

Des superaliments dans notre assiette ?

Certains aliments sont dotés de vertus si puissantes qu'ils sont parfois nommés « alicaments » ou superaliments. Voici un rapide tour d'horizon, non exhaustif, des plus courants et quelques idées de recettes pour les glisser dans votre assiette.

Tellement concentrés en éléments bienfaisants pour notre santé, les superaliments peuvent même faire office de compléments alimentaires. On compte aussi, parmi eux, de simples légumes ou des condiments populaires ; d'autres ont une origine plus exotique et lointaine...

Pour commencer, deux superaliments : les graines germées et les algues. Nourrissant nos cellules en profondeur tout en aidant l'organisme à drainer les toxines qui le chargent sans répit, concentrées en précieux éléments nutritifs, elles ont l'avantage d'être hautement digestes et assimilables.

Les graines germées

Véritable explosion enzymatique, la germination éveille les principes vitaux des graines et les multiplie, en y concentrant une mine de nutriments actifs, très facilement assimilables par l'organisme. Les graines germées apportent une source d'énergie rapidement disponible et se révèlent plus efficaces que la majorité des compléments alimentaires. C'est ainsi une façon très économique d'obtenir des vitamines, minéraux et oligoéléments dans une bonne synergie, qui renforcent le système immunitaire, protègent le corps des toxines et aident à combattre les polluants. La germination des graines favorise leur prédigestion, les rendant facilement assimilables. De plus, dégustées en entrée, elles aident à la digestion du repas. Concentrées d'énergie, elles sont « symboles de vie » par excellence.

De nombreuses graines se prêtent bien à la germination, il suffit que l'écorce externe soit préservée. Ainsi, les céréales, légumineuses, légumes et certaines épices peuvent être utilisés.

La plus courante, l'alfalfa, dont le nom signifie « père de tous les aliments » en arabe, est la graine de luzerne germée (une légumineuse). Elle est composée, entre autres, de calcium, magnésium, potassium, fer, zinc, vitamines A, complexe des B, C (une tasse représente autant de vitamine C que six verres de jus d'orange), D, E, protéines complètes (les huit acides aminés

qui nous sont essentiels), chlorophylle... C'est la « reine » des graines germées : elle combat la fatigue, la déminéralisation, l'ostéoporose et les crampes musculaires. Elle renforce les systèmes immunitaire et hormonal. Son goût de salade à la texture craquante est agréable et généralement apprécié de tous. On la trouve facilement dans les magasins, en barquettes, prête à être consommée. Ses petites touffes se dégustent dans les salades et sont parfaites dans les sandwichs.

Les algues

Ces légumes de la mer offrent un concentré de bienfaits et des nutriments en quantité plus importante que toute autre plante connue : reminéralisantes, alcalinisantes et riches en protéines complètes (plus que la viande à poids

égal), elles contiennent des glucides, des minéraux et oligoéléments, des vitamines, du bêta-carotène, de la chlorophylle, des enzymes, des « superfibres ».

Très dépolluantes, ces fibres, nommées alginate, ont la particularité de capturer et transformer les métaux lourds ainsi que les substances en sels que notre corps peut éliminer facilement (processus de chélation). L'alginate serait aussi efficace pour atténuer les effets des différentes radiations que subit l'organisme en permanence (téléphones portables notamment). Les algues plus riches en alginate sont les laminaires (kombu, wakamé...).

Les algues sont aussi très riches en calcium : la feuille de nori, par exemple, contient (à poids égal) jusqu'à 14 fois plus de calcium que le lait de vache, et cela sous une forme beaucoup plus aisément assimilable par l'organisme !

En pratique : une façon simple d'introduire les algues dans votre alimentation est de se les procurer sous forme de paillettes (parfois nommées salade du pêcheur, fines algues) et de les saupoudrer directement sur vos crudités, par exemple. Les paillettes étant très concentrées, commencer par de toutes petites quantités et augmentez au fur et à mesure. A utiliser comme un condiment ou un remède : à petites doses mais régulièrement. Certaines personnes, notamment celles qui aiment déjà les autres produits de la mer, au goût iodé, apprécient les algues dès le début.

