couteau, coupez des rubans à poser joliment sur des tranches de foie gras.

Cubes de guacamole

Un amuse-bouche graphique qui colorera vos apéros !

81

Ingrédients

- ◆ 2 avocats bien mûrs
- ◆ 2 échalotes
- ◆ 1 filet de jus de citron
- ◆ ¼ de botte de coriandre
- ◆ 50 ml de crème fraîche à 5 % de matières grasses
- ◆ 1 g d'agar-agar
- ◆ 1 tomate
- ◆ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ◆ un peu d'ail
- ◆ sel, poivre

- Coupez les avocats en deux dans le sens de la longueur et prélevez la chair. À l'aide d'une fourchette, écrasez-la, y ajoutez le jus de citron.
- Ciselez l'échalote et la coriandre. Incorporez à la préparation.
- Faites chauffer la crème fraîche avec l'agar-agar. Mélangez la préparation. Versez cette dernière dans un moule carré de sorte qu'elle mesure 2 cm d'épaisseur, lissez.
- Faites prendre au réfrigérateur pendant 3 heures. Démoulez et coupez des cubes à poser sur des petites cuillères.
- Faites un tartare de tomate en la coupant en petits cubes assaisonnés d'huile, d'ail, de sel et de poivre.
- Déposez sur les petites cuillères une pointe de tartare pour la couleur et la décoration.

Recettes sucrées à l'agar-agar

***Cheesecake* sans cuisson et coulis de mangue et fruit de la passion**

82

*Quoi de plus agréable qu'un cheesecake bon
pour les papilles et pour la ligne ?*

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 200 g de fromage blanc à 20 % de matières grasses
- ◆ 200 g de crème de fromage allégé (type Saint Môret)
- ◆ 80 g de sirop d'agave ou de sucre
- ◆ 50 g de lait demi-écrémé
- ◆ 1 blanc d'œuf
- ◆ 4 g d'agar-agar
- ◆ le zeste d'un citron
- ◆ un peu de vanille

- Mélangez dans un robot les fromages avec le sucre, fouettez bien pour avoir un appareil léger et lisse. Ajoutez les zestes de citron et la vanille.
- Mettez le lait dans une casserole, faites chauffer, ajoutez l'agar-agar, faites cuire pendant 30 secondes. Incorporez au premier mélange.
- Montez le blanc en neige ferme et incorporez délicatement à la préparation.
- Versez dans un moule amovible et laissez prendre au froid pendant 4 heures minimum.

Coulis de mangue et de fruit de la passion

Pour accompagner le cheesecake... ou d'autres douceurs!

Ingrédients

- ◆ 200 g de mangues et de fruits de la passion
 - ◆ 1/2 jus de citron
 - ◆ 80 g de sucre en poudre
 - ◆ 2 g d'agar-agar
- Mettez dans une casserole la pulpe des mangues et des fruits de la passion, le jus de citron, le sucre et l'agar-agar. Faites chauffer pendant 1 minute.
 - Laissez refroidir un peu et versez sur le *cheesecake* bien froid.
 - Remettez au réfrigérateur jusqu'à ce que le coulis se solidifie, environ 2 à 3 heures.

Mousse au chocolat blanc

Voici une recette allégée en calories d'un dessert qui en est habituellement riche.

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 150 g de chocolat blanc
- ◆ 75 g de crème fraîche à 30 % de matières grasses
- ◆ 75 ml de lait demi-écrémé
- ◆ 45 g de blanc d'œuf
- ◆ 2 g d'agar-agar
- ◆ 1 carré de chocolat noir pour la décoration

- Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.
- Dans une casserole, faites chauffer le lait avec l'agar-agar pendant 30 secondes. Mélangez les deux préparations, laissez légèrement refroidir.
- Montez la crème fraîche en chantilly et les blancs en neige ferme. Quand la préparation est à température ambiante, procédez au mélange de la chantilly et ensuite des blancs d'œuf.
- Versez dans quatre jolis verres et laissez prendre au froid 4 heures minimum. Décorez de quelques copeaux de chocolat noir.

Mousse de yaourt au citron et pommes caramélisées

Ici, la saveur acidulée de la mousse est agréablement contrebalancée par la douceur des pommes fondantes.

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 200 g de pommes
- ◆ 30 g de beurre
- ◆ 200 g de yaourt nature

- ◆ 50 g de crème fraîche
- ◆ 75 ml de lait demi-écrémé
- ◆ le zeste d'un citron
- ◆ 50 g de sucre (ou plus selon votre goût)
- ◆ 2 blancs d'œufs
- ◆ 4 g d'agar-agar
- ◆ feuilles de menthe

■ Épluchez et coupez les pommes en cubes. Faites revenir les cubes de pommes dans le beurre et le sucre, à feu doux, le temps que les pommes soient fondantes. Laissez refroidir.

■ Mélangez la crème fraîche et le yaourt.

■ Faites chauffer le lait avec l'agar-agar, 1 cuillère à soupe de sucre (si vous aimez bien sucré) et le zeste de citron pendant 1 minute.

■ Montez les blancs d'œuf en neige ferme. Mélangez délicatement le tout.

■ Dans une verrine, déposez une belle cuillère à soupe de pommes caramélisées et remplissez de la préparation au yaourt.

■ Mettez au frais pendant 4 heures minimum. Décorez d'une feuille de menthe.

Petits pots de caramel

La texture de crème caramel est ici obtenue grâce à l'ajout d'agar-agar.

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ 150 g de sucre en poudre
- ◆ 150 ml de lait demi-écrémé
- ◆ 150 ml de crème fraîche
- ◆ 4 g d'agar-agar

- Mettez le sucre à feu fort. Attendez la caramélisation (blond foncé) et retirez du feu. Ajoutez le lait, remettez sur feu doux. Retirez encore du feu et ajoutez l'agar-agar
- Laissez refroidir à température ambiante.
- Montez la crème fraîche en chantilly, incorporez délicatement.
- Mettez dans de jolis ramequins et laissez prendre au froid pendant 4 heures minimum.

Mousseux de noix de coco et carpaccio d'ananas

Un dessert tropical fort en saveurs... et faible en calories !

Ingrédients

- ◆ 1 ananas
- ◆ 150 g d'œufs
- ◆ 140 g de sucre semoule
- ◆ 500 ml de lait de coco
- ◆ 25 g de noix de coco râpée
- ◆ 3 g de gousses de vanille
- ◆ 4 g d'agar-agar

- Faites chauffer la moitié du lait de coco dans une casserole avec la vanille coupée en deux et dont on aura gratté les graines.
- Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre, puis ajouter le lait de coco chaud dont on aura retiré les gousses de vanille. Faites cuire le tout au bain-marie jusqu'à obtenir une consistance de crème anglaise.
- Incorporez ensuite l'agar-agar et la noix de coco râpée à la crème anglaise encore chaude. Laissez tiédir la préparation.
- Montez le reste du lait de coco bien froid comme une chantilly. Incorporez délicatement.

- Versez la préparation dans des coupelles en verre. Laissez prendre au froid 4 heures minimum.
- Coupez de fines tranches d'ananas, disposez harmonieusement sur les coupelles et décorez d'une feuille de menthe.

Cubes de fruits rouges en gelée de thé blanc

Dans cette recette légère, les fruits rouges sont pris en masse dans du thé blanc gélifié par l'agar-agar.

Ingrédients

- ◆ 100 g de fraises de petite taille coupées en deux
- ◆ 100 g de framboises
- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 cuillère à café de thé blanc
- ◆ 70 g de sucre
- ◆ 2 g de poudre d'agar-agar
- ◆ zestes d'orange et de citron

- Faites infuser dans l'eau le thé et les zestes d'agrumes pendant 10 minutes. Filtrez.
- Mettez le sucre et l'agar-agar, laissez sur le feu 1 minute. Laissez refroidir à température ambiante.
- Dans un moule en porcelaine carré, filmé, pas trop grand, versez un quart du liquide. Mettez au congélateur pour une prise rapide. Dispersez dessus des fruits rouges. Coulez encore un quart de la préparation. Mettez au congélateur. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Mettez au réfrigérateur 4 heures minimum. Démoulez le carré sur une planche bien propre. Découpez à l'aide d'un couteau trempé dans l'eau chaude de jolis cubes.

Verrine façon liégeoise et chantilly légère

Les saveurs de cette célèbre coupe glacée belge sont ici revisitées en version « gélifiée ».

Ingrédients pour 4 personnes

- ◆ ½ litre de lait écrémé
- ◆ 2 sachets de café soluble
- ◆ 2 cuillères à soupe de fructose
- ◆ ½ cuillère à café d'agar-agar
- ◆ 120 ml de mousse de crème légère Bridélice
- ◆ 120 ml de crème fraîche liquide bien froide
- ◆ vanille liquide

- Mélangez le lait, le café soluble et l'agar-agar directement dans votre casserole et ne mettez qu'une seule cuillère à soupe de fructose. Mettez le tout à bouillir. Une fois l'ébullition atteinte, maintenez-la 1 minute.
- Versez le tout dans de jolis verres assez hauts; remplissez à moitié.
- Laissez au réfrigérateur au minimum 2 heures.
- Préparez la chantilly légère: montez en chantilly bien ferme la crème liquide, ajoutez le fructose restant et un peu de vanille liquide. Mélangez délicatement avec la mousse de crème Bridélice.
- Mettez une cuillère et demie de chantilly légère dans chaque verrine.
- Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Son d'avoine ou agar-agar au fil de la journée...

