



Salade de chou rouge, vinaigrette au gingembre

Indications : état grippal, rhume, toux, bronchite

Préparation : 15 minutes

Conservation : 2 jours au réfrigérateur

Pour 2 ou 3 portions

- * 200 g de chou rouge
- * 200 g de radis noir
- * 200 g de carotte
- * ½ oignon rouge
- * 2 ou 3 brins de persil frisé, ou plus selon votre goût

Pour la vinaigrette

- * 1 jus de citron
- * 3 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- * 1 c. à café de gingembre frais râpé finement
- * Sel et poivre

Conseils

- Vous pouvez consommer cette salade jusqu'au lendemain.
- Pour un repas complet, ajoutez un œuf dur.

Très facile à réaliser, cette entrée associe des ingrédients tonifiants qui aident à lutter contre l'infection virale et à surmonter la fatigue. Le radis noir et l'oignon sont spécifiquement réputés contre les affections respiratoires. Le citron et le persil contribuent à l'apport en vitamine C.

- Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette afin que le gingembre puisse infuser.
- Brossez le radis et la carotte sous un filet d'eau puis râpez-les.
- Lavez le chou et hachez-le finement dans le bol d'un robot muni d'une lame S.
- Coupez l'oignon en rondelles ou émincez-le. Lavez et ciselez le persil.
- Mélangez les légumes et la sauce et dégustez.

Le chou rouge, un allié antiviral

Le chou rouge contient des composés soufrés (glucosinolates, isothiocyanates) dont les nombreuses propriétés thérapeutiques ont été largement étudiées. En particulier, il a été montré qu'ils pouvaient agir sur plusieurs fronts contre les infections virales. En effet, ils sont à la fois antimicrobiens, anti-inflammatoires et drainants. Par ailleurs, le chou rouge est particulièrement riche en polyphénols (anthocyanines) auxquels il doit sa couleur très soutenue. Ces pigments sont aussi des actifs qui participent de ses vertus anti-inflammatoires. Ils ont également l'avantage de faciliter la digestion. Cela fait un souci de moins lorsqu'on est déjà bien fatigué par une grippe ou un bon rhume !



Pâte à tartiner pruneaux banane

Indications : fatigue, convalescence

Préparation : 5 minutes

Conservation : 1 semaine au réfrigérateur

Pour 1 pot de 250 ml

- * 150 g de pruneaux moelleux dénoyautés
- * 1 petite banane bien mûre
- * 1 pincée de cannelle
- * 1 pincée de gingembre
- * 1 c. à soupe de miel d'acacia
- * Environ 80 ml de lait d'avoine

► Dans un petit robot mixeur, réduisez l'ensemble des ingrédients (sauf le lait d'avoine) en purée.

► Ajoutez progressivement le lait d'avoine pour obtenir la consistance souhaitée, digne d'une pâte à tartiner.

Conseils

- À déguster au petit déjeuner sur une tranche de pain complet accompagné de fruits frais.
- Cette préparation convient également en cas de constipation.

Voici une préparation qui redore l'image frelatée des pâtes à tartiner. Bien loin des « calories vides » apportées par les produits industriels à base d'ingrédients non bio, ce délice est composé d'ingrédients 100 % naturels gorgés d'énergie et de nutriments.

La banane donne la pêche

La banane est un fruit à part car sa chair est principalement constituée de matières glucidiques (sucre, amidon, polysaccharides). Néanmoins, cette matrice particulièrement énergétique est chargée de nombreux nutriments bioactifs : antioxydants et provitamine A (caroténoïdes, composés phénoliques, composés aminés), phytostérols, vitamines, fibres solubles, minéraux, notamment du magnésium et du potassium. Certains sportifs en consomment avant l'exercice pour prévenir les crampes musculaires. Une étude parue dans *PLoS One* en 2018 a montré que la dose de potassium apportée n'était probablement pas suffisante pour un réel effet préventif. Toutefois, selon *Food Chemistry* (vol. 206, 2016), il est admis que la banane aide à résister au stress oxydant (qui accompagne notamment la fatigue) et qu'elle procure de nombreux bienfaits sur la santé et le bien-être. Achetez-la impérativement bio pour éviter les résidus de chlordécone. Ce pesticide, largement employé aux Antilles pendant plus de vingt ans, a contaminé durablement les sols et les eaux. On le soupçonne d'être à l'origine du taux anormalement élevé de cancers de la prostate dans ces îles.