La spiruline

De la famille des micro-algues bleu vert, la spiruline est un véritable complément alimentaire naturel, grâce à sa richesse concentrée. Elle fait partie de ce qu'on appelle aussi « les superaliments verts ». Elle apporte tout ce dont notre organisme a besoin, combinée en juste proportion, c'est-à-dire :

- des concentrés d'antioxydants variés ;
- des protéines complètes (dont les huit acides aminés essentiels) ;
- du bêta-carotène (plus que toute autre plante connue) ;
- des vitamines : A, B (B12 comprise), E, D ;

Tapenade verte intense

- 2 c. à s. de spiruline
- 4 c. à s. d'amandes en poudre (ou autres oléagineux hachés)
- 1/2 citron pressé (ou plus)
- 2 c. à s. de sauce soja (ou du sel)
- 1 c. à s. de levure maltée (facultatif)
- 4 c. à s. d'huile au choix
- eau



Préparation

Mélanger tous les ingrédients en ajoutant l'eau en dernier, petit à petit, pour former une purée à tartiner (ou plus liquide pour créer une sauce salade énergie).

- toute la gamme des minéraux et oligoéléments dont notre organisme a besoin (calcium, phosphore, magnésium, fer (en très grande proportion), zinc, cuivre, manganèse, chrome, sodium, potassium et sélénium);

- des acides gras essentiels rares (GLA) que l'on retrouve dans le lait maternel (acide gamma-linoléique);

- des enzymes (dont la surpuissante SOD : superoxyde dismutase).

En plus de sa richesse nutritionnelle, elle possède un haut pouvoir immunitaire et détoxiquant et une grande capacité à absorber et éliminer les métaux lourds et la radioactivité, notamment grâce à sa haute concentration en chlorophylle.

En pratique : pour bénéficier de sa richesse en fer, il vaut mieux consommer la spiruline avec de la vitamine C (accompagnée d'un fruit ou de jus de citron dilué avec de l'eau).

Les superfruits et légumes !

Difficile de tous les nommer car tous les fruits et les légumes sont dotés de propriétés santé. Voici cependant quelques « super-héros » de nos assiettes :

Le citron : ce fruit possède d'innombrables vertus.

Malgré sa saveur acide, il constitue un puissant alcalinisant une fois digéré. C'est un reminéralisant gorgé de vitamine C, riche en flavonoïdes qui protègent du vieillissement de la peau en favorisant la production de collagène. Il a la capacité de réduire ou d'empêcher les varices et renforce les vaisseaux sanguins tout en stimulant la circulation du sang qu'il fluidifie grâce à son acide citrique. Incomparable brûle-graisse, il nettoie le foie, les artères bouchées par du cholestérol et stimule la production d'enzymes digestives. Il aide à dissoudre un excès de mucus (y penser lors de rhumes et autres encombrements des voies respiratoires).

Il calme les brûlures d'estomac, stoppe les vomissements. C'est un antiseptique et bactéricide puissant, un antiparasitaire, un stimulant des défenses immunitaires.

En pratique : ajouter un filet de jus de citron frais pour empêcher le noircissement (dû à l'oxydation) des crudités ou salades de fruits préparées trop à l'avance.

Un grand verre d'eau citronnée (un demi à un citron) le matin à jeun permet d'éliminer les toxines.

Déguster du jus de citron frais autant que possible et bio (sinon la peau est enduite d'une couche de cire non comestible), râper le zeste sur vos plats...

Smoothie bombe verte

Ingrédients pour 1 grand verre :

- 2 c. à s. de graines de lin
- 1 grosse c. à s. de baies de goji ou de petits fruits rouges frais ou surgelés (bio ou sauvages)
- 1 c. à s. de spiruline en poudre
- 1 pomme
- 1 banane
- le jus de 2 oranges ou de 4 mandarines, ou du jus de pomme ou encore de l'eau + du citron

Préparation

Mixer les graines de lin (dans un mini-mixeur ou un moulin à café si nécessaire) pour les réduire en poudre, puis les baies.

Ajouter la banane, la pomme épépinée non pelée (bio) en morceaux, la spiruline et mixer le tout avec le jus d'agrumes et éventuellement un peu d'eau de façon à obtenir un grand verre.