Ma journée « Son d'avoine »	Ma journée « Agar-agar »
<p>Petit-déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 cuillère à café ou 1 cuillère à soupe de son d'avoine dans un yaourt, du fromage blanc, du muesli. ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine dans la pâte de votre pain ou de vos petits pains faits maison (ou les pains au lait au son d'avoine p. 68-69). 	<p>Petit-déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 cuillère à café d'agar-agar dans votre thé encore chaud. ◆ Des tartines avec de la confiture maison ou minute préparée avec de l'agar-agar.
<p>Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Une escalope (poulet, dinde, veau) ou des crevettes panées au son d'avoine: trempez l'escalope ou les crevettes dans de la farine, puis dans de l'œuf battu, puis dans un mélange de son d'avoine et d'herbes ciselées. À cuire à la poêle ou au four. (ou le sandwich d'aubergine toastée au son d'avoine p. 64). ◆ De la purée de pommes de terre/légumes (carotte, poireau, courgette...) à laquelle on ajoute 1 cuillère à soupe de son d'avoine. 	<p>Déjeuner</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Une terrine aux légumes et aux poissons en gelée d'agar-agar (ou la terrine de fromages aux légumes p. 79-80). ◆ Une salade avec une vinaigrette citron/agar-agar.
<p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine dans la pâte à crêpe, à beignet, à gâteau, à blini... (voir les crêpes au son d'avoine p. 70-71 ou le cake aux zestes de citron et d'orange p. 74). ◆ Ou des barres énergétiques maison au son d'avoine (voir les barres de céréales aux pommes et raisins secs p. 72-73). 	<p>Collation</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Une compote de fruits préparée avec de l'agar-agar.

Dîner	Dîner
<p>◆ 1 cuillère à café ou 1 cuillère à soupe de son d'avoine dans une omelette (ou les œufs brouillés au son d'avoine p. 70), avec une salade verte ou une salade de crudités parsemée de son d'avoine (1 cuillère à café).</p> <p>◆ Un fruit (banane, morceaux de pomme ou de poire, mangue, ananas...) roulé dans du miel puis dans un mélange avec du son d'avoine, des graines (tournesol, lin, pavot) et éventuellement du pop-corn écrasé. À cuire au four ou à la poêle.</p>	<p>◆ En hiver: une soupe de légumes ou un bouillon de poule auxquels on ajoute de l'agar-agar lorsqu'ils sont encore chauds (voir la soupe coupe-faim p. 76).</p> <p>◆ En été: un gaspacho aux tomates à l'agar-agar: cuisez les tomates mixées avec de l'agar-agar puis laissez refroidir. Servez avec un peu de tabasco et des morceaux de concombre frais.</p> <p>◆ Une gelée au thé au jasmin servie avec un coulis aux fruits (par exemple des framboises ou des fraises mixées) gélifié à l'agar-agar (ou une gelée de thé blanc p. 87 servie avec un coulis de mangue et de fruit de la passion p. 83).</p>

Bien sûr, ce ne sont là que des idées: ne suivez pas la journée en entier, mais picorez des idées par-ci, par-là. On peut aussi mixer les 2 formules, par exemple au petit-déjeuner: un thé à l'agar-agar, avec un yaourt au son d'avoine et des petits pains au son d'avoine tartinés de confiture à l'agar-agar... Et en dessert, un fruit enrobé d'une panure son d'avoine/pop-corn servi avec un coulis aux fruits gélifié à l'agar-agar.

Les soins de beauté avec le son d'avoine et l'agar-agar

Le son d'avoine et l'agar-agar sont, certes, deux formidables ingrédients minceur et santé. Mais savez-vous qu'ils peuvent également s'inviter dans votre salle de bains? Naturels et sans danger, ils détiennent des qualités physiques et chimiques qui en font d'excellents ingrédients de cosmétiques et de soins de beauté « maison ».

Cosmétique, son d'avoine et agar-agar

Ingrédients naturels, alimentaires et peu onéreux, vous allez découvrir que l'agar-agar et le son d'avoine sont aussi intéressants dans la fabrication de soins de beauté « maison ».

Multi-usages, ils apportent, lorsqu'ils sont consommés, des nutriments bénéfiques pour la peau, mais ils permettent

aussi de fabriquer des soins naturels « maison » dont on peut contrôler la composition, tout en leur donnant de la texture. Et bien sûr, lorsque vous les consommez, ils contribuent à vous rendre belle « de l'intérieur ».

Le son d'avoine

Le son d'avoine, enveloppe du grain d'avoine, concentre les minéraux et oligo-éléments (soufre, phosphore, manganèse, magnésium, fer, sélénium, zinc et cuivre), les vitamines (B1, B2, B5, E) et des acides aminés essentiels, dont la synergie protège l'éclat, la structure et l'élasticité de la peau. La présence d'antioxydants et de vitamine B2, en particulier, maintient la peau et les phanères (cheveux et ongles) en bonne santé.

La vitamine B2, dont le son d'avoine est riche, est en particulier excellente pour la prévention de problèmes de peau tels que les microlésions autour de la bouche ou les craquelures qui résultent d'une forte sécheresse cutanée. En outre, la consommation de son d'avoine permet d'activer la production de mélanine et de sérotonine.

Sa richesse en zinc, aux vertus cicatrisantes, permet de maintenir l'épiderme en bonne santé. Il favorise également la production de kératine, dont les cheveux sont constitués.

Le son d'avoine est donc un allié privilégié pour garder un teint lumineux, des cheveux éclatants et pour lutter

contre les problèmes de peau tels que l'acné et les irritations cutanées.

L'agar-agar

L'agar-agar est une algue riche en nutriments et en minéraux (potassium, sodium, calcium, magnésium, soufre, phosphore et iode) qui constituent une nourriture équilibrée pour les cellules cutanées et favorisent leur bon fonctionnement et leur renouvellement. Les algues sont aussi riches en antioxydants, qui aident à lutter contre la production de radicaux libres impliqués dans le vieillissement cutané (épaississement de la peau, perte de l'élasticité et du tonus cutané et apparition de rides et de ridules).

Les soins locaux permettent aussi de lutter contre la cellulite : ils stimulent la circulation veineuse et lymphatique, facilitent le drainage et favorisent l'élimination des graisses excédentaires. C'est l'iode issu de l'algue qui, absorbé par la peau, contribue à cet effet de lipolyse (élimination des graisses).

Pour une efficacité optimale, associez l'agar-agar à des huiles essentielles drainantes, telles que celles de la baie de genièvre, de la lavande officinale, du romarin, du cyprès toujours vert...

L'agar-agar, porté à ébullition avec un liquide, forme un gel naturel hydrocolloïde hydratant, c'est-à-dire un gel

capable de retenir l'eau et de la restituer à la peau. Contrairement aux agents hydratants synthétiques, l'agar-agar a une forte affinité pour la peau qu'il hydrate tout en favorisant la réparation cutanée. Ces propriétés hydratantes et stimulantes des algues sur la peau ont notamment été scientifiquement démontrées par une étude clinique japonaise publiée en 2002.

Où se fournir?

Le son d'avoine est vendu en paquets de 200 g à 5 kg. Si vous en faites un usage cosmétique ponctuel à la maison, pensez à l'acheter éventuellement bio (magasins diététiques et bio). Si vous en faites un usage fréquent, il sera plus économique d'acheter la version « conventionnelle » dans votre supermarché habituel.

94

L'agar-agar est vendu en magasins diététiques et bio, en petits paquets de quelques grammes (habituellement 2 x 4 g), pour une utilisation cosmétique ponctuelle à la maison. Vous pourrez en trouver de plus grandes quantités dans les magasins asiatiques, les herboristeries ou les pharmacies ayant aussi une activité d'herboristerie (cela peut être plus économique pour les préparations cosmétiques « maison » à utiliser sur de grandes zones, comme les jambes par exemple).

Comment les utiliser?

Le son d'avoine pourra jouer différents rôles en fonction de la façon dont vous l'utiliserez :

- Dans un liquide aqueux (eau, infusion, vinaigre, jus de fruits ou de légumes, eau florale appelée aussi hydrolat aromatique...), il aura un rôle d'hydratant ; en absorbant le liquide, il épaissira aussi la préparation.
- Dans une huile végétale, il sera exfoliant ; utilisez-le ainsi dans un gommage par exemple.
- Utilisez-le seul ou avec des ingrédients astringents pour sa propriété d'absorber le gras de la peau ou des cheveux.

Les possibilités de recettes n'auront de limites que votre imagination ! Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de recettes de soins « maison ». La plupart des ingrédients utilisés sont alimentaires. Ce sont des recettes à réaliser « à la minute », et donc à refaire à chaque fois en jetant les excédents éventuels (sauf précisions).

L'agar-agar forme un gel hydratant et antioxydant. Ce gel pourra servir de base à la formulation de nombreux soins de beauté « maison » et apportera douceur et onctuosité à vos préparations cosmétiques. Sa capacité à gélifier une préparation, qui tiendra ainsi mieux sur la peau, lui donne aussi un rôle de « véhicule » qui lui permet de mieux

mettre en contact d'autres composés actifs avec la peau. Il permet aussi de diluer certains actifs puissants, comme les huiles essentielles, pour faciliter leur utilisation, ou de gélifier une préparation trop liquide, comme une infusion ou une eau florale.

Attention à respecter scrupuleusement et précisément le rapport entre la quantité d'agar-agar et le volume de liquide utilisé, afin que le mélange résultant ne soit ni trop liquide, ni trop compact ! L'agar-agar nécessite aussi d'être porté à ébullition pour pouvoir ensuite gélifier, une fois mis au frais.

À titre d'information, un sachet de 2 g d'agar-agar sert à gélifier, en général, 250 à 500 ml de liquide, selon la texture désirée. Avec 2 g d'agar-agar pour 500 ml de liquide, on obtient une gelée légère ; il s'agit de la texture désirée pour réaliser des soins cosmétiques « maison ».

