

TOP Santé
FÉVRIER 2020 - N° 353 WWW.TOPSANTE.COM

Ma santé au naturel
MAUX DE TÊTE EN VENIR ENFIN À BOUT GRÂCE AUX PLANTES

ACTU CANNABIS MEDICAL C'EST POUR BIENTÔT

ANTIRIDES Le miel, ingrédient efficace et naturel

MUSICOTHÉRAPIE POUR SOIGNER LE CORPS ET L'ESPRIT

SALLE DE BAINS ÉCOLO Bon pour ma santé et pour la planète

NUTRITION + de vitamines - de kilos LES BONS RÉFLEXES POUR ALLÉGER VOS PLATS D'HIVER
Nos meilleures recettes équilibrées et gourmandes

THALASSO 5 NOUVELLES CURES POUR LÂCHER PRISE

LES SOLUTIONS DE NOS EXPERTS
VAINCRE LA FATIGUE

- LES CLÉS DU SOMMEIL RÉPARATEUR
- LES ACTIVITÉS QUI REDONNENT DE L'ÉNERGIE
- LES ALIMENTS QUI BOOSTENT VRAIMENT

REWORLD MEDIA
L 15911 - 353 - F. 2,90 € - RD

ISSN 1120-3300
BEL. 3,20 € - ESP. 3,20 € - GR. 3,90 € - DCHS. 3,90 € - DORNA. 4,70 € - ITA. 3,50 € - LUX. 3,20 € - PORT CONT. 3,50 €
CAN. 4,30 \$CAN - GB. 2,95 £ - MAR. 30 DH - THAI. 600 CFP - TOM A. 1150 CFP - CH. F. 4,95 € - TUN. 10 DTU



dossier

Notre experte



VÉRONIQUE LIESSE

auteure de
« Le grand livre
de l'alimentation,
Spécial énergie »,
éd. Leduc.s, 19 €.





Petits plats d'hiver révisités...

À NOUS *

LA DIÉTÉTIQUE GOURMANDE !

Entre raclette, purée, blanquette et gratin dauphinois, l'hiver nous pousse aux plats mijotés roboratifs, avec des conséquences parfois désastreuses sur notre silhouette dès que l'on se découvrira d'un fil ! Pour mincir ou préserver sa ligne, cap sur une cuisine réconfortante et traditionnelle, mais aussi légère et vitaminée !

L'hiver, sous prétexte de froid, de fatigue et de convivialité, nous avons tendance à manger comme des travailleurs de force ou des skieurs rentrant d'une journée sur les pistes. Féculents en quantité, viandes mijotées en sauce, plats à base de fromage (raclette, tartiflette, gratin) : on se « remplit » pour garder le moral. Résultat ? « Des kilos en plus – d'autant que l'on fait aussi souvent moins d'activité physique pendant cette période –, mais aussi une digestion perturbée, des nuits difficiles et une énergie qui chute au fil des jours et des abus, y compris ceux de la fin d'année, des pots et galettes de janvier... », explique Véronique Liesse, diététicienne, micronutritionniste et auteure. Pourtant, si l'alimentation doit le plus possible respecter les saisons, alourdir ainsi le contenu de nos assiettes n'est ni nécessaire ni bénéfique, et il est tout à fait possible de manger bien, copieux et gourmand même

l'hiver ! Conseils de la professionnelle : « Privilégier les sucres à index glycémique bas (en révisant à la baisse notre consommation de pomme de terre), augmenter la ration de légumes que l'on peut choisir surgelés et les varier, alléger les sauces et les plats au fromage, réduire les graisses, augmenter les plats de poisson, faire des soupes maison, mais aussi surveiller les portions et équilibrer la cuisine du quotidien. » Rien de très difficile, mais cela fait rapidement la différence ! On évite ainsi de prendre du poids (voire on en perd), et « on se sent en meilleure forme, avec plus de vitalité grâce aux vitamines et minéraux, mais aussi parce que la digestion est plus facile et coûte moins d'énergie. » Le tout améliore grandement la qualité du sommeil et procure une moindre sensibilité aux virus hivernaux et une plus jolie peau même en fin d'hiver ! Que des bénéfices en perspective.