Bénéfice detox : ce délicieux smoothie est rapide et facile à réaliser. Super-énergétique, il est gorgé de nutriments (protéines, acides gras oméga-3, vitamines, minéraux, glucides...), de fibres nettoyantes et d'antioxydants puissants tout en étant léger et digeste. Ses composants en font aussi une boisson permettant d'éliminer les métaux lourds et de lutter contre les radiations. Il peut faire office de petit déjeuner ou de repas léger à lui tout seul.

A savoir : le goût de la spiruline disparaît complètement dans ce breuvage.



Les petits fruits rouges et les baies : fraises, framboises, myrtilles, cerises, mûres, goji... sont à privilégier car, en dehors d'être délicieux, ils contiennent la plus grande teneur en antioxydants parmi les fruits et légumes et un index glycémique très bas (peu sucrés). Ils conviennent donc au plus grand nombre, y compris aux diabétiques.

Les baies de goji seraient les fruits les plus nutritifs et antioxydants découverts à ce jour. Elles auraient (à poids égal) 400 fois plus de vitamine C que l'orange.

En pratique : déguster ces petits fruits tels quels, mélangés en salade (de fruits) ou mixés en smoothie avec de la banane par exemple. On trouve certains d'entre eux surgelés (myrtilles sauvages, framboises bio) ou séchés (goji, pruneaux, raisins...), ce qui est bien pratique.

La graine de lin

Cette petite graine brune brillante et très dure est une des merveilles de la nature. Elle cache de nombreux atouts derrière sa délicate saveur de noix, et ses fibres mucilagineuses nommées « lignanes » nettoient en douceur nos intestins, tout en étant de très puissants antioxydants.

La graine de lin est une des plus riches sources végétales d'oméga-3, cet acide gras essentiel fondamental, notamment, pour la

santé de notre cerveau, de notre peau, de nos muqueuses... Pour couronner le tout, cette délicieuse petite graine apporte un nombre impressionnant de nutriments : protéines, vitamines B et E, zinc, fer, calcium, magnésium, potassium...

En pratique : pour bénéficier de toutes ces qualités, il faut utiliser les graines de lin fraîchement moulues. C'est très facile grâce à un mini-mixeur ou un moulin à café. Ce n'est pas un gros investissement, d'autant plus que les graines sont elles-mêmes très bon marché et qu'on les trouve facilement en vrac dans les magasins bio.

Les choisir brillantes et bombées.

Garder au frais, à l'abri de la lumière et moule petit à petit (se garde dans un bocal fermé au frais 5 jours.)

Saupoudrer sur les aliments (soupes, salades...) ou incorporer dans les smoothies.

Les herbes aromatiques, les épices, les condiments

Parmi les cent plus puissants antioxydants existant sur notre planète, beaucoup sont des épices ou des herbes aromatiques.

Le gingembre

Dotée de nombreuses vertus, cette racine au goût légèrement piquant s'utilise depuis des millénaires pour tous les problèmes liés à

la digestion. Elle a en effet le don de stimuler la sécrétion de la bile et l'activité de différentes enzymes digestives.

Le gingembre contient des substances anti-cancer très actives et possède des propriétés anti-inflammatoires.

En pratique : utiliser cette racine crue, fraîche (bien gonflée) et râpée finement, ou en poudre séchée. Délicieuse notamment en infusion ou dans des sauces salades. Pour obtenir facilement du jus de gingembre, râper la racine, la verser dans un bocal en verre et la mettre au congélateur. Il va alors exprimer son jus qui pourra facilement être utilisé.

Confit d'ail cru au gingembre

- quelques gousses d'ail
- gingembre
- huile d'olive
- sel

Préparation

Ecraser des gousses d'ail et les recouvrir complètement d'huile d'olive. Ajouter du sel et du gingembre râpé frais à votre goût et laisser reposer 12 heures environ avant de déguster. Cela « cuit » l'ail à froid en préservant ses qualités et en adoucissant sa saveur.

Le gingembre est facultatif mais facilite la digestion de l'huile et de l'ail.

A tartiner en fine couche sur du pain grillé par exemple.

