

ANNE DUFOUR LAURENCE WITTNER

# LE RÉGIME OKI NAWA

PASSEPORT POUR LA LONGÉVITÉ

MANGER SAIN, PRÉVENIR LES MALADIES,  
VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS,  
RETROUVER SON POIDS  
AVEC 80 RECETTES  
DÉLICIEUSES

LE DUC.S  
EDITIONS

ANNE DUFOUR LAURENCE WITTNER

# LE RÉGIME OKI NAWA

PASSEPORT POUR LA LONGÉVITÉ

LE D U C . S  
E D I T I O N S

## Prologue

*« À 70 ans vous n'êtes qu'un enfant, à 80 vous êtes à peine un adolescent, et à 90, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre au paradis, demandez-leur d'attendre jusqu'à 100 ans, âge auquel vous reconsidérerez la question. »*

Inscription très ancienne gravée sur un rocher  
près d'une plage à Okinawa.

« Oh non Docteur, je ne veux pas vivre si vieux... si c'est pour être malade et impotent : non merci ! »

Voilà ce que répondent généralement les patients lorsque j'aborde la question de l'âge, de la vieillesse et que je leur demande : « Cela vous tenterait d'être centenaire ? »

Les croyances sont faites pour être défaits quelquefois. Avoir des modèles de centenaires en pleine santé aide à passer la vieillesse autrement.

L'île d'Okinawa est un de ces modèles.

Merci à Anne Dufour et Laurence Wittner pour ce livre qui invite au voyage vers « le lointain » pour une autre appréhension du présent... un présent qui est aussi dans l'assiette.

Des mécanismes pathogéniques aux recettes de cuisine en passant par le savoir-vivre, le savoir-manger et le savoir-être heureux des habitants d'Okinawa, le ton est léger, souriant mais surtout simple et accessible.

Vous comprendrez au fil des pages l'importance de choix alimentaires nécessaires à une bonne santé physique et mentale.

Vous avez des outils pour poursuivre vos efforts.

Essayez-vous aux recettes variées et alléchantes de cet ouvrage, vous mettrez alors dans votre assiette quelques éléments de votre santé ; une santé colorée, épicée, savoureuse.

Imprégnez-vous et réimprégnez-vous par des « relectures » de tous ces mots qui vous mèneront à faire vivre le modèle du centenaire, en bonne santé, heureux, utile... je dirais même nécessaire.

Docteur Marie Allain

## Préface

« À Okinawa, tout est à part. La culture, la nature, l'alimentation, les fêtes... Les îles de cet archipel ont beau être japonaises, elles diffèrent en bien des points du Japon. Notamment en matière d'alimentation : alors qu'au Japon, on mange globalement peu (même si tout dépend des provinces), à Okinawa, c'est copieux, riche, la fête à chaque repas !

Bien sûr, on retrouve la patte japonaise dans la cuisine, mais géographiquement, le sud d'Okinawa est proche de la Chine à qui elle emprunte aussi quelques plats et éléments culinaires. Une vraie fusion de cultures, de saveurs et de traditions fait la spécificité et la richesse d'Okinawa dont les grands principes s'expatrient et s'adaptent parfois dans d'autres pays du monde, notamment en Amérique du Sud.

Bien d'autres particularités rendent Okinawa unique. D'abord un climat tropical et les saisons qui rythment les hommes et leurs traditions, toutes de danses et de festins. Ensuite, l'absence de stress, éliminé par un tissage judicieux de liens amicaux, familiaux et de voisinage, basés sur la solidarité et le respect. La mer y est incroyablement limpide, d'un bleu transparent, véritable paradis des plongeurs qui préfèrent ces eaux cristallines à celles des Maldives. Les coraux sont un des joyaux de l'archipel, gardiens

anti-pollution vigilants, dont l'étude fait l'objet d'une attention particulière de la communauté scientifique japonaise et étrangère, en particulier française. Bref : un environnement préservé.

Mais ce qui étonne et charme d'emblée, c'est qu'à Okinawa, les gens sont heureux. Le bonheur vrai, celui qui participe sans aucun doute à leur célèbre longévité. Leur espérance de vie la plus importante au monde, voilà certainement ce qui caractérise le mieux les habitants de cette île un peu magique.

La question que je me pose est la suivante : alors qu'ils mangent sans se priver et profitent pleinement de la vie, comment les habitants d'Okinawa remportent-ils la palme d'or de l'espérance de vie ?

La réponse est peut-être dans ce livre. »

**Shigeatsu Tominaga**  
président de la Fondation franco-japonaise Sasakawa\*

---

\* Japonais, résidant en France depuis de nombreuses années, S. Tominaga est passionné par les échanges culturels entre la France et le Japon. Homme à double culture, il est particulièrement féru d'art et notamment de théâtre.



# Sommaire

<b>Prologue</b> .....	5
<b>Préface</b> .....	6
<b>Le grand secret d'Okinawa</b> .....	11
Quelques mots sur Okinawa .....	12
Spécialité régionale : les centenaires .....	13
Moins de maladies, moins de mortalité .....	14
Les gènes ne font pas tout ! .....	16
Restriction calorique : un passeport pour la longévité .....	16
La densité calorique en quelques mots .....	21
Toujours penser système .....	27
<b>12 excellentes raisons de suivre le modèle Okinawa</b> .....	31
1. Moins d'infarctus et de maladies cardiaques.....	32
2. Moins de cholestérol.....	34
3. Moins d'attaques cérébrales.....	36
4. Moins de cancers .....	39
5. Moins de kilos.....	44
6. Moins de diabète .....	50
7. Moins de syndrome métabolique.....	53
8. Une ménopause plus douce .....	54
9. Des os plus solides.....	56
10. Un cerveau en pleine forme .....	58
11. Âge biologique.....	61
12. Moins de stress (plus de bien-être, de bonheur !) .....	63
<b>Manger Okinawa</b> .....	69
Les 10 points forts de l'alimentation d'Okinawa .....	71
Pyramides alimentaires France et Okinawa .....	82
La fusion food .....	83
Objectif : manger moins de calories .....	83
La variété, c'est la vie ! .....	86
C'est bel et bon.....	86

« Espèce de demi-portion ! » .....	88
Une portion, précisément, c'est quoi ? .....	88
Quelques mots sur « la vraie vie... » .....	94
17 pièges et leur solution .....	94
Panorama des aliments Okinawa (et de leurs équivalents chez nous).....	98

<b>Abécédaire... de ail à yaourt</b> .....	99
--	----

<b>50 recettes et des menus à la mode d'Okinawa</b> .....	147
Avant d'entrer dans la cuisine .....	147
Une semaine de menus au quotidien.....	198








<b>Annexes</b>	
Apprécier un bon sushi.....	201
Décoder sushis et makis .....	207
Des thés et des spécificités.....	209
Quelques contacts pour aller... jusqu'à Okinawa.....	211

<b>Lexique des termes culinaires</b> .....	213
--	-----

<b>Index des recettes</b> .....	215
---------------------------------	-----

<b>Index</b> .....	217
--------------------	-----

## TABLEAU DES LÉGENDES

	En résumé		Astuce
	Information		À Okinawa
	Attention		En accompagnement
	On adapte		

## Le grand secret d'Okinawa

Okinawa recèle plus d'un mystère. Cette île japonaise est perçue comme tout à fait exotique par... les Japonais eux-mêmes ! Les Okinawaïens ressemblent davantage à des Thaïlandais (peau plus mate que jaune, yeux moins bridés et plus ouverts que ceux de leurs compatriotes). Leur langue n'est pas tout à fait une autre, mais pas non plus la même : les Japonais qui s'y « expatrient » doivent faire preuve de patience pour s'adapter au dialecte. Leur rythme de vie est résolument insulaire, tranquille, aux antipodes de celui adopté par les citadins japonais. Leur cuisine, vous le constaterez dans ce livre, est une sorte de mix qui n'hésite pas à faire appel à des produits chinois. Même les fonds sous-marins d'Okinawa abritent des drôles de paysages, sortes de cités englouties dont les origines ne mettent aucun archéologue d'accord !

Mais l'une des énigmes les plus surprenantes de cette véritable île enchantée est la suivante : pourquoi et comment les habitants d'Okinawa sont-ils ceux qui vivent le plus longtemps au monde ? Les scientifiques ont découvert les raisons de ce secret jusque-là bien gardé. Ils ont prouvé que cette longévité record n'avait rien de magique et qu'en respectant la même hygiène de vie, en adoptant la même alimentation, nous pouvions tous bénéficier de cette merveilleuse santé typique d'Okinawa. Dans ce livre, vous découvrirez comment :

- vivre en meilleure santé (avec un cœur plus fort, moins de cholestérol, une meilleure protection anti-cancer...);
- vivre plus longtemps;
- avoir l'air plus jeune (moins de rides, plus de souplesse...);
- perdre du poids et rester mince;
- accroître votre bien-être.

Parce qu'avec le régime Okinawa, tout fonctionne mieux. L'organisme se protège et se « répare » plus efficacement, le squelette se consolide chaque jour, le système hormonal est équilibré (aussi bien les hormones féminines, masculines ou anti-âge comme la DHEA)... Tout cela concourt évidemment au bien-être. C'est vrai, les Okinawaïens sont particulièrement souriants, détendus et, pour tout dire, heureux !

... et tout cela naturellement, sans privation ni difficulté. Un vrai rêve !

## Quelques mots sur Okinawa

Okinawa est une île japonaise qui ressemble en tous points au paradis. Du soleil, une eau fabuleusement limpide, claire, bleue, des kilomètres de vergers... Elle fait partie de l'archipel des Ryukyu, totalisant 160 îles comprises entre le Japon et Taiwan. La population de 1,27 million d'habitants est pour le moins cosmopolite et unique au monde. On y distingue une forte empreinte japonaise, bien sûr, mais aussi chinoise (la Chine est géographiquement plus près d'Okinawa que le Japon) et enfin américaine, puisqu'une base est établie là-bas depuis le lendemain de la seconde guerre mondiale. Ces influences diverses rendent Okinawa vraiment spécifique et ses habitants aussi !

## Spécialité régionale : les centenaires

La spécialité régionale d'Okinawa, ce sont les centenaires. On en compte près de 3 fois plus qu'en France ! Alors que chez nous, pourtant deuxième pays au monde pour l'espérance de vie, on totalise près de 12 centenaires pour 100 000 habitants, ce chiffre grimpe carrément à... 33 à Okinawa ! Et bien entendu, un excellent score ne venant jamais seul, ces centenaires ne sont pas seulement les plus nombreux du monde, ce sont aussi les plus âgés (des super-centenaires !) et les mieux portants.

### LA FRANCE, MÉDAILLE D'ARGENT DE LA LONGÉVITÉ !

Les chiffres nouveaux de la longévité sont arrivés ! Nous, Français, sommes particulièrement bien notés : pour la première fois, notre espérance de vie dépasse les 80 ans, ce qui est l'un des chiffres les plus élevés du monde. 83,6 ans pour les dames, 76,7 pour les messieurs.

Les Françaises remportent même la médaille d'argent, juste derrière les Japonaises, médaillées d'or ! Selon l'Ined (Institut national d'études démographiques), si tout se passe bien, une fille sur 2 nées aujourd'hui dépassera les 94 ans et 16 % d'entre elles seront centenaires ! À condition de ne pas s'engager sur le mauvais chemin pavé d'alimentation inadaptée, de sédentarité, d'exposition excessive aux polluants divers. Ainsi, aux USA, non seulement l'espérance de vie ne s'allonge plus mais, en outre, elle pourrait bien baisser ces prochaines années. Un recul historique, lui aussi, dû en grande partie aux maladies de type obésité, diabète et tout leur cortège de conséquences. Or, hélas, sur bien des plans, nous copions les Américains. Et les mêmes causes produisant les mêmes effets, les possibilités de perdre du terrain sont grandes. Mieux vaut clairement imiter les Okinawaïens que les Américains !

Il ne faudrait pas croire pour autant qu'Okinawa est une île uniquement peuplée de vieillards ! C'est tout le contraire. Parmi les 47 préfectures du Japon, Okinawa est celle qui possède le pourcentage d'enfants le plus

élevé : 19 % (contre 12 % à Tokyo) ! Il faut plutôt en conclure qu'à Okinawa, la vie se sent chez elle. Et qu'elle s'étire le plus longtemps possible pour profiter des joies de l'existence. Environnement magique, culture raffinée, rapports humains courtois et respectueux, joie de vivre et sorties tous azimuts (Okinawa bouge beaucoup le soir et la nuit !), alimentation goûteuse, jardinage et activités de plein air, plongée sous-marine et arts martiaux... La vraie vie.

## Moins de maladies, moins de mortalité

Les Okinawaïens, donc, vivent plus longtemps et mieux que les autres. Ce fait indéniable a été mis en évidence grâce à l'étude la plus longue et la plus vaste au monde portant sur les centenaires : « l'Étude des Centenaires d'Okinawa ». Financé par le ministère de la Santé du Japon, ce travail s'appuie sur des données extrêmement précises et vérifiables grâce à des registres parfaitement tenus à jour. Initiée en 1976 par les Drs Makoto Suzuki, Bradley Willcox et Graig Willcox, l'étude fêtera très bientôt ses 30 ans et a d'ores et déjà fourni de très précieux renseignements, publiés par le biais de plus de 200 parutions médicales. Des centaines d'Okinawaïens ont été examinés, interrogés, suivis, et ce à l'âge de 70, 80, puis 90, 100, 110 ans, etc., jusqu'à leur décès. Les scientifiques ont analysé leurs styles de vie, alimentation, activités physiques, gènes, mais aussi le contexte social, culturel et même spirituel dans lequel chacun s'inscrivait. Bref, du sérieux, du rigoureux, de l'indiscutable...

### Les faits

- Les habitants d'Okinawa ont l'espérance de vie la plus longue du monde.
- Les maladies cardiaques frappent environ 80 % de moins que dans les pays occidentaux (et 50 % de moins qu'au Japon).
- Les cancers hormonodépendants (sein, utérus, ovaire, prostate) touchent environ 80 % de moins

que dans les pays occidentaux (et 50 % de moins qu'au Japon).

- La densité osseuse des Okinawaïens est élevée, et le taux de fractures du fémur est de 40 % plus faible que dans les pays occidentaux (et 20 % de moins qu'au Japon).
- Le surpoids est si rare chez eux que c'en est une curiosité, puisque la population étudiée affiche un indice de masse corporelle compris entre 18 et 22. En France, ce chiffre est à 24,7, soit près de 25 (voir p. 47 – Surpoids).
- On y subit moins d'attaques cérébrales et de cancers du côlon que partout ailleurs dans le monde.
- On y vit plus longtemps en pleine possession de ses moyens : 2,6 ans d'infirmité en fin de vie (contre 7 en Occident).

La nouvelle génération ne suit hélas pas l'exemple des Anciens. Et en plus le gouvernement s'en est mêlé, avec des résultats pour le moins mitigés. À l'origine, les enfants okinawaïens mangeaient environ 40 % de moins que leurs compatriotes japonais. Les pouvoirs publics les trouvant trop maigres, instaurèrent un programme « aliments gras et raffinés à l'école » (ce n'est pas une blague !). Le lait et le pain blanc remplacèrent l'alimentation traditionnelle, fondée sur les végétaux et le soja depuis des millénaires. Mais même sans ce regrettable faux-pas, et en raison de la mondialisation, l'alimentation typiquement américaine nourrit les jeunes d'Okinawa. Qui mangent davantage que leurs aînés, bougent moins, et s'éloignent de l'hygiène de vie traditionnelle, à l'origine de la réputation de l'île. Malheureusement, les résultats ne se font pas attendre, le surpoids gagne et avec lui son cortège de maux associés : diabète, maladies cardiaques, cancers, le tout menant à une mortalité prématurée. Cela montre à quel point les gènes n'ont qu'une importance relative : c'est bien l'environnement et l'alimentation qui déterminent notre état de santé et notre espérance de vie. Par ailleurs, une étude montre que parmi les Okinawaïens expatriés au Brésil, on comptabilise 5 fois



Toutes les grandes maladies qui nous déciment ou gâchent notre qualité de vie semblent à peine toucher les habitants d'Okinawa. Et bien entendu, puisque ces derniers ne tombent pas malades, il est logique que leur espérance de vie soit si élevée.



Les Okinawaïens brésiliens d'adoption avalent 18 fois plus de viande, 2 fois plus de charcuterie, 3 fois plus de laitages et 3 fois plus de sucre... mais 3 fois moins de légumes et 3 fois moins de poisson que leurs compatriotes restés sur l'île.



moins de centaines que dans leur pays d'origine. Ils consomment 30 % de calories en plus, sont donc nettement plus gros, souffrent de cancers du côlon, de la prostate, du sein et vivent... en moyenne 17 ans de moins. Ils portent pourtant bien les mêmes gènes !

## Les gènes ne font pas tout !

Bien entendu, les chercheurs ont essayé de déterminer si cette insolente santé doublée d'une longévité extraordinaire (au sens « non ordinaire » du terme) était due à un patrimoine génétique particulièrement chanceux. La réponse est non : certains centenaires ont effectivement de « bons » gènes, mais d'autres en ont de « mauvais » et, plus généralement les gènes des Okinawaïens sont « normaux », c'est-à-dire comparables aux nôtres. Si leur patrimoine génétique n'est pas particulier, c'est donc forcément l'environnement qui l'est, entendons par là les habitudes de vie, l'alimentation, la gestion du stress, etc.

C'est une bonne nouvelle, car cela permet aux scientifiques d'affirmer sans l'ombre d'un doute que notre santé est entre nos mains et que nos choix de vie au quotidien sont largement aussi importants que la qualité des gènes dont nous avons hérité. Nous sommes donc en grande partie responsables de notre état de santé et par extension de notre longévité. À nous de faire ce qu'il faut pour ne pas tout gâcher !

## Restriction calorique : un passeport pour la longévité

- À Okinawa, on mange moins de calories qu'ailleurs, et ce tout au long de sa vie. Vous le constaterez dans ce livre, il ne s'agit en aucun cas de régime, de privations ou de quelconques calculs compliqués ! Non, c'est tout le contraire. Il s'agit de choix alimentaires différents. Au total, à Okinawa, on mange beaucoup plus en quantité, mais beaucoup moins de calories. On pratique tout naturellement ce

Un « mauvais » gène (prédisposant à une maladie) peut très bien ne jamais se « réveiller » si l'environnement ne lui est pas propice. Mais si l'alimentation est trop grasse, trop riche en sel et en sucre, que l'absence d'activité physique est flagrante ou le stress envahissant, les conditions sont réunies pour que ce gène porteur de maladie fasse son œuvre.

que les experts anti-âge nomment « la restriction calorique ». Le terme est explicite : il signifie bien restreindre ses apports caloriques. Ceci est la seule manière réellement et scientifiquement prouvée d'allonger son espérance de vie et de retarder *de beaucoup* les effets du vieillissement. Une constatation qui n'a rien de très nouveau puisqu'on le sait depuis 1930 ! Depuis cette date marquant la naissance du lien entre restriction calorique et longévité, de multiples études portant sur des animaux ont systématiquement conduit au même résultat.

## Comment ça marche...

La restriction calorique n'a rien à voir avec la sous-nutrition ! Il s'agit en fait de consommer précisément ce dont le corps a besoin et pas une calorie de plus. Pas facile. Mais le jeu en vaut la chandelle, car sauf cas particuliers, nous mangeons trop, voire beaucoup trop. Or, pendant la digestion, notre corps produit des radicaux libres, éléments extrêmement nocifs pour la santé, qui participent à la majorité des maladies et accélèrent le vieillissement. Plus on mange, plus on fabrique de radicaux libres, car la machine à digérer, brûler, répartir, fonctionne à plein. Comme une chaudière ! À l'inverse, plus on restreint ses apports alimentaires, donc caloriques, moins on est sujet à la déferlante des radicaux libres. Pour résumer, à Okinawa on mange moins calorique et c'est bon pour la ligne, pour la santé, pour la longévité et pour l'allure... bien plus jeune !

## Une loi valable pour tous les êtres vivants !

À l'échelle humaine, il est difficile de mener une expérience – au sens classique du terme – visant à observer l'impact de la restriction calorique sur la santé et la longévité, en raison, d'une part, de l'éthique (comment imposer à une personne de manger toute sa vie selon ce principe ?) et, d'autre part, de la longueur d'une vie humaine (nous n'aurions les premiers résultats que dans 100 ans !). Mais, même à court terme, tous les médecins



Manger moins permet de :

- vivre plus longtemps (en théorie jusqu'à 150 voire 160 ans pour nous, humains !)
- améliorer le fonctionnement général du corps ;
- ralentir le vieillissement au sens propre du terme. Tout va moins vite !

La DHEA (une hormone anti-âge naturellement produite par le corps) décline plus lentement, le taux de sucre dans le sang s'abaisse, les hormones fonctionnent mieux, les maladies dégénératives (cancer, démence, dégénérescence maculaire – affection grave de l'œil –, des cellules du cœur, des organes...) s'installent plus lentement, etc.

savent bien que manger moins permet de perdre du poids et d'améliorer toutes les grandes fonctions du corps. C'est d'ailleurs pourquoi ils prescrivent, si nécessaire, systématiquement un régime, que le malade soit atteint d'arthrose, de diabète ou de cholestérol ! Mais perdre du poids temporairement est une chose, vivre en permanence en restriction calorique en est une autre. Les bénéfices de cette dernière sont évidemment supérieurs, laissant perdurer dans le temps les avantages constatés à la simple échelle du régime.

Certains chercheurs qui expérimentent sur eux-mêmes la restriction calorique, constatent sans surprise que leurs examens biologiques et physiques (taux de cholestérol, de triglycérides, tension...) sont améliorés. Moins de cholestérol, meilleure gestion du sucre, fonctionnement hormonal favorisé et, bien sûr, taille fine ! Mais les répercussions bénéfiques sur la santé s'étendent encore bien au-delà. On sait en effet que si un régime riche en calories active la croissance dans le premier quart de la vie, l'effet sera inverse dans le dernier quart. Ceci a parfaitement été démontré par le biochimiste spécialiste du vieillissement Tyler Parr. Ainsi, un régime alimentaire trop calorique dans l'enfance dilapide les facteurs de croissance : il n'en restera plus suffisamment lors de la vieillesse, alors que l'individu en aura désespérément besoin. Voilà qui est très préjudiciable à la longévité. Toutes ces données ont malgré tout poussé l'Institut National du Vieillissement aux USA à mettre au point une étude particulièrement passionnante, au cours de laquelle des volontaires seront soumis à une restriction calorique de courte durée.

Mais pour l'heure, à l'échelle d'une courte vie, et en laboratoire afin d'éviter tout biais, le recours aux animaux est indispensable. L'une des expériences animales les plus marquantes porte sur les rats. Elle est simple, efficace et montre clairement que les rongeurs qui mangent 30 % de calories en moins vivent 30 % de temps en plus. Mêmes résultats chez les singes dont les paramètres-santé sont aussi bien meilleurs dans le groupe des « restreints » : le corps

① La restriction calorique a aussi été testée sur des daphnies, des guppys, des protozoaires, des rongeurs et des singes. Les conclusions sont à chaque fois les mêmes : ce régime de 30 à 40 % de calories en moins s'accompagne automatiquement de bonus « années de vie » allant de 20 à 40 % et même plus.

des cobayes renferme 10 % de graisses (contre 25 %), moins de triglycérides, leur pression artérielle et leur température corporelle sont plus basses, leur DHEA (hormone antiâge) plus élevée, etc.

## RESTRICTION CALORIQUE ET GÈNES

Ce point est un tout petit peu technique, mais essentiel. « Plus on mange et/ou plus on est stressé, plus nos gènes s'expriment. Manger moins, c'est donc toujours mieux. De ce point de vue aussi, la restriction calorique est extrêmement bénéfique », explique Claudine Junien, INSERM U 383, Génétique, chromosome et cancer, Hôpital Necker. Qu'est-ce que cela veut dire ? Que si l'on est porteur du gène du cancer du sein, par exemple (voir point 4, cancer, p. 39), il peut « rester en sommeil » si l'on mange peu mais « se réveiller » si l'on consomme beaucoup de calories. Contrairement à une idée fausse très répandue, nous avons de grands pouvoirs sur nos gènes. Ils ne dictent pas notre destin, c'est nous, par nos habitudes de vie, qui leur dictons le leur !

Par ailleurs, abîmer ses gènes par des comportements inadéquats (par exemple en fumant), implique, avec une très forte probabilité, que nous transmettons ensuite ces gènes altérés à nos enfants. Ils auront alors plus de difficulté à se prémunir contre certaines maladies. Pensons à eux !

## Précautions d'emploi de la restriction calorique

Pour mettre en œuvre la restriction calorique, il suffit de prendre comme base de référence le poids que l'on pesait à 25 ans et de réduire peu à peu ses calories de 10 à 25 %. Cependant, ce type « d'aventure » (car c'en est une !) n'est pas sans risque et est souvent jalonnée de difficultés, surtout si l'on compte manger « comme avant » (à l'occidentale) mais moins.

Parmi les écueils possibles, voici les plus évidents :

- le risque de se tromper d'aliments. Quand on mange très peu, il faut impérativement choisir les bons aliments, sinon on risque des carences graves, pouvant menacer la santé. L'inverse du but recherché !



