LINDA GRAY

Donnez du **goût** à votre **santé**

LES CLÉS D'UNE HYGIÈNE DE VIE DURABLE

140 recettes

faciles
rapides
& surtout
délicieuses

THÉORIE & **PRATIQUE**

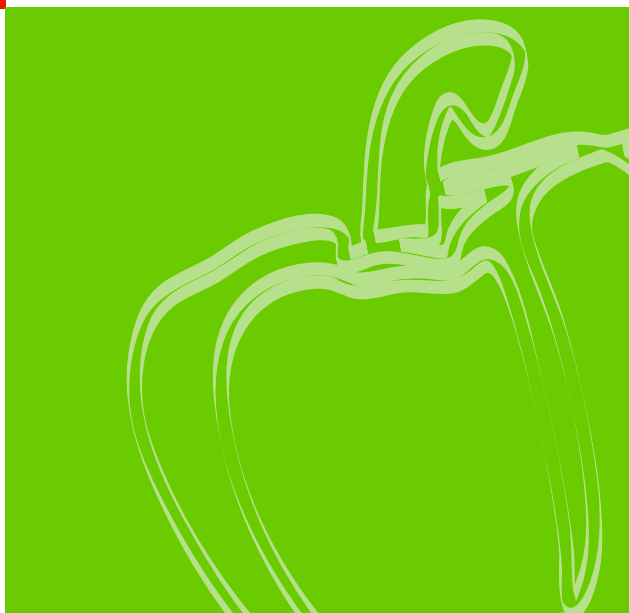
Le guide DÉCOUVERTE

Comment résumer le concept de mon livre en vous donnant déjà quelques idées à mettre en place au quotidien ?

Avant toute autre forme de débat, il faut comprendre que pour retrouver la santé ou perdre du poids, on ne parle plus de régime de nos jours. Ce mot est à bannir de votre vocabulaire : les régimes ne fonctionnent pas ! On parle aujourd'hui de diète modèle, et en l'occurrence du modèle méditerranéen crétois adapté à nos habitudes et à nos saisons. On y retrouve des fruits, des légumes, des légumineuses, des noix et des graines en abondance, ainsi que des céréales rustiques. Les produits animaux sont présents au quotidien (œufs, produits laitiers) et la viande ou le poisson de manière plus modérée. Peu de place pour le sucre que l'on retrouve sous forme de miel ou au travers des fruits. Enfin, on y retrouve au quotidien des bonnes graisses comme l'huile d'olive.

A ce modèle, on ajoute la notion de chronobiologie nutritionnelle, ou l'importance de manger certains nutriments à certains moments de la journée pour respecter les cycles et les besoins de notre corps (concentration, poids de forme, bien-être et sommeil par exemple). Le repas du matin sera riche en protéines et copieux

MODÈLE ALIMENTAIRE MÉDITERRANÉEN CRÉTOIS



(viande, poisson, œufs, produits laitiers sans oublier les protéines végétales des légumineuses, noix et graines) et le soir riche en glucides et frugal (légumes, légumineuses et céréales complètes). On parlera de "petit-déjeuner de roi" et de "souper de pauvre".

Côté nutriments, les erreurs les plus classiques consistent à ne pas diversifier suffisamment les protéines (trop de viande, trop de laitages, pas assez de protéines végétales), consommer trop de graisses saturées (viande, laitages, huile de palme) au détriment des bonnes graisses qui doivent représenter 35 à 40 % de nos apports (huile de colza, petits poissons des mers froides, noix, etc.). Enfin, les féculents (pâtes, pain, pomme de terre, etc.) vont régulièrement occuper une part trop importante de l'assiette ; tout comme le sucre qui s'invite bien souvent du matin au soir, surtout chez les enfants. Voici quelques marqueurs utiles à appliquer au quotidien : 5 portions de légumes, 2 fruits, 1 poignée de noix, 2 à 3 càs d'huiles riches en oméga 3 comme l'huile de colza, 2 fois par semaine des petits poissons des mers froides (sardines, maquereau, etc.), 300 à 500 g de viande par semaine (dont maximum 300 g de viande rouge), des légumineuses et des choux 3x/semaine, des céréales complètes en fonction de ses besoins, réduire le sucre à la collation de l'après-midi et boire 1,5 à 2L d'eau par jour. C'est déjà pas mal !

Ces déséquilibres ne sont pas anodins et vont à terme générer, entre autres, de l'inflammation, de l'acidose, du stress oxydant, un déséquilibre de la flore intestinale, qui seront à l'origine de ce qu'on appelle les "maladies de civilisation" comme le surpoids, l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires pour ne citer que les plus courantes. Par ailleurs, ces mécanismes qui s'entretiennent les uns les autres seront renforcés par le manque d'exercice, le stress ou encore la dette en sommeil. Marcher 30 minutes par jour et dormir 7 à 8 heures par nuit sont déjà en soi des initiatives qui peuvent changer votre vie.



DU GOÛT
À VOTRE
SANTÉ **&**...



Je serais incomplète si je ne parlais pas de l'impact nocif de notre environnement et de l'importance d'adapter notre consommation pour notre santé et celle de la planète. Se tourner vers des filières bio ou raisonnées de proximité, éviter de consommer des aliments ultra-transformés qui viennent de loin et qui sont emballés dans du plastique, ce sont des changements bénéfiques aussi bien à notre santé qu'à celle de notre environnement. Bien entendu cette théorie s'applique aussi aux produits ménagers, aux cosmétiques et plus généralement aux produits de grande consommation, d'où l'importance de choisir nos filières quand nous faisons nos courses. Se tourner vers des produits frais, non transformés, non dénaturés et fabriqués le plus près possible de son domicile, c'est la stratégie du bon sens.

