

positif * inspirant

happi·food

HORS-SÉRIE N° 1
happinez

172 pages
GOURMANDES
& SAINES



nourrir
le corps & l'esprit

Le jardin des délices

Manger avec plaisir

Ayurvéda : votre type d'aliments idéal

La magie du Wonderbag

Les germes du bien-être

La nourriture est au corps ce que l'amour est à l'âme

L 14122 - 1 H - F 6.50 € - RD
BELGIUM : 7.50€ - DOMS : 7.19€ - CH : 13.00 FS

Juillet - Août 2014

Une alimentation saine

Matières grasses, l'or liquide

Bien sélectionnées et consommées intelligemment, les huiles et autres matières grasses constituent l'or liquide de notre organisme. Elles ont chacune leur propre champ d'action. Nous répondons à six questions clés.

Les matières grasses ont longtemps été considérées comme les agents "obésogènes" ultimes et donc à ce titre "nuisibles". Elles nous sont pourtant indispensables car, sans elles, nous n'existerions

pas. Nos cellules sont entourées d'une membrane de graisse dite adipeuse. Les acides gras, les éléments constitutifs des matières grasses, offrent à nos cellules la fluidité adéquate qui permet le transfert de signaux intercellulaires et forment la base

d'hormones essentielles telles que les œstrogènes. Si notre organisme est capable de produire lui-même une partie des matières grasses dont il a besoin, la plupart doivent être assimilées grâce à l'alimentation. Ainsi, le dicton « on devient ce que l'on mange » >

> a une part de vérité, car les acides gras présents dans nos tissus sont le reflet de ce que nous avons ingurgité au cours des années précédentes. Lorsque nous changeons nos habitudes alimentaires, il faut ainsi attendre au moins deux ans avant que notre organisme s'y soit entièrement adapté.

QUE SONT LES OMÉGA 3 ?

Au printemps, les oméga 3, un constituant essentiel de nos cellules, refont surface dans les produits de saison. Les oméga 3 contribuent de façon importante à nos mécanismes anti-inflammatoires. Les herbes et les feuilles vertes en produisent de petites quantités, que les vaches ingurgitent en ruminant et qui passent dans le lait. Lorsque nous buvons un verre de lait frais, lorsque nous mangeons des légumes verts ou une tartine de beurre printanier, nous faisons le plein d'oméga 3. Les algues en contiennent également une quantité appréciable, que les poissons alguivores assimilent à leur tour, ce qui leur permet de préserver leur flexibilité cellulaire et toute leur souplesse lorsqu'ils nagent dans les mers glaciales. C'est la raison pour laquelle les poissons des mers froides sont si riches en oméga 3.

ET LES OMÉGA 6 ?

Ils représentent l'autre grande catégorie des acides gras. Ils se "manifestent" essentiellement en automne. Les graines et les noix contiennent une grande quantité d'acides linoléiques de cette

famille. Les acides gras oméga 6 sont également des éléments constitutifs de nos cellules. Ils stimulent nos mécanismes anti-inflammatoires.

POURQUOI PARLE-T-ON D'ÉQUILIBRE ?

L'équilibre en acides gras correspond à la quantité d'oméga 3 que nous ingurgitons par rapport à la quantité d'oméga 6. Idéalement, il convient de tendre vers un équilibre parfait (1:1), même si une alimentation 1:4 est tout à fait acceptable.

Comme nous consommons toute l'année de l'huile de tournesol, de la margarine ou de l'huile de soja, nous avons perdu le rythme des saisons et de leurs acides gras respectifs. De plus, ces huiles se retrouvent dans la composition d'une grande partie des produits disponibles dans les supermarchés. Cette surabondance d'acides gras oméga 6

place notre organisme dans un "état automnal" permanent, il se prépare à un hiver rigoureux. Or, comme nous vivons peu à l'extérieur, notre corps accumule une trop grande quantité d'acides gras. Un excès en oméga 6 joue aussi un rôle sur l'apparition d'allergies et sur le risque de maladies cardio-vasculaires et auto-immunes (rhumatisme, maladie de Crohn).