96

Le son d'avoine pourra être utilisé dans des masques faciaux nettoyants, des masques purifiants, des masques adoucissants ainsi que des gommages exfoliants...

L'agar-agar pourra entrer dans la formulation de masques hydratants, de masques désincrustants, décongestionnants ou anti-âges, de gels spécial « jambes lourdes » ou démaquillant, de soins pour le contour des yeux, de masques pour les cheveux...

Des recettes de soins « maison » au son d'avoine

Les recettes proposées ici combinent surtout le son d'avoine avec des ingrédients naturels comme la pomme, le miel, le concombre, l'abricot, l'avocat, le yaourt...

Visage

Cataplasme à la pomme pour peaux mixtes

Un soin gourmand à la pomme pour les peaux mixtes.

Ingrédients

- ◆ 1 pomme
 - ◆ 1 verre de lait entier
 - ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
 - ◆ 1 cuillère à soupe d'huile de jojoba
- Faites cuire la pomme dans le lait. Mixez avec le son d'avoine et l'huile de jojoba.
 - Quand la préparation est homogène, appliquez-la tiède sur le visage et le cou en évitant les yeux.
 - Laissez pauser une vingtaine de minutes puis rincez à l'eau tiède.

Gommage facial exfoliant au son d'avoine

Exfolie les peaux grasses avec la combinaison de blanc d'œuf en neige astringent et de son d'avoine aux vertus gommantes.

Ingrédients

- ◆ 1 blanc d'œuf battu en neige
 - ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
- Mélangez les ingrédients de manière homogène.
 - Appliquez immédiatement sur votre visage en massant pendant une dizaine de minutes, en évitant les yeux.
 - Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante.

Lotion « teint de pêche »

Une recette toute simple pour redonner du tonus à votre peau.

Ingrédients

- ◆ 1 poignée de son d'avoine
 - ◆ 1 verre d'eau
- Faites bouillir le son d'avoine dans l'eau, puis filtrez et laissez refroidir.
 - Appliquez en lotion sur les peaux délicates et sèches.

Masque facial purifiant à l'argile rose et au thym

Ce soin aidera à atténuer les impuretés de votre visage.

Ingrédients

- ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
- ◆ 1 cuillère à soupe d'argile rose

- ◆ 1 cuillère à café de miel
- ◆ infusion de thym

- Mélangez le son d'avoine, l'argile rose et le miel. Ajoutez, petit à petit, l'infusion de thym en mélangeant constamment, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Appliquez la préparation encore tiède sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque «spécial peaux grasses» au concombre

Le concombre et le son d'avoine se combinent dans cette recette pour atténuer l'excès de sébum.

Ingrédients

- ◆ 1/3 de concombre avec la peau
- ◆ 2 cuillères à soupe de son d'avoine
- Mixez les ingrédients pour obtenir une préparation homogène.
- Appliquez la préparation sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Laissez pauser 20 à 30 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

99

Masque «spécial peaux sensibles» à l'abricot

Un soin aux senteurs d'été pour apaiser les peaux hyperréactives.

Ingrédients

- ◆ 1 abricot très mûr
- ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
- ◆ 2 cuillères à café de miel
- ◆ 1 cuillère à café d'eau de rose

- Mixez tous les ingrédients pour obtenir une préparation homogène.
- Appliquez la préparation sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Laissez pauser 20 à 30 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque pour apaiser acné et irritations cutanées

Cette recette toute simple apaisera vos problèmes de peau.

Ingrédients

- ◆ 1 verre de son d'avoine
 - ◆ 1 verre d'eau
 - ◆ 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce
- Faites bouillir le son d'avoine dans l'eau pour obtenir une bouillie épaisse. Ajoutez l'huile d'amande douce.
 - Appliquez généreusement ce masque sur votre visage, et laissez pauser pendant une dizaine de minutes.
 - Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Cheveux et cuir chevelu

Masque hydratant à la banane pour les cheveux

Banane et huile d'argan s'unissent pour offrir à vos cheveux un soin gourmand.

Ingrédients

- ◆ 1 banane bien mûre
- ◆ 2 cuillères à soupe de son d'avoine
- ◆ 1 cuillère à soupe d'huile d'argan
- ◆ 1 jaune d'œuf

- Épluchez la banane.
- Mixez les ingrédients pour obtenir une préparation homogène.
- Appliquez la préparation sur vos cheveux. Couvrez d'une serviette chaude et laissez pauser 20 à 30 minutes.
- Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

Massage sec pour cuir chevelu et cheveux gras

Son d'avoine pulvérisé et eau citronnée seront une combinaison parfaite pour absorber l'excès de sébum du cuir chevelu et des cheveux gras.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe de son d'avoine
 - ◆ 2 citrons
 - ◆ 1 litre d'eau
- Réduisez le son d'avoine en poudre fine. Massez-vous le cuir chevelu avec cette poudre pendant quelques minutes. Le son d'avoine aura alors absorbé l'excès de sébum, et vous pourrez vous rincer les cheveux avec le jus des 2 citrons dilué dans 1 litre d'eau.
- Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

Mains et pieds

Massage des pieds et des mains pour se débarrasser des peaux mortes

*Cette astuce toute simple vous permettra d'exfolier
votre peau de manière très naturelle.*

Ingrédient

- ◆ 1 verre de son d'avoine
- Broyez le son d'avoine en une poudre fine.
- Frottez-vous les mains et les pieds avec cette poudre, puis rincez à l'eau. Appliquez ensuite une crème hydratante.

Soin au yaourt pour les ongles

*Le son d'avoine, ici, épaissit le mélange
nourrissant yaourt-huile d'olive.*

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe de son d'avoine
- ◆ 1 cuillère à soupe de yaourt
- ◆ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Mélangez tous les ingrédients de manière homogène.
- Appliquez sur vos ongles en massant pendant une dizaine de minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Corps

Bain adoucissant à l'avoine

Cette astuce toute simple rend votre bain doux pour votre peau.

Ingrédient

- ◆ 1 bol de son d'avoine

■ Réduisez le son d'avoine en poudre fine et versez-le dans un bain chaud. Frottez-vous ensuite le corps avec les particules qui restent en suspension dans l'eau.

Gommage hydratant à l'avocat pour le corps

Ici, l'avocat est l'ingrédient hydratant, tandis que le son d'avoine est un gommant doux.

Ingrédients

- ◆ 1 avocat très mûr
- ◆ 1 à 2 cuillères à soupe de son d'avoine

■ Mixez la chair de l'avocat de façon à obtenir une crème bien lisse. Ajoutez le son d'avoine et mélangez bien; la quantité dépendra de la texture finale souhaitée.

■ Massez votre corps avec cette préparation, puis rincez avec de l'eau tiède. Appliquez une crème hydratante.

Soin à l'huile d'olive pour les peaux rugueuses

Cette recette donne un soin aux particules gommantes fines (sel) et plus grosses (son d'avoine), pour un gommage optimal.

Ingrédients

- ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
 - ◆ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - ◆ 1 cuillère à café de sel fin
- Mélangez tous les ingrédients de manière homogène.
 - Massez vos peaux rugueuses (coudes, genoux, talons...) avec la préparation.
 - Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante.

Des recettes de soins « maison » à l'agar-agar

104

Dans les recettes ci-dessous, l'agar-agar est principalement associé à des plantes, huiles essentielles, eaux florales et huiles végétales.

Pour réaliser la plupart des soins « maison » à base d'agar-agar décrits ci-dessous, il faut d'abord préparer une eau gélifiée qui servira de base.

Recette de base : eau gélifiée à l'agar-agar

Dans une casserole, mettez 500 ml d'eau avec une cuillère à café d'agar-agar en poudre. Portez à ébullition.

Dès l'ébullition, laissez bouillir pendant 1 minute entière. Ensuite, mettez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la gélification, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

Cette quantité servira pour un soin complet des jambes, des cheveux ou deux ou trois soins du visage. Pour la réalisation d'un seul soin du visage ou de plus petites parties du corps (lèvres, mains), la combinaison de 250 ml d'eau et une demi-cuillère à café d'agar-agar devrait suffire.

Visage

Baume riche au miel pour les lèvres abîmées ou sèches

Un baume gourmand pour nourrir vos lèvres.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à café d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 cuillère à soupe de miel épais (cristallisé)
- ◆ 1 cuillère à café d'huile végétale de macadamia

■ Mélangez de manière homogène tous les ingrédients. Appliquez sur vos lèvres en massant. Au bout d'une dizaine de minutes, la préparation devrait avoir été absorbée par votre peau... à moins que vous ne l'ayez mangée (ce qui ne serait, bien sûr, pas grave du tout) !

Gel démaquillant à l'eau florale

Un gel « maison » pour nettoyer et démaquiller votre peau en douceur, déclinable en plusieurs versions selon l'eau florale utilisée.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 cuillère à café d'eau florale

- Le choix de l'eau florale dépendra de votre type de peau : hamamélis (tonifiante), fleur d'oranger ou camomille romaine (apaisantes), rose (régénérante) ou lavande (purifiante).
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients. Appliquez sur votre peau à l'aide d'un disque de coton. Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Vous pouvez garder cette préparation plusieurs jours au frais dans un récipient hermétique.

Masque désincrustant à la lavande

Un masque idéal pour nettoyer la peau en profondeur et la débarrasser de ses impuretés.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 cuillère à soupe de miel liquide
- ◆ 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine

- Faites réchauffer doucement le miel pour qu'il soit tiède. Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.

