

50 recettes

pour
un ventre
au top

AVANT PROPOS

Longtemps négligés ou écoutés uniquement lorsqu'ils se manifestaient sous forme d'inconforts ou de troubles digestifs, nos intestins obtiennent enfin aujourd'hui l'intérêt scientifique et médiatique qu'ils méritent. Chaque jour, la science met un peu plus en avant cet "organe" invisible et pourtant absolument essentiel qu'est notre flore intestinale, rebaptisée "microbiote". De nombreuses études lui sont consacrées et ce qu'il en ressort pourrait très simplement être résumé ainsi : prendre soin de son microbiote, c'est prendre soin de sa santé.

Ce guide vous propose une plongée au cœur de ce monde intérieur, dont l'équilibre évolue tout au long de la vie, au fil de nos choix alimentaires, de notre niveau d'activité physique, de la qualité de notre sommeil et même de la façon dont nous gérons, ou pas, notre stress.

Nous l'avons conçu pour qu'il vous aide au quotidien. La première partie apporte des réponses simples aux questions que l'on peut tous se poser. Comment fonctionne le microbiote ? En quoi influence-t-il notre santé globale, de la digestion au cerveau ? Quels sont les signaux d'alerte d'un déséquilibre, et surtout, comment l'aider à se renforcer jour après jour ? Vous découvrirez alors que l'alimentation, alliée à quelques bonnes habitudes de vie, peut devenir votre première "ordonnance".

Dans la seconde partie, place au plaisir et à la créativité ! Nous avons rassemblé 50 recettes qui mettent en valeur les meilleurs aliments sources de tout ce dont notre microbiote a besoin : des fibres, des prébiotiques, des polyphénols, des probiotiques naturels... Des plats simples, gourmands, colorés et adaptés à la vie de tous les jours. Vous verrez, c'est très loin d'être compliqué et... c'est tellement bon !

Sommaire

AVANT PROPOS	3
L'ÉQUILIBRE INTESTINAL, BASE D'UNE BONNE SANTÉ	8
Pourquoi notre microbiote joue un rôle clé	8
Comment le nourrir	8
Les fibres	9
Une bonne diversité de légumes et de fruits	10
Des aliments fermentés	12
De l'exercice physique	14
Un bon sommeil	14
Ce qui le perturbe	14
Une alimentation déséquilibrée	14
Le stress	16
Les médicaments	16
Le vieillissement	16
Les symptômes du déséquilibre	17
Comment le "rééquilibrer"	17
Quelle place pour les compléments alimentaires ?	18
Pour suivre les recettes	19

Automne



Velouté de topinambours et poireaux, concassé de noisettes	23
Soupe miso au kombu	25
Porridge, baies rouges et mélange de noix	27
Muesli à l'orange	29
Salade de sarrasin au chou, à la châtaigne et au potimarron	31
Salade de chicons aux pommes et aux figues	33
Spaghettis aux champignons, sauce miso	35
Gratin de salsifis au poireau et au jambon	37
Champignons farcis	39
Limonade au gingembre (ginger ale)	41
Gâteau chocolat-noisettes	43

Hiver



Chia pudding au thé et aux pommes	45
Soupe de brocoli aux haricots blancs et aux croûtons	49
Crème de chicon aux brisures de châtaignes	51
Kéfir de lait	53
Smoothie au kéfir de lait et banane	55
Overnight porridge de kéfir, compotée de pommes cannelle	57
Wrap au houmous et caviar d'artichauts	59
Pain au levain, cottage cheese et artichauts	61
Choucroute de poissons	63
Rôti de bœuf aux légumes racines caramélisés	65
Stoemp de poireaux et boudin noir	67
Brownies chocolat, noix de pécan et myrtilles	69
Riz au lait à la cannelle et compotée de poires	71

Printemps



Velouté de lentilles corail	75
Crème d'asperges	77
Wrap au labneh, asperges et pickles d'oignons rouges	79
Salade de légumes et tofu	81
Poulet au miso, au riz et aux légumes	83
Kimchi de chou blanc	85
Burger au poisson pané et kimchi	87
Risotto aux asperges	89
Pain de viande aux pois chiches et haricots princesse	91
Salade de pâtes, fèves, thon et asperges	93
Panna cotta au coulis de baies	95
Crumble aux fruits rouges, glace au yaourt	97
Pancake fraises-bananes	99

