

Sommaire

INTRODUCTION	15
Lavage de cerveau bactérien	
CHAPITRE 1	23
Votre corps est une forêt tropicale	
CHAPITRE 2	35
Il faut être deux	
CHAPITRE 3	57
J'ai une boule de cristal : c'est votre paroi intestinale	
CHAPITRE 4	73
Une tempête parfaite	
CHAPITRE 5	89
Hippocrate avait raison	
CHAPITRE 6	107
Intestin perméable = cerveau perméable	
CHAPITRE 7	121
Intestin perméable = hormones perméables	
CHAPITRE 8	133
Cigarettes, viande et fromage : les secrets de la longévité ne sont pas ceux que vous croyez	
CHAPITRE 9	149
Il y a un temps pour tout	
CHAPITRE 10	157
Le cycle alimentaire du <i>Code intestin</i>	
CHAPITRE 11	165
Le paradoxe végétal 2.0	
CHAPITRE 12	177
Le plan alimentaire du <i>Code intestin</i>	
Recettes	207
Références bibliographiques	231
Remerciements	277

Ajoutons à cela un autre risque : un excès de protéines animales peut entraîner une production excessive de sulfure d'hydrogène. Ce gaz, bénéfique en petite quantité, devient toxique lorsqu'il est produit en excès. Il peut alors endommager vos cellules intestinales au lieu de les protéger. En clair : tout est une question d'équilibre.

LES LISTES D'ALIMENTS DU *CODE INTESTIN*

J'espère que tout cela vous semble désormais assez simple. Pour vous faciliter la tâche, j'ai créé les listes suivantes d'aliments à privilégier et à éviter. Vous retrouverez également ces informations sur le site DrGundry.com, où vous pourrez les télécharger au format PDF.

Les aliments qui favorisent les postbiotiques

LÉGUMES CRUCIFÈRES

- Bette à carde
- Brocoli
- Chou cavalier
- Chou chinois
- Chou frisé
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Chou, vert et rouge
- Choucroute (crue)
- Choux de Bruxelles
- Cresson de fontaine
- Kimchi
- Pak-choï
- Roquette

AUTRES LÉGUMES QUI FAVORISENT LES POSTBIOTIQUES

- Ail
- Algues alimentaires et varechs
- Artichauts
- Asperges
- Basilic
- Betteraves (crues)
- Carottes (crues)
- Carottes vertes

PLATS SALÉS (VÉGÉTARIENS)

Salade César pas tout à fait classique

J'adore la salade César classique, mais j'ai parfois envie de quelque chose d'un peu différent. C'est pourquoi j'ai créé trois variantes originales : une version presque classique, infusée au miso, une version au chou, qui est un mélange entre une salade et une salade de chou cru, et une version grillée, qui est parfaite avec un bon barbecue.

Pour 2 personnes.

Salade César assez classique

- 1 petite tête de laitue romaine
- Vinaigrette César au miso (page 207)
- ¼ de tasse de parmesan râpé
- ¼ de tasse de noix grillées

Couper la laitue en petits morceaux et la mettre dans un grand saladier. Mélanger avec la vinaigrette et le parmesan. Garnir avec les noix et servir.

Variante au chou

- Vinaigrette César au miso (page 207)
- Zeste et jus d'1 citron
- ½ tête de chou rouge râpé
- 1 bulbe de fenouil émincé
- ¼ de tasse de parmesan râpé
- ¼ de tasse de noisettes grillées

Mélanger la vinaigrette avec le zeste et le jus du citron. Ajouter le chou et le fenouil dans un grand saladier. Mélanger avec la vinaigrette et le parmesan. Garnir avec les noisettes et servir.

Variante de chou frisé grillé

- 2 bottes de chou kale lacinato, feuilles entières
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- Vinaigrette César au miso (page 207)
- ¼ de tasse de parmesan râpé
- ¼ de tasse de pignons de pin grillés

Faire chauffer un gril ou une poêle à feu moyen-vif. Mélanger le chou kale avec l'huile d'olive. Faire revenir pendant 1 à 2 min de chaque côté, jusqu'à ce que les feuilles soient seulement dorées. Laisser refroidir et couper les tiges dures. Détailler en morceaux de taille moyenne. Mélanger avec la vinaigrette et le parmesan. Garnir de pignons de pin et servir.

Pâtes Carbonara au kimchi au sorgho ou à la patate douce

Je trouve que les spaghettis au sorgho remplacent très bien les pâtes de blé traditionnelles (riches en lectines). Pour une version végane, choisir un kimchi végan et remplacer les œufs et le fromage par de la crème à la noix de coco (la moitié d'une boîte) pour obtenir des pâtes crémeuses légèrement différentes, mais tout aussi délicieuses.

Pour 4 personnes.

- Environ 450 g de spaghettis au sorgho
- 4 c. à s. d'huile de sésame
- 1 petite échalote hachée^h
- 6 moyennes gousses d'ail haché
- 1 c. à s. de gingembre frais haché
- ¼ de tasse de vin blanc secⁱ
- ½ tasse de chou kimchi coupé en dés
- ¼ de tasse de jus de kimchi
- 3 grands jaunes d'œufs de poules élevées en plein air, à température ambiante
- ½ tasse de parmesan râpé, et plus pour le service
- 1 tasse d'épinards hachés
- Sel et poivre

Faire cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau, selon les instructions de cuisson figurant sur l'emballage. Égoutter, réserver 1 tasse d'eau de cuisson des pâtes.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile de sésame à feu moyen. Ajouter l'échalote et cuire pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajouter l'ail et le gingembre et faire cuire pendant 1 min, jusqu'à ce qu'une bonne odeur se dégage. Déglacer la poêle avec le vin ou le bouillon, en remuant pour détacher les morceaux dorés. Ajouter le kimchi et cuire, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri, pendant 1 à 2 min. Ajouter les pâtes cuites et mélanger. Retirer du feu, puis ajouter le jus de kimchi, les jaunes d'œufs et le parmesan, et mélanger vigoureusement pour enrober les pâtes. Si les pâtes semblent sèches, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée précédemment. Répartir dans quatre bols et garnir d'épinards. Ajouter du sel et du poivre, puis servir.

h. Les échalotes peuvent être remplacées par ¼ d'oignon rouge.

i. Pour une version sans vin, il est possible d'utiliser un bouillon sans lectines et d'ajouter un filet de jus de citron.