PAR ISABELLE DELALEU




Les bons réflexes POUR ALLÉGER LES PETITS PLATS

Tout aussi gourmands, mais plus variés, plus vitaminés, plus originaux et légers, les « basiques » de l'hiver peuvent être revisités et nous faire prendre de nouveaux bons réflexes culinaires.

• Plus de légumes

Non, on n'est pas condamné tout l'hiver aux pommes de terre (qui ne sont pas des légumes, mais des farineux) et courges ! Au rayon frais, on trouve carottes, poireaux, endives, oignons, mâche, salsifis, céleris-raves, choux, cresson, panais, patates douces, topinambours, champignons, et parfois encore quelques blettes... On peut aussi acheter des légumes (bruts, sans ajout de sel ou gras) surgelés : courgettes, haricots

verts, poivrons et tomates agrémenteront la cuisine, ainsi que les juliennes pour une quiche ou les mélanges pour soupe.

De quoi apporter plus de fibres pour un bon transit, un rassasiement à très peu de calories, et plus de vitamines et minéraux pour l'énergie. On les glisse dans les plats mijotés, les riz et pâtes, on en fait des purées, currys, flans ou omelettes... Même en hiver, ils doivent représenter au moins la moitié du volume de l'assiette !



• Des sauces plus light

Beurre, huile, crème fraîche et parfois fromage : certaines sauces pèsent autant sur l'estomac que sur la balance ! Pour alléger l'addition, on surveille les quantités. On mesure l'huile à la cuillère avant de faire revenir les oignons (1/2 cuillerée à soupe par personne suffit), et on divise par deux les doses de nos recettes... pour ne rien perdre en saveurs, mais économiser des calories ! On peut aussi cuisiner des sauces de légumes : « Cuissez à la vapeur carotte, céleri et échalote. Ajoutez des tomates séchées et des

aromates et mixez, pour une sauce délicieuse à servir avec des pâtes, des boulettes de viande ou même un poisson », explique Véronique Liesse.

De même, on prépare sa béchamel avec l'eau de cuisson du chou-fleur au lieu du lait, et on rajoute peu de beurre. Enfin, pour les plats mijotés (pot-au-feu, poule au pot, bourguignon, potée...), on refroidit après cuisson, pour retirer la couche de gras – plus épaisse qu'on ne l'aurait imaginée – avant de réchauffer. C'est encore meilleur et la viande garde sa tendreté.





• Surveiller les bouillons

En cubes déshydratés, ils donnent de la saveur aux plats bouillis ou mijotés, mais « sont riches en graisses (souvent de l'huile de palme), gluten, additifs indésirables et sel, précise la diététicienne. Or, plus on mange salé, plus on absorbe le glucose rapidement. » Et ce n'est pas beaucoup mieux en version bio ! **La solution ? Les faire soi-même (avec carcasses, légumes, aromates et patience) ou les choisir artisanaux.** Plus chers, mais authentiques et sans sel ! À s'offrir version liquide et bio chez Biofond (Kazidomi.com) ou Fundo, en infusettes chez Ariaké ou Chic des Plantes.

• Privilégier les sucres à IG bas

Les pommes de terre sous toutes leurs formes, ainsi que les pâtes et le riz bien cuits élèvent brutalement la glycémie, ce qui fatigue le pancréas et favorise surpoids et stockage. On innove en testant plutôt le quinoa et le sarrasin (pseudo-céréales à IG bas et riches en protéines) délicieux cuisinés comme un risotto, mais aussi les légumineuses, dont le faible index

glycémique est un aide minceur : « **Pois chiches, lentilles et haricots, très satiétogènes, calment les gros appétits et entretiennent le microbiote** », explique la diététicienne. On peut aussi cuisiner de la semoule complète, du riz rouge, sauvage ou basmati complet, de l'orge...

• Attention aux viandes grasses

Épaule et collier d'agneau, jarret, palette et poitrine de porc, tendron, flanchet de veau et plat de côtes du bœuf : tous ces morceaux sont gras et, si on les choisit, il faudra dégraisser la viande le mieux possible avant cuisson, puis faire de même avec le plat (après cuisson et refroidissement) avant de réchauffer.

