



SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

Un aliment d'apparence anodine qui peut
changer le monde. 9

INTRODUCTION

Une vision, une mission, le konjac 13

CHAPITRE 1

Mon parcours de médecin – de la neurologie à la nutrition . 19

CHAPITRE 2

Ma rencontre avec un aliment millénaire. 29

CHAPITRE 3

Mode d'action du konjac 41

CHAPITRE 4

Les différentes formes du konjac 51

CHAPITRE 5

Le konjac dans ma méthode 57

CHAPITRE 6

Mes trois « fight foods » : son d'avoine, okara, konjac 69

CHAPITRE 7

Un aliment de plaisir dans un monde de frustration 77

CHAPITRE 8

Le konjac face aux maladies de civilisation 89

CHAPITRE 9

Le konjac, un aliment universel 101

CHAPITRE 10

D'une méthode à une mission 109

CHAPITRE 11

Cuisiner le konjac : recettes, usages, plaisirs 113

40 RECETTES PLAISIR ANTI-YOYO

RECETTES RAPIDES DU QUOTIDIEN

Saumon et shiratakis aux crevettes 116

Nouilles de konjac aux œufs brouillés 117

Curry de konjac aux crevettes roses 118

Nouilles shiratakis au sésame 119

Bouillon de nouilles de konjac au curry 120

Nouilles de konjac au sésame avec poulet et brocoli 121

Mijoté de konjac, saumon-épinard 122

Riz de konjac sauté aux crevettes 123

Salade du pêcheur au riz de konjac	124
Nouilles de konjac au poulet et trois poivrons	125
Taboulé au riz de konjac	126
Riz de konjac au poulet épicé	127
Tagliatelles de konjac au pesto	128
Nouilles gratinées au konjac	129
Spaghettis de konjac et escalope à la crème	130
Riz de konjac et dos de lieu noir	131
Riz de konjac au poulpe	132
Croquettes de poulet et riz de konjac	133

GRANDES RECETTES CLASSIQUES

Paella de riz de konjac	134
Riz cantonais au konjac	135
Konjac à la carbonara	136
Shirataki de konjac à la bolognaise	137
Risotto de konjac aux champignons	138
Konjac all'arrabbiata	139

LES RECETTES EXOTIQUES ET SAVEURS DU MONDE

Pad thaï aux tagliatelles de konjac	140
Pad thaï aux fettuccine de konjac et porc	141
Nouilles asiatiques au bœuf mariné	142
Soupe aux shirataki, endives et champignons	143
Sushis de konjac	144

Soupe chinoise aux champignons noirs et tofu	145
Jambalaya de konjac	146
Curry de colin au lait de coco	147

LES RECETTES DE FÊTE

Tomates farcies au riz de konjac	148
Pain de viande au riz de konjac	149
Bar poêlé et risotto de konjac au bacon	150
Risotto safrané aux Saint-Jacques et rougets	151

LES DESSERTS ET SURPRISES

Gâteau de konjac	152
Riz au lait de konjac	153
Gâteau de perles de riz de konjac	154
Compote de pommes et riz de konjac coco-épices	155

CONCLUSION

Le konjac, un aliment à hauteur de civilisation	157
---	-----

ANNEXE SCIENTIFIQUE

Ce que la recherche confirme	161
--	-----

RÉFÉRENCES	169
-----------------------------	-----

À PROPOS DE L'AUTEUR	173
---------------------------------------	-----



INTRODUCTION

UNE VISION, UNE MISSION, LE KONJAC

En écrivant ce livre, je m'inscris dans une mission passionnante : faire entrer le konjac dans la vie quotidienne des Français, puis des Européens et, je l'espère, du monde entier.

Pourquoi? Parce qu'en cinquante-deux ans de pratique en nutrition, j'ai mené, à mon niveau, une lutte continue contre une épidémie que j'ai vu devenir mondiale, celle du SOD : Surpoids, Obésité, Diabète.

Autour de moi, tant de médecins et d'associations ont combattu, mais chaque année, les chiffres ont continué de grimper. Aucun pays ne peut se vanter de l'avoir au moins endigué.

Aujourd'hui, des équipes médicales et des groupes pharmaceutiques tentent une fois de plus de recourir à des médicaments initialement conçus pour des diabétiques et qui agissent en partie pour couper la faim. Ces médicaments

sont très actifs et efficaces, je prie pour qu'ils réussissent, mais je n'y crois pas.

