

120 recettes anti-inflammatoires



Cuisine simple, colorée et inspirée du modèle méditerranéen

Au quotidien

Des recettes riches en végétaux, céréales complètes, légumineuses, poissons, huiles végétales, fruits à coque, graines, herbes et épices.



*Bien manger
au naturel*



120 RECETTES • 10 CHAPITRES • 3 VISUELS PAR RECETTE

Ce livre propose des idées culinaires. Il ne remplace pas un avis médical ni un traitement prescrit.



120 recettes pour une alimentation à profil anti-inflammatoire

Ce livre propose une cuisine quotidienne inspirée du modèle méditerranéen : beaucoup de légumes et de fruits, des légumineuses, des céréales peu raffinées, des noix et graines, de l'huile d'olive, du poisson et une grande variété d'herbes et d'épices.

L'expression anti-inflammatoire décrit ici un profil alimentaire global. Une recette isolée ne traite pas une maladie et ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni les recommandations d'un professionnel de santé.

Le principe du livre

Chaque fiche précise les ingrédients, les étapes, une astuce pratique et les éléments qui rendent la recette intéressante dans une alimentation riche en végétaux, fibres, graisses insaturées et aliments peu transformés.



Comment utiliser ce livre

1

Choisissez selon le moment de la journée

Le sommaire classe les 120 recettes en dix familles : petits-déjeuners, boissons, soupes, bowls, poissons, volaille, plats végétariens, légumes, collations et desserts.

2

Variez les couleurs

La diversité des végétaux compte autant que la recherche d'un ingrédient « miracle ». Alternez légumes verts, fruits rouges, agrumes, légumineuses, graines et épices.

3

Adaptez aux besoins

Les quantités sont indicatives. Allergies, traitements, grossesse, troubles digestifs ou pathologies peuvent nécessiter une adaptation personnalisée.

Conseil pratique

Pour composer un repas complet, associez une grande portion de légumes, une source de protéines, une source de glucides peu raffinés et une petite quantité de bonnes graisses.

Sommaire

Petits-Déjeuners

Porridge avoine, myrtilles et noix	9
Overnight oats pomme, cannelle et graines de lin	10
Pudding de chia framboise et coco	11
Omelette épinards, curcuma et avocat	12
Tartine avocat, saumon fumé et citron	13
Pancakes banane, avoine et cannelle	14
Bol de yaourt grec, grenade et pistaches	15
Muesli maison noix, cacao et poire	16
Toast houmous, tomate et roquette	17
Oeufs brouillés aux champignons et persil	18
Crème de sarrasin, poire et noisettes	19
Bowl kiwi, épinards, avocat et citron vert	20

Smoothies Et Boissons

Smoothie fruits rouges, gingembre et lin	22
Smoothie vert pomme, épinards et citron	23
Lassi léger mangue, curcuma et cardamome	24
Boisson cacao, cannelle et amande	25
Infusion gingembre, citron et menthe	26
Thé vert glacé pêche et basilic	27
Eau aromatisée concombre, citron et romarin	28
Smoothie poire, avoine et cannelle	29
Smoothie ananas, curcuma et citron vert	30
Kéfir aux myrtilles et graines de chanvre	31
Golden milk léger au curcuma	32
Smoothie cerise, cacao et amande	33

Soupes Et Veloutés

Velouté carotte, lentilles corail et gingembre	35
Soupe brocoli, poireau et noix	36
Velouté courge, curcuma et pois chiches	37
Soupe tomate, haricots blancs et basilic	38
Velouté chou-fleur, ail rôti et cumin	39
Soupe épinards, courgette et citron	40

Sommaire

Soupes Et Veloutés

Minestrone complet aux haricots rouges	41
Velouté patate douce, carotte et paprika	42
Soupe fenouil, céleri et pois cassés	43
Velouté petits pois, menthe et yaourt	44
Soupe champignons, orge et persil	45
Bouillon miso, tofu, shiitakés et épinards	46

Salades Et Bowls

Bowl quinoa, avocat, pois chiches et grenade	48
Salade lentilles, betterave et noix	49
Bowl saumon, riz complet et edamame	50
Salade pois chiches, tomate, concombre et persil	51
Bowl patate douce, kale et tahini	52
Taboulé de quinoa aux herbes	53
Salade sardines, haricots blancs et roquette	54
Bowl tofu, chou rouge et sésame	55
Salade orange, fenouil et olives	56
Bowl poulet, boulgour et légumes grillés	57
Salade avocat, pamplemousse et crevettes	58
Bowl méditerranéen aux haricots rouges	59