Certains chercheurs n'hésitent pas à affirmer qu'une personne qui, dès l'âge de 20 ans, réduirait ses apports caloriques de 20 % pourrait vivre jusqu'à 140 ans. Mais adopter ce régime même sur le tard apporte toujours des bénéfices.



① La restriction calorique marche aussi bien pour les mammifères (nous, entre autres) que pour tous les autres êtres vivants sur cette planète. On sait que lorsque les arbres sont gavés de « nourriture », c'est-à-dire de CO<sub>2</sub>, le long des autoroutes, ils grossissent davantage et vivent moins longtemps !

- le risque de manger simplement moins de calories : il ne faut pas voir les choses sous cet angle, mais plutôt à la mode Okinawa. On ne mange pas moins de calories, on mange d'autres aliments qui, fortuitement, apportent moins de calories.
- le risque de manquer de vitamines, minéraux ou autres éléments importants (protéines, graisses...) si l'alimentation n'est pas parfaitement équilibrée. Sous le seuil des 1 800 calories par jour, les carences sont quasi inévitables avec nos aliments habituels, hélas appauvris par l'agriculture intensive, les méthodes de cuisson souvent agressives, les choix alimentaires discutables... Donc soit on doit ajouter un complément alimentaire à son alimentation « classique » (sans garantie du résultat), soit on respecte précisément les principes Okinawa (avec toutes les garanties !). Note : comme vous l'imaginez, les centaines de l'Île ne prennent PAS de complément alimentaire !
- parvenir à suivre une restriction calorique stricte sur le long terme est difficile, ne serait-ce qu'au regard des conventions sociales. Pas simple de dédaigner son assiette pleine de frites et de ne pas se resserrer de ce délicieux fondant au chocolat en dessert...
- le risque d'être décharné. Mincir et rester mince ne veut pas dire maigrir excessivement : avoir juste la peau sur les os ne rend pas vraiment sexy et n'est pas bon pour la santé. Songez par exemple que les hormones sexuelles (qu'elles soient féminines ou masculines) fonctionnent mal si votre corps est trop dépourvu de graisse ;
- le risque de l'ennui et de la lassitude. Une vie basée sur la restriction calorique comme synonyme de privation ne présenterait guère de charme.

Rien de tout cela ne risque d'arriver avec les principes Okinawa, car tous les aliments employés sont à la fois hyper-légers (peu caloriques) mais très riches en vitamines, minéraux, protéines, etc. L'idéal ! Et voici encore une bonne nouvelle : en mangeant mieux, on se met automatiquement en restriction calorique relative. En effet, une expérience a montré que si l'on donne une

alimentation à volonté de type hamburger-frites-fromage-sucre, les volontaires avalent sans sourciller 3 000 calories. Or, si l'on propose aux mêmes volontaires une alimentation de haute qualité et rassasiante, à volonté également, ils se contentent de 2 500 calories. Cette constatation hautement intéressante montre, d'une part, qu'en mangeant mieux on peut diminuer de 500 calories ses apports sans aucun effort et, d'autre part, que la qualité de la nourriture est très certainement un facteur primordial dans la réussite d'un régime.

## La densité calorique en quelques mots

Comment faire pour manger davantage tout en consommant moins de calories ? L'équation semble bien mystérieuse, et pourtant, la réponse est très logique : elle consiste à choisir systématiquement les aliments de faible densité calorique.

La densité calorique désigne la quantité de calories présente dans 100 g d'aliment. Il peut y en avoir au minimum... 0 (eau, thé) et au maximum 900 (huile). Plus la densité calorique est élevée, plus il faut se méfier. Les aliments présentant au contraire une densité calorique basse sont cordialement invités à se présenter dans notre assiette, et ce le plus souvent possible ! En effet, les aliments de faible densité calorique peuvent être consommés quasiment à volonté, sans menacer la santé ni la balance. Grâce à eux, on ingère un gros volume d'aliments, mais peu de calories.

À Okinawa, on ne consomme quasiment aucun aliment figurant dans les deux colonnes « densité forte », et « densité très forte », ou alors en quantité très faible. On mange presque exclusivement ceux des colonnes « très basse » et « basse » densité calorique. En outre, dans la grande majorité des cas, les aliments à basse densité calorique sont ceux qui apportent paradoxalement le plus de micronutriments (vitamines, minéraux...). On dit alors qu'ils présentent une forte densité nutritionnelle. Au contraire, ceux à forte densité calorique n'apportent généralement que peu de micronutriments. Mais ce n'est pas toujours le cas !

Ne vous lancez pas dans un plan « restriction calorique » à l'aveugle, sans précaution ni « culture nutritionnelle » minimale !



En privilégiant les « basse densité », on a vraiment tout à gagner !

## DENSITÉ CALORIQUE

CÉRÉALES, FÉCULENTS	Basse	Riz, pâtes, semoule, maïs doux, patate douce, pomme de terre (vapeur ou à l'eau)
	Forte	Pain (tous : blanc, aux céréales, de seigle, complet...), hummous
LÉGUMES	Très forte	Frites, biscottes, pains suédois, céréales du petit déjeuner
	Très basse	Tous les légumes frais, toutes les salades, germes de soja, champignons. Courges. Record de la plus faible densité calorique : le concombre !
FRUITS	Basse	Légumes secs (haricots rouges, azukis...). Olive verte.
	Très basse	Tous les fruits frais (sauf banane)
HERBES ÉPICES	Basse	Banane
	Forte	Fruits séchés (raisin, abricot, figue, dattes...)
ALGUES	Très forte	Fruits oléagineux (noix, noisette, pistache, pignon, cacahuète...)
	Très basse	Toutes
SOJA, PRODUITS ISSUS	Très basse	Toutes
	Basse	« Yaourt » au soja (selon composition), « lait » de soja
POISSONS, COQUILLAGES, PRODUITS DE LA MER	Très forte	Tofu, « yaourt » au soja (selon composition), soupe au miso
	Très basse	Huile de soja
BOISSONS	Basse	Huitres
	Forte	Poissons maigres (cabillaud, colin, merlan, bar, sole, truite...). Coquillages, crustacés
BOISSONS	Très forte	Poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon, thon), saumon fumé, œufs de saumon
	Très forte	Tarama, friture, beignet de crevette...

①

Équivalence  
en calories =  
densité  
calorique...

• Très basse =  
- de 75 cal/  
100 g

• Basse =  
75 à 150  
cal/100 g

• Forte =  
150 à 300  
cal/100 g

• Très forte =  
+ de 300  
cal/100 g

VIANDE, ŒUF, CHARCUTERIE, JAMBON	Basse	Volaille (sans la peau), œuf, cheval, steak haché 5 % mg
	Forte	Bœuf, agneau, veau, steak haché 10 % mg
	Très forte	Charcuterie, lardons, porc, steak haché 20 % mg
PLATS OU PRODUITS PRÉPARÉS	Très basse	Salades de crudités sans sauce (au jus de citron). Ex : carottes râpées au naturel. Soupes basiques (type bouillon avec miso ou tofu)
	Basse	Autres salades de crudités (mélangées, avec sauce, etc.)
	Forte	Sandwich crudités (thon, poulet...), pizza, gratin, tarte aux légumes
	Très forte	Beignets (de légumes et autres...), biscuits apéritifs, chips
MATIÈRES GRASSES	Forte	Crème fraîche allégée
	Très forte	Beurre et margarine (y compris allégés), crème fraîche, mayonnaise, sauces, vinaigrette. Record de la plus forte densité calorique : l'huile !
FROMAGES ET DESSERTS	Basse	Salade de fruits et compote maison ou équivalent (fraîches, sans sucre), yaourt nature ½ écrémé (sans sucre), fromage très frais
	Forte	Glaces, mousses (fruits, chocolat, marron...), tartes, confitures (y compris allégées)
	Très forte	Fromages (sauf frais). Biscuits, gâteaux (plus ils sont secs, plus leur densité calorique est élevée)
BONBONS, SUCRE	Forte	Sirop d'érable
	Très forte	Sucre, miel Bonbons, chocolat, barres chocolatées
BOISSONS	Très basse	Eau, thé, café, tisane (non sucrés)
	Basse	Vin
	Forte	Sirop, alcools
	Très forte	Bière, boissons au chocolat, vanille, fraise, cocktails alcoolisés

### **Pourquoi le principe de « densité calorique » est-il plus précis que celui de « calories » ?**

Parce que la densité calorique de n'importe quel aliment peut facilement être calculée et qu'on peut ainsi la rapporter à la quantité d'aliments consommés. Pour cela, on divise le nombre de calories par le nombre de grammes consommés. Le résultat, c'est la densité calorique. C'est important, car on ne mange jamais 100 g pile d'huile ou de salade ou de n'importe quel autre aliment ! Bien entendu, il n'est pas question de tout calculer avant de manger (sinon votre repas aura le temps de refroidir). C'est pourquoi nous avons classé les principaux aliments sous forme de tableau. Vous distinguerez en un seul coup d'œil les aliments « sans problème » (fond gris) de ceux qui peuvent être dangereux ! Sans surprise, les fruits et légumes, le soja, les algues, les poissons et viandes maigres sont bien « notés ». Ils représentent la quasi-totalité de l'alimentation okinawaïenne.

#### ➤ Exemple 1

Vous avez sous les yeux une tablette de chocolat. Vous lisez que cette tablette pèse 100 g et qu'elle apporte 550 calories. Divisez 550 par 100 : la densité calorique est de 5,5. (Si vous consommez la moitié de la tablette, soit 50 g, vous avez  $50 \times 5,5 = 275$  calories).

#### ➤ Exemple 2

Vous avez acheté un paquet de tofu nature. Il en renferme 250 g, séparés en 2 sachets. Vous lisez que la valeur calorique du tofu est de 147 calories pour 100 g. Sa densité calorique est donc de 147 divisé par 100 = 1,47. (Si vous mangez 1 seul sachet, soit 125 g, vous consommerez  $125 \times 1,47 = 183,75$  calories.)

#### ➤ Exemple 3

Vous préparez votre salade avec un filet d'huile de colza (l'équivalent d'une cuillère à café). 100 g d'huile (quelle qu'elle soit) apportent 900 calories. La densité calorique est de 900 divisé par 100 = 9. (Une cuillère à

café apporte environ 3 grammes, soit  $3 \times 9 = 27$  calories). Ceci permet de comprendre une fois pour toutes que si, dans l'absolu, l'huile est plus calorique que le tofu, elle ne « plombe » par pour autant le bilan calorique de la journée (à condition d'en manger peu) et reste indispensable à la santé et à l'équilibre nutritionnel.

### **Soyons précis**

#### **Les aliments à très basse densité calorique**

0	• Eau, thé
0,1	• Concombre • Laitue, batavia, romaine • Cornichon • Tomate • Radis • Endive • Courgette • Cresson • Pourpier • Navet • Épinard • Céleri • Aubergine
0,2	• Potiron • Goya (melon amer) • Courgette • Mâche • Poivron • Soja (germes) • Daikon • Chou (dont brocoli) • Oseille • Fenouil • Asperge • Poireau • Persil • Citron
0,3	• Salsifis • Champignons (en général) • Haricots verts • Pastèque • Lait de soja • Goyave • Papaye • Pousses de bambou • Groseille • Oignon • Fraise • Framboise
0,4	• Betterave • Champignon (shiitaké) • Abricot • Pêche • Pamplemousse • Orange • Clémentine • Melon • Soupe basique (bouillon + miso ou tofu ou haricots ou poulet)
0,5	• Prune • Ananas • Pomme
0,6	• Gingembre • Échalote • Poire
0,7	• Tofu • Yaourt au soja

#### **Les aliments à basse densité calorique**

0,9	• Banane
1	• Patate douce • Ail • Avocat • Riz, pâtes, semoule, maïs doux, patate douce, pomme de terre

#### ①

À Okinawa, on mange moins de calories qu'ailleurs... mais plus d'aliments en termes de quantité et de diversité ! Les apports sont de 1 800 calories par jour, alors que nous en avons 2 300 (en moyenne – et 2 500 pour un Américain). La différence est énorme, surtout à l'aune d'une vie entière.

	(vapeur ou à l'eau), haricots (rouges, azukis...) et autres légumes secs • Olive verte • Tofu • « Yaourt » au soja • Poissons maigres (cabillaud, colin, merlan, bar, sole, truite...) • Coquillages • Crustacés • Volaille (sans la peau), œuf, cheval, steak haché 5 % mg • Autres salades de crudités (mêlées, avec sauce, etc.) • Salade de fruits et compote maison ou équivalent (fraîches, sans sucre), yaourt nature ½ écrémé (sans sucre), fromage très frais
--	---

### Les aliments à haute densité calorique

2,6	• Fruits secs (abricot, banane)
2,8	• Fruits secs (raisins, datte) • Pain (tous : blanc, aux céréales, de seigle, complet...), hummous • Poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon, thon), saumon fumé, œufs de saumon • Bœuf, agneau, veau, steak haché 10 % mg • Sandwich crudités (thon, poulet...), pizza, gratin, tarte aux légumes • Crème fraîche allégée • Glaces, mousses (fruits, chocolat, marron...), tartes, confitures (y compris allégées) • Sirop d'érable • Sirop, alcools

### Les aliments à très haute densité calorique

3,8	• Noisettes
5,2	• Noix
5,4	• Chips
5,5	• Chocolat
5,7	• Pistaches
5,9	• Cacahuètes
6	• Noix de cajou • Amandes
7	• Noix de pécan
7,2	• Mayonnaise • Beurre
9	• Huile

## Toujours penser système

Dans ce livre, nous mettons particulièrement l'accent sur l'alimentation « Okinawa », parce qu'elle est indéniablement la pierre angulaire, celle qui fournit un véritable bouclier « anti-âge » et « anti-maladie ». Mais comme vous l'imaginez sans doute, elle n'est pas la seule à œuvrer pour « fabriquer » des centenaires.

Les chercheurs ont listé 3 autres points majeurs.

### 1. La qualité de l'environnement

Nous avons déjà évoqué le milieu peu pollué et enchanteur de l'île, un facteur qui joue un rôle probablement important dans la longévité. Cependant, dans bien d'autres régions du monde, les îles sont paradisiaques, mais n'abritent pas un tel taux de centenaires !

### 2. La considération

À Okinawa, les seniors n'ont pas du tout la même « image » que chez nous. Les participants à la fameuse « Étude des centenaires d'Okinawa » sont très actifs. Ils jardinent, pratiquent les arts martiaux, pêchent, poursuivent en partie leurs activités professionnelles, continuent à faire du « business ». Autrement dit, les aînés se trouvent au cœur de la vie sociale, active ou associative, maillons forts d'une grande chaîne solidaire qui n'envisage pas une seconde de les mettre de côté. Les Anciens, à Okinawa, sont respectés, pour ne pas dire révéérés. Les femmes jouent un rôle prépondérant. On honore ses centenaires comme il se doit et aucun vent de jeunisme ne souffle sur l'île, où les différentes générations cohabitent harmonieusement.

### 3. Un rapport à la santé sain et intelligent

Pour les Okinawaïens, dont la spiritualité se rapproche du chamanisme plus que de toute autre religion, la santé est perçue comme globale : corps et esprit forment un tout et nous-mêmes sommes liés à notre



environnement. En cas de maladie, il faut « traiter » l'ensemble ! C'est pourquoi la médecine de pointe, dispensée dans les hôpitaux les plus high-tech, cohabite avec les traditionnelles plantes, herbes et autres massages. On ne voit pas pourquoi on abandonnerait une médecine ancienne, très efficace, apte à soulager ou solutionner les petits maux du quotidien, ou apportant une aide appréciable en complément de traitements plus lourds si besoin.

Une façon de concevoir la santé qui ne met pas en avant le système de soins ou le monde médical, mais bien le malade, qui bénéficie alors du traitement le plus approprié. Et lorsqu'on a recours à la chirurgie ou aux médicaments « de pointe », on n'exclut par pour autant le côté humain, la prise en charge psychologique du malade. Tout cela rend la médecine d'Okinawa très performante et il est évident qu'en ne dissociant pas le corps de l'esprit, on guérit plus vite. Cela a été maintes fois observé, expliqué, prouvé.

### *Les amis de mes amis...*

Nous ne sommes rien sans les autres et nous avons besoin de leur compagnie, de leurs encouragements, de leur tendresse... Pour assouvir leur amour des chiffres et des preuves scientifiques, des chercheurs se sont penchés sur l'influence de ces liens « humains » sur la longévité. Ils ont ainsi suivi (et examiné) pendant 10 ans près de 1 500 personnes âgées de plus de 70 ans, prenant en compte les facteurs économiques, sociaux, comportementaux et environnementaux afin de bien comprendre ceux qui influençaient leur santé. Résultat : les amis seraient plus « importants » que la famille pour ce critère précis. Autrement dit, les personnes âgées de plus de 70 ans qui ont le plus d'amis et de relations sociales sont celles qui vivent le plus longtemps. Curieusement, des contacts fréquents avec les membres de la famille (y compris avec les enfants et petits-enfants) ont peu d'impact à long terme sur la longévité. Ce qui n'empêche pas d'apporter du bonheur, ce qui compte

① À Okinawa, les rapports sociaux, familiaux et amicaux sont très développés. Les réseaux d'amis comptent autant que les liens familiaux et que les activités de solidarité (type associations de quartier).

aussi ! Les scientifiques ne s'expliquent pas très bien cette observation, mais estiment que les amis sont des moteurs puissants pour changer de comportement (pour arrêter de fumer ou faire un régime par exemple) et pour épauler en cas de coup dur dans la vie.

## 12 excellentes raisons de suivre le modèle Okinawa

À Okinawa, on affiche une santé à toute épreuve. Ce bien précieux entre tous est considéré comme un droit naturel, quelque chose de profondément normal. Chez nous, il en va tout autrement. Les maladies cardiaques, le cancer, les accidents vasculaires cérébraux et l'obésité sont les plus meurtriers. Pourtant, les spécialistes s'accordent tous à dire que par de simples mesures d'hygiène de vie, on peut changer les choses. Wilfried Kamphausen (Direction générale de la Santé et de la Protection des consommateurs auprès de la Commission européenne) l'exprime simplement : « Il est désormais prouvé qu'il est possible d'éviter 80 % des maladies cardio-vasculaires, 90 % des diabètes de type II et 1/3 des cancers en changeant de style de vie, en consommant beaucoup de fruits et de légumes et en luttant contre la sédentarité. » Sur tous les plans, nous avons des leçons à prendre des Okinawaïens, respectueux de l'ensemble de ces recommandations médicales (qui sont finalement du simple bon sens) et ce depuis toujours, sans se poser la moindre question !



## 1. Moins d'infarctus et de maladies cardiaques

Les maladies cardiaques sont aujourd'hui la première cause de mortalité en France, tant pour l'homme que pour la femme. Elles tuent 180 000 personnes chaque année et représentent 32 % des décès. C'est énorme, et tout progrès pour faire reculer ces chiffres est le bienvenu. Or, il se trouve que 90 % des facteurs menant à un infarctus peuvent être améliorés.

### ... et à Okinawa ?

Le taux d'infarctus à Okinawa est extrêmement bas. Par rapport aux populations des pays occidentaux, les Okinawaïens ont 80 % de risques en moins de développer une maladie cardiaque ! Les raisons sont simples : ils ne sont concernés par aucun des points figurant dans la liste « Ce qui prédispose à l'infarctus », page suivante, alors qu'ils répondent globalement à tous ceux figurant dans la liste « Ce qui protège de l'infarctus » ! Pour résumer, précisément l'inverse de ce que nous faisons, nous.

Résultat, par rapport à nous :

- leur tension est plus basse ;
- leur taux de cholestérol aussi (voir point suivant p. 34) ;
- ils ont un taux très faible d'homocystéine (un élément aussi dangereux que le cholestérol mais dont, curieusement, on parle rarement) ;
- ils ont des teneurs d'antioxydants dans le sang élevées, notamment en vitamine E (environ un quart de plus que nous) et en flavonoïdes (presque 10 fois plus !), grands protecteurs cardiaques ;
- ils ont un taux très élevé d'oméga 3 dans le sang (presque 3 fois supérieur au nôtre).

On a souvent la fausse image de l'homme davantage sujet à l'infarctus, tandis que la femme souffrirait surtout du cancer du sein. Rétablissons les faits. Depuis 1983, plus de femmes que d'hommes meurent de maladies cardiaques. Une femme sur 25 meurt du cancer du sein, mais 1 sur 3 décède d'une maladie cardiovasculaire !

## Ce qui prédispose à l'infarctus

- ☹ Le tabac et l'alcool
- ☹ L'hypertension artérielle (plus on est âgé, plus la tension artérielle monte)
- ☹ L'obésité
- ☹ La sédentarité
- ☹ Le cholestérol
- ☹ L'homocystéine
- ☹ Le diabète
- ☹ La ménopause (même si la femme prend un traitement hormonal substitutif)
- ☹ Le stress, la colère
- ☹ La dépression
- ☹ Le sel en excès
- ☹ Le sucre en excès
- ☹ L'excès de viande rouge et de produits laitiers
- ☹ Les mauvaises graisses (surtout les *trans*)
- ☹ Sauter le petit déjeuner



## Ce qui protège de l'infarctus

- 😊 L'activité physique
- 😊 Les bonnes graisses (huile d'olive, huile de colza, poissons gras)
- 😊 Les fruits et légumes (grâce aux fibres, flavonoïdes, vitamines et minéraux)
- 😊 L'ail et l'oignon
- 😊 Les noix
- 😊 Le soja (et tofu) et les algues
- 😊 Le BON cholestérol : un taux élevé de bon cholestérol abaisse les risques de 11 %
- 😊 2 verres de vin rouge par jour
- 😊 Une silhouette fine (peu de graisse)

① Protéger son cœur est un tout. Il faut agir sur tous les plans. Cholestérol, tension, homocystéine... Tous ces points s'améliorent de façon spectaculaire en modifiant simplement son alimentation et grâce à la pratique d'un minimum d'activité physique.

## 2. Moins de cholestérol

Ce point rejoint directement le précédent, puisque cholestérol et cœur sont intimement liés. Là encore, l'alimentation influence énormément le taux de cholestérol, et plusieurs études récentes, très sérieuses, mettent en évidence qu'une alimentation « anti-cholestérol » obtient de bien meilleurs résultats pour prévenir l'excès de cholestérol ET le faire baisser, que les médicaments couramment prescrits dans ce domaine.

Le cholestérol est une substance indispensable à la vie. Nous en avalons 1/3, et notre foie en fabrique les 2/3, ce qui prouve bien que ce gras bien particulier est nécessaire. Effectivement, le cholestérol est nécessaire à 1 000 tâches : il sert de matière première à la fabrication de bile, d'hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone, progestérone, DHEA), joue un rôle dans la production de la vitamine D, participe à la vie des cellules, etc. Mais il y a deux sortes de cholestérol. Le premier, nommé LDL, qui se dépose un peu n'importe où dans les vaisseaux sanguins, et le HDL qui, au contraire les nettoie.

Il est fondamental d'être vigilant sur ce point, mais surtout sans éliminer toutes les graisses ni tous les aliments renfermant du cholestérol : ce type d'alimentation a clairement montré qu'il était non seulement inapte à faire baisser le taux de cholestérol (parce que le foie se mettait à en fabriquer davantage, pour compenser le « manque » alimentaire), mais en outre très nocif, car le seul chiffre qui baissait correspondait à celui de « bon » cholestérol. En pratique, le régime anticholestérol « classique », qui a été longtemps infligé aux patients, et continue malheureusement encore parfois à être prescrit, aboutit exactement à l'effet inverse de celui recherché et accroît sensiblement le risque d'accidents cardiaques ! Grave erreur, donc.

On sait aujourd'hui que lutter contre le cholestérol n'a pas vraiment de sens, ce qui compte est d'avoir un taux élevé de BON cholestérol et un taux bas de MAUVAIS. En effet, ce dernier finit par boucher les

CC  
3 objectifs  
clairs, nets et  
faciles à at-  
teindre :  
• baisser si  
possible le  
taux de  
« mauvais »  
cholestérol ;  
• augmenter  
en tout cas le  
taux  
de « bon »  
cholestérol ;  
• éviter de  
toutes façons  
leur  
oxydation.

artères, menant au redoutable infarctus, alors que le bon cholestérol, au contraire, abaisse de 11 % ce risque ! Et ce qui compte, aussi, c'est de protéger tout ce cholestérol, qui est une graisse, rappelons-le, de l'oxydation. Car les graisses s'oxydent facilement, c'est d'ailleurs pourquoi on doit ranger nos bouteilles d'huile végétale à l'abri de la chaleur et de la lumière.

### ... et à Okinawa ?

Le taux moyen de cholestérol des Okinawaïens n'est pas spécialement bas. Il varie de 152 (pour les plus anciens, à l'alimentation extrêmement frugale et dans le total respect des traditions culinaires locales) à 212 (pour ceux qui pratiquent la « fusion food », un régime okinawa assoupli), mais pour l'un comme pour l'autre, le taux de bon cholestérol est très élevé, alors que celui de mauvais est bas !

Et comme leur sang regorge d'antioxydants naturels (flavonoïdes et vitamine E, notamment), aucun risque d'oxyder le cholestérol, qui ne menace alors plus de boucher les artères.