Pour le bœuf, on privilégie les morceaux tendres et plus maigres comme la macreuse, la joue ou la bavette à pot-au-feu, et ceux gélatineux comme le jarret, le gîte-gîte ou la queue. Attention aussi aux charcuteries et aux volailles grasses, comme la poule et le canard...



ET SI ON CHANGEAIT (UN PEU) DES PATATES ?

• **Frites** : explosives pour la glycémie et le taux de graisses ! **On innove avec la patate douce. Elle est sucrée, mais moins hyperglycémisante et riche en bêta-carotène.** On l'épluche et on la taille en frites. Puis, dans un saladier, on ajoute du sel, du poivre, des épices (paprika, muscade, curry, cumin) et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive par patate. On mélange bien, on étale sur un papier sulfurisé et on glisse au four pour 30 minutes à 210 °C en remuant régulièrement, puis on termine en mode grill 5 minutes.

• **TARTIFLETTE** : on oublie le redoutable combo patate, fromage et lardons. On fait fondre des oignons dans 1 cuillerée à soupe

d'huile, puis on braise **des endives**, on ajoute une touche de vin blanc (facultatif), on fait bouillir 1 minute et on dispose dans un plat. On répartit ensuite les lardons (ou du jambon, plus léger !) et le reblochon avant d'enfourner. On peut ajouter des morceaux de châtaigne cuits.

• **RACLETTE** : outre une grosse salade verte en accompagnement, on allège en changeant les légumes. **Tranches de céleri-rave et de butternut précuites à la vapeur ou passées au four, carottes braisées et poêlées de champignons feront leur effet : rassiant et original !** En charcuterie, cap sur la viande des Grisons et le bacon. Et pourquoi pas des œufs de caille ?

• **PURÉE** : index glycémique maximal. On essaie plutôt avec **chou-fleur, carotte, céleri-rave ou potiron**, avec du lait écrémé (ou même l'eau de cuisson des légumes), et on remplace le **beurre par un filet d'huile ou un peu de crème fraîche**. Si on mélange légumes et pommes de terre, on écrase celles-ci partiellement pour garder des morceaux.

• **GALETTES** : tentez les **topinambours, les carottes, le brocoli, les épinards...** On ajoute des épices et des herbes aromatiques, et un œuf pour lier. À cuire au four avec un tout petit peu d'huile et à servir avec une sauce tomate.

Les amis de l'hiver EN MODE ÉQUILIBRE

Qu'est-ce que l'on mange ? Reste maintenant à faire les bons choix parmi les petits plats de l'hiver. Certains se prêtent mieux à un relooking diététique. Sans faire l'impasse sur la gourmandise, au contraire !

● **Soupes** : simples, pratiques et rassasiantes, elles permettent d'augmenter la ration de légumes.

LES RISQUES : pommes de terre en abondance, huile, beurre, crème, croûtons, lardons, fromage... Certaines soupes deviennent des bombes caloriques où l'on cherche les légumes !

LES SOLUTIONS : faire revenir les légumes dans très peu d'huile (ou ne pas les faire revenir du tout) et zapper les pommes de terre, non indispensables : potiron, courgette, céleri, fèves ou petits pois font de bons liants. Pour servir,

on privilégie les herbes aromatiques, les noix ou les amandes concassées, les graines de courge, et un filet d'huile d'olive, noix ou sésame. En plat complet, on remplace les lardons par un œuf dur émietté ou des dés de jambon (ou poulet), et on accompagne d'une fine tranche de pain de campagne grillé et d'une cuillerée à café de parmesan. Préserver des morceaux de légumes permet de mâcher plus et de manger moins.



● **Currys et mijotés de légumes** : chaleureux, ils sont simples à cuisiner avec des restes et sont parfaits en repas végétariens.

LES RISQUES : l'abus de gras, de féculents, de lait ou de crème de coco.

LES SOLUTIONS : privilégier les légumes que l'on peut choisir surgelés pour ces mijotages (chou-fleur, aubergine, épinards, courgette, carotte), avec quelques lentilles corail ou pois

chiches, mais aussi du panais ou de la courge. On limite la quantité de lait ou crème de coco dans le curry (25 cl pour 4 personnes, à verser en fin de cuisson), on choisit des aromatiques plutôt que des bouillons en cube et de la crème ou du tofu soyeux dans les légumes mijotés.