Poissons Et Fruits De Mer

Saumon au four, brocoli et curcuma	61
Maquereau grillé, fenouil et orange	62
Sardines rôties, tomate et persil	63
Cabillaud en papillote, courgette et citron	64
Truite aux amandes et haricots verts	65
Crevettes au gingembre, ail et légumes verts	66
Saumon miso, pak choï et sésame	67
Dorade rôtie, tomate, olive et herbes	68
Thon snacké, sésame et salade de chou	69
Lieu noir, poireau et sauce yaourt citronnée	70
Curry léger de poisson, épinards et coco	71
Boulettes de saumon, herbes et avoine	72

Sommaire

Volaille Et Viandes Maigres

Poulet citron, ail et romarin	74
Poulet curcuma, gingembre et brocoli	75
Dinde aux poivrons et paprika doux	76
Poulet méditerranéen tomate, olive et basilic	77
Boulettes de dinde aux herbes et avoine	78
Poulet au four, patate douce et thym	79
Wok de dinde, chou et gingembre	80
Poulet sauce tahini citron et épinards	81
Dinde aux champignons, ail et persil	82
Poulet aux pois chiches et épices douces	83
Poulet grillé, quinoa et salsa avocat	84
Dinde rôtie, fenouil et orange	85

Plats Végétariens

Curry de lentilles corail, épinards et curcuma	87
Chili de haricots rouges, cacao et cumin	88
Tofu croustillant, brocoli et sésame	89
Pois chiches rôtis, aubergine et tahini	90
Dahl de pois cassés, carotte et coriandre	91
Quinoa aux champignons, épinards et noix	92
Galettes de lentilles, avoine et herbes	93
Poivrons farcis au quinoa et haricots noirs	94
Aubergines rôties, yaourt, grenade et menthe	95
Tempeh au gingembre, légumes et riz complet	96
Falafels au four, persil et cumin	97
Orge crémeuse aux poireaux et noisettes	98

Légumes Et Accompagnements

Brocoli rôti au citron et amandes	100
Chou-fleur rôti au curcuma et cumin	101
Carottes rôties au gingembre et sésame	102
Patate douce au four, paprika et thym	103
Courgettes grillées, basilic et pignons	104
Fenouil rôti à l'orange et au thym	105

Sommaire

Légumes Et Accompagnements

Haricots verts, noix et ail	106
Épinards sautés à l'ail et citron	107
Chou rouge braisé à la pomme	108
Purée de pois chiches au citron et cumin	109
Quinoa aux herbes et graines de courge	110
Riz complet aux champignons et persil	111

Collations, Dips Et Sauces

Houmous classique au cumin	113
Houmous betterave et noix	114
Tartinade haricots blancs, citron et romarin	115
Guacamole tomate, coriandre et citron vert	116
Noix épicées au curcuma et paprika	117
Pois chiches croustillants au four	118
Energy balls cacao, noix et dattes	119
Crackers avoine, graines et romarin	120
Dip yaourt, concombre et menthe	121
Pesto roquette, noix et citron	122
Compote pomme, fruits rouges et cannelle	123
Bouchées avoine, pomme et amande	124

Desserts

Pommes au four, cannelle et noix	126
Poire rôtie, cacao et noisettes	127
Chia pudding cacao et framboise	128
Crumble fruits rouges, avoine et amande	129
Mousse avocat, cacao et orange	130
Yaourt glacé myrtille et citron	131
Bananes rôties, noix et cannelle	132
Pêches grillées, yaourt et pistaches	133
Brownie haricots rouges, cacao et noix	134
Cookies avoine, banane et graines	135
Compotée prune, cannelle et amandes	136
Carrés citron, avoine et noix de cajou	137

Petits-Déjeuners



Des petits-déjeuners complets, riches en fibres, fruits, graines et bonnes graisses.

12 recettes pour varier les ingrédients, les textures et les couleurs.

Porridge avoine, myrtilles et noix

Temps : 10 min

Portions : 2

Points forts : Fibres, fruits rouges, noix et céréales complètes.

Ingrédients

- 60 g de flocons d'avoine
- 250 ml de boisson d'amande sans sucre
- 100 g de myrtilles
- 20 g de noix
- 1 c. à c. de graines de chia
- 1/2 c. à c. de cannelle

Préparation

1

Chauffer doucement l'avoine avec la boisson végétale et la cannelle pendant 5 à 6 min.

2

Ajouter la moitié des myrtilles et remuer 1 min.

3

Servir avec le reste des myrtilles, les noix concassées et les graines de chia.