### Ce qui fait grimper le cholestérol

- ☹ Les aliments renfermant des graisses saturées (viande, fromage au lait de vache, produits laitiers), *trans* (tous plats préparés, biscuits et autres produits industriels renfermant des graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées).
- ☹ L'excès d'aliments riches en cholestérol (fromage, abats, œufs).
- ☹ Le surpoids.



^  
C'est lorsqu'il est oxydé que le cholestérol peut être dangereux, car il devient instable, risquant de se détacher de la paroi du vaisseau pour venir obstruer une artère.

## Ce qui le fait baisser

- ③ Soja, fruits et légumes frais ou secs, ail et oignons, avocats, carottes, noix, amandes, poissons gras, crustacés et fruits de mer, pommes, thé, vin rouge (2 verres maxi/jour), fromage de chèvre ou de brebis.
- ③ Manger un peu d'aliments renfermant du cholestérol le matin (œufs\* riches en oméga 3 ou bio, fromage).
- ③ L'activité physique, le sport.



\* On a longtemps interdit les œufs (dont le jaune renferme du cholestérol) aux patients présentant un taux excessif de cholestérol. C'était logique : on se disait que moins on en mange, moins on en a dans le sang. C'était logique mais faux, puisqu'en fait moins on en mange, plus on en fabrique. Par ailleurs, il se trouve que dans les œufs, un composé appelé « choline » diminue justement le taux de mauvais cholestérol. 5 œufs par semaine (y compris ceux incorporés dans les préparations culinaires) sont plutôt bénéfiques pour les taux de cholestérol et de triglycérides. Si vous n'aimez pas trop ça, n'en mangez pas exprès, mais dans le cas contraire, ne vous en privez pas ! Seuls les diabétiques doivent se limiter à 1 ou 2 œufs par semaine. Et sachez que les graisses saturées (voir plus haut) ont quatre fois plus d'impact sur l'élévation du taux de cholestérol, que les aliments riches en cholestérol.

## 3. Moins d'attaques cérébrales

L'accident vasculaire cérébral (AVC) représente la troisième cause de mortalité, après les maladies cardiovasculaires et les cancers. En France, 125 000 personnes en sont victimes chaque année et près de 50 000 en décèdent. Les autres risquent hélas la récurrence et/ou des paralysies plus ou moins invalidantes, pouvant mener jusqu'à la dépendance totale.

C'est que l'AVC aboutit à une destruction d'une partie du cerveau. Il est provoqué par un infarctus, c'est-à-dire l'obstruction d'une artère par un caillot sanguin, dans 80 % des cas. Sinon, c'est une hémorragie liée à la rupture d'une artère qui est en cause. Près de la moitié des AVC pourraient être évités en améliorant

uniquement les principaux facteurs déclenchants, à savoir les maladies cardiaques, le diabète, le tabagisme et le cholestérol, tous co-responsables des attaques ou de leurs récurrences. La prévention est extraordinairement importante.

## Attention à l'inflammation chronique

Les scientifiques pensent qu'une inflammation chronique du cerveau pourrait bien être le point de départ non seulement du déclin intellectuel dit « normal », mais aussi de nombre de maladies dégénératives, et encore de bien des dysfonctionnements allant des accès d'humeur aux accidents vasculaires cérébraux. Quant aux cardiologues, ils savent depuis longtemps que les micro-inflammations dans les vaisseaux sanguins peuvent conduire aux accidents cardiaques.

En choisissant mieux la qualité des graisses que nous ingérons, nous pouvons empêcher l'apparition et l'extension de ces inflammations indolores et invisibles. Trop d'oméga 6 favorisent leur installation. Au contraire, les oméga 3 s'y opposent fortement, c'est même leur rôle principal puisqu'ils sont avant tout anti-inflammatoires. Et à Okinawa, on mange beaucoup d'oméga 3 et nettement moins d'oméga 6. Le régime Okinawa est décidément une très bonne façon de protéger à la fois son cerveau et son cœur. Oui au poisson, à l'huile de colza ! Non aux biscuits, aux plats préparés, à la viande grasse et aux produits laitiers en excès !

## ... et à Okinawa ?

À Okinawa, l'attaque frappe rarement : le risque est 80 % moins élevé que chez nous ! Lorsqu'on lit la liste de la catégorie « Ce qui aide à prévenir », on y voit point par point ce que les Anciens d'Okinawa ont toujours appliqué à la lettre. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'ils soient épargnés par cet accident aux conséquences gravissimes. Protéger son cerveau, c'est avant tout défendre son cœur, l'un des points forts du régime Okinawa.

① La chrononutrition nous enseigne que le matin est le meilleur moment pour consommer du gras d'origine animale (beurre, fromage, viande...). En effet, nos sécrétions hormonales correspondent à ce type d'aliments, ce qui permet d'une part de ne pas en stocker les calories (bonne nouvelle !) et d'autre part de mettre le foie au repos, qui ne fabriquera donc pas de cholestérol.

Protéger son cerveau, c'est avant tout défendre son cœur. Tout est affaire de circulation du sang. Fluidifier ce dernier et renforcer ses artères doit devenir une priorité. Les médecins sont formels : prévenir l'attaque passe obligatoirement par une hygiène de vie adaptée. Impossible de négliger l'alimentation, dont l'impact est primordial sur les paramètres cardiaques. Reportez-vous donc aux points 1 et 2.

### Ce qui augmente le risque

- ⊕ L'excès de protéines animales (viande, fromage, produits laitiers). Le corps fabrique l'homocystéine à partir de ces aliments (voir p. 32).
- ⊕ L'excès de café (+ de 4 tasses par jour).
- ⊕ Le sel.
- ⊕ Les produits industriels préparés (plats, biscuits...).
- ⊕ Les repas trop copieux.
- ⊕ Le tabac (y compris passif : si vous vivez dans une atmosphère enfumée, le risque que vous subissiez un accident vasculaire cérébral est doublé, même si vous ne fumez pas).



### Ce qui aide à prévenir

- ⊕ Une alimentation riche en végétaux (fruits, légumes frais et secs).
- ⊕ Les aliments renfermant de l'acide folique (vitamine B9), seule substance capable de maîtriser l'homocystéine (voir p. 32) : légumes secs, légumes verts feuillus, oranges, amandes, avocats.
- ⊕ Thé.
- ⊕ 2 verres de vin rouge/jour. Facultatif.
- ⊕ Poissons gras, huile de colza.
- ⊕ Activité physique.

## 4. Moins de cancers

Le cancer est la deuxième cause de décès dans les pays industrialisés, et tout particulièrement en France, où son incidence a augmenté de 60 % en 20 ans ! Résultat, force est de constater (selon les données de l'étude Eurocare 2000) que le taux de mortalité par cancer y est le plus élevé d'Europe... de TOUS les pays d'Europe. Mais c'est surtout la maladie qui fait le plus peur, tout particulièrement en France, où le taux de cancer masculin est le plus élevé d'Europe – celui des femmes n'arrive qu'au quatrième rang européen.

Tous organes confondus, il touche 280 000 personnes par an, dont 150 000 en décèdent. Deux millions de personnes vivent actuellement avec (ou après) un cancer, mais, selon les cancérologues, ces chiffres énormes ne réveillent cependant pas les consciences collectives : nous continuons à boire, à fumer et à nous comporter comme si cette maladie n'existait pas ! Sans compter qu'aucune mesure sérieuse n'est prise pour limiter le nombre et la quantité de polluants dans notre environnement, et que malgré la loi Evin, des millions de non-fumeurs continuent à subir la fumée des autres.

### Estimation du nombre de cancers les plus fréquents en France pour l'année 2000

Organe touché	Nombre de nouveaux cas en 2000	Nombre de décès en 2000
Sein	41 845	11 637
Prostate	40 209	10 004
Côlon	36 257	15 973
Poumon	27 774	27 164

Source : Rapport de la commission d'orientation sur le cancer.



Le cancer est une maladie dite multifactorielle, très complexe à cerner, donc à soigner. Raison de plus de mettre toutes les chances de son côté afin de prévenir son apparition et/ou sa récurrence.



Si tous les cancers sont dus à une prolifération anarchique de cellules anormales, chacun est cependant bien différent et résulte de la conjonction de facteurs spécifiques. Ainsi, le tabac est connu pour provoquer surtout des cancers respiratoires, tandis que la viande rouge ou le manque de fibres sont réputés favoriser le cancer du côlon.

Notre but n'est pas de présenter une liste exhaustive et effrayante, mais de montrer que les 4 cancers les plus fréquents et les plus meurtriers, sont très influencés par notre hygiène de vie.

① **Cancers les plus fréquents selon le sexe**  
 ↑ Chez l'homme : le cancer du poumon et des voies aérodigestives supérieures (bouche, pharynx, larynx), du côlon, de la prostate, de l'estomac, de la vessie et de l'oesophage.  
 ↑ Chez la femme : le cancer du sein, du côlon, de l'utérus, de l'estomac et de l'ovaire.

- **Le cancer du poumon** arrive en tête du peloton, c'est pourquoi il est considéré comme un problème majeur de santé publique dans notre pays. Il représente en effet la première cause de mortalité par cancer chez les hommes et la troisième chez les femmes. Sa fréquence a augmenté de 20 % en cinq ans, parce que les femmes françaises fument malheureusement de plus en plus. En Grande-Bretagne et aux États-Unis, le cancer bronchique est même devenu la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, devant celui du sein... Le simple fait de ne pas fumer (ou d'arrêter) pourrait faire chuter vertigineusement sa fréquence. Mais d'autres facteurs participent à l'apparition des cancers respiratoires : une alimentation pauvre en fruits et légumes par exemple.
- **Le cancer du côlon**, triste second, est responsable de près de 16 000 décès chaque année. Si l'on considère les deux sexes séparément, ce cancer vient au troisième rang chez l'homme, derrière le cancer du poumon et celui de la prostate, et au deuxième rang chez la femme, derrière le cancer du sein. Son apparition est clairement liée à l'alimentation, et l'on sait aujourd'hui que le modèle « Okinawa » est un excellent moyen de prévention : des fibres, des folates et des carotènes (dans les fruits et légumes), du poisson (mais moins de viande

et de charcuterie), des méthodes de cuisson douce (et pas de « carbonisé ») sont de bons gestes simples mais extrêmement efficaces pour se protéger.

- Troisième en terme de nombre de victimes, **le cancer du sein** touche une femme sur onze. Totalisant près de 42 000 nouveaux cas chaque année, il endosse la responsabilité de plus de 11 000 morts par an. Là encore, certains aliments ont été scientifiquement déclarés « protecteurs », et il se trouve qu'à Okinawa, ils figurent justement parmi ceux qui sont consommés au quotidien : le soja, notamment grâce à ses isoflavones, très efficaces pour prévenir les cancers liés aux hormones (sein, prostate...), et les algues, mais aussi de très faibles quantités de viande et de produits laitiers. D'autres facteurs jouent un très grand rôle, comme par exemple l'exercice physique. Eh oui ! De très nombreuses études ont montré que non seulement la pratique modérée d'une véritable activité physique (les scientifiques prennent l'exemple de 3 à 5 heures de marche par semaine, ce qui n'est vraiment pas énorme : entre ½ heure et 1 heure par jour !) prévenait le cancer du sein, mais qu'en outre, elle accélérât la guérison le cas échéant. Et d'autres études associent aussi sans nul doute sport et réduction du risque de cancer des ovaires. Retenez donc que l'activité physique ne protège pas seulement le cœur, mais qu'elle réduit aussi magistralement les risques de cancer, notamment féminins.
- Chaque année, plus de 40 000 hommes sont touchés par **le cancer de la prostate**. En France, il représente la deuxième cause de mortalité par cancer chez l'homme, derrière le cancer du poumon et devant le cancer du côlon. Au-delà de 70 ans, il constitue le premier motif de décès par cancer. Encore une fois, l'alimentation protège nos Okinawaïens : le soja, toujours lui, ainsi que l'alimentation très riche en végétaux est indéniablement un facteur de santé prostatique.

CC  
Au-delà des chiffres quel-  
que peu  
découra-  
geants, le  
message  
positif est le  
suivant : le  
cancer n'est  
pas le résultat  
d'une fatalité  
qui  
s'acharnerait  
contre nos  
populations,  
et contre  
laquelle nous  
serions im-  
puissants.

« Le cancer est d'abord et avant tout une maladie dégénérative, liée à nos comportements. Parmi ceux-ci l'utilisation du tabac, les modifications alimentaires, l'excès d'alcool représentent des enjeux majeurs », affirme David Khayat (professeur de médecine à l'université Pierre et Marie Curie, chef du service de cancérologie médicale du groupe hospitalier Pitié Salpêtrière). « La part de la génétique dans le développement des principaux cancers est faible, en tout cas pas majoritaire : 35 % pour le côlon, 27 % pour le sein et 42 % pour la prostate. Et même alors, il ne faut pas croire qu'on ne peut rien faire, si l'on est porteur du gène ! Ce dernier s'exprime ou non en fonction de notre unique comportement. Ainsi, certains jumeaux (porteurs des mêmes gènes, donc), montrent que l'un peut développer la maladie, et l'autre non, en fonction de ses habitudes de vie », selon Claudine Junien (INSERM U 383, Génétique, chromosome et cancer, Hôpital Necker). On ne peut mieux dire.

### ... et à Okinawa ?

Le risque de développer un cancer est beaucoup plus faible à Okinawa que chez nous. Jusqu'à 80 % de moins pour les cancers dits « hormonodépendants », c'est-à-dire liés aux hormones. Les cancers du sein, de la prostate et de l'utérus sont les plus répandus d'entre eux, et s'ils font hélas de nombreuses victimes chez nous, il est certain que le style de vie Okinawa protège extraordinairement ses habitants.

Imaginez un monde où le cancer est vraiment si rare que personne ne connaît même quelqu'un qui en souffre ! Aucun doute, vous êtes à Okinawa.

### Ce qui augmente le risque

- ☹ Le tabac
- ☹ L'alcool (plus on en boit, plus on augmente le risque de développer un cancer)
- ☹ L'obésité
- ☹ La pollution (atmosphérique, mais aussi pesticides, polluants hormonaux, etc.)
- ☹ Une alimentation inadaptée (notamment pauvre en fruits et légumes, donc en fibres, flavonoïdes et vitamines, ou trop calorique)
- ☹ Les poissons et viandes fumés (salaisons)
- ☹ Les viandes, poissons et graisses grillées
- ☹ La sédentarité
- ☹ La multiplication des traitements hormonaux (pilule, traitement classique de la ménopause, etc.)
- ☹ La grossesse tardive (ou pas de grossesse)
- ☹ Le soleil (en excès)



### Ce qui aide à prévenir

- ☺ Une alimentation peu calorique, équilibrée, diversifiée, riche en végétaux (fruits et légumes frais et secs, céréales complètes)
- ☺ L'exercice physique
- ☺ La perte de poids si on en a besoin
- ☺ Le thé (surtout vert)
- ☺ Le soja (et produits dérivés : tofu...)
- ☺ Les algues
- ☺ Le poisson
- ☺ Les bonnes graisses (huile de colza, poisson gras)
- ☺ Le soleil (avec modération)
- ☺ Un corps musclé et fin (peu de graisse)



## 5. Moins de kilos

En 2003, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) classait l'obésité parmi les maladies. Rien qu'en France, le surpoids concerne aujourd'hui 14 millions de personnes et provoque 50 000 décès par an. Ce chiffre augmente annuellement de 6 %, ce qui est considérable.

Au-delà de l'aspect esthétique discutable, être trop gros met en danger la santé et raccourcit l'espérance de vie. Les kilos en trop prédisposent en effet au diabète, à l'excès de cholestérol, à l'hypertension artérielle, au syndrome métabolique (voir p. 53), au cancer, aux attaques cérébrales, aux troubles du sommeil, aux problèmes respiratoires et aux douleurs articulaires... bref, à toutes les maladies qui déciment les populations ou grèvent la qualité de vie dans les pays occidentaux.

### + d'attaques cérébrales

(1 point IMC = + 6 % de risque, voir p. 46)

### + d'apnées du sommeil

(mauvaise respiration pendant la nuit, prédisposant aux troubles cardiaques et... au surpoids)

+ de cancer (obésité = 35 000 nouveaux cas de cancers par an – le côlon, les seins, l'endomètre, l'œsophage et les reins)

### + de douleurs articulaires

(68 % des personnes obèses souffrent d'arthrose)



## ➤ Et vous ?

D'un simple coup d'œil, repérez si votre poids est « normal ».

Taille (mètre)	Poids idéal (kg) Femmes	Poids idéal (kg) Hommes
1,50	43,0 - 54,0	45,0 - 56,2
1,51	43,3 - 54,7	45,6 - 57,0
1,52	43,8 - 55,4	46,2 - 57,8
1,53	44,4 - 58,5	46,8 - 58,5
1,54	45,0 - 56,9	47,4 - 59,3
1,55	45,6 - 57,6	48,1 - 60,1
1,56	46,2 - 58,4	48,7 - 60,8
1,57	46,8 - 59,1	49,3 - 61,6
1,58	47,4 - 59,9	49,9 - 62,4
1,59	48,0 - 60,6	50,6 - 63,2
1,60	48,6 - 61,4	51,2 - 64,0
1,61	49,2 - 62,2	51,8 - 64,8
1,62	49,8 - 62,9	52,5 - 65,6
1,63	49,5 - 63,7	53,1 - 66,4
1,64	51,1 - 64,5	53,8 - 67,2
1,65	51,7 - 65,3	54,4 - 68,1
1,66	52,3 - 66,1	55,1 - 68,9
1,67	52,9 - 66,9	55,8 - 69,7
1,68	53,6 - 67,7	56,4 - 70,6
1,69	54,2 - 68,5	57,1 - 71,4
1,70	54,9 - 69,3	57,8 - 72,2
1,71	55,5 - 70,1	58,5 - 73,1
1,72	56,2 - 71,0	59,2 - 74,0
1,73	56,8 - 71,8	59,9 - 74,8
1,74	57,5 - 72,6	60,6 - 75,7
1,75	58,1 - 73,5	61,2 - 76,6
1,76	58,8 - 74,3	62,0 - 77,4
1,77	59,5 - 75,1	62,7 - 78,3
1,78	60,1 - 76,0	63,4 - 79,2
1,79	60,8 - 76,8	64,1 - 80,1
1,80	61,5 - 77,7	64,8 - 81,0
1,81	62,2 - 78,6	65,5 - 81,9
1,82	62,9 - 79,5	66,2 - 82,8

1,83	63,6 - 80,3	67,0 - 83,7
1,84	64,3 - 81,2	67,7 - 84,6
1,85	65,0 - 82,1	68,5 - 85,6
1,86	65,7 - 83,0	69,2 - 86,5
1,87	66,4 - 83,9	69,9 - 87,4
1,88	67,1 - 84,8	70,7 - 88,4
1,89	67,8 - 85,7	71,4 - 89,3
1,90	68,5 - 86,6	72,2 - 90,2
1,91	69,3 - 87,5	73,0 - 91,2
1,92	70,0 - 88,4	73,7 - 92,2
1,93	70,7 - 89,3	74,5 - 93,1
1,94	71,5 - 90,3	75,3 - 94,1
1,95	72,2 - 91,2	76,0 - 95,1

Si vous êtes en surpoids, déterminons à quel point il est élevé. Cette étape est utile car elle permet de bien prendre conscience, ensuite, des risques encourus pour la santé.

D'un second coup d'œil, évaluez maintenant votre Indice de Masse Corporelle :

IMC	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Taille	Poids (kilos)										
1,47	41,4	43,6	45,4	47,7	50	52,3	54,1	56,4	58,6	60,9	62,7
1,50	42,7	45	47,3	49,5	51,8	54,1	56,4	58,2	60,4	62,7	65
1,52	44,1	46,4	48,6	50,9	53,6	55,9	58,2	60,4	62,7	65	67,3
1,55	45,4	48,2	50,4	52,7		57,7	60	62,3	65	67,3	69,5
1,57	47,3	49,5	52,3	54,5	57,3	59,5	61,8	64,5	66,8	69,5	71,8
1,60	48,6	51,4	53,6	56,4	59,1	61,4	64,1	66,4	69,1	71,8	74,1
1,63	50	52,7	55,4	58,2	60,9	63,6	65,9	68,6	71,4	74,8	76,8
1,65	51,8	54,5	57,3	60	62,7	65,4	68,2	70,9	73,6	76,4	79,1
1,68	53,6	56,4	59,1	61,8	64,5	67,3	70,4	73,2	75,9	78,6	81,4
1,70	55	57,7	60,9	63,6	66,4	69,5	72,3	75,4	78,2	80,9	84,1
1,73	56,8	59,5	62,7	65,4	68,6	71,8	74,5	77,7	80,4	83,6	86,4
1,75	58,2	61,4	64,5	67,7	70,4	73,6	76,8	80	82,7	85,9	89,1
1,78	60	63,2	66,4	69,5	72,7	75,9	79,1	82,3	85,4	88,6	91,8
1,80	61,8	65	68,2	71,4	75	78,2	81,4	84,5	87,7	90,9	94,5
1,83	63,6	66,8	70	73,6	76,8	80,4	83,6	86,8	90,4	93,6	96,8
1,85	65,4	68,6	72,3	75,4	79,1	82,7	85,9	89,5	92,7	96,4	99,5
1,88	67,3	70,4	74,1	77,7	81,4	84,5	88,2	91,8	95,4	99,1	102,3
1,91	69,1	72,7	76,4	80	83,6	87,3	90,9	94,5	98,2	101,8	105,4
1,93	70,9	74,5	78,2	81,8	85,9	89,5	93,2	96,8	100,4	104,5	108,2

IMC	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Taille	Poids (kilos)										
1,47	65	67,3	69,5	71,8	73,6	75,9	78,2	80,4	82,3	84,5	86,8
1,50	67,3	69,5	71,8	74,1	76,4	78,6	80,9	83,2	85,4	87,7	90
1,52	69,5	71,8	74,1	76,4	79,1	81,4	83,6	85,9	88,2	90,4	92,7
1,55	71,8	74,5	76,8	79,1	81,8	84,1	86,4	88,6	91,4	93,6	95,9
1,57	74,5	76,8	79,5	81,8	84,5	86,8	89,1	91,8	94,1	96,8	99,1
1,60	76,8	79,5	81,8	84,5	86,8	89,5	92,3	94,5	97,3	100	102,3
1,63	79,1	81,8	84,5	87,3	89,5	92,7	95	97,7	100,4	103,2	105,4
1,65	81,8	84,5	87,3	90	92,7	95,4	98,2	100,9	103,6	106,4	109,1
1,68	84,5	87,3	90	92,7	95,4	98,2	101,4	104,1	106,8	109,5	112,3
1,70	86,8	90	92,7	95,9	98,6	101,4	104,5	107,3	110	113,2	115,9
1,73	89,5	92,3	95,4	98,2	101,4	104,5	107,3	110,4	113,2	116,4	119,1
1,75	92,3	95	98,2	101,4	104,5	107,3	110,4	113,6	116,8	119,5	122,7
1,78	95	98,2	100,9	104,1	107,3	110,4	113,6	116,8	120	123,2	126,4
1,80	97,7	100,9	104,1	107,3	110,4	113,6	116,8	120,4	123,6	126,8	130
1,83	100,4	103,6	106,8	110	113,6	117,3	120,4	123,6	126,8	130,4	133,6
1,85	103,2	106,8	110	113,6	116,8	120,4	123,6	127,3	130,9	134,1	137,3
1,88	105,9	109,5	113,2	116,4	120	123,6	127,3	130,4	134,1	137,7	141,4
1,91	109,1	112,7	116,4	120	123,6	126,8	130,4	134,1	137,7	141,4	145
1,93	111,8	115,4	119,5	123,2	126,8	130,4	134,1	138,2	141,8	145,4	149,1

Source : Patricia Riveccio, *Mincir Plaisir*, Leduc.S, 2003.

### L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

- Entre 19 et 25 : l'indice est normal. C'est l'idéal.
- Inférieur à 19 : vous êtes maigre.
- Entre 25 et 30 : vous êtes en surpoids.
- Supérieur à 30 : vous êtes obèse.

Exemple - Si vous mesurez 1,60 m et pesez 70 kilos, votre IMC est de 27. Vous vous situez donc entre 25 et 30, vous êtes en surpoids. Il est important de mincir afin de retrouver un indice corporel « normal », c'est-à-dire figurant entre 19 et 25. Essayez à tout prix de ne pas vous diriger, au contraire, vers un chiffre supérieur à 30 !

Lorsqu'on est trop gros, perdre même un petit peu de poids est utile. Inversement, plus on grossit, plus on menace sa santé. Souvenez-vous que même un simple surpoids augmente les risques de maladie, tandis que l'obésité les accroît énormément.

### ①

Il existe des protéines qui décident en partie de notre ligne. Elles se nomment UCPs (Uncoupling Proteins). Si on mange trop (ou beaucoup trop), seuls 25 % des calories vont directement être brûlés. Mais si on mange juste à sa faim (ou un peu moins), 50 % des calories seront brûlés.

☞  
Perdre même un petit peu de poids est utile, et les répercussions sur la santé sont toujours positives. Hélas à l'inverse, gagner même un petit peu de poids est néfaste à la santé.

①  
Okinawa est le berceau du karaté : c'est là qu'il est né, et il a tant marqué son empreinte sur la culture okinawaïenne que même les danses traditionnelles incluent de nombreux gestes d'arts martiaux. C'est d'ailleurs étonnant de voir danser des femmes okinawaïennes en costume traditionnel, dont les mouvements évoquent un genre de karaté très lent.