COMMENT RÉTABLIR VOTRE ÉQUILIBRE EN ACIDES GRAS ?

Commencez par dresser la liste des types de matières grasses et d'huiles que vous consommez. S'il est sage de réduire notre quantité d'huiles et de matières grasses d'origine végétale, le but n'est pas de les supprimer complètement, car elles sont essentielles à notre organisme. Les noix nature fraîches constituent une excellente > source d'acides gras et sont aussi

Dukkah

Pour vos sauces dip, le dukkah constitue une excellente variante aromatisée aux sauces classiques à base d'huile et de sel. Il s'agit d'un mélange de noix, de graines et d'épices. Pour une soucoupe pleine : **60 g de pistaches et/ou de noisettes, 4 c. à s. de graines de sésame, 2 c. à s. de graines de coriandre, ½ à 1 c. à s. de graines de cumin, ½ c. à s. de graines de fenouil.** Faites griller les noix et les épices dans une sauteuse sèche jusqu'à ce qu'elles dégagent tous leurs arômes. Laissez refroidir et écrasez le mélange dans un mortier ou au robot. Assaisonnez avec du gros sel et du poivre noir fraîchement moulu. Trempez alors du pain turc ou de la baguette dans une huile aromatique puis dans le dukkah.

Faire son propre ghi

Il est très facile de préparer soi-même son propre ghi, ce beurre clarifié originaire du sous-continent indien. Mettez deux bonnes cuillères à soupe de beurre biologique non salé dans une poêle à frire. Chauffez doucement le beurre jusqu'à ce qu'il crépite, en veillant à ce qu'il ne brunisse pas. Lorsqu'une fine couche de mousse (les particules de protéines) apparaît à la surface, retirez-la avec une cuillère. Diminuez alors l'intensité de la flamme et continuez à retirer la fine mousse en formation. Après 20 à 30 min, le beurre présente une couleur claire et dorée. Versez alors votre ghi dans un récipient à couvercle à travers un passe-thé ou une étamine et conservez dans un endroit frais.

> riches en vitamines. Mangez au maximum 30 g de noix par jour. L'huile biologique de tournesol pressée à froid contient également une grande quantité d'oméga 6 et est donc à même de restaurer votre équilibre. Veillez à consommer des huiles végétales avec modération, qu'il s'agisse d'huile de sésame ou de noix.

Veillez aussi à faire le plein en acides gras en consommant du poisson frais, dont des sardines, des anchois, des harengs ou des maquereaux. Si vous n'aimez pas le poisson, augmentez la quantité d'huile de lin, de chanvre ou de chia. Ajoutez-en un peu dans vos salades ou dans vos jus de fruits et smoothies. Pensez également à ajouter une cuillère à soupe d'huile de lin à vos sauces dip. Le beurre printanier (qui doit être originaire de bovins élevés en pâture) abonde aussi en oméga 3. Conservez ces produits dans un endroit frais et sombre, car les oméga 3 rancissent rapidement et perdent alors leurs propriétés. Ces produits ne sont donc pas appropriés pour la cuisson. L'huile d'olive est riche en acide oléique, un acide gras de la famille des oméga 9. Notre organisme n'en a pas vraiment besoin, car il est capable d'en

produire lui-même, même s'il reste un élément constitutif important. Les personnes qui assimilent une grande quantité d'acide oléique, comme dans les régions méditerranéennes, ont des régimes alimentaires plus sains, souffrent moins d'obésité et sont moins exposées aux risques de maladies cardio-vasculaires.

L'huile d'olive classique peut être utilisée pour la cuisson, mais notez que l'huile extra vierge contient des antioxydants utiles qui sont éliminés lors de l'exposition à des températures élevées. L'avocat, la noix de macadamia, le beurre fin et le ghi (un beurre clarifié originaire du sous-continent indien) regorgent aussi d'acide oléique. Les particules de protéines en sont extraites, ce qui en fait un excellent agent culinaire.

QUELLES MATIÈRES GRASSES VAUT-IL MIEUX ÉVITER ?