ASTUCE

Pour plus d'onctuosité, ajouter 1 c. à s. de yaourt nature au moment de servir.



Pourquoi cette recette s'inscrit dans une alimentation anti-inflammatoire

- Les fruits rouges ou le cacao apportent des polyphénols et d'autres composés antioxydants.
- L'huile d'olive, l'avocat, les noix ou les graines contribuent à l'apport en graisses insaturées.
- Les céréales complètes ou peu raffinées renforcent l'apport en fibres et la diversité végétale.

Étapes en images



Chauffer doucement l'avoine avec la boisson végétale et la cannelle pendant 5 à 6 min.



Ajouter la moitié des myrtilles et remuer 1 min.



Servir avec le reste des myrtilles, les noix concassées et les graines de chia.

Overnight oats pomme, cannelle et graines de lin

Temps : 8 min + repos

Portions : 2

Points forts : Avoine, pomme, graines et aliments fermentés.

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine
- 250 ml de kéfir ou yaourt nature détendu
- 1 pomme
- 1 c. à s. de graines de lin moulues
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. d'amandes

Préparation

1

Mélanger avoine, kéfir, graines de lin et cannelle.

2

Ajouter la moitié de la pomme râpée, couvrir et réfrigérer une nuit.

3

Servir avec le reste de pomme et les amandes.

ASTUCE

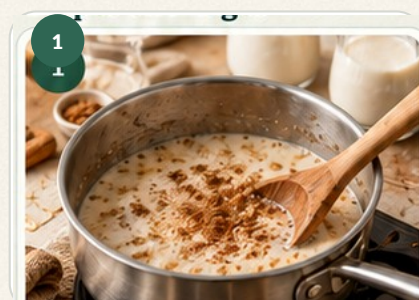
Préparer deux portions à l'avance pour un petit-déjeuner prêt à emporter.



Pourquoi cette recette s'inscrit dans une alimentation anti-inflammatoire

- L'huile d'olive, l'avocat, les noix ou les graines contribuent à l'apport en graisses insaturées.
- Les céréales complètes ou peu raffinées renforcent l'apport en fibres et la diversité végétale.
- Les herbes et épices augmentent la diversité des composés aromatiques sans recourir à des sauces très transformées.

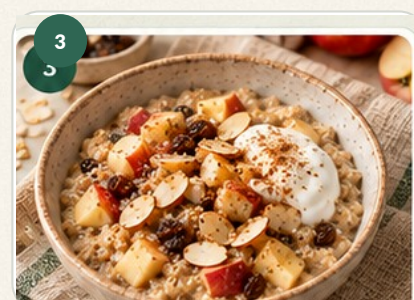
Étapes en images



Mélanger avoine, kéfir, graines de lin et cannelle.



Ajouter la moitié de la pomme râpée, couvrir et réfrigérer une nuit.



Servir avec le reste de pomme et les amandes.

Pudding de chia framboise et coco

Temps : 10 min + repos

Portions : 2

Points forts : Graines riches en fibres, fruits rouges et oléagineux.

Ingrédients

- 4 c. à s. de graines de chia
- 300 ml de lait de coco léger
- 150 g de framboises
- 1 c. à c. de vanille
- 1 c. à s. de noix de coco râpée
- 1 c. à s. de pistaches non salées

Préparation

1

Mélanger le chia, le lait de coco et la vanille. Laisser gonfler 20 min en remuant une fois.

2

Écraser la moitié des framboises et les répartir dans les verrines.

3

Ajouter le pudding puis terminer avec framboises, coco et pistaches.

ASTUCE

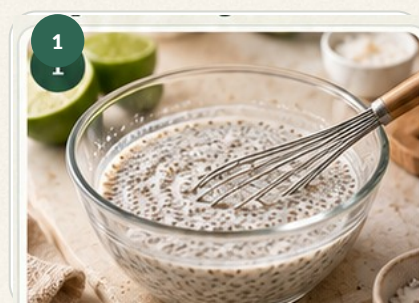
Utiliser des framboises surgelées hors saison.



Pourquoi cette recette s'inscrit dans une alimentation anti-inflammatoire

- Les fruits rouges ou le cacao apportent des polyphénols et d'autres composés antioxydants.
- L'huile d'olive, l'avocat, les noix ou les graines contribuent à l'apport en graisses insaturées.

Étapes en images



Mélanger le chia, le lait de coco et la vanille. Laisser gonfler 20 min en remuant une fois.



Écraser la moitié des framboises et les répartir dans les verrines.



Ajouter le pudding puis terminer avec framboises, coco et pistaches.