## ➤ Relations entre poids et risque de mortalité

	IMC	Risque de mortalité
Maigreur	< 19	faible
Normalité	19 – 25	absent
Surpoids	25 – 30	légèrement augmenté
Obésité		
• Classe I	30 – 35	• modéré
• Classe II	35 – 40	• sévère
• Classe III	≥ 40	• très élevé

### ... et à Okinawa ?

Pour résumer, les habitants d'Okinawa sont minces toute leur vie. Leur indice de masse corporelle se situe entre 18 et 22. Cet état de fait montre combien le surpoids n'est en aucun cas inéluctable et les chercheurs n'ont aucun doute : là se situe la clé de leur longévité et de leur santé, car le surpoids et l'obésité induisent un nombre effarant de maladies.

Et pourtant, les Okinawaïens ne se rendent tout simplement pas compte de leur « supériorité » dans ce domaine, puisqu'ils ne font aucun effort pour rester minces ! Ils ne se sont jamais posé la question et n'ont aucune idée de ce qu'est un régime, ils mangent « normalement » toute leur vie, et même, allant à l'encontre des recommandations de nos nutritionnistes occidentaux, ont tendance à réduire leur alimentation au fil du temps. Non pas en s'imposant de quelconques privations, mais en respectant simplement leurs besoins. On sait en effet que plus on prend de l'âge, plus notre métabolisme de base diminue. En d'autres termes : nous avons besoin de moins de calories parce que notre corps dépense moins d'énergie – il bouge moins, produit moins de chaleur, etc.

Résultat, alors que nous nous arrondissons « naturellement » de 10,7 kilos entre 20 et 50 ans. Les Okinawaïens, eux, gardent un poids stable ou... perdent quelques kilos !

On l'a dit, à Okinawa, tout le monde est mince. Mais ce n'est pas tout. En raison de leur activité physique, et notamment de la pratique d'arts martiaux, les mouvements des Okinawaïens sont souples, fluides. Tous paraissent plus jeunes que leur âge ! Et de fait, sans doute le sont-ils (lire « âge biologique » p. 61). Souriants, bien dans leur peau, ils sont également très à l'écoute, ce qui leur confère une attitude corporelle « ouverte ». Tous ces éléments mis bout à bout mènent à un ensemble empreint de sérénité et de charme.

### Ce qui fait grossir

- ☹ Trop manger
- ☹ Mal manger
- ☹ La télé...
- ☹ Les plats préparés (en sauce, surgelés, en conserve)
- ☹ Trop de sel
- ☹ Trop de sucre
- ☹ Trop de graisses cachées (fromages, sauces, biscuits...)
- ☹ Le grignotage
- ☹ Les boissons alcoolisées ou sucrées (sodas, jus de fruits...)

### Ce qui fait mincir

- ☺ Bouger ! Bouger ! Bouger !
- ☺ La restriction calorique
- ☺ Manger plus de fruits et légumes
- ☺ Manger à heures régulières
- ☺ Respecter les principes de chrononutrition (dominantes : gras et protéiné le matin, protéiné et équilibré le midi, sucré au goûter, léger le soir)
- ☺ Boire suffisamment d'eau et/ou de thé (sans sucre, sans lait !)



①  
Le tai-chi, un art déjà bien répandu chez nous, a fait la preuve de son efficacité pour « dérouiller » les articulations des personnes âgées mieux que les médicaments classiquement prescrits dans ce cas ! C'est dire s'il est utile de pratiquer ce genre d'activité corporelle, qui n'a strictement aucun rapport avec la « gym » telle que nous la concevons en Occident. Avec le tai-chi, nulle compétition, nul dépassement de soi, nulle souffrance : chacun fait selon ses capacités, à son rythme, et ce qui compte, c'est la beauté du geste. Essayez une séance ! De nombreuses salles de gym en proposent une gratuite, pour tester.



## 6. Moins de diabète

① Il existe 2 types majeurs de diabète.

- Le diabète insulino-dépendant (type 1) pour lequel les patients doivent s'injecter régulièrement de l'insuline. Il apparaît chez les sujets très jeunes et n'a pas de rapport avec le surpoids ou l'hygiène de vie, c'est simplement que le pancréas ne peut sécréter d'insuline. 10 % des diabétiques entrent dans cette catégorie.
- Le diabète non insulino-dépendant (type 2). 90 % des diabétiques sont de type 2, c'est-à-dire que leur insuline fonctionne mal.

Le diabète est l'épidémie annoncée du XXI<sup>e</sup> siècle. Cette maladie progresse inexorablement en parallèle avec le surpoids. Qui lui aussi progresse tout aussi inexorablement. Le problème du diabétique est simple. Chez lui, l'insuline, l'hormone qui fait entrer le sucre dans les cellules ne fonctionne pas, ou mal. Résultat : d'une part les cellules (donc les organes) ne sont pas « livrées » en énergie ; d'autre part le sang reste trop sucré et baigne l'ensemble du corps dans un milieu propice aux infections, aux dysfonctionnements, au vieillissement prématuré. Ce n'est donc pas le diabète en lui-même qui pose problème, mais ses complications :

- altération des vaisseaux sanguins (artériels et capillaires, notamment). Résultat : risque de mauvaise irrigation des organes (cœur, yeux, reins...) ;
- risque cardiaque 6 fois plus élevé que pour un non diabétique ;
- risque élevé de maladie rénale ;
- risque de cécité (le diabète augmente la probabilité de devenir aveugle) ;
- risque d'infection pouvant aller jusqu'à l'amputation ;
- risque d'altération de la santé en général (maladies et infections diverses).

En outre, il semblerait qu'une glycémie mal maîtrisée (autrement dit un diabète mal équilibré) puisse accroître le risque de cancer hormonodépendant. Quoi qu'il en soit, un diabétique bien soigné et bien équilibré (comprenez : qui parvient à maîtriser correctement son taux de sucre sanguin dans une fourchette « normale ») est à l'abri de ces complications potentielles. Pour cela, l'alimentation équilibrée et l'activité physique régulière sont absolument nécessaires... et souvent suffisantes. Nous parlons dans ce livre du diabète de type 2, autrefois nommé diabète de la maturité (ou encore diabète gras) car il touchait presque exclusivement les adultes de la cinquantaine, de surcroît en surpoids. Actuellement, il concerne de plus en plus

d'enfants, puisque ces derniers sont plus fréquemment obèses qu'avant. 1,5 million de Français sont diagnostiqués, mais le diabète de type 2 concernerait en fait bien plus de personnes, qui ignorent leur maladie. On parle de 300 000 diabétiques non diagnostiqués, mais ce chiffre est probablement en dessous de la réalité.

Pourtant, parvenir à équilibrer son taux de sucre sanguin et le faire diminuer, est extrêmement important pour l'ensemble de la population, et pas seulement les diabétiques. Car trop de sucre = trop d'insuline = risque accru de maladie, de surpoids et vieillissement accéléré.

### Et à Okinawa ?

Les Okinawaïens sont très rarement diabétiques et ont une glycémie plus faible dans la population en général. C'est que leur alimentation est dite « à index glycémique bas », c'est-à-dire qu'elle apporte quasi exclusivement des « sucres lents », et très peu de « rapides ». Elle préserve ainsi le pancréas, organe producteur d'insuline, qui peut ainsi travailler sans s'épuiser.

C'EST BON OU PAS ?
<b>Oui (sucres très lents)</b> Tous les légumes verts.
<b>Oui, en quantité limitée (sucres lents)</b> Les céréales complètes (y compris pâtes et riz), les légumes secs, le pain complet, les fruits, les yaourts, le poisson (et coquillages, crustacés, etc.), la viande maigre, la volaille, l'oeuf.
<b>Non (surtout pris isolément) (sucres rapides)</b> <b>À Okinawa, on ne consomme rien de tout cela !</b> Les bonbons, le lait concentré sucré, le pain d'épice, les sorbets, les yaourts aux fruits, le nougat, la pâte d'amande, les caramels, les marrons glacés, les fruits confits, les confitures (et gelées) très sucrées, le miel tout seul, les gâteaux très sucrés (genre roulé à la confiture, meringues, biscuits secs...), les sucettes, les chewing-gum, le sucre en général (roux, blanc, glacé, candy, à la vanille, à la fleur

d'oranger, à la cannelle...) les boissons sucrées (type soda surtout, les jus de fruits sont à voir au cas par cas, mais ils sont de toutes façons très sucrés, donc à consommer exceptionnellement), les produits dits de régime (biscuits, chocolat...) souvent très sucrés ou très gras.

Le pain blanc (y compris celui de mie et, hélas, la baguette), les biscottes, le riz et les pâtes cuisson rapide, les frites, la purée en flocons...

En outre, leur hygiène de vie implique une activité physique douce mais régulière, et c'est là l'un des meilleurs moyens pour équilibrer son taux de sucre dans le sang. En effet, pour fournir l'effort musculaire, même modéré, le muscle a besoin de... sucre ! Il absorbe donc celui du sang et contribue ainsi à un taux bas de sucre sanguin.

### Ce qui prédispose au diabète (ou à ses complications)

- ⊗ Le sel
- ⊗ Le sucre
- ⊗ Les mauvaises graisses (saturées, trans)
- ⊗ L'excès de viande rouge
- ⊗ Les produits laitiers en excès
- ⊗ Le surpoids
- ⊗ Les parents diabétiques



### Ce qui protège du diabète

- ⊙ Maîtriser son poids
- ⊙ Les sucres lents
- ⊙ Les bonnes graisses
- ⊙ Les végétaux (fruits, légumes frais et secs, céréales complètes)
- ⊙ Le poisson et les fruits de mer
- ⊙ Le sport
- ⊙ L'activité physique au quotidien

## 7. Moins de syndrome métabolique

Il y a encore quelques années, le syndrome métabolique ne suscitait qu'un intérêt vaguement poli de la part du corps médical. Aujourd'hui, tout le monde en parle : diabétologues, cardiologues, médecins généralistes... C'est que pour une fois, cette maladie « réconcilie » l'ensemble des spécialistes, qui n'hésitent pas à le qualifier de « tueur silencieux ».

Le syndrome métabolique annonce sa présence sous la forme d'un surpoids au niveau du ventre – on l'appelle « obésité abdominale » associé à au moins deux critères parmi les suivants :

- un taux de triglycérides élevé (+ de 1,7 mmol/l, si vous avez votre analyse de sang sous les yeux) ;
- un taux de bon cholestérol (HDL) plutôt bas (inférieur à 1,03 chez l'homme et 1,3 mmol/l chez la femme) ;
- une hypertension artérielle (égale ou supérieure à 130/85 mm Hg, soit « 13/8 ») ;
- une glycémie à jeun, égale ou supérieure à 5,5 mmol/l.

Il n'est pas question de s'alarmer devant l'un ou l'autre de ces symptômes séparément, mais de reconnaître l'ensemble comme une seule et même maladie. Donc, le surpoids abdominal peut avoir des conséquences graves et prédispose au diabète ou à l'infarctus. Mais cela « marche » aussi dans l'autre sens. Perdre du poids, même un tout petit peu, permet de revenir très vite à la « normale » et d'éloigner le spectre de ce syndrome : dans une étude, on a montré qu'en se délestent de seulement 4 kilos, les risques chutaient de 60 % ! Par chance, c'est en effet la graisse abdominale qui disparaît en premier lors d'une perte de poids. Alors si vous êtes concerné, n'attendez pas...

Derrière le syndrome métabolique se profilent des risques accrus de maladies cardiaques et de diabète, le tout lié au surpoids abdominal. Un simple chiffre qui fait froid dans le dos : il multiplie par 20 le risque de subir un infarctus.

### Et à Okinawa ?

Le syndrome métabolique, ils ne connaissent pas. Ils ignorent jusqu'à son existence !

### Ce qui prédispose au syndrome métabolique

- ☹ Le surpoids abdominal. Concrètement, la taille ne devrait pas dépasser 90 cm chez l'homme (un chiffre qui arrive vite, après la cinquantaine...) et 86 cm chez la femme. Un simple mètre de couturière permet de le vérifier en 30 secondes... Ou un coup d'œil à votre taille de jupe ou de pantalon : 52 pour les hommes, 50 pour les femmes, c'est le seuil au-delà duquel il faut s'inquiéter !



### Ce qu'il faut faire pour l'éviter ou s'en débarrasser

- ☺ Perdre du poids (au niveau du ventre)

## 8. Une ménopause plus douce

La ménopause, c'est l'arrêt définitif des règles. Elle s'accompagne d'un grand chamboulement hormonal. En effet, l'organisme modifie, puis cesse la production de la progestérone et des œstrogènes. Or, ces deux hormones n'étaient pas uniquement impliquées dans les règles : leur action se répercutait aux quatre coins du corps. La peau, les os, le cerveau, le cœur : tous ces organes étaient influencés par les œstrogènes et la progestérone. C'est pourquoi à la ménopause, l'arrêt de la « chaîne de production » de ces hormones peut provoquer un ensemble de bouleversements divers.

### Parmi les plus courants :

- Bouffées de chaleur
- Fatigue, troubles de l'humeur
- Baisse de la libido
- Sécheresse vaginale/fuites urinaires

### Et à Okinawa ?

Rien de tout cela ! La ménopause peut effectivement s'accompagner de quelques troubles ou inconforts mineurs, mais qui en aucun cas ne conduisent à prendre des médicaments. Les femmes établies à Okinawa ne prennent pas de traitement hormonal substitutif et vivent donc à des années lumière des polémiques portant sur ces médicaments. Non pas qu'elles n'y aient pas accès (nous l'avons dit, Okinawa abrite des hôpitaux ultramodernes), mais elles n'en ont simplement pas besoin ! Elles ne considèrent pas la ménopause comme une maladie, mais comme une époque de la vie parmi d'autres. Et leur existence se poursuit fort longtemps ensuite, en très bonne santé qui plus est.

En fait, plutôt que de recourir à des médicaments apportant des œstrogènes et/ou de la progestérone (principe du traitement hormonal substitutif), elle tirent leurs œstrogènes de leur alimentation, et ce tout au long de leur vie. Le soja, notamment, est une excellente source de phytoœstrogènes, mais en réalité, l'ensemble des végétaux renferme des substances permettant d'adoucir les symptômes liés à la ménopause, tout en renforçant le squelette, en protégeant le cœur et le cerveau, et éloignant le spectre du cancer. Rien de bien mystérieux ni de secret bien gardé : c'est la suite logique d'une hygiène de vie bien comprise et bien appliquée !

① Comment les femmes vivent-elles leur ménopause ? Plutôt bien, merci ! « À 50 ans, on a plus de temps pour faire ce qu'on aime » (68 % des femmes sont d'accord), « on se sent encore jeune » (89 %), « on est contente de ne plus avoir ses règles » (75 %), « on n'a pas peur de la ménopause » (64 %), « on est aussi féminine et séduisante qu'avant » (84 %), « on a autant de plaisir sexuel qu'avant » (67 %), « on reste encore jeune » (56 %). Source AFEM



## Ce qui aggrave les symptômes liés à la ménopause

- ⊗ Une alimentation inadaptée
- ⊗ Le tabagisme
- ⊗ La sédentarité



## Ce qui rend la ménopause plus facile

- ☺ 100 % de l'alimentation Okinawa ! Le soja, les algues, les bons gras, les flavonoïdes... tout concourt à une ménopause en douceur.
- ☺ La danse, le jardinage, la marche et les arts martiaux (= activités physiques).

### ➤ Précision :

Que vous suiviez ou non un traitement hormonal, et quel que soit votre choix, une meilleure hygiène de vie est de toute façon propice à une bonne santé et une longévité accrue. Il ne faut pas opposer l'un et l'autre !

## 9. Des os plus solides

Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'ostéoporose est « une maladie caractérisée par une faible masse osseuse, une détérioration micro-architecturale du tissu osseux qui entraîne une fragilité osseuse et, par la suite, une augmentation du risque de fracture ». Encore un problème de santé publique majeur dans notre pays, puisque 3 millions de femmes sont atteintes d'ostéoporose. Près d'une sur deux (et un homme sur huit) sera victime un jour d'une fracture, due à des os en mauvais état. Et plus on avance en âge, plus la « maladie des os fragiles » guette.

Pour frapper les esprits, disons que 1 600 000 fractures lui sont attribuées chaque année, soit une toutes

les 20 secondes ! Le tout réparti comme suit : 44 % de tassements vertébraux, 19 % de fractures du col du fémur, 19 % de fractures du poignet et 23 % au niveau des autres membres. Hélas, s'il s'agissait uniquement d'altération de la qualité de vie, ce serait déjà fort préoccupant (handicap, abandon forcé de domicile). Mais l'ostéoporose peut aussi écourter l'existence, car les chiffres montrent sans équivoque que le taux de mortalité après fracture du col du fémur et après accident cérébral est très comparable, selon le Pr Pierre Delmas, président de l'International Osteoporosis Foundation.

Là encore, pas de fatalité. L'os vit, se construit et se démolit chaque jour. Pour le meilleur et pour le pire, selon les outils de construction dont il dispose. Ne pas lui fournir les matériaux adéquats, c'est le négliger, prendre le risque que celui-ci nous laisse tomber à son tour, et accepter l'éventualité de perdre son autonomie. Car le squelette, ce n'est pas rien : il nous transporte, nous maintient droit, l'allure jeune et alerte, nous permet de jouir sans compter des déplacements, des loisirs, de la société. Bref, notre qualité de vie en dépend !

### Et à Okinawa ?

Comme on pouvait s'y attendre, les Okinawaïens bénéficient d'un squelette fort, et ont un risque presque deux fois moindre de se casser le col du fémur. Et pourtant, on ne mange pas (ou très peu) de produits laitiers à Okinawa ! C'est donc l'hygiène de vie générale qui est déterminante, incluant l'alimentation riche en végétaux, bien plus efficace pour garder des os en bonne santé !

### ①

Les médicaments « pour renforcer les os » sont loin d'être parfaits. La santé de vos os est donc entre vos mains, et il est possible à tout âge d'améliorer son statut osseux.

① En Occident, le soja entre dans la composition de compléments alimentaires spécial « ménopause » pour les femmes qui ne souhaitent pas prendre de traitement hormonal substitutif.

## Ce qui favorise l'ostéoporose

- ⊖ La sédentarité
- ⊖ Le tabagisme
- ⊖ L'alcool en excès
- ⊖ L'excès de sel
- ⊖ L'excès de sucre
- ⊖ La caféine
- ⊖ Trop de protéines animales (viande, produits laitiers)
- ⊖ Végétaux insuffisants



## Ce qui renforce les os

- ⊕ L'activité physique
- ⊕ Les fruits et légumes, notamment ceux riches en calcium (choux, agrumes, fruits rouges...) et en flavonoïdes (très colorés en rouge/brun, type raisin)
- ⊕ Le brocoli, les oignons
- ⊕ Le soleil (avec modération) pour la vitamine D
- ⊕ Le magnésium (eau minérale, amandes, céréales complètes...)

## 10. Un cerveau en pleine forme

Avec notre espérance de vie, le risque de développer la maladie d'Alzheimer ou une démence sénile augmente lui aussi. Alzheimer, par exemple, concerne aujourd'hui 800 000 Français, et chaque année 110 000 nouveaux cas vont les rejoindre. À peine 50 % des patients sont diagnostiqués dans notre pays et 30 % d'entre eux seulement sont traités ! Seuls 15 % des malades bénéficient donc de soins adaptés à leur pathologie. Sans parler de la démence sénile, considérée par les meilleurs spécialistes mondiaux comme un problème souvent lié à une malnutrition (manque de protéines et de vitamines notamment), pourtant traitée à grand renfort de médicaments... sans modifier d'un iota l'alimentation des malades.

## DÉMENCES : CAUSES ET CONSÉQUENCES...

La maladie d'Alzheimer représente plus de la moitié des cas de démences et près de 75 % des démences séniles. La dépression, la mauvaise circulation au niveau du cerveau, l'alcool et les médicaments favorisent aussi ces troubles cérébraux. Or, dans de très nombreux cas, l'alimentation, les habitudes de vie, la pratique d'une activité physique et la gestion du stress préviennent la dépression, les maladies cardiaques et cérébrales, réduisant ainsi considérablement la prise de médicaments. Une bonne hygiène de vie apparaît en filigrane derrière chacun des facteurs cités, comme élément protecteur contre les démences séniles, comme le prouvent les habitants d'Okinawa.

## 10 manifestations courantes du vieillissement cérébral

- Chez les personnes âgées, on peut observer :
- une baisse des capacités de concentration ;
  - une baisse des facultés de mémorisation ;
  - une anxiété, une irritabilité, des fluctuations de l'humeur, une mauvaise adaptation au stress, une dépression ;
  - une baisse de l'appétit ;
  - des troubles du sommeil ;
  - une démence précoce ;
  - des accidents vasculaires cérébraux. Ces derniers sont dus à des caillots qui empêchent le sang de nourrir le cerveau, ainsi qu'à une pression excessive de sang dans les artères du cerveau ;
  - une maladie d'Alzheimer.

## Et à Okinawa ?

C'est peut-être le point le plus intrigant, ce qui étonne et charme le plus lorsqu'on se trouve face à un centenaire d'Okinawa. Comme presque tous ses homologues, notre interlocuteur détient de toute évidence



Les signes de la maladie d'Alzheimer : agressivité, violence, indifférence à l'égard des proches, perte du sens de l'orientation.

un esprit très alerte. Au point que la plupart d'entre eux vaquent à leurs affaires et n'hésitent pas à s'occuper encore de leur entreprise. Ce qui évoque forcément la phrase « un esprit sain dans un corps sain » !

Tout laisse à penser qu'encore une fois, cette bonne « note » santé est due à une alimentation riche en éléments vitaux (fibres, vitamines...) mais pauvre en calories. En effet, il existe de nombreuses formes de démences, certaines soudaines, d'autres plus progressives. Mais la plupart sont liées à une mauvaise irrigation du cerveau. Autrement dit, en adoptant une hygiène de vie propice à une bonne santé cardiaque et à une circulation du sang optimale, on met toutes les chances de son côté pour éviter ou ralentir la progression de ces atteintes mentales.

### Ce qui augmente le risque de démence

- ⊕ Une mauvaise alimentation (et une sous-nutrition)
- ⊕ Une mauvaise santé cardiaque (notamment hypertension artérielle ou excès de cholestérol)
- ⊕ Un manque en antioxydants
- ⊕ Un désintérêt pour la vie sociale (tendance à se replier sur soi)
- ⊕ Le tabac
- ⊕ L'alcool
- ⊕ Le surpoids
- ⊕ L'aluminium : attention à l'eau du robinet, aux pansements gastriques, aux casseroles en aluminium, etc.
- ⊕ Le fer (et d'autres métaux lourds – cadmium, mercure, plomb) : attention à la viande rouge
- ⊕ Le manque d'éducation (surtout pendant l'enfance)
- ⊕ L'inactivité intellectuelle et cérébrale au quotidien



### Ce qui protège le cerveau

- ⊕ Une alimentation pauvre en calories, équilibrée et riche en végétaux (pour une bonne circulation du sang)
- ⊕ L'activité physique, sociale, intellectuelle
- ⊕ 2 verres de vin rouge par jour
- ⊕ Des bonnes graisses (poisson gras 2 à 3 fois par semaine, huile de colza, diminuer fortement l'apport des graisses animales et des huiles végétales type tournesol ou maïs)
- ⊕ La curiosité et le plaisir



## 11. Âge biologique

Vivre plus longtemps n'a aucun sens si c'est pour vivre mal. Eh bien figurez-vous que lorsqu'on est en surpoids et/ou que l'on mange trop (même sans être trop gros), les hormones antiâge déclinent plus rapidement. On se plaint alors de fatigue, fonte musculaire, prise de poids, douleurs diverses, baisse de la libido, humeur en dents de scie, mal de vivre... Or, plus le déclin hormonal est lent, plus on a de chances de vivre longtemps et en bonne santé.

Nous avons tous deux âges. Le chronologique, qui correspond à notre date de naissance et pour lequel nous soufflons des bougies chaque année (« J'ai 62 ans ! »), et l'âge biologique, qui correspond bien plus fidèlement à l'usure de nos organes. Nous connaissons tous des personnes qui « font plus vieux » que leur âge, tandis que d'autres conservent presque éternellement un air pimpant, une souplesse corporelle et une envie de bouger habituellement reliés à la jeunesse. Autrement dit, il existe des jeunes « vieux », et des seniors aux artères bien propres (vous connaissez l'expression « on a l'âge de ses artères » !), donc à l'organisme en pleine forme. C'est que nos habitudes

① En Occident, de nombreuses études montrent qu'en raison de l'hygiène de vie délétère (notamment d'une alimentation totalement inadaptée à nos besoins : trop calorique, trop sucrée, trop grasse...), les jeunes présentent des profils sanguins « mauvais », ils développent des maladies normalement « réservées » aux plus âgés (diabète de type 2 par exemple), et lorsqu'on examine les artères de personnes de 20 ans, elles se montrent le plus souvent en mauvais état, souvent à moitié « bouchées », comme on les observait auparavant dans les organismes nettement plus âgés.

de vie ont un impact considérable sur tous ces paramètres. Par exemple, nous savons tous que la peau des fumeurs est bien plus ridée que celle des non-fumeurs. Et bien évidemment, ce qui se voit à l'extérieur est le reflet de l'intérieur : le tabac abîme les artères et les poumons, empêche l'alimentation correcte des organes, etc.

