

Cocktail de fruits rouges

Temps de préparation : 15 mn

Ingrédients :

- 100 g de framboises
- 100 g de cranberries
- 1 orange, $\frac{1}{2}$ pamplemousse, $\frac{1}{2}$ citron



Préparation

- Couper orange, pamplemousse, citron en morceaux sans les peler à vif
- Mélanger aux autres ingrédients
- Laisser macérer dans un récipient en verre
- Peut se conserver 2 semaines au congélateur

- Un bol de petits fruits rouges contient autant d'antioxydants que 8 fruits tels qu'orange, pomme, poire...

- Cette préparation peut accompagner le porridge (cf. préc.)

Graines de lin

Préparation : 10 mn

Ingrédients :

- 3/4 de bocal de graines de lin
- 1/4 de bocal de graines de noix
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de colza



Préparation

- Mixer les graines de lin et les graines de noix
- Ajouter l'huile d'olive et de colza
- Mélanger et garder la préparation au réfrigérateur, où elle pourra être conservée 1 mois

- *On doit impérativement mixer les graines de lin, car les coques ne sont pas dissoutes par les enzymes digestives*
- *Les oméga-3 sont fragiles et inactivées si on ne les conserve pas au réfrigérateur*
- *Il est possible d'ajouter des fruits secs comme les abricots, pruneaux, cranberries...*
- *On prendra une cuillerée à café de la préparation chaque matin au petit déjeuner*

Oignons rouges confits

Préparation : 10 mn

Cuisson : 1h

Ingrédients :

- 6 oignons rouges
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 8 c. à soupe de vinaigre de vin rouge bio



Préparation

- Ecraser une partie de l'oignon non épluché avec un marteau de cuisine
- Les déposer dans un saladier en verre, attendre 10 mn, les éplucher ensuite
- Les couper en lanière et les déposer dans une cocotte en fonte ou un récipient inox en fond épais
- Cuire sans les brunir et ajouter le vinaigre et laisser évaporer
- Les conserver au réfrigérateur dans un bocal en verre préalablement ébouillanté (peut se conserver plusieurs semaines)

- Cette préparation est proposée comme assaisonnement en remplacement du sel

- Le vinaigre ralentit la progression du bol alimentaire

- Les protéines végétales et animales brunies sont cancérigènes

- Préférer les récipients en verre au détriment du plastique qui libère, à la chaleur, des perturbateurs endocriniens qui sont en plus cancérigènes

Cocktail au curcuma

Préparation : 30 mn

Cuisson : 5 mn

Ingrédients : l'unité de mesure est la contenance d'un pot de yaourt

- Huile d'olive (1/2 mesure)
- Huile de colza (1/2 mesure)
- Cumin (1 mesure)
- Poivre (2 mesures)
- Racines de curcuma (100g)
- Racines de gingembre (100g)



Préparation

- Dans une poêle inox à fond épais ou une cocotte en fonte, faire revenir les graines de poivre et de cumin dans un peu d'huile à feu doux, en remuant constamment pendant 5 mn, afin d'aseptiser les graines (ne pas faire roussir)
- Moudre cette préparation dans un moulin à café bien propre
- Ajouter curcuma et gingembre râpé
- Séparer cette préparation en 2 parts égales dans 2 bocaux ébouillantés
- Ajouter dans l'un l'huile d'olive et dans l'autre l'huile de colza
- Il faut que l'huile surnage d'1/4 de la préparation
- Le mélange à base d'huile d'olive (stable à la chaleur) servira pour les aliments à cuire
- Le mélange à base d'huile de colza (peu stable à la chaleur) est destiné aux aliments crus
- A conserver au réfrigérateur 6 semaines

- L'association des 4 éléments potentialise l'effet anti oxydant du curcuma (le multiplie par 2.000)

- On préfère le curcuma et le gingembre en racines afin de préserver les fibres

Préparation à base d'oignons et plantes aromatiques

Préparation : 20 mn

Ingrédients :

- 2 têtes d'ail
- 4 oignons rouges et/ou 8 échalotes
- Huile d'olive (200 ml)
- Huile de colza (200 ml)
- Persil (2 bottes) et/ou coriandre et/ou basilic et/ou estragon...