● **Gratins** : très réconfortants, ils font manger des légumes à toute la famille !

LES RISQUES : la crème et les quantités astronomiques de gruyère pour faire dorer (380 kcal pour 100 g !) qui apportent beaucoup de gras.

LES SOLUTIONS : préférer le parmesan (plus protéiné) ou la mozzarella (plus légère), dont on surveille les quantités. On oublie les sempiternelles pommes

de terre ou pâtes (ou on ajoute d'autres légumes), on met de la sauce tomate au lieu de crème ou béchamel. Pour faire dorer : un mélange de chapelure, graines de sésame - ou noisettes concassées - et juste une touche de fromage. À servir en plat complet avec une salade verte.



● **Risottos et pâtes** : économiques, ils tiennent au corps !

LES RISQUES : juste des céréales et du gras (huile, crème, fromage)... Redoutable !

LES SOLUTIONS : pâtes ou riz, on les cuisine avec plus de légumes (frais ou surgelés) pour la moitié de la portion. Et pour changer, on cuit façon risotto de l'épeautre, de l'orge, ou encore du quinoa (protéiné et doté d'un faible index glycémique).

LES 7 INCONTOURNABLES
à introduire dans ses plats

► **PANAIS**. Ce proche de la carotte, peu calorique, riche en magnésium, potassium et fibres (4,5 g/100 g), prévient la constipation. On le teste pour remplacer la pomme de terre, mais aussi en version sucrée avec des pommes ou des poires, et même façon carrot-cake !

► **BETTERAVE**. Non, ce n'est pas une bombe de sucres, mais de vitamine B9 (qui soutient le système immunitaire) et d'antioxydants. À découvrir, pour changer, en soupe, purée ou gratin, crue en jus ou râpée... et même avec des pâtes qu'elle rendra roses !

► **CÉLERI**. Ses vertus contribuent à lutter contre l'apparition de cancer (grâce à l'apigénine et son effet protecteur contre le cancer du sein), anti-inflammatoires et antihypertension en font un aliment de choix. Si celui en branche, cru et fibreux, n'est pas apprécié de tous les palais, le céleri-rave est plus doux et parfumé. Avec des carottes, il fera une soupe délicieuse.

► **CHOUX**. On les aime pour leurs vertus contribuant à lutter contre l'apparition de cancer, pour leurs fibres, vitamines (C et B9) et pour le sulforaphane, composé soufré qui freine le processus inflammatoire et bloque les enzymes qui usent notre cartilage : idéal pour protéger nos articulations ! À tester, les chips de kale et le chou-fleur cru juste rôti (entier au four en papillote), délicieux avec persil et huile d'olive !

► **BLETTES**. C'est le légume à feuilles le plus riche en vitamine K, qui participe à la minéralisation osseuse, à la coagulation sanguine et lutte contre l'inflammation. Bonus, des vitamines C et A, du magnésium, phosphore, fer, potassium... et de la glutamine, un acide aminé qui freine le vieillissement des cellules. À découvrir juste sautées, en soupe avec des lentilles, mais aussi en bricks sans viande.

► **COURGE**. Potiron, butternut, citrouille, courge musquée ou potimarron : cette vaste famille a vu ses production et consommation grimper en flèche depuis une dizaine d'années. Elle est légèrement laxative (grâce à ses fibres) et riche en bêta-carotène (prévention du vieillissement et effet bonne mine !). Les graines protégeraient la prostate. On peut glisser la courge partout, même dans les gâteaux grâce à son goût sucré, ou encore en faire des frites au four.

► **NAVET**. Ce cousin des choux, aujourd'hui mal-aimé, est pourtant consommé depuis plus de quatre mille ans ! On lui prête lui aussi des vertus anticancer (grâce aux glucosinolates) et anti-inflammatoires. Sa richesse en potassium fait de lui un protecteur de la santé cardiovasculaire. On peut le déguster cru (sa saveur est fine), râpé ou en carpaccio, juste poêlé ou en faire des purées hivernales originales. Goûtez aussi ses feuilles en salade !