Un bon moyen de vérifier son âge réel (donc biologique), c'est de faire doser ses hormones « antiâge » dans le sang. On peut ainsi vérifier où l'on se situe par rapport à la norme et améliorer ses habitudes de vie pour prolonger la production naturelle de ces hormones.

### Et à Okinawa ?

Cet aspect a été largement étudié et explique en grande partie pourquoi nos centenaires d'Okinawa ont l'air si jeunes. Du fait de leur hygiène de vie compatible avec les besoins du corps humain, ils le ménagent et ralentissent le vieillissement, plutôt que de l'accélérer comme nous le faisons, nous.

Résultat, leur taux naturel d'hormones « de jeunesse » est très élevé et décline beaucoup plus lentement que le nôtre. Œstrogène, progestérone, testostérone, hormone de croissance et même la fameuse DHEA sont décelables en quantité nettement plus importante dans leur sang.

En outre, l'alimentation à Okinawa possède deux avantages antiâge majeurs : elle génère peu de radicaux libres, mais beaucoup d'antioxydants !

### Ce qui accélère le vieillissement

- Trop manger
- Les facteurs habituels : tabac, alcool
- Le stress
- La sédentarité
- La solitude
- Rester enfermé chez soi



### Ce qui aide à rester jeune

- La restriction calorique
- L'exercice physique
- L'alimentation équilibrée
- L'exercice intellectuel, les jeux
- Les sorties entre amis
- La bonne humeur !



## 12. Moins de stress (plus de bien-être, de bonheur !)

Si l'alimentation inadaptée est le plus gros pourvoyeur de radicaux libres – ces oxydants qui accélèrent notre vieillissement – le second est sans nul doute le stress. Il s'habille de multiples visages, empruntant à son gré celui de cette collègue de bureau qu'on supporte mal, du bruit permanent de nos villes, des agacements minimes mais répétés (rater son train, marcher sur un chewing-gum, coincer une fermeture Éclair...), des tensions de couple ou familiales, etc. Si on en croit les spécialistes, le stress, ce compagnon du quotidien, est avant tout un phénomène d'adaptation au changement. Il peut donc y avoir de bons stress, lorsque le changement en question est positif (un déménagement, un mariage), ou de mauvais stress (un licenciement, un divorce).

Dans le langage courant, le terme « stress » implique cependant toujours une connotation négative et derrière tout « stress » subi se profile généralement une incapacité à s'adapter. On ne parvient pas, pour une raison ou une autre, à se sortir d'une situation, qui prend le dessus jusqu'à parfois gâcher notre vie.

Car au-delà du stress, c'est notre façon d'y réagir qui importe. En effet, nous subissons tous des stress, et de toutes natures. Mais chez certaines personnes, les répercussions semblent importantes, voire démesu-

☞ Tous les spécialistes le disent : le but n'est pas d'éliminer tout stress (c'est utopique !), mais de devenir un « bon stressé », c'est-à-dire de ne pas se laisser dévorer tout cru par sa morsure.



rées, tandis que d'autres paraissent traverser ces épreuves du quotidien sans accuser le coup. Sur eux, tout « glisse ». Entre ces deux extrêmes, il y a tous les autres, vous et nous, qui supportons plus ou moins bien ces revers en fonction de notre état mental, de notre santé, de notre humeur, de notre volonté aussi.

### Le stress :

- augmente la pression artérielle ;
- accroît le risque de maladies cardiaques (20 % lui sont imputés !) ;
- abîme le cerveau (une étude très récente montre qu'il amoindrit les capacités intellectuelles) ;
- altère la mémoire ;
- ralentit l'apprentissage ;
- induit des troubles de la libido, de l'appétit (anorexie, boulimie) ;
- rend anxieux, insomniaque ;
- fragilise l'immunité (on tombe malade plus facilement) ;
- peut provoquer des douleurs diverses (au ventre, c'est classique, mais aussi dans n'importe quel organe : « pointes au cœur », fourmillements aux extrémités, etc.) ;
- gêne la respiration.

### Et à Okinawa ?

Il existe un tel élan pour la vie, une telle joie de savourer l'existence que l'on est forcément contaminé par le virus du bonheur. Loin de la morosité ambiante qui plonge souvent nos contemporains dans le marasme, à Okinawa, on est content. Content du soleil, des odeurs, de papoter avec ses voisins, d'être là, tout simplement. Des choses simples, mais essentielles, qu'il est important de ne pas perdre de vue.

En l'observant à la loupe, on constate que la vie à Okinawa repose sur tout un système : il y a certes l'alimentation, source de tous les nutriments nécessaires à la fabrication de substances « antistress » (vitamines, magnésium, protéines végétales, bons

gras...), mais bien d'autres éléments entrent en ligne de compte.

- Le rapport au temps est différent : on ne court pas dans tous les sens avec l'impression désagréable de n'avoir accompli que la moitié des choses le soir venu, alors qu'on se glisse, exténué, sous la couette. On ne cherche pas à grappiller un quart de seconde en courant pour attraper un bus qui, de toute évidence, n'attendra pas. On ne tente pas de faire entrer 72 heures dans une journée qui ne peut en contenir que 24, etc.
- La place des seniors dans la société est globalement à l'opposé de celle que nous leur réservons. Loin du jeunisme occidental, les générations se mêlent harmonieusement à Okinawa, et les seniors sont respectés et vénérés. Les femmes d'un certain âge, notamment, jouent un rôle de pivot dans le tissu familial et social.
- La vie amicale est très développée. On se parle entre voisins (pas uniquement le jour de la fête des voisins !), on se rend les uns chez les autres, on s'entraide, etc.
- Grâce à leur personnalité et à leur style de vie, les habitants d'Okinawa développent une sorte de bouclier naturel antistress. Ils se contrôlent apparemment sans effort (pas d'explosion de colère ou de gestes déplacés), jouissent d'une humeur stable (pas d'émotions en dents de scie), le tout doublé d'une grande adaptabilité (forcément, avec leur passé historique si riche !) et d'un optimisme à toute épreuve. En outre, leur taux d'émotions négatives est nettement plus bas que le nôtre : pas d'hostilité, d'anxiété, de dévalorisation due à l'impression d'être inférieur – de par sa profession par exemple – pas de comportement irréfléchi ou impulsif, donc pas de sentiment d'insécurité. Tout cela nous mène à l'opposé de la vulnérabilité et explique assez simplement que le stress n'ait pas vraiment de prise sur les Okinawaïens. Ce qui ne les empêche en aucun cas d'avoir une forte personnalité, au contraire : les centaines de la

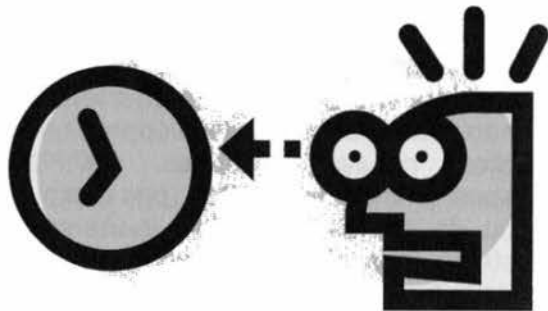
### ①

Contrairement à la notion de cohésion sociale typiquement japonaise, à Okinawa, on considère l'indépendance comme encore supérieure ! Un fort réseau d'amis, de connaissances et d'entraide solidaire oui, mais vivre seul et apprécier cette solitude, oui aussi. Ces deux notions apparemment antinomiques cohabitent pourtant au quotidien.

fameuse étude (p. 27) ont tous fait preuve d'un caractère bien trempé ! Simplement, dans les rapports humains, ils sont doux, arrangeants, bien élevés et pas du tout psychorigides. De quoi désamorcer tous les conflits qui, chez nous, éclatent à la moindre brouille et se terminent parfois en drame. Aucun mystère ni secret, encore une fois : ce bien-être raisonnable résulte d'une certaine éducation, d'un travail sur soi, de la pratique d'arts martiaux... bref, c'est culturel, mais accessible à chacun d'entre nous !

### Ce qui stresse

- ☹ La course permanente contre la montre
- ☹ Les conflits non résolus
- ☹ L'alimentation déséquilibrée, pauvre en vitamines et en minéraux (notamment magnésium)
- ☹ Le mauvais contrôle de soi



### Ce qui détend

- ☺ S'occuper de soi (bain, activité artistique, sortie entre amis)
- ☺ S'occuper des autres (activité bénévole)
- ☺ Prendre son temps (sieste...)
- ☺ Vivre dans un environnement calme
- ☺ Croire (en quelque chose, en quelqu'un)
- ☺ Avoir des projets
- ☺ Manger équilibré (bons gras, bonnes protéines, sucres lents, vitamines et minéraux...)

# Manger Okinawa

**A** Okinawa, l'alimentation est considérée à sa juste valeur : comme l'une des activités humaines les plus riches et les plus plaisantes. Manger est donc culturellement très important, et il n'est pas question de se nourrir sans prendre plaisir à son alimentation. Une vraie cuisine de gourmet au quotidien !

On pourrait donc s'attendre à des agapes, des orgies à la gauloise, des banquets romains menant tout droit à l'obésité massive. Mais comme vous le savez désormais, à Okinawa, on mange par plaisir, et même de grandes quantités d'aliments, mais... on consomme finalement peu de calories. Et on mange plus en volume ! Car pour être satisfait, notre estomac attend un VOLUME, pas un nombre de calories. On peut faire une expérience simple : si l'on consomme habituellement une petite assiette de crudités et une assiette « normale » de pâtes, il est intéressant de noter que lorsqu'on arrose l'une et l'autre de graisses (par exemple huile d'olive sur la salade et beurre sur les pâtes), on ne mangera pas moins des plats assaisonnés. Et même plutôt davantage. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'on ajoute des calories à un menu qu'on en mange moins, au contraire. C'est ce que l'œil voit dans l'assiette qui compte. Ainsi, une très belle salade mixte comblera davantage les yeux et l'estomac, que deux saucisses et trois frites, pourtant plus caloriques.

**CC**  
Même si l'élaboration des repas est simple, facile, rapide, il n'existe pas de concessions avec les saveurs, les odeurs, et même la présentation des plats. En résumé : on mange bel et bien.

☞ C'est ça, la magie Okinawa ! Vous l'avez compris, il ne s'agit pas de s'affamer mais de manger différemment, c'est-à-dire des aliments moins denses en calories mais plus riches en fibres, vitamines et minéraux.

Les grands principes de cette alimentation n'ont donc rien à voir avec un régime. Les Okinawaïens ne s'y astreignent pas pendant trois semaines au printemps, pour pouvoir enfiler leur maillot de bain ! Ils mangent ainsi de façon ancestrale toute l'année et c'est précisément pour cela qu'ils sont fins et en parfaite santé.

Les 10 grandes erreurs de notre alimentation occidentale	Les 10 points forts de l'alimentation d'Okinawa
☹ Grignotage, manger sans faim, ne pas manger quand on a faim...	☺ Une devise : ne jamais manger plus qu'à sa faim.
☹ Trop d'aliments très caloriques mais pauvres en vitamines et minéraux.	☺ Que des aliments peu caloriques mais riches en vitamines et minéraux.
☹ Pas assez de fruits et légumes par jour (parfois zéro !).	☺ 7 portions de fruits et légumes par jour.
☹ Pas assez de céréales complètes par jour (parfois zéro !).	☺ 7 portions de céréales complètes et/ou de légumes secs par jour. 2 plats à base de soja par jour.
☹ Trop de sel et d'exhausteurs de goûts inadaptés pour la santé.	☺ Beaucoup d'épices, d'herbes et d'algues.
☹ Pas assez de poisson (parfois zéro !).	☺ Du poisson 3 fois par semaine.
☹ Trop de viande et de produits laitiers.	☺ Très peu d'autres produits d'origine animale (peu de viande et de produits laitiers).
☹ Trop d'alcool.	☺ Très peu d'alcool.
☹ Trop de sucre et d'aliments sucrés.	☺ Très peu de sucre et de sel.
☹ Pas assez d'eau.	☺ Beaucoup d'eau et de thé.

## Les 10 points forts de l'alimentation d'Okinawa

Le gros problème de notre alimentation se résume globalement à ceci : elle n'est pas adaptée à nos besoins, ne tient pas compte de notre peu d'activité physique, de nos habitudes de vie. Forcément, cela pose problème, à la fois pour la silhouette et pour la santé. À l'inverse, les principaux points forts de l'alimentation d'Okinawa se résument globalement à ceci : elle est totalement adaptée aux besoins du corps humain, tient compte de l'activité physique, est fondée sur des produits basiques, simples, naturels, sains et très bon marché. En fait, elle corrige point par point nos erreurs principales !

### ① Une devise : ne jamais manger plus que sa faim

... et même, un petit peu moins ! À Okinawa, on pratique « l'Hara Hachi Bu », c'est-à-dire qu'on mange à environ 80 % de son appétit.

### Pourquoi c'est bien ?

- On s'arrête juste avant d'être totalement rassasié.
- On ne se gave pas.
- On ne pioche pas machinalement dans les plats.
- On ne se ressert jamais.
- On sort léger de table, avec envie de bouger plutôt que de dormir, sans avoir besoin de desserrer sa ceinture.

### ② Des aliments peu caloriques mais riches en vitamines et minéraux

C'est le principe de la densité calorique expliqué en p. 21. L'une des bases sur lesquelles s'appuie le régime Okinawa. C'est non seulement très sain, mais aussi très malin : adopter définitivement les aliments à densité calorique faible, c'est l'assurance de manger beaucoup, bien, sans jamais avoir faim et sans prendre un gramme. Sans parler des avantages santé

✈ Quand on mange, on mange... on est attentif aux messages de son corps, à son niveau de satiété ; donc on est concentré sur ce que l'on fait, et on ne multiplie pas les activités pendant le repas. Par exemple, on ne tape pas sur son ordinateur ni ne regarde la télé pendant qu'on mastique !



① Les Okinawaïens ne consomment pas énormément de fruits, ils préfèrent les légumes. Ils en mangent environ 30 % de plus qu'au Japon, sans doute parce qu'ils en glissent vraiment dans tous leurs plats, sans exception !

☞ Les légumes verts remplacent avantageusement les pâtes, riz, frites et autres purées « habituels », au moins en partie.

énormes, que nous décrivons depuis les toutes premières pages de ce livre.

### ③ 7 portions de fruits et légumes par jour

L'alimentation repose clairement sur les apports végétaux, qu'il s'agisse de fruits et légumes (surtout les légumes), de céréales ou de légumineuses (voir point suivant). C'est un socle alimentaire parfait.

#### ➤ Légumes

##### Pourquoi c'est bien ?

- Ils permettent de manger beaucoup sans craindre les calories (voir tableau de densité nutritionnelle, p. 22).
- Ils apportent un maximum de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres, 4 éléments extrêmement importants pour la santé et la ligne.
- Ils garantissent l'équilibre interne du corps (acidobasique). Avec les fruits, ce sont les seuls à pouvoir le faire.
- Ils nous font consommer de l'eau sans en avoir l'air. Fruits comme légumes frais en renferment tous entre 80 et 96 %.
- Ils comblent la vue. C'est l'une des grandes forces de ces aliments : ils prennent une maxi-place dans l'assiette et dans l'estomac (donc psychologiquement et mécaniquement, ils « remplissent ») pour un mini-apport calorique.

#### ➤ Fruits

##### Pourquoi c'est bien ?

- Tout comme les légumes verts frais, ils regorgent de vitamines, minéraux, fibres et autres substances bénéfiques. Par exemple, des pectines, fibres formant une sorte de gel dans l'estomac et procurant un remarquable effet coupe-faim.
- On les mange presque toujours crus, ce qui préserve les vitamines et les enzymes, sensibles à la chaleur.

- Tout le monde les aime, même les enfants.
- Ils améliorent à eux seuls l'équilibre alimentaire de la journée.
- Ils participent très activement à la prévention de maux liés à l'âge, comme l'ostéoporose.

### ④ 7 portions de céréales complètes et/ou de légumes secs par jour

Blé complet, riz complet, avoine, seigle, orge... les céréales existent toutes en deux versions : « complète » et « raffinée ». Sauf cas particulier, il faut impérativement choisir les premières, préférables à tous points de vue.

#### ➤ Céréales complètes

##### Pourquoi c'est bien ?

- Elles sont riches en sucres lents, les bons sucres.
- Elles apportent des wagons de minéraux, de vitamines, de fibres et de protéines.
- Elles répondent parfaitement aux besoins du corps (ce qui n'est pas le cas de leurs cousines raffinées : pâtes blanches, pain blanc, riz blanc... qui, elles, renferment beaucoup moins d'éléments bénéfiques).
- Elles permettent de manger moins de produits d'origine animale.
- Elles ont meilleur goût (en tout cas plus de goût) que les céréales raffinées, puisque ce sont en partie les minéraux qui confèrent la saveur.
- Elles n'ont rien de commun (d'un point de vue nutritionnel) avec la majorité des « céréales du petit déjeuner », ni avec les « barres de céréales » du commerce.

#### ➤ Légumes secs

##### Pourquoi c'est bien ?

Les lentilles, haricots, pois chiches et autres pois cassés figurent parmi les meilleures sources de protéines et de substances santé tout en totalisant un faible apport calorique : difficile de faire mieux. Et pourtant, ils y parviennent !

① Rien n'est meilleur qu'un fruit frais en fin de repas. Une étude souligne qu'en préférant un fruit à tout autre dessert, on prévient le cancer, les maladies cardiaques, et qu'on fait même reculer la mortalité ! Pourquoi s'en priver ?

① Les légumes secs renferment de précieux composés nommés phytostérols, ainsi que des fibres dites « solubles ». En traduction, ils représentent l'un des meilleurs moyens de faire baisser son taux de cholestérol !

① Certains de ces avantages sont tout à fait spécifiques au soja, mais d'autres sont liés simplement au fait que manger du soja, c'est consommer des protéines végétales, à la place des protéines animales (lire p. 77 : « Très peu de viande et de produits laitiers »).

- Jamais raffinés, ils conservent leurs minéraux et leurs fibres. Ils restent « naturels ».
- Ils apportent si peu de graisses qu'on ne va pas s'attarder sur le sujet.
- Ils rassasient vite, coupent la faim pendant longtemps grâce à leurs sucres lents.
- Ils apportent beaucoup de magnésium, antistress et anti-fringales, mais aussi très bon pour le cœur.
- Leur composition parfaite nous aide à rester mince, à prévenir le diabète et les maladies cardiaques.

### + 2 plats à base de soja par jour

Les Okinawaïens sont de gros consommateurs de soja. Cet aliment traditionnel, extrêmement ancré dans leur culture, présente de nombreux intérêts.

#### Pourquoi c'est bien ?

Les multiples études qui lui ont été consacrées concluent qu'il :

- aide indéniablement à conserver la ligne ou à la retrouver ;
- protège des maladies cardiaques, notamment en abaissant les taux de cholestérol et de triglycérides ;
- participe à la prévention de certains cancers tels que ceux du sein, de l'utérus, de la prostate, de la sphère digestive (côlon) et du poumon en raison de ses propriétés « antidéveloppement de tumeurs » ;
- protège du diabète et favorise l'équilibre du taux de sucre dans le sang – vital pour les diabétiques et extrêmement important pour chacun d'entre nous ;
- renforce le squelette ;
- limite le risque de maladie rénale et de calcul biliaire ;
- prévient et apaise les symptômes liés à la préménopause puis à la ménopause – notamment les bouffées de chaleur.

### ⑤ Beaucoup d'épices, d'herbes et d'algues

Épices et herbes aromatiques sont omniprésentes dans la cuisine okinawaïenne qui est tout sauf ennuyeuse et fade ! Quant aux algues, si elles font encore figure de curiosité culinaire chez nous, ces véritables légumes de mer trônent à la table quasi quotidienne des Japonais, surtout sur l'île d'Okinawa.

#### ➤ Herbes

##### Pourquoi c'est bien ?

- Les fines herbes confèrent une touche « fraîcheur » et subtile au plat le plus dénué de charme. Peut-on vraiment comparer une salade verte et une salade verte à la ciboulette, une omelette et une omelette à l'estragon, du saumon et un carpaccio de saumon à l'aneth ? Les premiers nourrissent, les seconds enchantent.
- Elles sont championnes sur le terrain des vitamines et minéraux. Certaines renferment plus de vitamine C que le plus riche des végétaux ! Elles s'offrent aussi quelques records notables en fer (bien assimilé) et en carotènes (antioxydants très puissants).
- On les consomme crues ou presque (sur les plats chauds, on les ajoute généralement juste avant de passer à table, en toute fin de cuisson ou même après), donc elles conservent intacte leur richesse nutritionnelle.
- Elles sont aussi exquises en petites touches... qu'en larges quantités. Contrairement aux épices, elles invitent à des gestes généreux : ne soyez pas radin en fines herbes !

#### ➤ Épices

##### Pourquoi c'est bien ?

- Elles sont avant tout antibactériennes, et permettent non seulement une meilleure conservation du plat, mais aussi... de la personne qui le mange !
- Elles sont antiâge.
- Elles préviennent l'oxydation du mauvais cholestérol, empêchant alors celui-ci de boucher nos artères.

① Les herbes rehaussent le « standing » et la saveur de n'importe quel plat, divisant par deux au moins le besoin de recourir au sel. Bonne nouvelle pour le cœur !

⚡ Attention aux épices en cas de colopathie (maladie du côlon) : procédez avec prudence.

- Les épices, tout comme les herbes, relèvent les plats et contribuent donc à limiter la consommation de sel. Un bon point pour la tension artérielle.
- Magiques épices ! Elles rendent appétissant le plat le plus fade et le plus terne. Autrement dit, elles embellissent la vie. Qui oserait dire que ce n'est pas important, voire essentiel ?
- Certaines d'entre elles réduisent les inflammations. D'autres participent à la prévention de différents cancers. D'autres encore soulagent certains symptômes de la ménopause, facilitent la digestion et empêchent l'aérophagie. Bref : elles font ce qu'elles peuvent pour améliorer notre quotidien.

### ➤ Algues

#### Pourquoi c'est bien ?

- Elles sont des mines de minéraux (iode surtout, et calcium), de fibres, de vitamines C et B12, d'antioxydants. Pour être plus précis, selon le type d'algue, elles en fournissent des quantités tout à fait extraordinaire : jusqu'à 8 000 fois plus d'iode que les crustacés, et 10 fois plus de calcium que le lait ! Rappel : en France, environ 1 personne sur 3 manque d'iode et de calcium.
- Elles sont de remarquables « anticholestérol » naturels et protègent le cœur de façon plus générale.
- Elles sont bourrées de potassium, connu pour faire baisser la tension.
- Elles participent à la prévention du cancer du sein.
- Contrairement à ce que l'on imagine, toutes n'ont pas un goût très « typé » et en apprenant à les découvrir, on adapte facilement l'une ou l'autre à tel ou tel plat.

#### ⑥ Du poisson 3 fois par semaine

C'est le principal aliment d'origine animale, et encore, il n'apparaît à la table qu'environ 3 fois par semaine. C'est pourtant plus que chez nous !

①  
Drôles  
d'aliments !  
Les algues  
apportent des  
éléments  
totalement  
originaux par  
rapport aux  
aliments « ter-  
restres ». Par  
exemple de  
l'acide algi-  
nique, excellent  
« nettoyeur » :  
dans notre  
corps, il se lie  
à divers mé-  
taux toxiques  
pour les  
éliminer !

#### Pourquoi c'est bien ?

- Les poissons maigres (blancs) sont très maigres (ils ne renferment quasiment pas de graisses). Les poissons gras en apportent mais... des bonnes !
- Tous renferment des vitamines B (surtout B3 et B12). Ces vitamines sont essentielles, d'une part au bon fonctionnement du corps, d'autre part à l'énergie, la vitalité et l'activité cérébrale.
- Selon les espèces, ils sont riches en minéraux. Ils apportent notamment du magnésium, du fer (et de l'iode pour les espèces marines), trois minéraux qui font défaut à la majorité de la population, malgré leur importance capitale dans le cadre de la ligne, de la santé et notamment de la protection cardiaque.
- Ce sont de bonnes sources de calcium, surtout si on consomme les arêtes (sardines en boîtes).
- Associés dans un même plat à du chou, c'est un vrai « rendez-vous calcium » !

#### ⑦ Très peu d'autres produits d'origine animale (viande, produits laitiers)

Ces aliments représentent environ le quart de l'apport alimentaire total. À Okinawa, on mange environ 18 fois moins de viande et 3 fois moins de lait que dans les pays occidentaux !

#### ➤ Le problème de la viande

La viande est un aliment tout à fait recommandable, à condition d'en consommer raisonnablement. Elle renferme en effet des protéines dites « complètes », c'est-à-dire apportant l'ensemble des acides aminés nécessaires pour être utilisables par le corps. En résumé : on mange la viande, le corps s'empare des protéines, les détaille en acides aminés qu'il redistribue aux sites concernés.

Hélas, trois fois hélas, la viande contient d'autres éléments nettement moins favorables, tels que :

- les « mauvaises graisses », dont l'excès augmente le cholestérol, le risque de maladie cardiaque, de certains cancers et de diverses maladies ;

✎  
En cas de cuisson à température élevée (grillades, barbecue, contact avec une flamme), des composés très néfastes se développent. Ces substances, résultats de la dégradation des protéines, sont hautement cancérigènes, et les nutritionnistes demandent instamment de ne pas les consommer. C'est vrai aussi pour les poissons, mais comme on les mange plus souvent crus ou pochés, ou encore grillés avec leur peau (que l'on retire ensuite), le problème se pose finalement rarement.