L'ail

Elevé au rang de divinité dans l'Égypte ancienne, ce condiment se retrouve de nos jours parmi les antioxydants les plus puissants. C'est un « anticancer », antibiotique naturel, antiseptique, rééquilibrant glandulaire et stimulant général. Il est anticholestérol, vermifuge et antifongique incomparable, antispasmodique, il active la digestion et facilite la circulation.

A utiliser cru si possible pour jouir de ses qualités exceptionnelles.

Le curcuma

Cette racine orange vif est la base des currys. Au goût chaleureux et agréable, c'est l'un des plus puissants anti-inflammatoires végétaux connus. De plus, la curcumine qu'il contient serait un protecteur du cancer.

En pratique : à saupoudrer (légèrement) régulièrement sur les légumes, incorporer dans

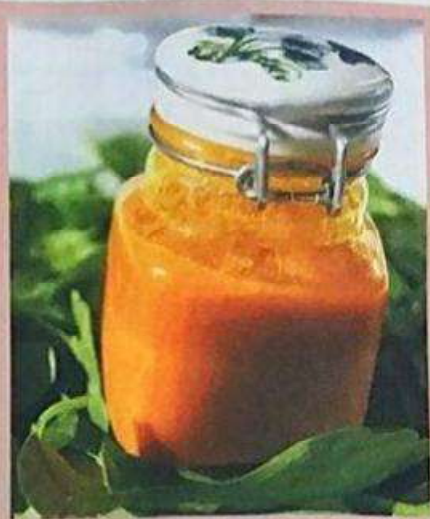
Sauce protection exotique

Ingrédients pour deux personnes :

- 1 c. à dessert de curcuma en poudre
- 1 c. à dessert rase de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c. à s. de tamari (sauce soja concentrée)
- 1 c. à s. d'huile d'olive ou de sésame
- 2 c. à s. d'huile de colza
- Le jus d'1 citron (environ, selon le goût)
- 1 ou 2 c. à s. d'eau

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.



les soupes, sauces salades, déguster des currys dont la composition regroupe de nombreux épices antioxydants...

Le vinaigre de cidre

Ce remède de grand-mère recèle de nombreuses et importantes propriétés. C'est un détoxifiant de premier ordre car non seulement il aide à éliminer les toxines mais il recharge notre organisme en éléments bénéfiques, minéraux (calcium, magnésium, potassium...), vitamines et enzymes.

A utiliser comme un vinaigre habituel dans les sauces salades. Il est possible aussi d'en faire une cure détox et santé.

En cure : 1 cuillerée à café 3 fois par jour, de préférence après les repas, diluée dans un verre d'eau.

Ses propriétés :

- Ses ferments sont précieux pour entretenir la flore intestinale, il aide à lutter contre la constipation et à restaurer la digestion.
- Il aide à rétablir l'équilibre acido-basique.
- Grâce à son pouvoir antiseptique, il détruit de nombreuses bactéries et champignons. Il désinfecte le tube digestif en neutralisant les fermentations intestinales.
- Il fluidifie le sang et tonifie ainsi la circulation sanguine.
- Il dissout les dépôts calcaires et favorise leur élimination.

Choisir du vinaigre de cidre bio et non pasteurisé (la pasteurisation détruit ses précieux ferments actifs).

La liste est encore longue...

De nombreux autres aliments sont considérés comme des alicaments ! Le cacao possède ainsi des polyphénols super-bienfaits, comme le thé vert d'ailleurs, mais en quantités encore plus concentrées... à condition de déguster du chocolat cru ou noir à 70 % minimum (au sucre non raffiné de préférence).

Les pommes, les choux, les épinards, les noix, l'oignon, le persil, le thym, le basilic, la cannelle... tous méritent de figurer dans la liste des alicaments, ce qui laisse de vastes possibilités de se faire plaisir tout en se faisant du bien ! ■

› Eva-Claire Pasquier.

Formatrice professionnelle, auteure et conceptrice culinaire en cuisine gourmande pour personnes sensibles (sans gluten, sans laitages, vegan, détox...).



› Site :

www.evaclaire.fr



Livres de l'auteure

Aux éditions Guy Trédaniel :

- *Recettes gourmandes sans gluten, sans lait, sans œufs, 100 % végétales.*
- *Détox gourmande – sans gluten, sans lait, sans œufs, sans sucres ajoutés ni cholestérol, 100 % végétales.*