- Appliquez la préparation encore tiède sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Posez éventuellement par-dessus des compresses de gaze dépliées et humidifiées à l'eau tiède. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Masque désincrustant à l'infusion de lavande

Ingrédients

- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 petite poignée de fleurs de lavande
- ◆ 1 cuillère à soupe de miel liquide

- Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y la lavande à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.
- Faites réchauffer doucement le miel pour qu'il soit tiède. Mélangez de manière homogène 2 à 3 cuillères à soupe de l'infusion gélifiée avec le miel.

- Appliquez la préparation encore tiède sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Posez éventuellement par-dessus des compresses de gaze dépliées et humidifiées à l'eau tiède. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque « éclat » aux myrtilles

Un masque pour redonner de la vitalité aux peaux ternes et fatiguées.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 2 cuillères à café de jus de myrtilles
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez la préparation sur votre visage propre et sec. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque facial aux infusions gélifiées

Un masque facial personnalisable selon votre type de peau.

Ingrédients

- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 petite poignée de plantes (dont le choix dépendra de votre type de peau)

Peaux normales: infusion de rose, cerfeuil, fleurs d'oranger ou tilleul

Peaux sensibles: infusion de mauve, millepertuis ou violette

Peaux grasses: infusion de lavande, romarin, sauge, thym ou mélisse

Peaux sèches: infusion de coquelicot, basilic, camomille ou lis blanc

- Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y les plantes choisies à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert. Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.
- Ensuite, appliquez la préparation sur votre visage propre et sec. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque facial à l'eucalyptus décongestionnant les sinus

Un masque pour votre visage qui, grâce à l'action de l'eucalyptus, aidera vos sinus à se dégager.

109

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez la préparation encore tiède sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux.
- Laissez pauser 10 à 20 minutes. Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Masque facial décongestionnant des sinus à l'infusion de feuilles d'eucalyptus

Ingrédients

- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 petite poignée de feuilles d'eucalyptus

■ Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y les feuilles d'eucalyptus à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

■ Appliquez la préparation encore tiède sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Laissez pauser 10 à 20 minutes.

■ Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque facial relaxant au petit grain bigaradier

Un masque pour votre visage à l'huile essentielle de petit grain bigaradier, réputée pour ses effets apaisants.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 ou 2 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigaradier
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez la préparation encore tiède sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Masque facial relaxant à l'infusion de boutons de fleurs d'oranger bigaradier

Ingrédients

- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 petite poignée de boutons de fleurs d'oranger bigaradier
- Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y les boutons d'oranger à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Mettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière,

puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

- Appliquez la préparation encore tiède sur votre visage propre et sec, en évitant les yeux. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque « spécial peaux sèches » au melon

Un masque facial pour les peaux sèches, aux douces senteurs d'été.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 2 cuillères à café de jus de melon
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
 - Appliquez la préparation sur votre visage propre et sec. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
 - Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Soin antirides au lait entier

Un soin pour les peaux matures, qui profite des vertus nourrissantes du lait entier.

Ingrédients

- ◆ 250 ml de lait entier, selon votre choix (vache, chèvre, brebis, jument...)
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre

- Portez le lait à ébullition dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar et laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.
- Ensuite, appliquez la préparation sur votre visage propre et sec. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Cheveux et cuir chevelu

Massage antipelliculaire au thym et à la lavande

Un soin à masser sur les cuirs chevelus, aux senteurs de garrigue.

Ingrédients

- ◆ 500 ml d'eau
- ◆ 1 cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 grosse poignée d'un mélange de thym et de lavande
- ◆ 1 cuillère à soupe de sel fin

■ Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y les plantes à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert. Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

- Ajoutez le sel.
- Ensuite, appliquez immédiatement la préparation sur votre cuir chevelu. Couvrez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

Masque « brillance » pour les cheveux

Un masque revigorant pour vos cheveux ternes.

Ingrédients

- ◆ la totalité de l'eau gélifiée obtenue avec 500 ml d'eau et 1 cuillère à café d'agar-agar (voir p. 104-105)
 - ◆ 1 grosse cuillère à soupe de miel
 - ◆ 1 jaune d'œuf
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
 - Appliquez la préparation sur vos cheveux humides. Couvrez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez pauser 10 à 20 minutes.
 - Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

Masque à la sauge contre la chute des cheveux

Grâce aux bienfaits de la sauge, ce masque est un bon complément aux traitements contre la chute des cheveux.

Ingrédients

- ◆ la totalité de l'eau gélifiée obtenue avec 500 ml d'eau et 1 cuillère à café d'agar-agar (voir p. 104-105)

- ◆ 2 cuillères à soupe d'huile de sésame
- ◆ 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée

- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez la préparation sur votre cuir chevelu. Couvrez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes.

Masque à l'infusion de sauge contre la chute des cheveux

Ingrédients

- ◆ 500 ml d'eau
- ◆ 1 cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 grosse poignée de sauge
- ◆ 2 cuillères à soupe d'huile de sésame

- Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y la sauge à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

- Ajoutez l'huile de sésame à la préparation et mélangez.
- Appliquez la préparation sur votre cuir chevelu. Couvrez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

En raison de la présence de sauge, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes.

Masque hydratant au romarin pour les cheveux

Agar-agar, romarin, jaune d'œuf et bière sont autant d'ingrédients de ce masque qui nourriront vos cheveux secs.

Ingrédients

- ◆ la totalité de l'eau gélifiée obtenue avec 500 ml d'eau et 1 cuillère à café d'agar-agar (voir p. 104-105)
- ◆ 3 à 5 gouttes d'huile essentielle de romarin 1,8-cinéole
- ◆ 1 jaune d'œuf
- ◆ 1 bouteille de bière

116

- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients, sauf la bière.
- Appliquez la préparation sur vos cheveux humides. Couvrez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Rincez à la bière en massant vos cheveux et votre cuir chevelu.
- Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Masque hydratant à l'infusion de romarin pour les cheveux secs

Ingrédients

- ◆ 500 ml d'eau
- ◆ 1 cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 grosse poignée de romarin
- ◆ 1 jaune d'œuf
- ◆ 1 bouteille de bière

■ Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y le romarin à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

■ Ajoutez le jaune d'œuf et mélangez.

■ Appliquez la préparation sur votre cuir chevelu. Couvrez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez pauser 10 à 20 minutes.

■ Rincez à la bière en massant vos cheveux et votre cuir chevelu.

■ Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

Massage à l'eucalyptus pour cuir chevelu et cheveux gras

L'eucalyptus contenu dans ce soin contribuera à atténuer la sécrétion de sébum au niveau de votre cuir chevelu.

Ingrédients

- ◆ la totalité de l'eau gélifiée obtenue avec 500 ml d'eau et 1 cuillère à café d'agar-agar (voir p. 104-105)
 - ◆ 3 à 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus globuleux
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
 - Appliquez la préparation sur vos cheveux et votre cuir chevelu. Massez pendant une dizaine de minutes.
 - Lavez vos cheveux avec votre shampooing habituel. Rincez à l'eau tiède.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes ; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Massage pour cuir chevelu et cheveux gras à l'infusion de feuilles d'eucalyptus

Ingrédients

- ◆ 500 ml d'eau
 - ◆ 1 cuillère à café d'agar-agar en poudre
 - ◆ 1 grosse poignée de feuilles d'eucalyptus
- Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y l'eucalyptus à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébul-

lition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

- Appliquez la préparation sur vos cheveux et votre cuir chevelu.
- Couvrez vos cheveux d'une serviette chaude et laissez pauser 10 à 20 minutes.
- Lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Rincez à l'eau tiède.

Jambes

Gel rafraîchissant à la menthe poivrée pour les jambes lourdes

Un gel pour les jambes lourdes, idéal en été.

Ingrédients pour les deux jambes :

- ◆ 4 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée

- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez la préparation sur vos jambes en les massant pendant une dizaine de minutes. Vous devrez probablement le faire dans votre douche ou votre baignoire.
- Rincez à l'eau tiède.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Gel rafraîchissant pour les jambes à l'infusion de menthe poivrée

Ingrédients pour les deux jambes

- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 petite poignée de menthe poivrée

■ Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y la menthe poivrée à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Mettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

■ Appliquez la préparation sur vos jambes en les massant pendant une dizaine de minutes. Vous devrez probablement le faire dans votre douche ou votre baignoire.

■ Rincez à l'eau tiède.

Gel tonique veineux au pin sylvestre pour les jambes

*Ce gel vous soulagera en cas de varices,
d'insuffisance veineuse mais aussi d'hémorroïdes.*

Ingrédients pour les deux jambes

- ◆ 4 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre

- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez la préparation sur vos jambes en les massant pendant une dizaine de minutes. Vous devrez probablement le faire dans votre douche ou votre baignoire.
- Rincez à l'eau tiède.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes.

Mains et pieds

Baume pour les ongles cassants

Ce soin au citron sera bénéfique à vos ongles fragiles.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez la préparation sur vos ongles en les massant pendant une dizaine de minutes. À faire au-dessus d'un lavabo.
- Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante.

Masque contre les cors et les durillons à la camomille romaine

Ce masque à la camomille aidera à atténuer vos cors et durillons.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine (camomille noble)
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
 - Appliquez la préparation sur vos cors et durillons en les massant pendant une dizaine de minutes. Vous devrez probablement le faire dans une douche ou une baignoire.
 - Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes ; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Masque contre les cors et les durillons à l'infusion de camomille romaine

Ingrédients

- ◆ 250 ml d'eau
 - ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre
 - ◆ 1 petite poignée de camomille romaine (camomille noble)
- Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y la camomille à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébul-

lition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

- Appliquez la préparation sur vos cors et durillons en les massant pendant une dizaine de minutes. Vous devrez probablement le faire dans une douche ou une baignoire.
- Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante.