- des purines (acide urique) responsables de « surcharges » pour l'organisme menant directement aux crises de goutte, douleurs diverses et autres calculs rénaux ;
- un taux parfois excessif en fer (si certaines personnes souffrent de carence en fer, on parle étrangement très peu de toutes celles, très nombreuses, qui sont victimes de l'excès de fer ! L'hémochromatose est l'une des maladies caractérisées par l'excès de fer, elle fragilise la santé, car le fer est un minéral extrêmement oxydant, autrement dit il accélère le vieillissement à la vitesse grand V. Certains médecins estiment même que grâce à leurs règles, les femmes perdent un petit peu de fer dans leur sang chaque mois, ce qui contribuerait à leur plus grande longévité par rapport aux hommes.

### ➤ Vive les protéines végétales !

Les protéines issues du monde végétal (céréales, légumes secs, fruits oléagineux, graines) sont dites « incomplètes », c'est-à-dire qu'il leur manque généralement un ou deux acides aminés pour former une protéine vraiment utilisable par le corps. Il suffit alors de combiner cet aliment avec un autre afin d'obtenir la totalité des acides aminés requis par notre organisme = une céréale + un légume sec (par exemple du riz + des lentilles). Les protéines obtenues par ce mariage sont complètes et parfaites. C'est très facile (contrairement à ce que l'on entend parfois), des millions de personnes se nourrissent comme cela dans le monde et, selon de très nombreuses études scientifiques, s'en portent très bien, voire beaucoup mieux que celles qui recourent à la viande.

Les protéines végétales traînent dans leur sillage d'indéniables bénéfices santé. Il faut en tenir compte et apprendre à les consommer le plus régulièrement possible. Sans devenir pour autant végétarien, nous avons tous intérêt à manger davantage de végétaux.

Les protéines végétales sont incomplètes. Il est nécessaire de les associer entre elles si l'on veut manger végétal et équilibré. Les bons mariages :

- riz + soja
- maïs + haricot
- blé + pois chiche
- pâtes + petits pois
- riz + noix de cajou

### 6 RAISONS POUR MANGER DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les protéines végétales sont accompagnées, dans l'aliment, de différentes substances spécifiques au règne végétal, et hautement protectrices pour la santé. Parmi elles :

- les **tanins** abaissent le taux d'insuline dans le sang et empêchent en partie le corps d'absorber les sucres. Une faculté très utile en cas de diabète et pour prévenir/lutter contre l'obésité ;
- les **phytostérols** font chuter le taux de cholestérol ;
- les **isoflavones** et la **vitamine E**, dont l'activité antioxydante est démontrée ;
- l'acide **phytique** prévient les caries dentaires et la formation de caillots sanguins ;
- les **polyphénols**, antioxydants et « antiherpès », protègent contre les maladies cardiaques et l'ostéoporose ;
- hormis l'arachide (cacahuète), les protéines végétales sont **rarement allergisantes**.

### 8 Très peu d'alcool

On imagine mal les vénérables résidents d'Okinawa se rouler par terre lors de beuveries : en effet, tout comme pour le tabac, la consommation d'alcool est extrêmement réduite. Cependant, ne soyons pas totalitaire ! Depuis quelque temps déjà, nous savons que consommer un peu de vin rouge est bénéfique à la santé. Il serait même sans doute préférable de boire un petit peu, et régulièrement, que pas du tout.

#### Pourquoi c'est bien ?

- À condition de le choisir de bonne qualité, le vin est un puissant antioxydant, qui participe activement à la prévention des maladies cardiaques, de certains cancers, des attaques cérébrales.
- Les vins rouges, riches en tanins, sont les plus antioxydants. En effet, certains agents protecteurs, appelés « proanthocyanidines », sont présents dans la peau des raisins et lui confèrent sa robe. Or la peau est exclue lors de la fabrication des vins blancs.

En dehors du fait que l'alcool en excès est très mauvais pour la santé, il est également fort calorique, donc incompatible avec un projet minceur. Si vous souhaitez perdre du poids, passez-vous en totalement jusqu'à atteindre votre objectif.



**MAIS !**

- Méfiance, prudence. Tout d'abord, seul le vin rouge est concerné : aucune autre boisson alcoolisée (y compris le vin blanc) n'a fait, à ce jour, preuve d'autant de propriétés santé.
- Deux verres par jour, c'est parfait ET SUFFISANT. Au-delà, les bienfaits disparaissent et l'alcool augmente les risques de maladies et de mortalité de façon vertigineuse. À partir de 4 verres de vin par jour, la consommation est clairement excessive.
- Mieux vaut boire un petit peu de vin que pas du tout, mais surtout mieux vaut pas du tout que trop.
- Ne vous mettez pas à boire si vous n'aimez pas ça : cela n'a aucun sens !
- L'effet protecteur du vin est en grande partie lié à la présence de flavonoïdes et de tanins, des composés que l'on trouve dans de nombreux autres aliments (le raisin et le jus de raisin par exemple). L'alcool joue un rôle secondaire, mais quand même : il est lui aussi, à très petite dose, antioxydant et il favorise l'absorption des polyphénols. En résumé : le jus de raisin, ça « marche aussi », mais moins bien...

**9 Très peu de sucre et de sel**

Comme à Okinawa on consomme très peu de « desserts » tels que nous les concevons, et pas du tout de produits préparés industriels, la quantité de sucre ingérée est très faible : 3 fois inférieure à la nôtre ! Même chose pour le sel : nos chers habitants modèles de l'île d'Okinawa en consomment 20 % de moins que nous, notamment grâce à l'usage immodéré des fines herbes et des épices qui relèvent les mets. N'oublions pas que dans les plats (y compris salés) et desserts « tout prêts » gisent des mines de sucre et de sel « cachées », c'est-à-dire qu'on estime difficilement leur quantité, contrairement au sel et au sucre que l'on ajoute soi-même à nos préparations maison.

**Pourquoi c'est bien ?**

Il est indispensable de modérer au maximum la consommation de sel et de sucre, guère bénéfiques à la santé. L'un comme l'autre sont impliqués dans le surpoids, les troubles cardiaques et diverses maladies métaboliques (diabète, syndrome métabolique, etc.). Dans l'idéal, on peut même s'en passer totalement, les teneurs naturelles en sucre et en sel des aliments suffisant largement à couvrir nos besoins.

**10 Beaucoup d'eau et de thé**

Les Okinawaïens boivent et... mangent beaucoup d'eau. Ils consomment des verres d'eau, tout simplement, mais aussi beaucoup de thé au jasmin ou de thé vert, et enfin ils mangent énormément de végétaux, eux-mêmes très aqueux.

**Pourquoi c'est bien ?**

Parce que l'eau, rappelons-le, est la seule boisson indispensable. Sans elle, le corps ne peut guère fonctionner. Car l'eau ne fait pas que nous « traverser » ! Elle stabilise la température corporelle, lubrifie les articulations, draine les déchets, « nettoie » l'organisme, aide à modeler la silhouette, hydrate la peau (de l'intérieur !), coupe la faim (un peu), apporte des minéraux précieux (beaucoup, si on la choisit bien minéralisée !), et tout ça pour un prix plancher et zéro calorie.

**①**

Pour fêter la nouvelle année à Okinawa, on sacrifie à la tradition de Wakaubi. On tire l'eau d'une source « sacrée » pour préparer des quantités phénoménales de thé au jasmin. C'est dire si l'eau est tenue en estime... notamment parce qu'elle sert de matière première au thé !

## Pyramides alimentaires France et Okinawa, pour comparaison

(Voir dessins pages 84 et 85)

Afin de visualiser facilement les recommandations alimentaires d'Okinawa, nous vous proposons de les comparer à celles que nous sommes censés appliquer en France. La pyramide alimentaire est l'image la plus classique pour comprendre en un coup d'œil les proportions de telle et telle famille d'aliments à consommer, et à quelle fréquence. Le socle, large, est celui sur lequel doit reposer notre alimentation. Plus on « monte », plus il faut modérer ses ardeurs ! Tout en haut culminent les aliments « plaisir », à limiter fortement, voire à éviter carrément.

Une pyramide est également intéressante pour une autre raison. Il est évident que si vous calquez votre alimentation sur celle d'Okinawa (c'est-à-dire globalement fondée sur des aliments végétaux, du riz et du poisson), vous mangerez parfaitement équilibré, même si vous ne consommez pas précisément les aliments typiques de là-bas. Ce dessin est un guide plutôt tolérant puisqu'il autorise à manger finalement de tout, à condition de privilégier certains produits et de veiller à limiter fortement certains autres. Ainsi, si vous craquez pour quelques sucreries, ce n'est pas bien grave, c'est même prévu dans la pyramide. Simplement, vous devez rester dans les limites de « 0 à 3 » portions par semaine.

Tout simple !

① Une pyramide alimentaire comporte toujours plusieurs niveaux. À la base, le socle est constitué des aliments que l'on peut consommer soit « à tous les repas », soit « sans restriction » (selon les recommandations de chaque pays). Ainsi, à Okinawa, on peut dévorer « sans modération » (ou presque) des légumes, des fruits, des champignons, les produits à base de soja (lait de soja, tofu) et d'algues. Tous ces végétaux représentent 3/4 des repas. En France, ce sont les produits céréaliers et les féculents qui font office de socle.

## La fusion food

**Les bons choix occidentalo-Okinawa, pour les résultats les plus efficaces**

Okinawa n'étant pas déconnectée du reste du monde, l'île a subi l'influence des continents des autres cultures. Subi est bien le terme, car vous l'imaginez hélas aisément : l'implantation de récents fast-foods fait basculer la situation, et les jeunes générations comptent maintenant quelques obèses dans leurs rangs. Ce qui prouve au passage que la génétique n'était pour rien dans la belle silhouette et la santé insolente de leurs aînés. Les gènes de la dernière génération sont bien les mêmes, ce sont les habitudes de vie qui changent, malheureusement ! Mais Okinawa en a aussi profité, intégrant à ses menus les « bonnes » influences culinaires venues d'ailleurs.

Cependant, entre les deux extrêmes, « traditionnel » et « fast-food », il existe un juste milieu, appelé « fusion food » ou « est-ouest ». Résultat de la fusion entre les principes d'Okinawa et les bonnes habitudes occidentales (car il y en a, le régime méditerranéen en est un fort bel exemple, et il existe aussi de très « bons » aliments ou méthodes de cuisson tout autour du monde !), la fusion food est parfaitement adaptée à nos goûts, à nos climats, à nos besoins, et permet d'obtenir quasiment les mêmes résultats étonnants sur la santé, la longévité et la ligne. Ce sont les études scientifiques qui le disent !

C'est pourquoi vous trouverez dans ce livre des recettes très traditionnelles directement inspirées d'Okinawa, mais aussi toute une panoplie de plats aux mêmes propriétés, ajustés à nos papilles culturellement bien différentes... et très exigeantes !

## Objectif : manger moins de calories

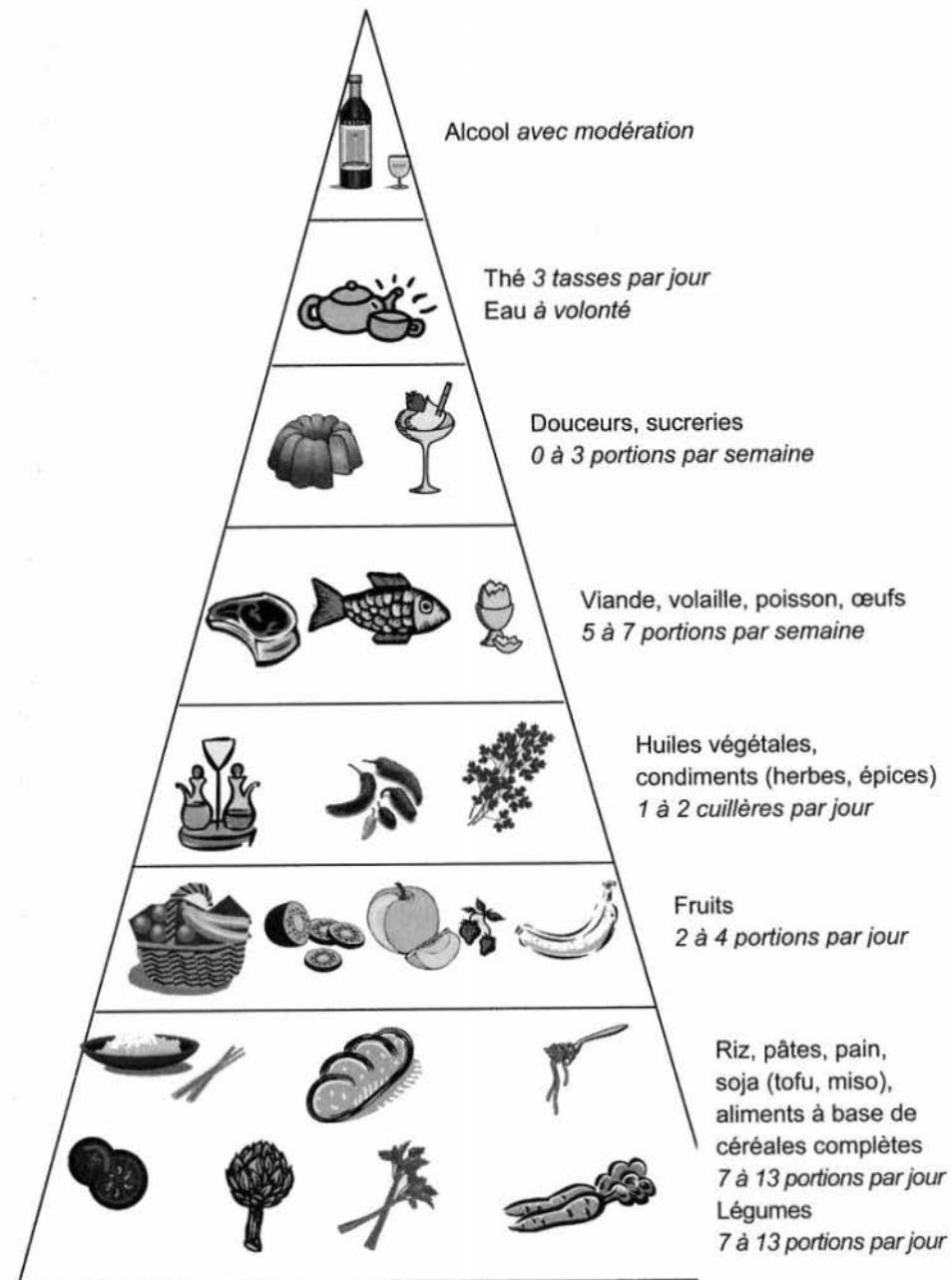
C'est vraiment l'objectif le plus important, celui qui a fait d'Okinawa l'île des centenaires. Figurez-vous que les chercheurs du monde entier s'accordent à dire que le seul et unique moyen d'allonger son espérance de


✶ Un gros repas, même une fois ? C'est déconseillé. À quantité égale dans une journée, les répercussions des aliments sur l'organisme diffèrent si l'on mange tout en un ou deux gros repas, ou si on répartit au contraire en 4 ou 5 prises. Après un déjeuner ou un dîner pantagruélique, le taux de cholestérol augmente fortement, ainsi que celui d'insuline. Cette hormone, lorsqu'elle est en excès dans le sang, accroît le risque de surpoids, de diabète et de problème cardiaque.

## FRANCE



## OKINAWA



 Manger varié est reconnu par les nutritionnistes du monde entier comme gage de bonne santé. En effet, chaque aliment apportant des éléments différents, plus on élargit sa palette gustative, plus on a de chances de bénéficier de substances bénéfiques. Une astuce pour savoir si vous avez « bon », c'est d'essayer de multiplier les couleurs dans votre assiette. Plus elle ressemble à un arc-en-ciel, mieux cela vaut.

vie, c'est la restriction calorique. Quelle que soit la façon dont on retourne le problème, on aboutit à cela. Une notion prouvée scientifiquement, que nous avons longuement abordée en première partie de ce livre (p. 16).

Ne vous trompez pas ! Au quotidien, il ne s'agit pas de manger MOINS en ayant l'œil braqué sur sa balance de cuisine et en vivant dans la famine. C'est le contraire. Il faut manger PLUS, mais des aliments différents. Donc plutôt que de focaliser sur les apports caloriques de tel aliment ou de chercher la version allégée de tel autre, faites comme les Okinawaïens : adoptez une fois pour toutes les bons réflexes. Croyez-vous qu'ils se préoccupent le moins du monde de ces histoires de calories, ou même de régime (un mot qui n'existe même pas chez eux) ? Non bien sûr ! Ils n'en ont pas besoin puisque cette « autorestriction » calorique est naturelle, normale, culturelle. À Okinawa, on arrête de manger lorsqu'on n'a plus faim, tout simplement. Et comme tous les aliments avalés sont denses en vitamines, minéraux et fibres, mais pauvres en calories, c'est très facile de ne pas manger « trop » !

Vous trouverez dans ce chapitre quelques astuces et bonnes habitudes à prendre pour suivre vous aussi cette voie et consommer moins de calories sans aucune frustration.

## La variété, c'est la vie !

Encore un maître mot de l'alimentation traditionnelle à Okinawa, où la liste des « comestibles » dépasse les 200 aliments, dont près de 35 sont consommés très régulièrement, et environ 18 chaque jour (ce score inclut les herbes ou épices, bien sûr). Et 70 % d'entre eux sont des végétaux ! Comparez avec votre propre variété alimentaire, vous risquez d'avoir des surprises.

## C'est bel et bon

Partout au Japon, et à Okinawa plus encore, on s'attache à dresser les assiettes les plus belles, on fait preuve d'imagination (même si les plats sont archi-


simples), on s'efforce de présenter un plat comme une œuvre d'art, on exalte ses parfums, bref on rend hommage à l'alimentation. Ce souci de l'esthétique est éclatant lorsqu'on admire un sushi (avant de le laisser fondre en bouche), ou que l'on participe au rituel du thé, mais il pose aussi son empreinte sur la recette la plus quotidienne, l'assemblage alimentaire le plus banal. À Okinawa, on ne fait pas seulement du bon, mais aussi du beau. C'est encore une manière de respecter son corps et cela participe sans nul doute à la santé.

En outre, au lieu de présenter une platée de bouillie peu appétissante, on invente des rouleaux, des petites, des assortiments de couleurs, on alterne tofu et légumes, c'est plus facile de faire accepter cette nouvelle façon de manger à des personnes qui n'ont jamais vu de brocoli de leur vie, par exemple !

C'est qu'à Okinawa, l'aliment est sacré. Cette révérence envers ce qu'on avale passe par mille détails et, par exemple, quand on mange, on mange. On ne fait pas 50 choses à la fois !

Imaginez : pendant que vous parlez avec votre meilleur ami, il regarde à droite, à gauche, allume la télé, ne répond pas à vos questions, voire vous écoute à peine. Le dialogue risque vite de tourner court et, si ce genre d'attitude se répète souvent, à chaque rencontre, restera-t-il longtemps votre meilleur ami ? Ne faites pas à votre corps ce que vous ne voudriez pas subir de la part de votre meilleur ami.

Offrir du temps à son corps fait toute la différence. Préparer soi-même une bonne vinaigrette, avec une pointe d'huile de noix sur l'huile de colza (2 minutes chrono), en la parsemant d'herbes fraîches, ne peut pas donner le même résultat que les sauces toutes prêtes, industrielles, qui réussissent l'exploit d'être à la fois insipides, sucrées, salées, piquantes... et médiocres au goût et pour la santé. Il ne s'agit pas de passer sa vie en cuisine à éplucher, détailler, blanchir ou se compliquer la vie ! Il s'agit de préparer soi-même des plats tout simples, mais frais et savoureux. Reprenons le cas de votre meilleur ami : préférez-vous qu'il prépare à votre attention de bons petits plats, ou qu'il

 Chez nous, il arrive qu'on avale presque tout rond un sandwich entier sans s'en rendre compte, en tapant sur un ordinateur ou en arpentant les rues bondées les jours de soldes. Est-ce vraiment prendre en compte les besoins du corps, lui qui réclame du calme, du temps, de l'attention ? Ce n'est pas en le traitant de cette manière qu'il fonctionnera parfaitement, sans se plaindre !



sorte du congélateur une barquette de gratin en promo et la jette au micro-ondes ?

Donc, récapitulons : laissez parler l'artiste qui sommeille en vous et qui peut s'exprimer face à un simple saladier. Non aux pauvres feuilles jaunasses sans odeur, saveur ni intérêt, directement sorties d'un sachet sous vide du rayon frais du supermarché. Oui à une belle salade fraîche (mâche, laitue, romaine) avec quelques grains de maïs et cubes de tomate concassée, une cuillère à café de pignons de pin (ou graines de courge, ou graines de sésame), une cuillère à soupe de persil frais ! Cela vous « prend » disons 1 minute 30 de plus, mais le résultat n'est pas comparable, surtout pour votre santé. Pensez-y à chaque plat. La petite touche fait la grande différence.

### « Espèce de demi-portion ! »

Loin d'être une insulte, cela devrait être considéré comme le compliment suprême. En effet, les portions à Okinawa sont toujours PETITES ! Comme on consomme plus d'aliments différents, forcément, mathématiquement, on avale moins de chaque. Logique ! Cela n'a l'air de rien, mais c'est l'un des meilleurs moyens pour manger moins sans s'en rendre compte.

### Une portion, précisément, c'est quoi ?

Bonne question. Parce qu'entre une cuillère à soupe et deux cuillères à soupe, on passe du simple au double. Cela semble évident, dit comme ça, mais en réalité, la notion de quantité est extrêmement élastique d'une personne à l'autre. Ainsi, un petit mangeur trouve normal d'avaler 100 g de viande, alors qu'un carnivore trouve tout aussi habituel de mordre dans une pièce de bœuf de 300 g. Avec au bout du compte, 3 fois plus de calories, le tout multiplié par le nombre de repas par jour, et puis sur l'année. Le total global ne sera évidemment pas identique !

Même remarque pour le poisson : une portion de 100 g (exactement la taille des « carrés » de colin)

Plusieurs petites portions de légumes, par exemple, permettent de vraiment rassasier, aussi bien l'estomac que l'œil et les papilles gustatives. On en consommera en final moins qu'une grosse part d'un seul accompagnement, comme de la purée ou des pâtes.

suffit amplement. Si à chaque fois vous avalez 180 ou 200 g (voire plus), faites le calcul sur 1 an, 3 ans, 10 ans. La différence en terme d'apports caloriques sera tout simplement énorme, alors qu'en réalité vous n'avez pas « besoin » d'autant pour combler tant votre faim que l'idée que vous vous faites d'un « bon repas ». Et quand on dit « une portion de fruit », c'est 1 pomme ou 2 clémentines, pas un kilo de l'une ou de l'autre.

### Ne jamais se resservir

Par ailleurs, la stratégie des « petites portions » est payante et permet aux gourmands de manger leurs aliments adorés, à condition d'en picorer seulement un petit peu. Commencez par ne pas vous resservir d'un plat (quel qu'il soit). Vous verrez : avec une seule assiette, on ressort de table, certes plus léger (mais qui a décrété qu'on devait s'extraire péniblement de son siège après chaque repas en décalant un cran de ceinture ?), mais sans être tenaillé par la sensation de faim. On croit trop souvent qu'il existe d'un côté la faim (creux dans l'estomac), de l'autre le ventre au bord de l'éclatement. Non : au milieu, il y a la sagesse !

Il ne s'agit pas de cultiver un appétit d'oiseau, mais de se rendre compte que, parfois, on a un appétit de tigre... sans l'activité physique qui permettrait d'équilibrer la balance entrées/sorties. Donc, à moins que vous décidiez de courir à plus de 100 km/heure dans la savane, chaque jour, revoyez vos portions si les vôtres vous semblent tout à coup incongrues. Voici quelques repères... Reportez-vous à la pyramide alimentaire Okinawa de la p. 85 pour vérifier.


### En pratique, cela nous donne...

- Riz, pâtes, pain et autres aliments à base de céréales complètes – 7 à 13 portions par jour

### Une portion, c'est quoi par exemple ?

- un petit bol de céréales complètes ;
- une tranche moyenne de pain complet ;

La notion de « portion » est fondamentale. C'est au fast-food, où l'on peut commander un menu « small », « normal », « L » (ou « XXL » aux USA), qu'on la visualise le mieux. Disons simplement les choses : le « small » suffit en général largement, couvre parfaitement les besoins de la plupart d'entre nous, et cela quel que soit le restaurant, quel que soit le plat « fait maison », quel que soit l'aliment que l'on consomme.

 Si vous avez du mal à vous restreindre sur l'huile, achetez ce merveilleux instrument que l'on trouve partout aujourd'hui : le vaporisateur à huile. On le remplit, on le laisse au frigo, et quand on s'en sert, un « pschitt » suffit pour recouvrir d'un voile fin la surface de la poêle. Résultat, on cuit dans le quart d'une cuillère à café d'huile. Soit 4 fois moins qu'une cuillère entière. Multiplié par 365 jours...