Préparation

- N'écraser qu'une partie des gousses d'ail, des oignons et/ou des échalotes avec leur enveloppe afin de permettre aux éléments évaporés de se recombinaer à la partie non écrasée. Ceci permettra de stabiliser les antioxydants en vue de la cuisson
- Déposer séparément ail, oignons, échalotes dans un saladier en verre et attendre 10 mn
- Eplucher ail, oignons et échalotes, les mixer avec les plantes aromatiques de votre choix en y ajoutant l'huile d'olive ou de colza au filet
- Ebouillanter le bocal en verre et le remplir de cette préparation
- Conserver au réfrigérateur 10 à 15 jours

- Une gousse d'ail par jour par personne favorise le vieillissement en bonne santé

- Cette préparation est destinée à faire macérer (entre 4 et 16 h au réfrigérateur) les légumes crus ou à cuire, les viandes et les poissons avant de les cuire de préférence à la vapeur

- Varier à chaque préparation la nature des plantes aromatiques pour optimiser la lutte contre les cellules cancéreuses

Porridge aux flocons d'avoine

Préparation : 5 min

Cuisson : 8 à 10 min

Ingrédients :

L'unité de mesure sera la contenance d'un pot de yaourt (125 ml)

- Flocons d'avoine : 2 unités
- Flocons de riz : $\frac{1}{2}$ unité
- Flocons de pois cassés (ou autres flocons de légumes secs) : $\frac{1}{2}$ unité
- Huile : $\frac{1}{2}$ unité
- Eau : 3 unités



Préparation

- Mettre tous les ingrédients (sauf l'eau) dans un récipient, bien mélanger.
- Faire chauffer l'eau et la laisser bouillir quelques minutes pour éliminer le chlore
- Verser la préparation dans l'eau frémissante, porter à ébullition
- Régler à feu doux et couvrir

- On peut ajouter des fruits rouges (ce sont les plus riches en antioxydants et les moins sucrés) après la cuisson lorsque la préparation est à température ambiante, ainsi que des cranberries, des noix et des graines de lin mixées

-L'association céréales-légumineuses optimise l'apport en protéines en raison d'une complémentarité

Riz aux lentilles

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

Ingrédients :

- Riz complet, donc bio (300g)
- Lentilles corail (100g)
- Lentilles vertes (100g)
- Préparation à base d'oignons, de plantes aromatiques mixées et macérées dans l'huile (3 c. à soupe)
- Préparation à base d'ail, de plantes aromatiques et macérées dans l'huile (3 c. à soupe)
- Thym, sauge, romarin...
- Cocktail au curcuma (2 c. à soupe)



Préparation

- Faire macérer riz et lentilles séparément avec la préparation à base d'oignons et celle à base d'ail, 4 à 16 h au réfrigérateur
- Faire revenir, dans une cocotte (en fonte de préférence) ou un récipient en inox à fond épais, le riz macéré pendant 5 mn en remuant constamment
- Ajouter 1,5 L d'eau, porter à ébullition et ajouter les lentilles
- A ébullition, couvrir et cuire 35 mn à partir de l'ébullition
- 5 mn avant la fin de cuisson, ajouter la préparation cocktail au curcuma
- Ajouter du citron (exhausteur de goût) avant de servir
- L'excédent sera stocké en sachets plastique au congélateur

- L'association céréales-légumineuses est judicieuse car elle permet la complémentarité des protéines

- La consommation quotidienne de riz est reconnue protectrice vis-à-vis du cancer du sein chez la femme ménopausée

Salade de fruits aux épices

Préparation : 30 mn

Ingrédients :

- 500 g de fruits frais (de saison)
- 150 g de fruits secs (raisins, cranberries, dés de figes, de pruneaux, d'abricots, de dattes)
- 1 citron $\frac{1}{2}$
- 1 pomme mixée
- Épices : 1 c. à soupe de cocktail au curcuma
- Au choix : cannelle et/ou cardamome et/ou clou de girofle et/ou noix de muscade et/ou graine de moutarde et/ou anis étoilé...
- Plantes aromatiques : au choix origan, sauge, sarriette, romarin, menthe, basilic, coriandre, estragon...



Préparation

- Mettre les fruits frais épluchés et coupés en morceaux dans un saladier en verre, y incorporer des fruits à jus tels que fraises, melons écrasés...les parfumer avec des épices et des plantes aromatiques de votre choix
- Préparer dans un autre récipient le citron épluché coupé en cartel sans peler à vif et passer au ciseau-hachoir afin de préserver les fibres et y ajouter la pomme mixée et les fruits secs
- Laisser macérer ces 2 préparations entre 4 et 12 heures
- Au moment de servir, on peut ajouter des oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de courge...)

- On évite les contenants en plastique qui renferment des perturbateurs endocriniens (comme le bisphénol A)

- L'ananas frais aurait une action contre les ballonnements intestinaux

- La mangue et le kiwi sont très riches en anti oxydants ainsi que les petits fruits rouges. Un bol de myrtille contient autant d'anti oxydant que 7 ou 8 gros fruits

- Les agrumes, notamment le pamplemousse empêchent la fuite des antioxydants des autres fruits