Masque à la rose contre les mains abîmées

*Un soin aux douces senteurs de rose
pour régénérer la peau de vos mains.*

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 1 cuillère à soupe d'huile de rose musquée
 - ◆ 1 cuillère à café d'infusion de pétales de rose ou d'eau florale de rose
 - ◆ Facultatif: 1 goutte d'huile essentielle de rose de Damas (ou le comble du luxe: 1 goutte d'huile essentielle de jasmin!)
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
 - Appliquez la préparation sur vos mains en les massant et laissez pauser pendant une dizaine de minutes.
 - Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante.

Si vous choisissez d'ajouter l'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes.

Masque à la rose pour des mains douces

Ce masque riche est parfait pour les mains rugueuses.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 1 jaune d'œuf
 - ◆ 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
 - Appliquez la préparation sur vos mains en les massant et laissez pauser pendant une dizaine de minutes.
 - Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes.

Corps

124

Gel antidémangeaisons au géranium

Le géranium de ce gel vous aidera à soulager les «peaux qui grattent».

Ingrédients

- ◆ 4 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de géranium odorant
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
 - Appliquez la préparation sur votre peau, aux endroits où elle démange, **mais pas sur les muqueuses** ! Massez pendant une dizaine de minutes.

- Rincez à l'eau tiède. Appliquez une crème hydratante.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes; vous pourrez par contre réaliser la variante ci-dessous.

Gel antidémangeaisons à l'infusion de géranium

Ingrédients

- ◆ 250 ml d'eau
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre
- ◆ 1 petite poignée de feuilles de géranium odorant (il s'agit de l'espèce *Pelargonium graveolens*, et non pas du géranium ornemental).

■ Portez l'eau à ébullition. Retirez la casserole du feu, et mettez-y les feuilles de géranium odorant à infuser pendant 5 à 10 minutes, à couvert (pour garder un maximum d'huile essentielle). Filtrez. Remettez l'infusion dans la casserole avec l'agar-agar et portez à nouveau à ébullition, à couvert. Laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

■ Appliquez la préparation sur votre peau, aux endroits où elle démange, **mais pas sur les muqueuses** ! Massez pendant une dizaine de minutes.

- Rincez à l'eau tiède. Appliquez une crème hydratante.

Gommage au sucre complet ou à la cassonade

Un gommage gourmand pour votre peau.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 cuillère à soupe de sucre complet ou de cassonade
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez sur votre peau en massant pendant une dizaine de minutes.
- Rincez à l'eau tiède. Appliquez une crème hydratante.

Massage anticellulite aux zestes de citron

Ce soin aux douces senteurs de citron sert à masser les endroits stratégiques.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 1 cuillère à soupe de zestes de citron fraîchement prélevés
- ◆ 1 cuillère à café de gros sel gris (pas de sel fin)
- Mélangez de manière homogène tous les ingrédients.
- Appliquez sur votre peau en massant pendant une dizaine de minutes.
- Rincez à l'eau tiède. Appliquez une crème hydratante.

Des recettes de soins « maison » au son d'avoine et à l'agar-agar

Pourquoi ne pas combiner ces deux ingrédients pour profiter de tous leurs bienfaits dans des soins naturels « maison » ?

Contour des yeux anti-âge à l'huile de pépins de framboise

Ici, la star est l'huile de pépins de framboise, une huile anti-âge nourrissante et riche en composés antioxydants.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à café d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
- ◆ 2 cuillères à café de son d'avoine
- ◆ 1 cuillère à café d'huile de pépins de framboise

- Mélangez tous les ingrédients de manière homogène.
- Appliquez cette préparation sur la peau autour des yeux, en prenant soin de ne pas en mettre dans les yeux. Laissez pauser une dizaine de minutes.
- Rincez à l'eau tiède puis appliquez une crème hydratante « spéciale contour des yeux ».

Démaquillant pomme-lavande

*Pomme, citron et lavande se combinent
en un démaquillant gourmand.*

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
 - ◆ 1 demi-pomme
 - ◆ 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - ◆ 3 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- Mixez tous les ingrédients ensemble pour obtenir une préparation homogène.
 - Appliquez sur votre peau à l'aide d'un disque de coton.
 - Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.
 - Vous pouvez garder cette préparation plusieurs jours au frais dans un récipient hermétique.

Gommage doux et hydratant au son d'avoine et à l'agar-agar

*Associez simplement l'eau gélifiée et le son d'avoine
pour obtenir ce soin gommant doux.*

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
- Mélangez les ingrédients ensemble pour obtenir une préparation homogène.

■ Appliquez sur votre visage ou vos mains en massant doucement, pendant une dizaine de minutes. Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque au lait et au son d'avoine

Tous les bienfaits de l'avoine, sous forme de lait et de son, se combinent dans ce masque.

Ingrédients

- ◆ 250 ml de lait d'avoine
- ◆ 1 à 2 cuillères à soupe de son d'avoine
- ◆ 1 demi-cuillère à café d'agar-agar en poudre

■ Portez le lait à ébullition dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar et laissez bouillir pendant une minute entière, puis versez dans un plat à gratin pour faciliter le refroidissement. Placez au congélateur si vous êtes pressé(e) ou au réfrigérateur si vous avez plus de temps. Surveillez la prise en gelée, et sortez votre préparation quand elle a atteint la texture désirée. Mélangez et homogénéisez pour supprimer les gros morceaux.

■ Ajoutez une à deux cuillères à soupe de son d'avoine ; la quantité dépendra de la texture souhaitée.

■ Ensuite, appliquez la préparation sur votre visage propre et sec. Laissez pauser 10 à 20 minutes. Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque astringent au gingembre

Ici, la star est le gingembre, utilisé pour ses effets toniques sur votre peau.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
 - ◆ 1 cuillère à café de gingembre fraîchement râpé
- Mélangez tous les ingrédients ensemble pour obtenir une préparation homogène.
 - Appliquez la préparation sur votre visage propre et sec. Massez pendant environ 5 minutes.
 - Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

Masque facial apaisant à la lavande

La lavande est ici utilisée pour son effet relaxant.

Ingrédients

- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 1 cuillère à soupe de son d'avoine
 - ◆ 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande fine
- Mélangez tous les ingrédients ensemble pour obtenir une préparation homogène.
 - Appliquez la préparation sur votre visage propre et sec. Laissez pauser 10 à 20 minutes.
 - Rincez à l'eau tiède et appliquez une crème hydratante.

En raison de la présence d'huile essentielle, ce soin est déconseillé aux femmes enceintes.

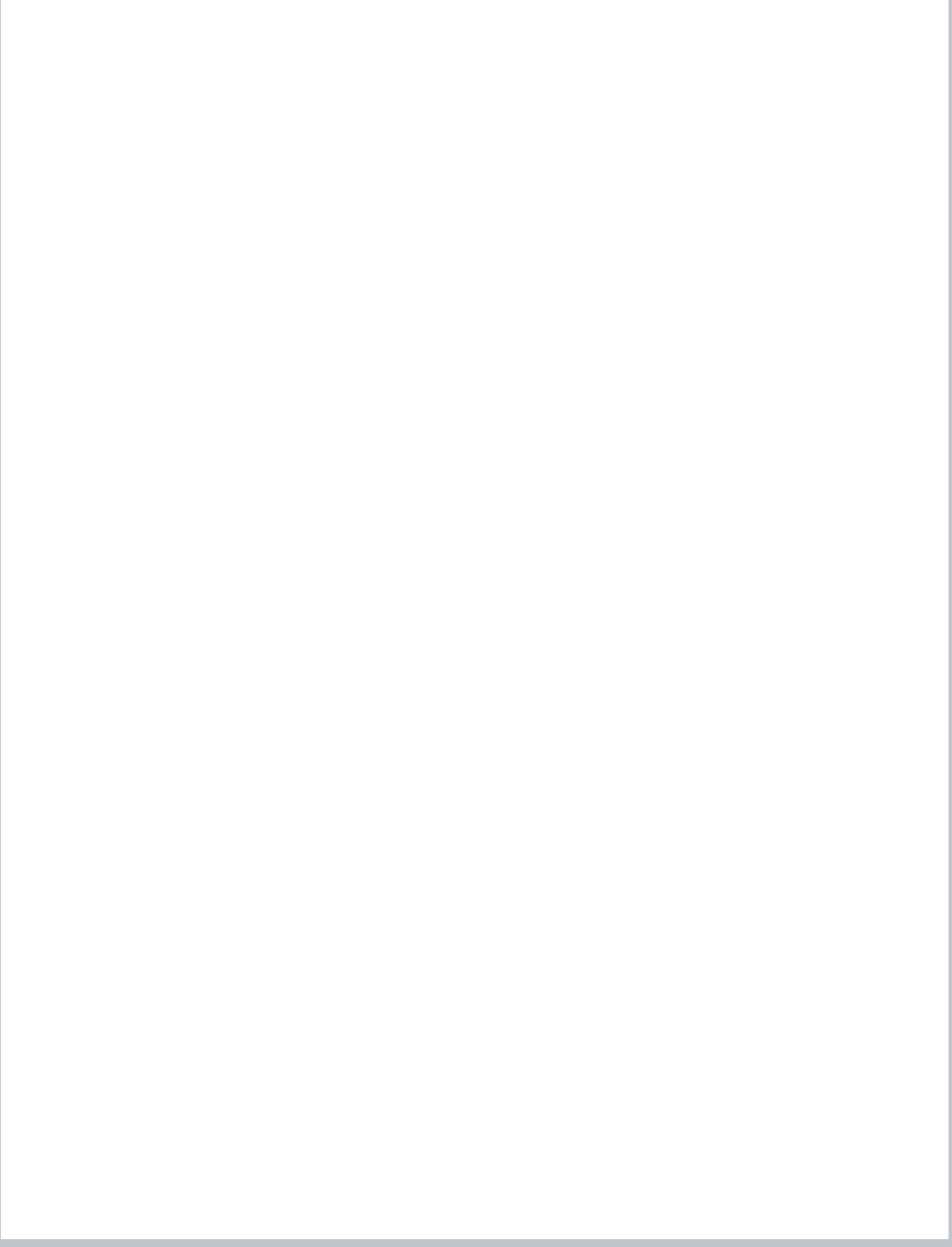
Soin au miel pour les peaux fragiles

Cette recette nourrissante, au miel et à l'huile de rose musquée régénérante, sera parfaite pour les peaux exigeantes.