- deux galettes de riz soufflé ;
- trois cuillères à soupe très bombées de pâtes cuites ;
- trois cuillères à soupe très bombées de haricots adzukis ou de lentilles ;
- deux cuillères à soupe très bombées de riz cuit ;
- deux cuillères à soupe très bombées d'orge crue (à cuire, évidemment !) ;
- une cuillère à soupe rase de graines ou de cerneaux de noix.

#### ➤ Légumes – 7 à 13 portions par jour

##### Une portion, c'est quoi par exemple ?

- un saladier moyen (une petite poignée de salade) ;
- une tomate moyenne, ou 5 tomates cerise ;
- une courgette ;
- trois cuillères à soupe bien bombées de légumes, crus ou cuits ;
- 100 g de patate douce.

#### ➤ Fruits – 2 à 4 portions par jour

##### Une portion, c'est quoi par exemple ?

- un fruit moyen (pomme, poire, orange) ou deux petits (clémentines, prunes) ;
- 100 g (= une petite barquette) de fruits rouges ;
- 100 g de raisin ;
- une belle tranche d'ananas ou de melon d'eau ;
- 3 cuillères à soupe de fruits cuits.

#### ➤ Huiles végétales, condiments (herbes, épices) – 1 à 2 portions par jour

##### Une portion, c'est quoi ?

- 1 à 2 cuillères d'huile + un petit peu de beurre le matin sur les tartines.

#### ➤ Viande, volaille, œufs – 7 portions par semaine

##### Une portion, c'est quoi par exemple ?

- 100 g de viande, de volaille ou de poisson ;
- 2 à 3 œufs (selon taille).

#### ➤ Douceurs, sucreries – 0 à 3 portions par semaine

##### Une portion, c'est quoi par exemple ?

- c'est le moins possible dans ce cas-là !

Avec ce système simple de « portions », aucun risque de dépasser les doses ni d'oublier une grande famille d'aliments. On consomme ainsi tous les jours et sans y penser :

#### ➤ 1 à 3 portions d'aliments riches en oméga 3

soit 2 éléments au choix parmi les suivants :

- 100 g de poisson gras,
- 80 g de tofu,
- 2 cuillères à café de noix,
- 1 cuillère à café d'huile de noix ou de colza,
- 1 cuillère à café de graines (de lin surtout),
- 1 œuf enrichi en oméga 3.

On trouve aussi des oméga 3 dans tous les aliments à base de soja (y compris l'huile), les graines de courge, les capsules d'huile de poisson.

#### LES OMÉGA 3, ÇA SERT À QUOI ?

Ces célèbres « bons gras » sont incorporés dans chacune de nos cellules.

Un déficit (très fréquent en Occident) est formellement associé à l'augmentation faramineuse :

- des maladies à composante inflammatoire (allergies, arthrite, maladie de Crohn, eczéma, psoriasis, polyarthrite rhumatoïde...) ;
- des maladies cardiaques et de certains cancers ;
- des troubles mentaux (dépression, schizophrénie, démence) et du comportement (notamment l'hyperactivité).

#### ➤ 2 à 4 portions d'aliments riches en calcium

soit 3 éléments au choix parmi les suivants :

- 1 pot de yaourt demi-écrémé,
- 80 g de tofu enrichi en calcium,

❶  
Lorsqu'on mange du yaourt ou du lait fermenté (type « yaourt à l'acidophilus » ou « au bifidus »), notre intestin assimile mieux le calcium que si l'on consomme du lait nature, non fermenté. Dans le premier cas, il en absorbe 67%, dans le second, 44% seulement. C'est que la fermentation du lait grâce aux probiotiques (voir p. 151) facilite la digestion et améliore la disponibilité des vitamines et minéraux d'un aliment.

- 2 cuillères à soupe d'algues (préparées),
- 3 cuillères à soupe de chou (brocoli, chou-fleur... tout type de chou !),
- 3 cuillères à soupe de cresson,
- 1 cuillère à café de graines de sésame.

On trouve aussi du calcium dans les fruits, les légumes, les céréales complètes, l'agar-agar (gélatine végétale à base d'algues)...

### LE CALCIUM, ÇA SERT À QUOI ?

Vous connaissez évidemment son rôle dans la solidité du squelette et des dents, mais le calcium est extraordinairement important pour bien d'autres choses. Il participe au métabolisme de nombreuses vitamines. Il est aussi indispensable pour le cœur (rythme) et protège des cancers digestifs. Enfin, manquer de calcium expose au surpoids et aux troubles de la coagulation sanguine.

#### ➤ 2 à 4 portions d'aliments riches en flavonoïdes

soit 3 éléments au choix parmi les suivants :

- 1 cuillère à café de graines de lin,
- 2 cuillères à café de graines de soja,
- 1 verre de jus de raisin ou de cranberry,
- 1 tasse de thé,
- 3 grosses cuillères à soupe de légumes frais ou secs comme les lentilles ou les haricots (cuits),
- 80 g de tofu,
- 1 petit bol de soupe au miso (ou une petite cuillère à café de pâte de miso),
- 1 cuillère à café de poudre d'arrow-root,
- 3 cuillères à soupe d'oignons en tranches.

On trouve aussi des flavonoïdes dans tous les aliments à base de soja (miso, graines, protéines, tempeh, desserts...).

### LES FLAVONOÏDES, ÇA SERT À QUOI ?

On les appelle « les nouveaux antioxydants », bien qu'ils n'aient rien de nouveau puisqu'on a découvert leur existence en 1932... Mais les traqueurs de substances antiâge réalisent aujourd'hui à quel point ils sont puissants. Les effets bénéfiques des flavonoïdes ne se limitent pas à une action antioxydante. Ils sont aussi antispasmodiques, anti-inflammatoires, anticancéreux, antiviraux, antiallergiques, diurétiques (anti-rétention d'eau, anticellulite). Enfin, ils diminuent le taux de cholestérol et s'opposent à l'altération des fibres de collagène de la peau, ralentissant son vieillissement.

### TOP 5 DES PLANTES

Certaines plantes médicinales sont employées depuis des centaines d'années en raison de leurs propriétés dites « vitaminiques P ». On aurait pu dire leurs propriétés « flavonoïdales » ! Par ce terme, les spécialistes des plantes signifient qu'elles réparent, renforcent, assouplissent et consolident les vaisseaux capillaires (artères, veines, système lymphatique) tout en diminuant leur perméabilité. Ces plantes font partie du « top 5 » des médicaments de phytothérapie les plus consommés, notamment par les femmes et les personnes âgées. Les premières ont souvent des « ratés » circulatoires qui peuvent prendre de multiples visages ; les plus courants sont la maladie de Raynaud (extrémités froides car mal alimentées par le flux sanguin), certains troubles de la ménopause et les célèbres jambes lourdes. Unisexe : les phlébites, varices et hémorroïdes, dues à des problèmes de circulation sanguine. Les seniors prennent du ginkgo biloba depuis tout aussi longtemps afin d'améliorer la circulation sanguine des micro-capillaires du cerveau. Importantissime, donc, pour conserver une bonne mémoire, des fonctions mentales optimales et même se protéger de l'accident vasculaire cérébral. Parmi elles, le ginkgo biloba, l'hamamélis, le cyprès, le noisetier, le petit houx, le marron d'Inde, le sarrasin... Mais aussi, moins connues pour ces propriétés : le bouleau, la prêle des champs, le millepertuis, le gui, la bourse-à-pasteur, le genêt à balais, le chrysanthellum, la renouée des oiseaux, le griottier, le maïs, le lamier blanc, la verge d'or, le peuplier noir, la piloselle et la vergerette du Canada.

### ❶

Il existe deux sortes de flavonoïdes.  
• Les insolubles, aussi appelés « tanins » : on les trouve dans le thé et le vin rouge. Ce sont avant tout des piègeurs de fer, ils protègent donc des cancers du côlon et du rectum.  
• Les solubles, absorbés par le corps, qui sont de minuscules molécules. Leurs propriétés antioxydantes peuvent être plus puissantes que celles des antioxydants classiques, qui peuvent devenir oxydants en présence de fer ou de cuivre. Les flavonoïdes ne deviennent jamais nocifs, même en présence de fer. Ce qui n'est pas le cas de la plupart des autres antioxydants.



## Quelques mots sur « la vraie vie... »

☞ Au quotidien, on imagine à tort qu'il n'est pas toujours facile de manger « Okinawa ». Il existe pourtant mille et une astuces pour « coller aux grandes lignes » de ce livre, sans se compliquer la vie, et en réalisant au passage des économies substantielles. Alors on récapitule : on garde la ligne, on se sent mieux et on économise de l'argent. Du 100 % gagnant ! Tout l'inverse de l'équation plus généralement appliquée : je mange trop, je dépense beaucoup d'argent, je grossis, et en plus je dépense encore de l'argent (des fortunes) pour perdre ces kilos en trop.

Vous vivez à 500 à l'heure, ou tout simplement vous n'avez pas baigné dans la culture asiatique et ne vous sentez pas capable de changer profondément votre alimentation, ou encore vous ne savez pas comment vous y prendre lorsque vous sortez, par exemple dans un restaurant qui n'a rien, mais alors rien à voir avec Okinawa, puisque c'est un établissement italien. Rien de plus facile ! Figurez-vous que nous nous sommes posé exactement les mêmes questions et que nous aussi, nous avons des journées bien remplies.

C'est pourquoi nous abordons maintenant quelques situations de « la vraie vie », auxquelles il suffit d'insuffler la « Okinawa attitude » pour faire toute la différence. Pour vous, ça ne change rien ou presque ; pour votre corps, ça change tout !

## 17 pièges et leur solution

Parmi les 17 problèmes suivants, vous en rencontrerez forcément un, un jour ou l'autre. Pour les résoudre, il suffit de les contourner !

### 1. Problème : le repas précédé d'un apéritif

*Solution* : c'est tout sauf un problème, c'est même ce qui peut vous arriver de mieux. Optez pour un verre d'eau ou mieux encore un « cocktail » à votre façon : jus de fruits + eau ou eau pétillante (on a dit « eau », pas « limonade »). Exemple parfait : le citron pressé. Du citron au fond du verre, le plein d'eau sur le dessus, et tout ça, c'est pour vous ! Un bon coupe-faim, qui permet de patienter avant les choses sérieuses sans s'alourdir.

### 2. Problème : le restaurant pas du tout « concept ».

On se retrouve dans un bar à tapas ou une trattoria italienne, autant dire aux antipodes d'Okinawa.

*Solution* : On se détend en se rappelant que les grands principes alimentaires Okinawa peuvent être appliqués absolument partout.

On se remémore la pyramide p. 85 et on choisit du poisson plutôt que de la viande, des légumes verts plutôt que des frites ou de la purée, et même deux (petits) légumes verts plutôt qu'un « gros » (il suffit de demander !), etc. Dans tous les cas, on demande la sauce à part. En entrée, les crudités qui baignent dans une sauce douteuse, non merci : une petite cuillère suffit amplement à relever cette salade, sans la plomber en la rendant réellement indigeste. Pour le poisson, c'est poché ou grillé, mais pas dans un océan de beurre. La viande aussi est grillée, mais on ne consomme pas le noirci. Si la carte propose un plat végétarien (il y en a même dans le plus célèbre restaurant de viande), on le choisit sans réfléchir. En dessert, c'est salade de fruits frais, sinon rien. On peut même demander un thé à la fin du repas, à la place du café : une chance, c'est très à la mode !

### 3. Problème : les crudités qu'on ne digère pas

*Solution* : personne ne vous oblige à en manger. Prenez de la soupe, si possible avec des morceaux (viande, poisson, légumes en cubes...) plutôt que mixée. On ne rajoute pas de crème.

### 4. Problème : le midi, au travail, impossible de manger « bien » (cantine pas adaptée ou « sandwich mayo » comme seule possibilité).

*Solution* : préparer son repas la veille, ou le matin même. Très vite fait, mais bien fait.

### 5. Problème : les grandes assiettes

*Solution* : Il en faut des petites. D'ailleurs, il vous faut tout en petit : cuillère, fourchette, réfrigérateur... Seules les tasses pour le thé peuvent être grandes !

### 6. Problème : le buffet à volonté. Difficile, voire impossible de résister.

*Solution* : à éviter absolument, et si c'est impossible, se programmer automatiquement en mode « mini-part ». Vous goûterez à beaucoup de choses sinon à tout, mais une bouchée à chaque fois !



Psychologiquement, une petite assiette bien remplie est bien plus réconfortante qu'une grande assiette désertique (alors qu'il s'agit exactement de la même quantité de nourriture !), et évidemment nettement préférable à une grande assiette pleine !



### 7. Problème : les grosses parts au restaurant

*Solution* : demander systématiquement la version « small », ou choisir une entrée qui fera office de plat. Par exemple une salade (complète) ou une soupe de poissons. Certains établissements proposent un « doggy bag » (sac pour le chien). Accepter voire réclamer : c'est tout naturel dans ce genre d'endroit. Le dog, bien sûr, c'est vous : voilà votre déjeuner de demain !

### 8. Problème : le menu XL, voire XXL

*Solution* : choisir exactement l'opposé, le menu enfant ! Si c'est impossible, prenez un plat... pour deux (réclamez deux assiettes). Ce n'est pas toujours bien vu en ce qui concerne le plat principal, mais cela ne pose en revanche jamais de problème pour le dessert. Un pour deux ! Oubliez les plans « fromage ET dessert ».

**9. Problème : le stress.** Il arrive que, sous son emprise, on dévore tout ce qui nous tombe sous la main, sans distinction de goût, de calorie, de sucre...

*Solution* : il est impératif de ne plus compter sur les aliments pour régler un problème de stress. Ça ne résoudra rien, ça ne fera qu'ajouter un nouveau problème, celui du surpoids. Pendant les repas, on se détend, on souffle, on pose sa fourchette (entre chaque bouchée s'il le faut). En dehors des repas, on boit une petite tasse de thé au jasmin à chaque envie de manger.

### 10. Problème : le manque de temps

*Solution* : Ça veut dire quoi, ça, le manque de temps ? Ce n'est pas parce qu'on ne dispose pas de beaucoup de temps (et encore, souvent est-ce une simple question d'organisation à revoir) qu'on a le droit pour autant de s'empiffrer.

**11. Problème : les cocktails.** Le serveur tourne autour de vous comme une guêpe et vous inflige la vision de dizaines de petits fours et autres canapés de toutes les couleurs. Forcément, ça fait envie.

*Solution* : à éviter si l'on sait que la gourmandise l'emportera, ou à maîtriser de façon stratégique. Par

exemple, décider « avant » qu'on ne mangera pas plus de 10 de ces petites choses. À la onzième, imaginer que le petit four nous coûtera 300 euros.

**12. Problème : manger avec les doigts.** À tous les coups, on mange plus que si on s'assoit à table et qu'on se nourrit de façon civilisée, avec des couverts.

*Solution* : décider de ne plus jamais rien manger avec les doigts. Ça commence par laisser le pain dans la panière !

**13. Problème : entasser des aliments dans les placards.** Plus on achète « d'avance », plus on mange (et plus on jette, aussi).

*Solution* : acheter ce dont on a besoin pour la semaine, plus quelques « bases », mais c'est tout !

### 14. Problème : les gros repas, version banquet

*Solution* : à éviter absolument. Dispatcher ses prises alimentaires en 4 voire 5 petits repas par jour. Vous avalez les mêmes calories, les mêmes aliments, mais le corps n'en fait pas du tout la même chose !

**15. Problème : avoir de la nourriture à portée d'œil.** On tend la main machinalement, même si on n'a pas vraiment faim.

*Solution* : faire disparaître tout aliment de la vue en dehors des repas. Cela oblige en plus à être nickel : cuisine impeccable, pas de morceaux de ceci ou de cela dans le tiroir du bureau, pas de boîte à bonbons ou à biscuits juste là.

**16. Problème : cuisiner « au pif ».** Cela mène souvent à avaler double portion (exemple typique des pâtes, mais aussi du riz).

*Solution* : acheter une mesure pour pâtes (vous allez probablement découvrir que vous ingurgitez deux fois trop de pâtes depuis des années, voire des dizaines d'années !), lire attentivement les étiquettes. Par exemple, pour le riz, 1 verre = 4 personnes, et on ajoute des légumes verts. Et non 1 verre = 1 personne.

Le concours de « celui qui avale le plus de nourriture en un minimum de temps » n'existe pas à Okinawa. Là-bas, c'est plutôt le concours de « celui qui respecte son corps et mange une quantité raisonnable d'aliments en un temps nécessaire pour une assimilation normale ».

**17. Problème : se laisser tenter par des produits** en pack familial et en promo (genre 10 paquets pour le prix de 8) alors qu'on vit seul ou à deux.

**Solution :** se demander si le fait d'économiser 1 euro et demi est vraiment intéressant au regard des kilos qu'on risque de prendre, et dont on essaiera de se débarrasser à prix d'or pour chaque gramme. Mauvais calcul.

## Panorama des aliments Okinawa (et de leurs équivalents chez nous)

« Le plat le plus connu à Okinawa est probablement le "champurur", un mélange de tofu, légumes de saison, melon amer (goya). C'est le menu quotidien familial par excellence. Et chaque famille, chaque foyer le prépare à sa façon. La culture okinawaïenne est souvent qualifiée de « champurur » en raison de ce mélange si incroyable de traditions qui l'ont façonnée. On retrouve ici tous les aliments et tous les modes de cuisson de l'ensemble des pays asiatiques. »

*Yaeko Nishioo*

*Fondatrice et directrice du Nishi Finishing School  
Spécialiste en Nutrition Management*

Parmi les centaines d'aliments illustrant la diversité légendaire d'Okinawa, nous avons listé les 65 plus courants. On trouve facilement la plupart d'entre eux dans n'importe quel magasin d'alimentation chinoise, et beaucoup même au rayon « exotique » des grandes surfaces. Les boutiques de produits naturels en proposent aussi quelques-uns, comme les algues ou le konjac. Lancez-vous, partez à la découverte de nouveaux goûts, de nouvelles préparations. En poussant la porte de ce monde toujours merveilleux que représente une autre culture, vous ne risquez rien d'autre que de vous régaler, de vous surprendre !

Cependant, nous vous proposons aussi des alternatives « bien de chez nous » lorsque c'est possible, étant entendu qu'aucun aliment n'en remplace vraiment un autre, mais qu'il s'en rapproche seulement.

① « En okinawaïen, le terme "Nuchigusui" signifie "l'alimentation est la médecine de la vie", et reflète la notion chinoise selon laquelle l'alimentation et médecine ont des origines communes. Une attitude qui a forcément contribué à la longévité des habitants de l'île. »  
Y. Nishioo

L'important est de vous faire plaisir, de piocher ce qui vous plaît ici ou là, de ne pas « bloquer » sur un élément seul : on a parfaitement le droit de ne pas aimer les algues, comme on peut très bien ne pas aimer les choux de Bruxelles chez nous. Faites votre « petite cuisine », innovez, partez de nos recettes pour créer les vôtres !

### LES 11 MEILLEURS ALIMENTS D'OKINAWA

Aliments	Composés principaux	Avantages santé
Soja (tofu, miso, haricots de soja)	Flavonoïdes (isoflavones), protéines.	Anticancer, anticholestérol, bon pour le cœur, antikilos.
Patate douce	Carotènes, vitamine E, fibres.	Anticancer, bon pour le cœur, la peau, les poumons.
Riz	Vitamines B, minéraux, fibres.	Bon pour le cerveau, antidiabète, anticholestérol.
Thé	Flavonoïdes.	Bon pour le cœur, le cerveau, anticancer.
Poisson gras et paillette de bonite	Oméga 3, protéines.	Protecteur cardiaque, antidéprime, antidiabète, anti-inflammatoires (rhumatismes...).
Algues	Fibres, minéraux, oligo-éléments.	Anticancer, bon pour le cerveau. Antikilos.
Choux	Indoles, calcium, vitamine C.	Bon pour le cœur, les os, anticancer.
Goya	Fibres, vitamine C.	Antidiabète, antikilos.
Germes de soja	Flavonoïdes, vitamine B9.	Antikilos, bon pour le cœur et le cerveau.
Céréales complètes	Protéines, fibres, minéraux.	Antikilos, antidiabète, bon pour le cœur.
Hechima (comparable à nos courgettes)	Lutéine.	Bon pour les yeux.

## ABÉCÉDAIRE ... DE AIL À YAOURT

### AIL

✎  
• Les personnes qui le digèrent mal tolèrent mieux l'ail pressé, car les fibres restent dans le presse-ail.  
Attention : au-delà de 3 gousses par jour, l'ail cru peut être toxique. Au-dessus du seuil des 8 gousses, c'est l'hémorragie gastrique...  
• La maman qui allaite devrait l'éviter car il modifie le goût du lait.  
Le bébé n'apprécie pas !  
• Il est fréquent que l'ail germe. Ce n'est pas grave, mais la germination altère la saveur et les atouts nutritionnels de départ.

En Asie, l'ail est une véritable institution. On le trouve en gousse, comme chez nous, mais aussi en pousses, récoltées avant que le bulbe ne se forme. Des tiges qui ressemblent un peu à la ciboule (tous les jardiniers en ont déjà vu), en plus longues et plus fines. Elles s'emploient de la même manière : ciselées sur des mets délicats.

Ce sont les gousses qui gardent le monopole de « l'aliment santé ». Elles doivent être impérativement fraîches, car séché, l'ail ne présente aucun intérêt. Extrêmement protecteur pour le cœur, il fluidifie le sang, abaisse la tension et le taux de cholestérol, est très antioxydant. Il protège de l'infarctus et de l'attaque cérébrale. Il prévient les cancers. Il stimule aussi remarquablement le système immunitaire, nous mettant à l'abri aussi bien des virus (herpès, grippe...) que des bactéries ou même des mycoses.

Mais tout cela n'est vrai qu'à condition d'en consommer chaque jour un peu. C'est donc un aliment absolument incontournable et irremplaçable. Ce n'est que justice qu'il ouvre le bal de cet abécédaire !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Insérez systématiquement une petite gousse découpée en lamelles dans vos poêlées, en tout début de cuisson.
- Frottez une gousse sur du pain de campagne légèrement grillé.
- Cachez une gousse d'ail (entière) au milieu de vos mélanges de légumes ou de vos plats de poisson. Elle parfamera sans agresser.

### ALGUES

On n'en récolte pas à Okinawa même... mais qu'est-ce qu'on en consomme ! Les algues font partie de l'alimentation quotidienne.

Aucune algue n'est toxique, c'est déjà une bonne raison pour les compter parmi les comestibles. Mais certaines d'entre elles sont de vrais trésors marins, à faire découvrir à vos papilles ébahies. Le **kombu**, c'est l'algue n° 1 à Okinawa. Les Okinawaïens en mettent partout ! Le **nori** emballe les makis (sushis). Le **hijiki**, l'**aasa** et le **mozuku** (surnommé respectueusement « les cheveux d'ange ») sont aussi des « habitués » prenant place dans les soupes, tempuras et autres salades. Quant au **wakamé**, il renferme carrément des composants anti-hypertenseurs ! Mais ne vous privez pas non plus du **fucus**, qui aide à régulariser l'équilibre hormonal féminin, et s'oppose au développement des cancers hormonodépendants (sein, ovaire, utérus). Il récolte la palme d'or de la teneur en iode. Or, l'iode est le « carburant » de la glande thyroïde ; en manquer favorise la survenue du surpoids, du diabète, des retards intellectuels importants, du goitre et de graves troubles du métabolisme et prédispose aux seins douloureux et aux nodules chez la femme.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Démarrez par du sel aux algues, on en trouve partout !
- Essayez l'agar-agar, version « marine » de notre gelée classique (aucun goût d'algue, rassurez-vous).
- Goûtez impérativement le Tartare d'algues (p. 158), comparable à la tapenade. Un délice.

❶  
Il n'y a pas qu'au Japon qu'on célèbre les algues. Dans certains coins de Bretagne, où elles représentent un authentique patrimoine culturel, on trouve des raviolis au wakamé, des soupes, des confitures, des caramels, des sodas et même... un pastis aux algues !



## AMARANTE

① L'amarante ne contient pas de gluten, et peut donc être consommée par tous les intolérants au gluten... bien plus nombreux qu'on ne le croit (voir symptômes de l'intolérance au lactose, p. 142).

L'amarante, petite graine cultivée comme une céréale (alors que c'est une plante) renferme du calcium et de la lysine, un acide aminé justement rare dans les céréales. Son petit goût chaud et épicé relève la saveur des desserts, notamment à base de fruits, mais on le cuit aussi pendant 15 à 20 minutes dans l'eau... comme une céréale. On peut très bien préparer de l'amarante plutôt que des pâtes, du riz ou même du quinoa : cela permet de varier les plaisirs et les apports nutritionnels !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Préparez-en à la place des pâtes ou du riz.
- Intégrez-en systématiquement 10 à 20 g dans vos pâtes à pains, cakes et gâteaux.
- Saupoudrez-en sur vos salades de fruits, sa saveur légèrement épicée les relèvera admirablement.