Été



Gaspacho pois-concombre menthe	103
Gaspacho andalou	105
Pissaladière	107
Tarte aux bettes	109
Cornichons fermentés	111
Linguine aux aubergines et artichauts	113
Parmentier de lentilles, aubergines et patates douces	115
Lanières de porc et poivrons au curry	117
Burrito	119
Sushi maki	121
Tarte aux mûres	123
Salade de fruits d'été à l'orge perlé	125
Kéfir de fruit	127





Spaghettis aux champignons, sauce miso



4 personnes



15 minutes



20 minutes

Énergie 548 kcal Graisses 19,3 g (dont saturées 7,5 g)
Glucides 68,3 g (dont sucres 9,9 g) Protéines 16,7 g Fibres 10,6 g Sel 1,7 g

Ingédients

320 g de spaghettis
complets secs
400 g de champignons
frais (au choix : pleurotes,
shiitakés, etc.)
2 échalotes
1 gousse d'ail
3 càs d'huile d'olive
200 ml de crème légère
3 càs de miso
4 càc de parmesan râpé

Préparation

1. Portez une casserole d'eau à ébullition. Faites-y cuire les spaghettis selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, rincez et taillez les champignons en morceaux. Hachez les échalotes et pelez la gousse d'ail.
3. Faites revenir les échalotes à l'huile d'olive. Quand elles sont translucides, ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson une dizaine de minutes avant d'ajouter l'ail pressé et la crème. Laissez doucement réduire.
4. Prélevez un peu d'eau de cuisson des pâtes et diluez-y le miso. Quand les champignons et les spaghettis sont cuits, ajoutez l'eau au miso à la sauce aux champignons, arrêtez le feu et mélangez bien.
5. Égouttez les pâtes et servez le tout immédiatement avec la sauce, accompagné de parmesan.

BON À SAVOIR

Les champignons, tout comme l'avoine, sont riches en bêta-glucanes et donc idéaux pour nourrir votre microbiote. Le blé complet est aussi un atout santé de même que le miso.



Soupe de brocoli aux haricots blancs et aux croûtons



4 personnes



15 minutes



30 minutes

Énergie 430 kcal Graisses 1,8 g (dont saturées 0,5 g)
Glucides 8 g (dont sucres 3 g) Protéines 7,5 g Fibres 5,4 g Sel 1 g

Ingédients

2 petits brocolis
1 blanc de poireau
0,8 l d'eau
1 cube de bouillon
1 bouquet garni
100 g de haricots blancs en conserve
1 tranche de pain au levain
1 càs de persil haché

Préparation

1. Lavez les brocolis et taillez-les en morceaux, y compris les pieds. Coupez le poireau en tronçons et lavez-les soigneusement.
2. Amenez l'eau à ébullition avec le cube de bouillon et le bouquet garni. Plongez les légumes dans l'eau bouillante et faites cuire pendant 20 minutes. En fin de cuisson, ajoutez les haricots blancs égouttés.
3. Une fois la soupe cuite, retirez le bouquet garni et mixez hors du feu.
4. Faites griller le pain et coupez-le en dés.
5. Au moment de servir, garnissez la soupe de persil haché et de croûtons.

BON À SAVOIR

Plutôt que d'épaissir la soupe avec une pomme de terre, ajoutez-y des haricots blancs. Une occasion facile de consommer des légumineuses. Les recommandations sont d'intégrer les légumes secs deux fois par semaine. Le microbiote en raffole.



Overnight porridge de kéfir, compotée de pommes cannelle



1 personne



5 minutes



5 minutes

Énergie 536 kcal Graisses 15,1 g (dont saturées 6,6 g)
Glucides 77,8 g (dont sucres 47,2 g) Protéines 16,1 g Fibres 8,2 g Sel 0,3 g

Ingédients

250 ml de kéfir de lait
1 càs de miel
1 càs de raisins secs
45 g de flocons d'avoine
1 pomme
½ càc de cannelle
1 càs de mélange de noix

Préparation

1. Dans un bol, mélangez le kéfir, le miel, les raisins secs et les flocons d'avoine. Laissez gonfler une nuit au réfrigérateur.
2. Le lendemain, pelez la pomme et coupez-la en morceaux. Faites-la cuire dans un petit poêlon avec 2 càs d'eau. Ajoutez la cannelle.
3. Couvrez le porridge avec la compotée de pommes et décorez de noix concassées.