Ingrédients

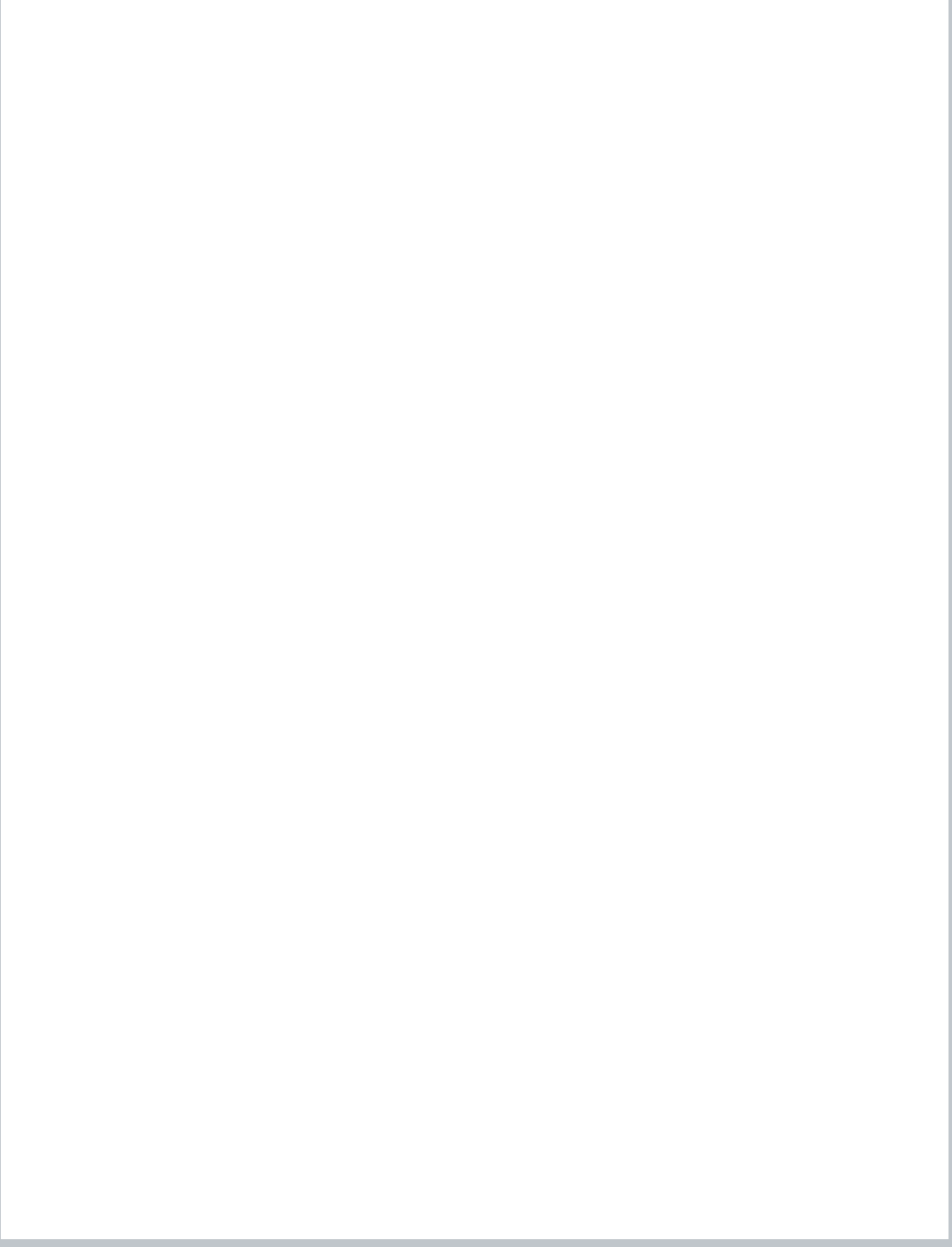
- ◆ 2 cuillères à soupe d'eau gélifiée à l'agar-agar (voir recette p. 104-105)
 - ◆ 2 cuillères à soupe de son d'avoine
 - ◆ 2 cuillères à café de miel liquide
 - ◆ 2 cuillères à café d'huile de rose musquée
- Mélangez tous les ingrédients ensemble pour obtenir une préparation homogène.
 - Tamponnez ce mélange sur votre peau matin et soir avec un disque de coton.
 - Rincez à l'eau puis appliquez une crème hydratante.

Vous pouvez garder cette préparation plusieurs jours au frais dans un récipient hermétique.



Conclusion

Vous connaissez maintenant les multiples bienfaits du son d'avoine et de l'agar-agar pour votre santé, votre minceur, votre gourmandise et votre beauté. Ces deux ingrédients naturels et sains apporteront un souffle nouveau et bienfaisant dans votre cuisine et votre salle de bains. Il serait dommage de ne pas en profiter ! Et par la suite, vous pourrez ouvrir vos horizons en intégrant d'autres algues et d'autres céréales (sous forme de son ou non) à votre alimentation...



Index

A

Acide

- glutamique 44
- phytique 25

Acides

- aminés 42

Acides aminés 19

Acides gras

- insaturés 24
- polyinsaturés 42

Additif alimentaire 58

Affections cardiaques 12

Agar-agar 43-45, 93

Algues 41

Amidon 14

Antibactérien 55

Anti-kilos 21, 54

Antioxydant 16, 25, 34, 36, 55

Aramé 44

Artériosclérose 42

Avoine 16

B

Bêta-glucanes 18, 22-23, 28

Blutage 17-18

Boisson à l'agar-agar 60

C

Calcium 48

Cancer 12, 16, 25, 32-33, 51

Céréales 11, 52

- complètes 12, 14-15

Choisir 26, 31

Cholestérol 18, 22-24, 27, 29, 34-35, 37, 42, 51, 54

Côlon 25, 33, 51

Composition du grain de céréale 13

Consommation 27

Constipation 42

Correspondances gélatine/agar- agar 62

Cosmétique 91

Coupe-faim 36, 54

Cuivre 20, 48

D

Détoxifiant 55

Diabète 22, 32, 54 de type 2 12

E

Effet coupe-faim 53

Endosperme 12

F

- Fer 20, 48
- Fibres 15, 18-19, 21, 24, 28-29,
34, 43, 46, 54, 56
 - alimentaires 49-52
 - insolubles 50
 - solubles 49
- Figuier de Barbarie 38
- Flocons d'avoine 16, 29
- Flore intestinale 57
- Fruits 52
- Fucus 38

G

- Galactomannane 39
- Gélatine 43, 45, 53, 61-62
- Germe 12
- Glucomannane 37
- Glycémie 16, 29, 37, 51
- Gomme 49
 - de caroube 39
 - de guar 39
 - de sterculia 39

H

- Hypertension 42

I

- Index glycémique 18-19, 30-31
- Inuline 57
- Iode 38, 46

K

- Kombu 44
- Konjac 36-37

L

- Lactulose 57
- Légumes 52
- Légumineuses 52

M

- Magnésium 20, 48
- Maladies cardiovasculaires 16,
24-25, 32, 34
- Manganèse 20
- Minéraux 20, 47
- Mouture 17, 18
- Mucilage 38, 49, 53-54

N

- Nopal 38
- Nori 44

O

- Obésité 42
- Oléagineux 52
- Oligosaccharides 57

P

- Pectine 37-38, 49
- Pesticides 55
- Phosphore 20, 48
- Poids 12, 16, 18, 27, 33-34, 37,
45, 50
- Pomme 38
- Potassium 47
- Prébiotique 56, 57
- Précautions d'utilisation 28
- Probiotiques 56

Protéines 19, 46
végétales 42

R

Radicaux libres 55
Régime 31
agar-agar 45

S

Satiété 14, 22, 37, 43, 57
Seaweed diet 45
Se fournir 94
Sélénium 20
Shirataki 37
Son
d'avoine 16-17, 92
de blé 32
de maïs 35
de riz 34