Mes recettes sont **le fruit** de ces réflexions. Parfois empruntées, parfois revisitées, parfois inventées, elles sont toutes le reflet de l'alimentation santé durable et de la richesse culinaire qu'offre notre monde, tout en favorisant le plus possible des ingrédients frais bien de chez nous. Les épices, les aromates, le sucre naturel des fruits, le croquant des noix, la qualité des produits de saison et ceux issus de filières qui prennent le temps de bien faire les choses, vont sublimer votre assiette, lui donner du goût et vous donner envie d'y revenir. C'est la promesse de mon livre, vous allez « *Donner du goût à votre santé* », vous faire plaisir et vous faire du bien. Alors en avant-goût, je vous propose de découvrir 5 de mes 140 recettes qui vous donneront, à n'en pas douter, l'envie de passer plus de temps dans votre cuisine !

Linda Gray

le petit DEJEUNER



MUFFINS SAUCISSES D'AGNEAU & BASILIC

A faire la veille et programmer le four pour les avoir au saut du lit ! La viande en petite quantité

le repas DE MIDI



Recette simplissime qui respecte l'équilibre acido-basique. Les gros appétits l'accompagneront d'un peu de riz basmati semi complet (idéalement trempé 12h) ou de quinoa. Le tamari assaisonne le plat et apporte ses vertus antioxydantes et digestives. L'hiver on remplace les courgettes par des légumes racines.

4 PERSONNES

SAUMON GLACÉ AU CHIA
SPAGHETTIS DE COURGETTE

4 petits pavés de saumon (± 100 g).

Pour la marinade
100 ml de tamari.
1 càs d'huile de sésame.
1 càc de gingembre frais râpé fin.
A càs de moutarde de Dijon.
4 oignons de printemps hachés.
1 càs de graines de chia.

Pour l'accompagnement
les spaghettis de courgette
(ou autres légumes l'hiver).
1 branche de céleri coupée en fines tranches (optionnel).
4 petites courgettes.
2 gousses d'ail dégermées et émincées.
2 càs d'huile d'olive.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger les ingrédients de la marinade dans un grand bol. Ajouter le saumon, couvrir et réfrigérer pendant 20 minutes. Placer le saumon dans un plat à four, peau en-dessous, en réservant la marinade. Cuire au four pendant environ 8-12 minutes, selon les préférences de cuisson et l'épaisseur du pavé de saumon.

Pendant le temps de cuisson du saumon, réaliser les spaghettis de courgettes avec une machine à spirales. Les cuire avec le céleri et l'ail à la vapeur douce avec une marguerite pendant quelques minutes puis ajouter l'huile d'olive pour servir.

Servir le poisson en couvrant du reste de marinade et aromates au choix.

le GOÛTER


l'apér
PICAS

TS I TP < 30' I TC 20' I Pro. 3,5g

8 PERSONNES

CHAMPIGNONS FOURRÉS À LA PISTACHE

Recette qui vient de Lee Holmes, ces champignons sont tout bonnement délicieux. Choisissez les plus petits pour l'apéro (finger foods) et plus gros si vous décidez de les servir en entrée.

8 champignons Porto Bello.
(gros champignons à fourrer)

Pour la marinade
3 càs tamari.
3 càs huile d'olive.
2 gousses d'ail émincées finement.
1 càs de vinaigre de cidre.
20 g de persil plat haché.

Pour la garniture
100 g de pistaches grossièrement concassées au pilon.
Poivre noir moulu.
1 càs d'huile d'olive.



Tremper les chapeaux des champignons brièvement dans un bol d'eau chaude pour qu'ils absorbent mieux la marinade. Les essuyer délicatement. Mixer les ingrédients de la marinade dans un bol. Plonger les champignons dans la marinade et placer au frigo pendant 1 heure.

Préchauffer le four à 180°C. Mixer les ingrédients de la garniture dans un bol. Placer les champignons chapeaux vers le bas sur une plaque de cuisson couverte de papier de cuisson. Répartir la garniture dans les chapeaux. Transférer au four et cuire 20 minutes. Servir immédiatement.

le repas DU SOIR



P - E - A | TP < 15' | TC 15' | Pro. 16,4g

4 PERSONNES

SALADE DE CHOU-FLEUR CHAUDE AUX PETITS POIS ET À LA FETA

Cette salade qui est assez riche en protéines, peut tout à fait s'envisager à midi en mode "restes" avec des dés de poulet ou jambons.

2 choux-fleurs coupés en bouquets.
150 g de petits pois surgelés.
200 g de feta coupée en petits dés.
1 citron pressé.
1 bouquet de persil haché.
1 bouquet de basilic haché.
60 g de mélange de graines (type courge, tournesol).
3 càs d'huile d'olive.
1 càs d'huile de cameline.
Sel marin, poivre moulu.

Faire cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les petits pois une à deux minutes avant la fn de la cuisson du chou.

Faire griller brièvement le mélange de graines à sec dans une poêle.

Après cuisson, laisser légèrement refroidir le chou-fleur et les petits pois et les mettre dans un saladier. Ajouter le jus de citron, les herbes, la feta, le mélange de graines et les huiles, puis bien mélanger le tout. Assaisonner. Servir tiède.

© MOUV'EAT 2019, tous droits réservés. Photos: Studio Bilande - F. Delchef - L. Gray - Création graphique/D.A.: F. Rayp.