Aux fourneaux ! ON REVISITE NOS CLASSIQUES

Simple, mijotés, gourmands, conviviaux... on adore ces plats traditionnels, encore meilleurs s'ils sont préparés la veille. En version 2020, ils sont plus légers et riches en légumes, mais toujours aussi savoureux et garantis sans culpabilité !



Pot-au-feu : on passe à la volaille

Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 1 h 30

- 2 petites cuisses de dinde (sans la peau) • 4 blancs de poireau
- 4 carottes • 4 panais • 4 petits navets • 1 petit céleri-rave en morceaux • 2 oignons piqués de clous de girofle • Bouquet garni
- 1 c. à soupe de bouillon en poudre sans sel ni gras

Déposez les cuisses de dinde dans un faitout. Ajoutez les oignons, le bouillon et le bouquet garni, puis recouvrez d'eau. Cuisez à petits bouillons 1 heure environ. Ajoutez les légumes épluchés,

et poursuivez la cuisson 30 minutes. Servez d'abord le bouillon, puis la viande et les légumes, avec de la moutarde et des cornichons. Vous pouvez aussi servir avec une sauce tomate.

L'astuce nutri On peut faire ce pot-au-feu avec des magrets de canard (à saisir avant). Il faut, dans ce cas, le préparer la veille de la dégustation pour le dégraisser.

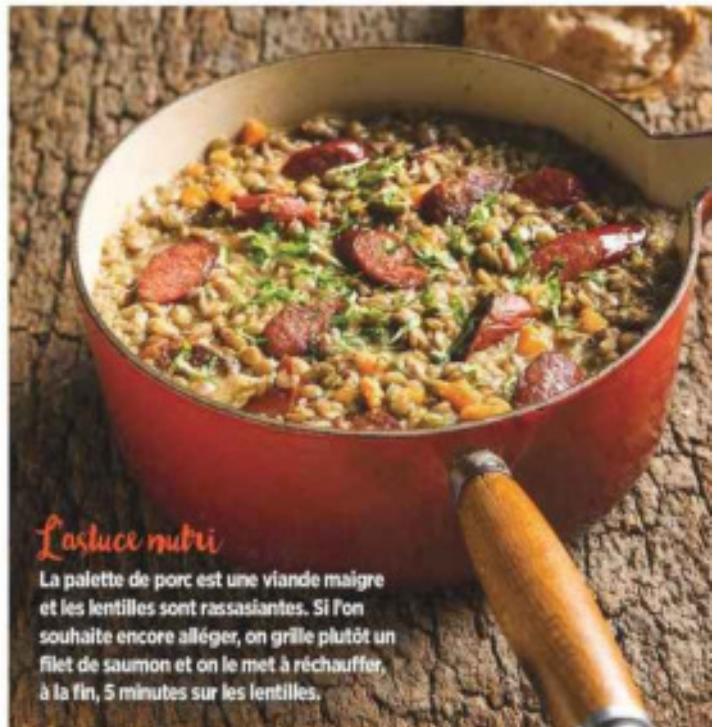
Saucisse lentilles : des viandes moins lourdes

Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 2 h 10

- 500 g de palette de porc demi-sel fraîche (à faire dessaler dans l'eau 2 h avant de cuisiner) • 4 saucisses de Francfort • 6 carottes • 1 blanc de poireau • 1 oignon • 4 feuilles de laurier • 2 branches de thym
- 300 g de lentilles vertes • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre

Déposez le porc dans un faitout. Poivrez, puis recouvrez d'eau froide et cuisez 1 h 30 à feu doux. Faites revenir l'oignon et le blanc de poireau émincés dans l'huile d'olive. Ajoutez les carottes grattées et coupées en rondelles, puis les lentilles. Couvrez d'eau froide, ajoutez du poivre, le thym et les feuilles de laurier.

Portez à ébullition, puis cuisez 30 minutes environ à feu doux. Remettez un peu d'eau si besoin. Égouttez la viande et coupez-la en 4 parts. Déposez les parts sur les lentilles, ajoutez les saucisses et cuisez encore une dizaine de minutes. Servez bien chaud avec de la moutarde et une salade verte.