T

Toxines 55

Transit 18, 24, 31, 33-34, 36, 38,
43, 54, 57
Troubles digestifs 50

U

Utiliser 26, 58, 95

V

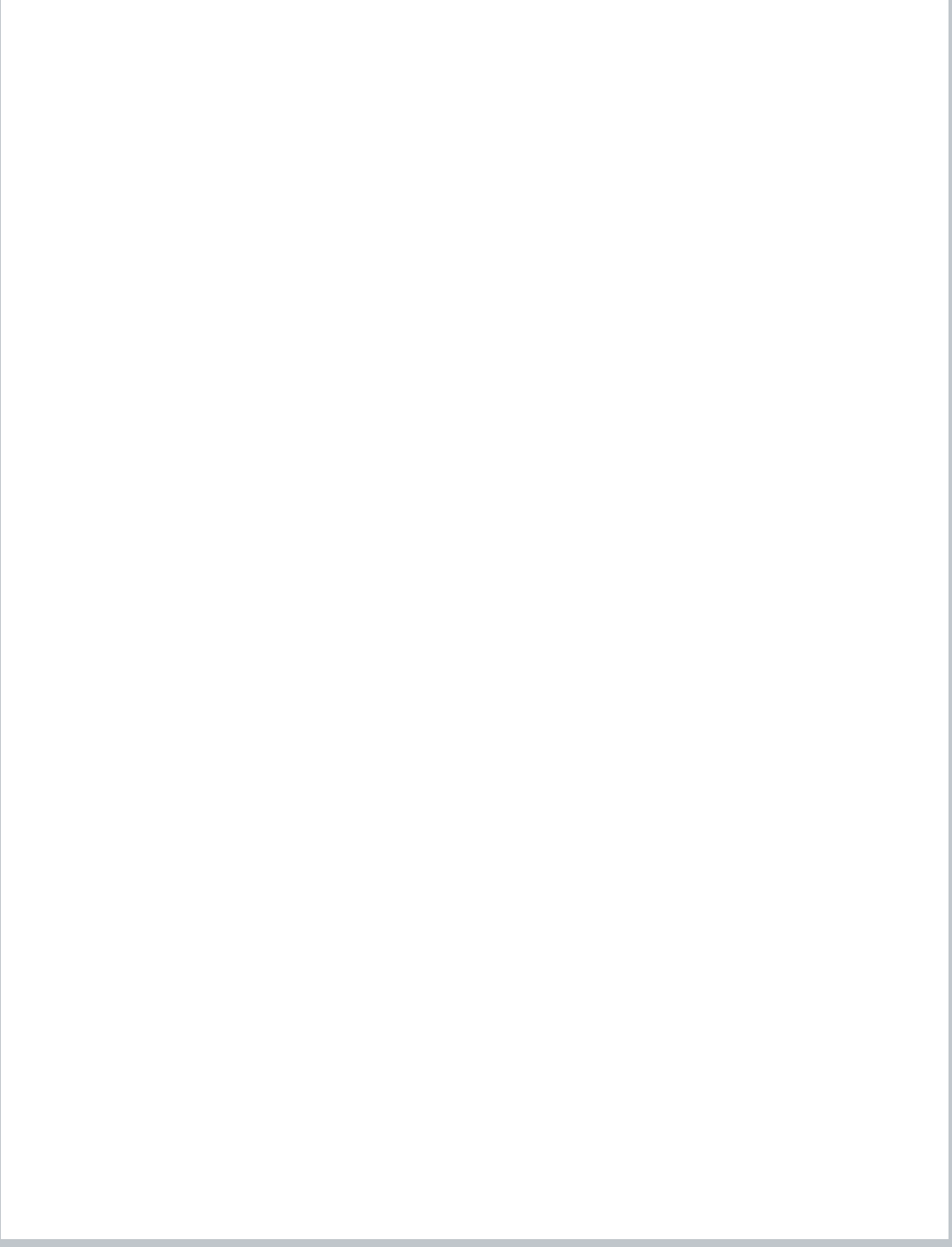
Valeur nutritionnelle 19, 29,
33-35, 46
Vitamine 20, 47
B1 21
B5 21
B9 et B12 49

W

Wakamé 44

Z

Zinc 48



Sources bibliographiques

Livres

Dr Pierre Dukan, *La nouvelle méthode Dukan illustrée*, Flammarion, 2012

Cléa, *Agar-agar: secret minceur des Japonaises*, Éditions La Plage, 2007

Josette et Vincent Rousselet-Blanc, *Les remèdes de grand-mères, ça marche*, Éditions Michel Lafon, 2001

Henri Puget, Régine Teyssot, *Mes remèdes de grand-mère*, Éditions Minerva, 2000

Articles et documents

Tapola N. et al., *Glycemic responses of oat bran products in type 3 diabetic patients*, Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis. (2005); 15 : 255-261.

Truswell A.S., *Cereal grains and coronary heart disease*, Eur. J. Clin. Nutr. (2002); 56 : 1-14.

- Jacobs D.R. et al., *Whole grain intake and cardiovascular disease: a review*, Curr. Atheroscler. Rep. (2004); 6: 415-423.
- Slavin J.L., *Dietary fiber and body weight*, Nutrition (2005); 21: 411-418.
- Kerckhoffs DAJM et al., *Cholesterol-lowering effect of β -glucan from oat bran in mildly hypercholesterolemic subjects may decrease when β -glucan is incorporated into bread and cookies*, Am. J. Clin. Nutr. (2003); 78(2): 221-227.
- Onning G. et al., *Consumption of oat milk for 5 weeks lowers serum cholesterol and LDL cholesterol in free-living men with moderate hypercholesterolemia*, Ann. Nutr. Metab. (1999); 43(5): 301-9.
- Naumann E.L. et al., *β -glucan incorporated into a fruit drink effectively lowers serum LDL-cholesterol concentrations*, Am. J. Clin. Nutr. (2006); 83(3): 601-605.
- Reyna-Villasmil N. et al., *Oat-derived β -glucan significantly improves HDLC and diminished LDLC and non-HDL cholesterol in overweight individuals with mild hypercholesterolemia*, Am. J. Ther. (2007); 14(2): 203-212.
- Maeda H. et al., *Effects of agar (kanten) diet on obese patients with impaired glucose tolerance and type 2 diabetes*, Diabetes Obes. Metab. (2005); 7(1): 40-46.
- Minekus M. et al., *Effect of partially hydrolyzed guar gum (PHGG) on the bioaccessibility of fat and cholesterol*, Biosci. Biotechnol. Biochem. (2005); 69(5): 932-938.

Funahashi H. et al., *Seaweed prevents breast cancer*, Jpn J. Cancer Res. (2001) ; 92(5) : 483-489.

Bocanegra A. et al., *Characteristics and nutritional and cardiovascular health properties of seaweeds*, J. Med. Food (2009) ; 12 : 236-58.

Avis de l'Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement (dossier pdf).

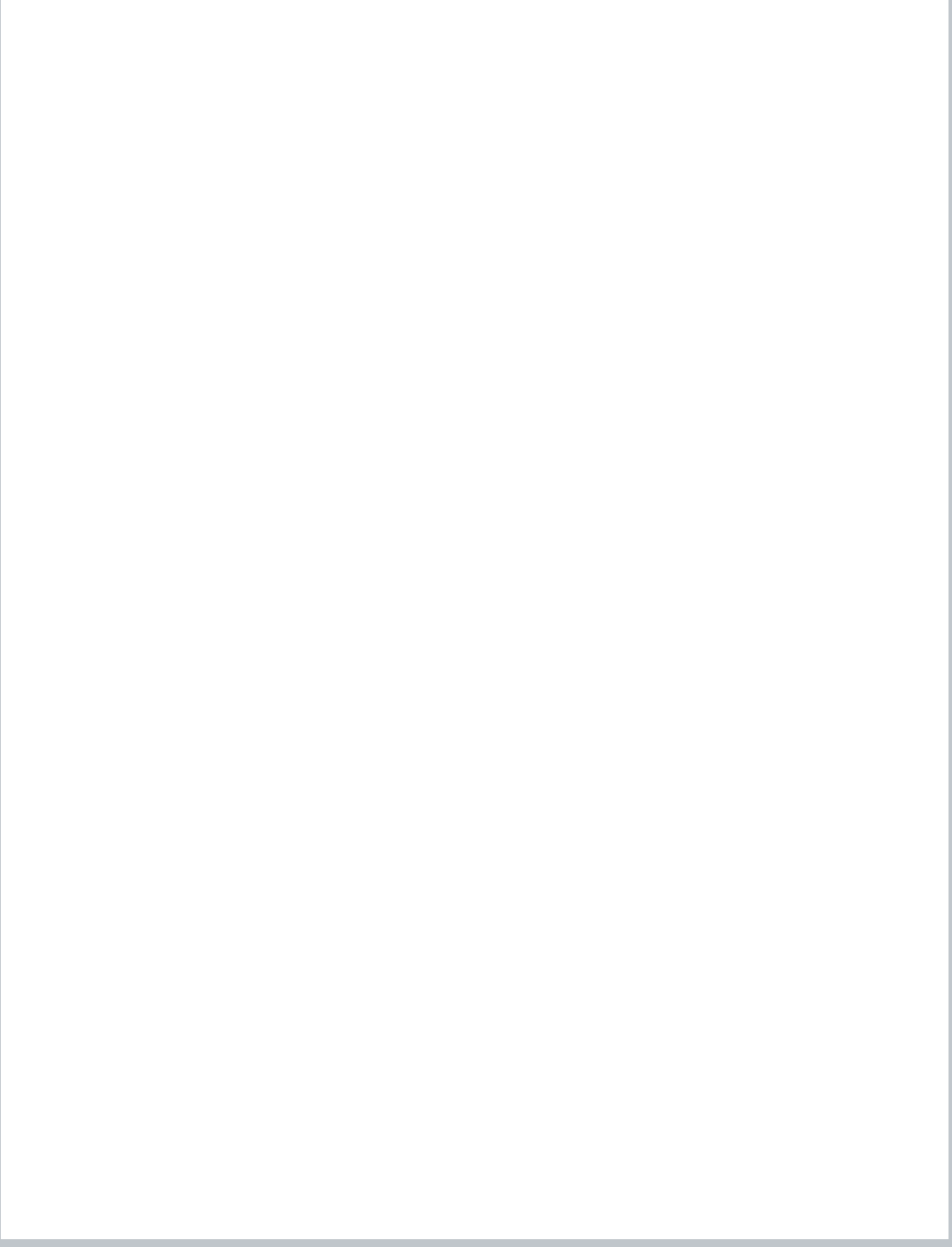


Table des matières

Remerciements	5
Avertissement	7
Introduction	9
Chapitre 1	
Les bienfaits santé et minceur du son d'avoine	11
Les céréales.....	11
Le son d'avoine.....	16
Les autres sons de céréales.....	32
D'autres végétaux « coupe-faim » naturels.....	36
Chapitre 2	
Les bienfaits santé et minceur de l'agar-agar	41
Les algues	41
L'agar-agar.....	44
Un aliment riche en fibres alimentaires.....	49
Chapitre 3	
Déguster le son d'avoine et l'agar-agar	63
Le son d'avoine.....	63
SANDWICH D'AUBERGINE TOASTÉE AU SON D'AVOINE	64
BLINIS AU SON D'AVOINE ET BASILIC	65