Parce qu'un médicament doit tôt ou tard être arrêté et laisse derrière lui un utilisateur qui n'a rien appris sur son rapport à la nourriture. De plus, 40 % de la perte de poids obtenue avec ces médicaments correspond à du muscle. Et surtout, à l'arrêt du traitement, la reprise est immédiate.

Dans ce contexte d'impuissance, j'ai, de mon côté, trouvé une raison d'espérer : le *konjac*. Plus qu'un simple aliment, c'est un concept providentiel capable, à lui seul, de changer le cours de cette double épidémie. Mais à trois conditions :

- faire connaître et reconnaître ses pouvoirs ;
- en faire un aliment aussi savoureux et séduisant que ceux qu'il vise à remplacer ;
- l'intégrer durablement dans l'alimentation quotidienne du plus grand nombre, afin de faciliter la perte de poids et, plus encore, de prévenir le diabète et le surpoids à la source.

Tout le pouvoir du konjac tient à un fait majeur. Il peut remplacer les deux familles d'aliments les plus consommés au monde et parmi les premiers responsables de la prise de poids et du diabète : les pâtes et le riz.

Ce livre, je l'ai écrit pour vous convaincre de le tester en utilisant ses versions les plus abouties, celles seules qui ont le pouvoir de vous séduire. Je sais qu'une fois essayé, vous

aurez de grandes chances de l'adopter. Et ce faisant, vous aurez en main une arme puissante :

- pour prévenir le surpoids ;
- pour maigrir plus facilement et sans frustration avec des pâtes et du riz *à volonté* ;
- et surtout – cela est radicalement nouveau – pour éviter de reprendre le poids perdu.

Pâtes et riz : aliments de survie devenus une menace

Si les pâtes et le riz sont les aliments les plus consommés au monde, c'est parce que pendant des siècles, ces aliments ont assuré notre survie. Ils ont ainsi acquis un capital de confiance et de reconnaissance exceptionnel.

On sait aujourd'hui qu'un aliment perçu comme bénéfique pour la santé ou indispensable à la survie voit sa perception sensorielle améliorée. Son goût et sa texture sont valorisés. Il est investi d'une charge émotionnelle qui en fait un aliment gratifiant. C'est ainsi que les pâtes et le riz sont devenus, partout dans le monde, des aliments agréables à consommer. Ils rassurent, calent, accompagnent bien les sauces et procurent une satisfaction immédiate et facilement renouvelable. Ils ont pris une position centrale dans nos repas. Il y a encore peu de temps, la nutrition académique recommandait une portion de féculents à chaque repas.

Depuis les années 1970, le fondement même de cette mécanique s'est inversé. L'industrie alimentaire, pour des raisons structurelles et commerciales, a promu les aliments les plus attractifs : les glucides et les lipides – les sucres et les graisses. Une stratégie planétaire a voulu voir dans les lipides (les graisses et le cholestérol) l'ennemi nutritionnel de l'homme. Pendant 40 ans, on a pourchassé le gras pour laisser les sucres submerger le marché. Aujourd'hui, on a rétabli la vérité : on a disculpé le gras et incriminé les sucres, mais hélas sans en faire reculer la consommation.

Dans ce contexte nouveau, les pâtes et le riz ont perdu leur fonction première de survie, mais ont conservé leur valeur calorique et glycémiant. Tous deux cohabitent désormais avec les sucres, ce qui augmente massivement la consommation globale des glucides. Cette accumulation joue un rôle majeur dans l'explosion du surpoids, de l'obésité et du diabète partout dans le monde.

Un autre facteur renforce encore ce phénomène. Le mode de vie moderne, souvent hostile et générateur de stress, de mal-être et de frustration, trouve son exutoire dans la consommation de sucres et d'aliments gratifiants. L'heure est donc à un choix difficile entre pâtes et riz d'un côté, sucres de l'autre, un choix nutritionnel et rationnel qui se heurte au plaisir et à la pulsion. Comme toujours, c'est le plaisir et la pulsion qui l'emportent sur la décision rationnelle, figeant la situation dans une impasse.

Dans ce contexte à haut risque, je vois le konjac porter la solution : remplacer les pâtes et le riz sans perdre aucun de leurs attributs essentiels : volume, texture, capacité à s'imprégner des sauces. Ce projet constitue le cœur même de cet ouvrage.