Avocat farci à l'œuf

Indications : fatigue, convalescence

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Pour 1 portion

- * 1 gros avocat variété Hass ou Fuerte
- * 2 petits œufs
- * ½ oignon rouge
- * 1 pincée de graines de fenouil (ou thym, sarriette, marjolaine)
- * 2 pincées de piment d'Espelette
- * Quelques pluches de cerfeuil
- * Sel

► Préchauffez le four à 180 °C.

► Coupez l'avocat en deux et dénoyautez-le. Creusez un peu son centre à l'aide d'une cuillère pour en élargir le trou.

► Détaillez quelques rondelles d'oignon.

► Cassez un œuf dans chaque avocat et ajoutez par-dessus l'oignon, les graines de fenouil ou d'herbes sèches. Saupoudrez de piment d'Espelette.

► Enfournez pour 10 minutes.

► Dégustez en ajoutant des pluches fraîches de cerfeuil.

L'avocat est un légume-fruit particulièrement nutritif, sans être excessivement calorique. Il est ici dégusté chaud, associé à l'œuf et à l'oignon qui complètent les effets reconstituants et toniques de ce plat original.

Occupons-nous de nos oignons, ils prendront soin de nous

Il a été clairement établi que les composés bioactifs des oignons procuraient de nombreux bienfaits pour la santé, avec notamment des propriétés anticancéreuses, antiplaquettaires et antithrombotiques (prévention de l'athérosclérose), antiasthmatiques et antimicrobiennes. Parmi les diverses variétés, l'oignon rouge est particulièrement riche en polyphénols, tels que la quercétine et les anthocyanines, qui lui confèrent de puissantes propriétés antioxydantes. Une étude indienne parue en 2017 dans *PPAR Research* a montré chez des souris qu'un régime riche en oignon rouge, suivi pendant neuf semaines, pouvait modifier durablement le métabolisme musculaire, en augmentant la sensibilité à l'insuline. Ceci permettrait une meilleure utilisation de l'énergie par les muscles, ainsi qu'une réduction du risque de diabète.



Rouleaux de printemps

Indications : effort physique, endurance

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 20 minutes

Conservation : 1 jour au réfrigérateur

Pour 2 portions

- * 8 feuilles de riz
- * 1 écheveau de nouilles de riz fines (environ 100 g)
- * 8 feuilles de laitue
- * 16 feuilles de menthe fraîche
- * 1 petite betterave crue
- * 1 citron
- * 1 poignée de graines germées d'alfalfa
- * Sauce soja

Astuce

Vous pouvez conserver ces rouleaux jusqu'au lendemain en les stockant dans une boîte hermétique ou en les enroulant dans du papier cuisson pour éviter leur dessèchement.

Tout juste sorties de leurs graines, les pousses d'alfalfa regorgent de toute l'énergie mise en œuvre lors de la germination. Des jeunes pousses pour un petit coup de pouce !

- Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y les nouilles de riz.
- Coupez le feu et laissez ainsi 20 minutes avant d'égoutter.
- Lavez les feuilles de menthe et de laitue et retirez la côte centrale.
- Râpez la betterave. Coupez le citron en rondelles très fines.
- Plongez une feuille de riz quelques instants dans l'eau très chaude et déposez-la sur votre plan de travail.
- Placez les ingrédients au centre de la feuille. Repliez les côtés latéraux de la feuille, puis roulez depuis le bas en serrant bien.
- Reproduisez l'opération pour tous les rouleaux.
- Dégustez en les trempant dans la sauce soja que vous pouvez allonger avec un peu d'eau.