CAKE AU COTTAGE CHEESE, TOMATES CONFITES ET OLIVES NOIRES.....	66
BROCHETTES DE BOULETTES DE BŒUF ET SAUCE TOMATE-CORIANDRE.....	67
PAINS AU LAIT AU SON D'AVOINE	68
SOUPE DE POTIRON ET PARMESAN.....	69
ŒUFS BROUILLÉS AU SON D'AVOINE	70
CRÊPES AU SON D'AVOINE	70
PÂTE SABLÉE AU SON D'AVOINE RÉDUITE EN MATIÈRE GRASSE.....	71
BARRES DE CÉRÉALES AUX POMMES ET RAISINS SECS.....	72
MUFFINS AUX FRAMBOISES.....	73
CAKE AUX ZESTES DE CITRON ET D'ORANGE.....	74
FONDANT AU CHOCOLAT AU SON D'AVOINE.....	74
L'agar-agar	75
SOUPE COUPE-FAIM.....	76
TIMBALE DE TARTARE DE CREVETTES.....	77
TOMATES CERISE ET MOZZARELLA DÉSTRUCTURÉES	78
BOUCHÉES AU SAUMON	78
TERRINE DE FROMAGES AUX LÉGUMES.....	79
RUBAN DE CHUTNEY AUX FIGUES POUR FOIE GRAS.....	80
CUBES DE GUACAMOLE	81
CHEESECAKE SANS CUISSON ET COULIS DE MANGUE ET FRUIT DE LA PASSION	82
COULIS DE MANGUE ET DE FRUIT DE LA PASSION.....	83
MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC	84
MOUSSE DE YAOURT AU CITRON ET POMMES CARAMÉLISÉES.....	84
PETITS POTS DE CARAMEL.....	85
MOUSSEUX DE NOIX DE COCO ET CARPACCIO D'ANANAS.....	86
CUBES DE FRUITS ROUGES EN GELÉE DE THÉ BLANC.....	87
VERRINE FAÇON LIÉGEOISE ET CHANTILLY LÉGÈRE	88
SON D'AVOINE OU AGAR-AGAR AU FIL DE LA JOURNÉE.....	89

Chapitre 4

Les soins de beauté avec le son d'avoine et l'agar-agar	91
Cosmétique, son d'avoine et agar-agar	91
Des recettes de soins « maison » au son d'avoine	97
CATAPLASME À LA POMME POUR PEAUX MIXTES	97
GOMMAGE FACIAL EXFOLIANT AU SON D'AVOINE.....	98
LOTION « TEINT DE PÊCHE ».....	98
MASQUE FACIAL PURIFIANT À L'ARGILE ROSE ET AU THYM	98
MASQUE « SPÉCIAL PEAUX GRASSES » AU CONCOMBRE.....	99
MASQUE « SPÉCIAL PEAUX SENSIBLES » À L'ABRICOT.....	99
MASQUE POUR APAISER ACNÉ ET IRRITATIONS CUTANÉES	100
MASQUE HYDRATANT À LA BANANE POUR LES CHEVEUX	100
MASSAGE SEC POUR CUIR CHEVELU ET CHEVEUX GRAS	101
MASSAGE DES PIEDS ET DES MAINS	
POUR SE DÉBARRASSER DES PEAUX MORTES	102
SOIN AU YAOURT POUR LES ONGLES	102
BAIN ADOUCISSANT À L'AVOINE.....	103
GOMMAGE HYDRATANT À L'AVOCAT POUR LE CORPS.....	103
SOIN À L'HUILE D'OLIVE POUR LES PEAUX RUGUEUSES.....	104
Des recettes de soins « maison » à l'agar-agar	104
BAUME RICHE AU MIEL POUR LES LÈVRES ABÎMÉES OU SÈCHES.....	105
GEL DÉMAQUILLANT À L'EAU FLORALE	106
MASQUE DÉSINCRUSTANT À LA LAVANDE.....	106
MASQUE DÉSINCRUSTANT À L'INFUSION DE LAVANDE	107
MASQUE « ÉCLAT » AUX MYRTILLES.....	108
MASQUE FACIAL AUX INFUSIONS GÉLIFIÉES	108
MASQUE FACIAL À L'EUCALYPTUS DÉCONGESTIONNANT LES SINUS..	109
MASQUE FACIAL DÉCONGESTIONNANT DES SINUS	
À L'INFUSION DE FEUILLES D'EUCALYPTUS.....	110
MASQUE FACIAL RELAXANT AU PETIT GRAIN BIGARADIER	111

MASQUE FACIAL RELAXANT À L'INFUSION DE BOUTONS	
DE FLEURS D'ORANGER BIGARADIER	111
MASQUE « SPÉCIAL PEaux SÈCHES » AU MELON	112
SOIN ANTIRIDES AU LAIT ENTIER	112
MASSAGE ANTIPELLICULAIRE AU THYM ET À LA LAVANDE	113
MASQUE « BRILLANCE » POUR LES CHEVEUX.....	114
MASQUE À LA SAUGE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX.....	114
MASQUE À L'INFUSION DE SAUGE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX.	115
MASQUE HYDRATANT AU ROMARIN POUR LES CHEVEUX.....	116
MASQUE HYDRATANT À L'INFUSION DE ROMARIN POUR LES CHEVEUX SECS	117
MASSAGE À L'EUCALYPTUS POUR CUIR CHEVELU ET CHEVEUX GRAS	118
MASSAGE POUR CUIR CHEVELU ET CHEVEUX GRAS À L'INFUSION DE FEUILLES D'EUCALYPTUS.....	118
GEL RAFRAÎCHISSANT À LA MENTHE POIVRÉE POUR LES JAMBES LOURDES	119
GEL RAFRAÎCHISSANT POUR LES JAMBES À L'INFUSION DE MENTHE POIVRÉE.....	120
GEL TONIQUE VEINEUX AU PIN SYLVESTRE POUR LES JAMBES.....	120
BAUME POUR LES ONGLES CASSANTS	121
MASQUE CONTRE LES CORS ET LES DURILLONS À LA CAMOMILLE ROMAINE.....	122
MASQUE CONTRE LES CORS ET LES DURILLONS À L'INFUSION DE CAMOMILLE ROMAINE.....	122
MASQUE À LA ROSE CONTRE LES MAINS ABÎMÉES	123
MASQUE À LA ROSE POUR DES MAINS DOUCES.....	124
GEL ANTIDÉMANGEAISONS AU GÉRANIUM.....	124
GEL ANTIDÉMANGEAISONS À L'INFUSION DE GÉRANIUM	125
GOMMAGE AU SUCRE COMPLET OU À LA CASSONADE.....	126
MASSAGE ANTICELLULITE AUX ZESTES DE CITRON	126

Des recettes de soins « maison » au son d'avoine et à l'agar-agar	127
CONTOUR DES YEUX ANTI-ÂGE À L'HUILE DE PÉPINS DE FRAMBOISE	127
DÉMAQUILLANT POMME-LAVANDE	128
GOMMAGE DOUX ET HYDRATANT AU SON D'AVOINE ET À L'ÂGAR-ÂGAR	128
MASQUE AU LAIT ET AU SON D'AVOINE	129
MASQUE ASTRINGENT AU GINGEMBRE	130
MASQUE FACIAL APAISANT À LA LAVANDE	130
SOIN AU MIEL POUR LES PEAUX FRAGILES	131
Conclusion	133
Index	135
Sources bibliographiques	139

collection astuces de CAROLE HENRI
DOCTEUR EN PHARMACIE

VINAIGRE

SAMUEL CHAPIN



Un concentré d'astuces pour
votre maison, votre santé, votre beauté

EYROLLES

collection astuces de CAROLE HENRI
DOCTEUR EN PHARMACIE

HUILE D'OLIVE ET AUTRES HUILES VÉGÉTALES

MARIE BORREL



Un concentré de bienfaits pour
votre santé, votre beauté et votre maison

EYROLLES

collection astuces de CAROLE HENRI
DOCTEUR EN PHARMACIE

BICARBONATE

NICOLAS PALANGIÉ



Un concentré d'astuces pour
votre maison, votre santé, votre beauté

EYROLLES





Consultant auprès du cabinet médical
DOCTEUR EN PHARMACIE

CAFÉ · THÉ · CACAO

PANDORA REGGIANI



Un concentré de bienfaits pour
votre santé, votre beauté et votre maison

EVROLLES

Consultant auprès du cabinet médical
DOCTEUR EN PHARMACIE

GINGEMBRE ET CURCUMA

CLAIRE PINGON



Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

EVROLLES

Consultant auprès du cabinet médical
DOCTEUR EN PHARMACIE

ALIMENTS MINCEUR



DR CHRISTINE LEFFORT
et ANASTASIA SAGAS

Un concentré d'infos et de recettes originales

EVROLLES



N° d'éditeur : 4564