BON À SAVOIR

La pectine des pommes est excellente pour votre microbiote. On retrouve aussi de la pectine dans les agrumes, les raisins, les myrtilles et les groseilles. Plus vous variez ces fruits, plus vous maximisez les bienfaits nutritionnels.



Kimchi de chou blanc



Pour un bocal de 1,5 l



50 minutes



4 jours

Énergie 31 kcal Graisses 0,3 g (dont saturées 0 g)
Glucides 4,9 g (dont sucres 1,9 g) Protéines 1,5 g Fibres 1,9 g Sel 1,5 g

Ingédients

1 chou (environ 1 kg)
100 g de sel par litre d'eau
Des légumes racines : radis,
betterave, carotte, navet...
1 oignon
½ pomme
2 jeunes oignons
2 gousses d'ail
2 cm de gingembre
2 càs de sauce poisson
1 càs de flocons de piment
(facultatif)

Préparation

1. La veille : retirez les feuilles extérieures du chou et coupez le reste en petits morceaux. Lavez et versez dans un grand saladier. Faites dissoudre 100 g de sel dans 1 l d'eau et couvrez-en le chou. Laissez reposer au minimum 5 h (l'idéal est toute une nuit). Le chou doit être souple et non cassant.
2. Le jour-même : rincez le chou, égouttez-le, malaxez-le pour bien l'attendrir et pressez-le avec les mains pour en extraire le maximum de liquide. Laissez encore égoutter.
3. Taillez les autres légumes et la pomme en fines tranches. Coupez les jeunes oignons en tronçons, hachez l'ail et râpez le gingembre.
4. Versez le tout dans un grand saladier. Mélangez. Ajoutez la sauce poisson et les flocons de piment.
5. Transvasez le tout en bocal en tassant bien pour éviter le maximum d'air dans les légumes. Laissez 1 cm au bord du bocal. Fermez hermétiquement.
6. Laissez fermenter 3 jours à température ambiante, puis conservez au frigo. Se conserve plusieurs mois au frigo..

BON À SAVOIR

La fermentation apporte des bactéries utiles au microbiote et le kimchi est riche en fibres. Son goût est puissant et légèrement piquant.



Linguine aux aubergines et artichauts

 4 personnes

 15 minutes

 20 minutes

Énergie 466 kcal Graisses 12,6 g (dont saturées 3 g)
Glucides 63,6 g (dont sucres 13,3 g) Protéines 16,4 g Fibres 15,7 g Sel 0,8 g

Ingédients

1 oignon rouge
2 gousses d'ail
100 g de tomates cerises
1 grosse aubergine
3 càs d'huile
180 g de fonds d'artichaut en conserve
5 tomates séchées à l'huile
1 càc d'origan
320 g de linguine complètes sèches
4 càc de parmesan râpé
Sel, poivre

Préparation

1. Pelez l'oignon et l'ail. Émincez les premiers et pressez le second. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Réservez. Lavez l'aubergine et taillez-la en petits dés. Dans une poêle profonde, faites revenir l'aubergine et les oignons à l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez ensuite l'ail pressé, salez et poivrez.
2. Egouttez les artichauts et les tomates séchées et coupez-les en morceaux. Versez-les dans la poêle avec l'aubergine. Mélangez et ajoutez l'origan. Faites revenir une petite minute.
3. Ajoutez ensuite les tomates cerises coupées en deux, couvrez et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
4. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans l'eau en suivant les instructions du fabricant. En fin de cuisson, prélevez une ou deux louches d'eau de cuisson et versez-la sur les légumes. Mélangez.
5. Égouttez les pâtes et servez avec les légumes. Saupoudrez de parmesan râpé.

BON À SAVOIR

Le blé complet des pâtes et l'artichaut sont des prébiotiques de premier ordre. Si on y ajoute l'oignon, l'ail, les tomates, l'huile et l'origan riches en polyphénols, on obtient un excellent plat santé.