L'huile et les matières grasses présentes dans les produits industriels comme les biscuits, les puddings et les soupes sont souvent transformées chimiquement, ce qui donne naissance à des acides gras insaturés dits

acides gras trans. Il s'agit d'acides gras non naturels qui présentent un danger pour la santé et dont il est scientifiquement prouvé qu'ils augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancers.

QU'EN EST-IL DES ACIDES GRAS SATURÉS ?

On ne sait pas avec certitude si les acides gras saturés sont nocifs ou non. Ils sont souvent associés aux maladies cardio-vasculaires, mais il n'y a aucun fondement scientifique. Les acides gras saturés peuvent modifier l'action des hormones et accroître la quantité de matière grasse stockée par notre organisme. Tout dépend de la quantité consommée, il convient donc d'en user avec modération. Il existe également une différence entre les acides gras saturés d'origine animale et ceux d'origine végétale. Les acides gras saturés d'origine animale, comme le beurre ou les matières grasses présentes dans la viande, ne sont pas bénéfiques. Les acides gras saturés d'origine végétale, comme l'huile de coco et l'huile de palme, se composent de matières grasses qui induisent un rétrécissement des cellules adipeuses. Ces huiles sont appropriées à la cuisson, car elles résistent aux températures élevées. 🍷

TEXTE HANNY ROSKAMP

PHOTOGRAPHIES ERIC VAN LOKVEN

STYLISME CYN FERDINANDUS



L'huile culinaire sur mesure

Nous avons tous des besoins nutritionnels spécifiques qui évoluent selon notre âge. Si l'huile de tournesol a été vivement encouragée dans les années 80, aujourd'hui tout le monde encense l'huile d'olive associée au régime crétois. Mais pourquoi une huile unique serait-elle bénéfique pour tous ? Pour répondre aux exigences et besoins de chacun, Quintesens a développé cinq formules sur mesure d'huiles 100 % naturelles à destination des femmes enceintes et allaitantes, des bébés, des enfants, des jeunes actifs et des seniors. Chaque huile est élaborée à partir d'huiles rares de très haute qualité, sélectionnées en fonction de leurs valeurs nutritives, de leur complémentarité nutritionnelle et du profil gustatif souhaité pour chaque population. Ces huiles sont les seules à contenir naturellement du DHA, un oméga 3 indispensable pour le développement du cerveau, du cœur et de la rétine, validé par les experts de l'EFSA (Autorité européenne de la sécurité des aliments).
www.quintesens-bio.com

Repas gastronomique au travail

Et si ce midi vous épatiez vos collègues en mangeant un plat mitonné par le chef étoilé Marc Veyrat ? Vous pensez sûrement que vous n'avez ni le temps ni les moyens d'aller dans un grand restaurant. Rassurez-vous, avec le site "mes bocaux", c'est le chef cuisinier qui descend dans la rue pour vous proposer chaque jour un repas sain, savoureux et à un prix abordable (comptez entre 11 et 13,50 euros). Les plats, présentés dans des bocaux (dont le site Internet tire son nom) sont préparés le jour même, avec des produits du terroir. Des camions effectuent ensuite les livraisons dans différents quartiers de la capitale pendant l'heure du déjeuner (pour le moment, Paris est la seule ville desservie). La pause-déjeuner retrouve tout son intérêt !

Pour commander votre déjeuner :
www.mesbocaux.fr

Une épicerie saine et gourmande

Quand il s'agit de bonbons, de gâteaux et autres friandises, il est souvent difficile de faire l'impasse sur le sucre. Delice sweet, l'épicerie de la "saine gourmandise" a donc décidé de proposer des produits sans sucre, sans aspartame et sans gluten et d'utiliser des ingrédients sains et naturels. Parmi les produits proposés : des glaces artisanales élaborées avec le maître glacier sicilien Aurélien Tarentino, des pâtisseries maison, des confitures, des chocolats, des bonbons, mais aussi de la pâte à tartiner. De quoi se faire plaisir en toute sérénité !

Les produits sont disponibles sur le site www.delicesweet.fr ou dans la boutique située 54 avenue de la Bourdonnais à Paris.