L'astuce nutri

La palette de porc est une viande maigre et les lentilles sont rassasiantes. Si l'on souhaite encore alléger, on grille plutôt un filet de saumon et on le met à réchauffer, à la fin, 5 minutes sur les lentilles.



Lasauce nutri

Ce plat, copieux et gourmand, évite les charcuteries très grasses et ne nécessite pas de pommes de terre en accompagnement. En prime, la choucroute, riche en lactobacilles (car fermentée) est excellente pour la flore intestinale.

Choucroute : en version mer

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

- 350 g de moules • 200 g de haddock • 200 g de saumon frais
- 200 g de cabillaud • 8 gambas • 10 échalotes grises • 1 citron
- 50 cl de lait • 2 c. à soupe de crème fraîche • 1 kg de choucroute cuite
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • Baies roses • Poivre

Faites fondre les échalotes épluchées et émincées dans l'huile d'olive (sans les blondir). Ajoutez la choucroute, mélangez, poivrez et chauffez à couvert sur feu très doux pendant 15 minutes. Dans une casserole, pochez le haddock dans un mélange eau et lait bien poivré. Maintenez au chaud. Cuissez à la vapeur (ou au four sur un papier sulfurisé)

le saumon et le cabillaud. Cuissez les moules sans matière grasse, récupérez le jus et ajoutez la crème fraîche. Grillez les gambas dans une poêle huilée et essuyée. Égouttez le haddock. Disposez le chou dans les assiettes, puis les poissons, les moules et les gambas. Répartissez un peu de sauce à la crème par-dessus et servez chaud, parsemé de baies roses et de rondelles de citron.

Lasagnes : poisson et légumes !

Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h

- 300 g de filet de saumon frais sans peau • 3 poireaux • 400 g de champignons de Paris • 1 sachet d'épinards frais • 6 plaques de pâtes fraîches à lasagnes • 30 cl de lait • 1 boule de mozzarella • 3 c. à soupe de parmesan • 1 c. à soupe de Maïzena • 1 c. à soupe d'huile d'olive

Nettoyez et émincez les poireaux, puis faites-les fondre dans l'huile. Nettoyez et émincez les champignons, puis faites-les revenir sans matière grasse. Faites tomber les épinards à la casserole le temps qu'ils rendent leur eau. Dans une casserole, délayez la Maïzena dans le lait et chauffez à feu doux en

remuant jusqu'à obtention d'une béchamel pas trop épaisse. Montez les lasagnes en alternant les couches : épinards et champignons, puis poireaux et saumon émietté. Recouvrez de béchamel légère, de parmesan râpé et de mozzarella en tranches. Enfournez pour 35 minutes à 200 °C.



Lasauce nutri

On peut remplacer le saumon par du tofu coupé en petits morceaux, à choisir nature ou mariné au basilic, pour un plat végétarien.

Hachis parmentier : patate, mais pas seulement !

Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 50 min

- 400 g de bœuf maigre haché • 4 grosses carottes
- 3 pommes de terre • 1/2 céleri-rave • 2 oignons
- 1 branche de céleri • 50 cl de lait • 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 petite boîte de tomate concassée • 1 c. à soupe d'huile • Muscade • Poivre

Pelez les pommes de terre, 2 carottes et le demi-céleri. Détaillez-les en gros morceaux et cuisez-les à couvert dans un mélange eau et lait. Passez-les ensuite au presse-purée. Ajoutez le liquide de cuisson pour en faire une purée. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de crème

fraîche, du poivre et de la muscade. Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons, la branche de céleri émincée et les 2 autres carottes taillées en brunoise. Ajoutez la viande, puis les tomates et leur jus. Faites mijoter 20 minutes à feu doux. Dans un plat, déposez le bœuf cuisiné. Recouvrez de purée, égalisez et enfournez pour 10 minutes à four très chaud. Servez avec une salade verte.

Lasauce nutri

On peut également tester cette recette avec des navets ou du potiron. Et on peut y glisser les restes de viande déjà cuits, y compris de volaille (à bien poivrer).