## ANANAS

L'ananas est décidément le fruit de toutes les destinations exotiques... D'un point de vue nutritionnel, c'est surtout pour sa faible densité calorique qu'il est intéressant. Certes, il renferme de la bromélaïne, une enzyme facilitant la digestion des protéines, surtout celles du poisson ou de la viande. Mais vous l'avez compris, à Okinawa, on ne fait pas d'orgie de côtes de bœuf, et la bromélaïne n'est donc pas indispensable. En revanche, cette enzyme préviendrait également les caillots sanguins et protégerait donc le cœur. En outre, deux autres substances appelées acide coumarique et acide chlorogénique empêcheraient la formation de composés cancérogènes dans l'estomac. Pourquoi s'en priver ?

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Quelques morceaux dans une salade.
- Des cubes d'ananas dans un plat au four, en accompagnement de porc ou de canard.
- Une belle tranche d'ananas rapidement passée à la poêle, saupoudrée de cannelle.

✎ L'ananas doit être consommé frais. Cuit, pasteurisé (en boîte) ou en jus, il ne contient plus de bromélaïne.

## AVOCAT

L'avocat est trop souvent considéré avec méfiance. C'est vrai que sa densité calorique est trop élevée pour en faire un bon candidat au menu quotidien. Mais de temps à autres, il est le bienvenu. En effet, ses graisses sont bénéfiques (ce sont les mêmes que celles de l'huile d'olive !) et il possède d'autres atouts pour le cœur. Par exemple, des fibres douces anticholestérol et de la vitamine E, très antioxydante.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- En lamelles dans une salade avec du saumon fumé, arrosé de jus de citron.
- En entrée simplement coupé au milieu, avec une pincée de fleur de sel.
- Écrasé et étalé comme du beurre sur une tartine, sur laquelle vous ajoutez ensuite de l'œuf ou du poisson : ce beurre d'avocat remplace à merveille la mayo dans les sandwiches.

## AVOINE

Cette céréale, forcément complète (elle n'existe pas en version raffinée) possède de remarquables propriétés, notamment celle de stabiliser le taux de sucre dans le sang (glycémie). Une caractéristique particulièrement appréciée des diabétiques, mais qui est en réalité utile à tout le monde, tant cet équilibre du sucre sanguin est important pour la santé et la ligne. En effet, lorsque la glycémie chute, elle provoque les fameuses hypoglycémies, prédisposant aux fringales et donc à la prise de poids. Alors que lorsqu'elle est trop élevée, elle accélère le vieillissement et le risque de maladies graves (troubles du cerveau, du cœur, des yeux, des reins, infections diverses...).

Dernière originalité : l'avoine est calmante et possède même un léger effet sédatif chez certaines personnes. Quelques flocons d'avoine dans le potage du soir peuvent aider à apaiser les tensions de la journée.



Un paquet entamé doit être rapidement consommé, et surtout conservé à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur. En effet, par rapport à d'autres céréales, l'avoine est plus riche en protéines, fibres, vitamines B et E, acide linoléique (« bons acides gras »). Ce dernier la rend un peu plus fragile que les autres céréales.



### ➤ 3 idées pour manger des flocons d'avoine au quotidien

- Le matin au petit déjeuner, avec du lait de soja. Archi-rapide, délicieux et pas de fringale d'ici le déjeuner.
- Dans de la soupe, 4 à 5 min avant la fin de la cuisson.
- Mixés pour remplacer la chapelure.

### BLÉ

Nous connaissons bien le blé dans l'Hexagone, mais nous consommons malheureusement des variétés pauvres en éléments nutritionnels (les blés les plus cultivés ne sont pas sélectionnés pour leur intérêt diététique, mais pour leur capacité à se transformer plus facilement en pain, farine ou pâtes après récolte !).

Des grains grossièrement concassés donnent du boulgour, utilisé pour le vrai taboulé libanais. Broyés plus finement, il se font semoule, et lorsqu'on les travaille jusqu'au stade de la poudre, c'est... de la farine ! À chaque étape, quelques bénéfices nutritionnels s'envolent.

Quelques mots sur la farine : en fonction de son degré de raffinage, le taux d'éléments nutritifs final varie du simple au double. Les farines intégrales sont les plus intéressantes, suivies de la farine complète, puis semi-complète (on trouve surtout des pâtes portant cette appellation), puis blanche pour le pain, et enfin celle destinée à la pâtisserie qui est plus raffinée que raffinée. L'option « semi-complète » est une très bonne alternative pour démarrer, si vous en êtes encore au stade de la farine blanche. Elle permet d'enrichir son alimentation en éléments précieux, sans rien changer (ou presque) au mode de préparation ni à la saveur du produit. Tout le monde aime !

Vous passerez ensuite, si vous le souhaitez, au stade supérieur, c'est-à-dire « complet ». Les versions « intégrales » sont à réserver aux palais plus entraînés. C'est très bon, mais particulier, et on n'en trouve

① Le pain complet doit être préparé au levain naturel et, si possible, bio (on évite ainsi les pesticides). En laissant tranquillement à la farine le temps de fermenter, elle se débarrasse de certains éléments (comme l'acide phytique) qui pourraient entraver l'assimilation de certains minéraux. Aucun risque avec le pain au levain naturel !

pas partout. Certains boulangers proposent du pain « intégral », mais pas tous. Quant à dénicher de la farine intégrale en grande surface, bon courage... Alors qu'en magasin diététique, vous avez toutes vos chances !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Des pâtes... complètes.
- Des grains de blé cuits, à la place du riz.
- Dans vos recettes habituelles, 50 % de farine complète à la place de la 100 % raffinée conseillée.

### CARAMBOLE

Vous la connaissez sans doute sous sa version déjà découpée : une vraie petite étoile jaune/vert clair posée sur l'assiette ! Délicieusement acidulée, elle est fraîche et se consomme presque toujours crue. On est ainsi sûr de profiter pleinement de sa vitamine C. Ne la mettez pas au réfrigérateur, malheureux ! Elle s'y abîmerait...

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Poêlée 2 minutes et présentée aux côtés d'une viande dans un plat salé-sucré.
- Dans une salade de fruits.
- En décoration avec de la compote.

### CAROTTE

À Okinawa, on voit les carottes d'un très bon œil. C'est normal : bourrées de carotènes, ces légumes gais et doux en bouche protègent nos yeux, ainsi que l'ensemble de nos cellules, d'un vieillissement prématuré, de certains cancers (poumon notamment). Bien fournies en potassium, elles s'opposent à l'hypertension.

Et en plus, les fibres de la carotte, très douces et digestes, ont un effet coupe-faim !

① D'une manière générale, lorsque vous vous trouvez face à un végétal (fruit ou légume) très coloré, n'hésitez pas : c'est pour vous. Les pigments hauts en couleurs indiquent à coup sûr une mine de flavonoïdes, des éléments extrêmement bénéfiques à la santé.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Râpées, en entrée (crudités).
- Coupées en rondelles dans une poêle avec d'autres légumes.
- À grignoter en bâtonnets à l'apéritif ou en cas de petit creux, dans la journée (en préparer d'avance, à placer dans une boîte hermétique au réfrigérateur).

## CERISES

Le temps des cerises démarre aussi la belle saison à Okinawa. Grâce à leur forte teneur en pigments protecteurs, les cerises protègent les petits vaisseaux sanguins, comme ceux qui s'aventurent aux extrémités du corps (pieds, mains, yeux). Ces pigments appelés flavonoïdes favorisent la circulation sanguine et améliorent l'approvisionnement de tous les organes. C'est important, dans la lutte contre le vieillissement !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- À croquer, tout simplement !
- Pochées 5 à 10 minutes dans du vin rouge épicé.
- En accompagnement de toutes les viandes acceptant le sucré (porc, volaille...).

## CITRONS

On parcourrait des kilomètres pour se procurer les inénarrables tout petits citrons locaux, aussi appelés yuzu. Ils sont si parfumés ! Mais on peut les remplacer par des citrons, des citrons verts ou même, dans certaines recettes, par des oranges ou des mandarines (cependant ces deux derniers fruits sont nettement plus sucrés).

Comme tous les agrumes, les citrons (y compris ceux d'Okinawa) sont reconnus pour leur contribution majeure à la santé. Grâce à leur haute teneur en vitamines et en flavonoïdes, ils renforcent les vaisseaux sanguins. Ce n'est pas rien ! Songez que c'est via la circulation que tous nos organes, toutes nos cellules

sont approvisionnés en « carburant » et autres matériaux vitaux à leur survie. Il se pourrait également que le citron participe à la prévention du cancer.

Nous avons tous intérêt à ajouter un filet de jus de citron sur tous nos plats, car il aide à abaisser le taux de sucre dans le sang ainsi que la pression artérielle.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Dans la vinaigrette à la place du vinaigre.
- Quelques gouttes systématiques sur les poissons et les fruits de mers.
- Le jus d'½ citron dans un verre d'eau, au cours du repas ou dans la journée.

## CHAMPIGNONS

Les champignons sont universels : dès qu'il y a de l'humus, de l'eau et un coin tranquille pour pousser, il y a des champignons. Ceux qui nous viennent d'Okinawa poussent aussi au Japon : champignons noirs (Oreilles de Judas), Nameko (au goût terreux un peu surprenant), matsutake (un produit de luxe)... mais deux sont très typiques d'Okinawa.

**Enoki.** Ils ne ressemblent à rien de connu chez nous. Présentés en bouquets de longs filaments tout blancs avec une petite tête ronde au bout, ces champignons doivent à peine cuire pour atteindre leur consistance et leur saveur idéales : un peu visqueuse, avec un goût de noisette. Pas de commentaire nutritionnel spécifique, si ce n'est qu'ils permettent d'élargir votre palette gustative de champignons et que la variété, c'est toujours bon !

**Shiitaké.** Ils ressemblent plus à « nos » champignons, et d'ailleurs ils poussent chez nous sous l'appellation « lentins du chêne ». Sauf que nos lentins ont un peu moins de caractère et d'arôme que les lentins asiatiques, c'est comme ça. Donc, c'est soit du frais d'ici, soit du séché de là-bas. À vous de choisir, ils sont comparables. Côté santé, les shiitakés renferment des substances antivirales, antibactériennes (ses « antibiotiques » lui permettent de lutter contre les

### ①

Comme tous les champignons du monde, ceux d'Okinawa sont étonnamment bénéfiques à la santé, alors que sous forme microscopique, les levures provoquent des mycoses et ne sont pas vraiment amicales ! En version « macro », donc comestible, ils renferment des protéines végétales, du fer (bien mieux absorbé que celui des végétaux), des vitamines et minéraux hautement protecteurs, spécifiques (sélénium notamment) et vraiment antiâge. Une composition très originale !



Lorsque vous épluchez les citrons, ne soyez pas trop méticuleux, car dans la petite peau blanche, entre le fruit et son manteau, se trouve une partie des trésors nutritionnels dont nous parlons. Consommez-la si possible.

① Toute la famille des choux a largement fait ses preuves dans le domaine de la santé. Ce sont de véritables boules de vitamines (particulièrement C, B9 et E, toutes très bénéfiques pour le cœur), de minéraux (taux de magnésium et de calcium tout à fait honorables et fort bien assimilés), de fibres et, surtout, de substances soufrées, reconnues pour leurs propriétés anticancer vraiment importantes. Les choux protègent notamment l'estomac, le poudon, le colon et la peau du cancer.

bactéries qui sont susceptibles de l'assaillir dans les zones chaudes et humides où il pousse) et améliorent l'immunité. Ils pourraient même protéger de certaines formes de cancer.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Crus et arrosés d'un peu de jus de citron dans une salade de crudités.
- Incorporés dans les jardinières de légumes.
- Quelques-uns, systématiquement, dans toutes les soupes.

## CHOU CHINOIS (HAKUSAI)

Autant la cuisine chinoise n'a rien à voir avec la cuisine japonaise, autant le chou chinois à tout à voir avec le menu Okinawa. En fait, on en mange partout dans le monde, et vous n'aurez aucune difficulté à en trouver des beaux, fermes et aux feuilles bien craquantes au marché.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Quelques feuilles blanchies 5 min à la vapeur puis détaillées en lanières, dans une salade de crudités.
- En guise de papillotes, pour envelopper viandes et poissons, qui cuisent ainsi à l'étouffée.
- Systématiquement ajoutés dans les soupes ou les jardinières de légumes.

## CONCOMBRE

À Okinawa, il s'appelle kyuuri, et même s'il est plus petit et goûteux que notre variété, il possède les mêmes propriétés et les mêmes affinités culinaires. Ce n'est pas un légume majeur, mais il rafraîchit et se montre un fournisseur correct de minéraux.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- En rondelles ou râpé, dans une assiette de crudités.
- Sauté 5 min à la poêle, en guise de légume chaud.
- Mixé en « gaspacho », juste décoré de quelques cubes de tomates et relevé de chaudes épices.

## CREVETTES

Ce n'est pas un scoop, les Asiatiques raffolent des crevettes. On ne va pas s'étendre : leurs crevettes sont les mêmes que les nôtres et possèdent donc les mêmes propriétés nutritionnelles. Avec sa très faible densité calorique, la crevette est l'emblème de la protéine animale parfaite. Il faut dire qu'elle n'apporte quasiment ni graisse, ni sucre. La texture de sa chair en fait, en outre, l'un des aliments les plus rassasiants.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Quelques crevettes ajoutées dans les salades.
- Mixées avec un peu de tofu et des herbes fraîches, sur une tartine de pain de seigle, en en-cas.
- Proposées en apéritif, au milieu de légumes détaillés en bâtonnets, à la place du saucisson.

## CROSNE

Drôle de légume ! Ou plutôt devrait-on parler de tubercule, comme notre pomme de terre adorée. On trouve le crosne en France depuis très longtemps, mais c'est un végétal encore trop peu connu. Et il est vrai qu'en observant son physique un peu biscornu (il n'est pas surnommé « bouton de terre » pour rien), on ne sait pas toujours quoi en faire. Renommé parfois « artichaut du Japon », sans doute pour sa saveur rappelant effectivement l'artichaut, le crosne est exceptionnellement au menu.

Ses propriétés nutritionnelles n'ont rien d'extraordinaire puisqu'il se rapproche, là aussi, de la pomme de terre. Mieux vaut le consommer à faible dose, sinon il peut devenir indigeste.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- 100 g de crosnes dans une poêlée de légumes.
- Cuits et réduits en purée, présentés avec un assortiment d'autres purées : carottes, brocolis, céleris...
- Cuits et refroidis, ajoutés dans les salades composées.



À condition de ne consommer ni son corail, ni sa tête, on n'avale pas un seul gramme de cholestérol. En effet, la crevette a longtemps et injustement été interdite aux patients présentant un taux élevé de cholestérol : on sait aujourd'hui que ce dernier se concentre dans la tête du crustacé, que l'on consomme rarement !



## CUISSON

À Okinawa, les méthodes de cuisson ne diffèrent pas fondamentalement des nôtres, mais se distinguent à chaque fois par leur aspect moins agressif et moins « lourd ».

- Friture légère (pas en bain de friture, mais plutôt en version « wok », poêlée rapidement dans un peu d'huile) ;
- Mijotage (en cocotte, c'est parfait, surtout si on applique la méthode nbushi, c'est-à-dire pas une once de gras, du mijotage avec uniquement des aliments naturellement très riches en eau. On ajoute alors de la pâte de miso, des herbes et épices dans l'eau des aliments qui finit par baigner le fond de la casserole, et on obtient un plat irréprochable sur le plan santé, minceur et équilibre).

C'est désormais prouvé : toutes les méthodes de cuisson ne se valent pas d'un point de vue santé. Retenez que plus la cuisson est courte et douce, mieux cela vaut. Et songez que la plupart des vitamines sont sensibles à la chaleur ainsi qu'aux plats laissés à chauffer (type cantine), que les enzymes sont décimées au-delà de 40°, que les minéraux se diluent hélas dans l'eau lors des cuissons dans les grandes casseroles. Il est donc important de bien choisir sa méthode de cuisson qui doit surtout être adaptée à l'aliment.

## DAIKON

C'est un radis oriental, dont la saveur rappelle celle de nos radis noirs ou roses. Mais on le consomme beaucoup plus couramment en Asie : loin de le cantonner aux grignotages d'avant-repas, à la croque au sel, on peut le mettre... à toutes les sauces (façon de parler). On prépare aussi ses fanes comme les épinards. Mais ce n'est pas tout ! Au Japon, on fait germer ses graines, dont le piquant évoque celui de notre bon vieux cresson. Les graines de daikon germées assaisonnent tofu et poisson, agrémentent salades et sandwiches, relèvent omelettes et soupes.



Les 3 meilleures cuissons : vapeur, étouffée, wok (ou sauteuse). Pour la vapeur, rappelez-vous qu'il faut impérativement attendre que l'eau bouille avant de jeter les aliments dans le panier !

Toute cette panoplie d'utilisation permet de profiter pleinement de ses avantages. D'abord, il ne renferme pas l'ombre d'un atome de gras ni de sel : c'est donc un super aromate. Il représente le modèle même de l'aliment pauvre en calories mais riche en nutriments : vitamine C, calcium, et même une enzyme (la diastase) bienvenue pour aider à digérer et susceptible de protéger contre l'ulcère de l'estomac.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Râpé, servi avec les sashimi (tranches fines de poisson cru) et le tempura (beignets très légers de poissons ou de légumes).
- Glissé dans un sandwich, une salade...
- Cuit, sauté à l'asiatique (bien sûr !) ou dans les soupes.

## EAU

Vous le savez : on peut survivre plusieurs semaines sans manger, mais à peine quelques jours sans boire. L'eau est donc notre aliment le plus vital. Et à Okinawa, cela prend tout son sens. Non seulement on boit de l'eau, et du thé (donc de l'eau !), mais aussi on consomme beaucoup de légumes frais. Or, ces aliments sont constitués en majorité d'eau. En dehors des repas, l'idéal est de boire 8 verres d'eau par jour si l'on consomme peu de fruits et légumes (mais 4 suffisent si vous suivez les principes de ce livre).

Pour 100 g :


- Concombre : 10 calories (eau 96 %)
- Épinards : 18 calories (eau 92 %)
- Riz (cuit) : 125 calories (eau 70 %)
- Chocolat : 550 calories (eau 2 %)
- Une cuillère d'huile : 900 calories (eau 0 !)



Plus un aliment renferme d'eau, plus sa densité calorique est basse : c'est bien. Exemple : les légumes frais. Moins un aliment renferme d'eau, plus sa densité calorique est élevée : attention ! Exemple : l'huile.



## ÉPICES (ET AROMATES)

 Pour plus de facilité, nous vous donnons les noms français (exactement comme pour les herbes) puisque nous consommons nous-mêmes la plupart de ces épices depuis fort longtemps. Mais évidemment, dans une épicerie japonaise, il faudra les retrouver à l'œil ou à l'odeur, parce que les noms sont plus délicats à appréhender ! Aucune de ces épices ne manque d'argument pour prétendre au podium envié des « aliments santé ».

Personne ne peut imaginer la cuisine la plus reculée d'Okinawa sans curcuma, chili peppers, mélange des « 7 épices » (un mix de chili peppers, zestes d'orange séchés, graines, algue nori, graines de sésame, aussi appelé Shichimi) ou dashi (une base pour bouillon, composée de flocons de bonito – du thon cru et séché – et d'algue kombu déshydratée).

### ➤ La cardamome

Une bénédiction pour l'intestin et pour l'haleine. Il suffit de mâcher directement les graines. On peut aussi les employer en cuisine, de l'entrée au dessert.

### ➤ Le chili

C'est un piment fort, plus connu sous ce nom pour son piquant en Amérique du Sud (Chili con carne). Mais on retrouve ces épices très « hot » tout autour de la planète, notamment à Okinawa dans les plats de légumes, de poissons et/ou de nouilles.

### ➤ Le cumin

Il ouvre l'appétit et facilite les digestions les plus difficiles. Même le chou passe tout seul, grâce à lui, à condition de glisser une cuillère de cumin dans l'eau dès le début de la cuisson.

### ➤ Le gingembre

Attention, surdoué. Sa saveur puissante ne convient pas à tous les palais, mais ses propriétés santé font l'unanimité. Le gingembre aide à digérer et combat magistralement les nausées, même celles des femmes enceintes, réputées rebelles. En fluidifiant le sang, il prévient les caillots, un avantage qui peut sauver la vie et éviter l'infarctus ou l'attaque cérébrale. Tout simplement, il facilite la circulation ! Cerise sur le gâteau : il combat les rhumatismes. Alors pensez à acheter une petite racine de gingembre frais (toujours meilleur que séché ou surgelé) pour parfumer quelques légumes ou poissons. Mariné, il prend le nom de *gari*.

### ➤ La moutarde

Ce n'est pas uniquement la pâte jaunâtre que l'on étale sur un steak ! Et on ne la trouve pas qu'à Dijon ! La moutarde, c'est d'abord une épice qui se présente sous forme de petites billes (celles que l'on distingue dans les pots « à l'ancienne »). Elle est stimulante, diurétique, laxative.

### LE CURCUMA, STAR DES ÉPICES ANTI-ÂGE !

Le curcuma a été particulièrement étudié ces dernières années. En fait, il détient de telles propriétés que des laboratoires pharmaceutiques tentent d'en produire des « copies » afin de les faire breveter ! Loin de ce tapage mercantile, notre bon vieux curcuma se taille la part du lion parmi les épices très bénéfiques à la santé.

- Il est antioxydant, donc anti-âge.
- L'une de ses prestations les plus spectaculaires : il est aussi anti-inflammatoire que l'aspirine.
- Une autre, plus traditionnelle et indéniable : il est antiviral, autrement dit il empêche d'attraper des virus (rhume, grippe) et les combat lorsqu'ils ont hélas réussi à se faufiler dans notre organisme.
- Il stimule l'immunité, de façon locale comme générale.
- Il empêche la formation de caillots sanguins, donc l'infarctus. En outre, il fait baisser le taux de cholestérol.
- Il s'oppose fermement au développement de certains cancers (notamment ceux de la prostate et du côlon).
- Il aide à digérer et s'oppose aux ballonnements.
- Il aide à apaiser les symptômes liés à la ménopause.

Beau CV, non ?

### ➤ La muscade (et le macis)

Ce sont deux épices distinctes issues de la même plante. La muscade (c'est l'amande) facilite la digestion et soulage l'aérophagie. Elle est aussi réputée supprimer le mal de mer. Elle contient des composés anesthésiants et sédatifs. Le macis, de saveur encore



Les huiles essentielles de moutarde aident à respirer, mais elles sont irritantes, ce que savent bien tous ceux qui ont appliqué des cataplasmes sur leur poitrine bronchiteuse !



Le curcuma combat l'effet néfaste de certains toxiques environnementaux, notamment les pesticides, les nitrosamines et certains solvants, qui non seulement perturbent notre équilibre hormonal mais augmentent le risque de cancer.

plus fine et non « piquante », c'est l'enveloppe de la muscade, son manteau. Ils partagent les mêmes propriétés. Dans tous les cas, n'abusez pas de leur consommation, car ils deviennent toxiques à la dose de deux noix (ce qui est énorme !).

### ➤ Le poivre

Le monde entier le connaît, il représente à lui seul ¼ des épices consommées ! À faible dose, c'est l'ami du pancréas et de l'estomac. Il combat les nausées et la fièvre. Mais allez-y doucement, surtout si vous souffrez de troubles urinaires.

### ➤ Le wasabi

Cette sorte de pâte verte est obtenue en râpant le rhizome d'une crucifère typiquement japonaise. Ne faites pas comme certains : évitez de le confondre avec le guacamole (auquel il ressemble un peu), parce que vous risquez de littéralement bouillir de l'intérieur ! En revanche, par minuscules touches accompagnant les sushis, il aromatise juste ce qu'il faut. Plongez-y avec précaution la pointe d'une dent de fourchette la première fois. Et essayez de vraiment l'acheter en provenance du Japon, parce que vous risquez sinon de vous retrouver avec une pâle copie, à base de raifort et de moutarde, le tout coloré en vert ! Le « vrai » wasabi possède en effet des particularités dont il serait dommage de ne pas profiter. Il est d'abord très antibiotique (d'où sa consommation quasi systématique avec le poisson cru), et fait preuve d'une bonne volonté à protéger du cancer. Il pourrait aussi prévenir les réactions allergiques et l'asthme. Il est enfin anti-inflammatoire et anti-coagulant, s'opposant aux caillots sanguins, donc à l'infarctus et à l'attaque cérébrale.

### ÉPINARDS

Bel exemple de « fusion food », Okinawa a accueilli à bras ouverts ce légume-feuille, qui fait partie de sa culture culinaire depuis le Moyen Âge. C'est qu'il offre de belles prestations antiâge : entre sa vitamine B9

(extrêmement importante pour la santé cardiaque et du cerveau), ses carotènes et ses minéraux (calcium, potassium et sélénium notamment), il couvre aussi une partie de nos besoins en vitamine C s'il est consommé cru. Il apporte aussi de la lutéine, composé rare, extrêmement protecteur pour les yeux... s'il est dégusté cuit ! Les estomacs et intestins fragiles doivent cependant limiter sa consommation.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- 50 g de feuilles émincées mélangées à une salade verte.
- 100 g d'épinards ajoutés dans les soupes.
- Hachés ou mixés, pour relever une purée de haricots verts.

### GINKGO

Pour nous, le ginkgo évoque surtout les gélules à visée antiâge que l'on achète en pharmacie. On les prend pour améliorer (avec succès) les troubles de la circulation, notamment au niveau du cerveau et des yeux, pour une mémoire plus vive et une meilleure vision. Mais à Okinawa, le ginkgo est reconnu comme si précieux à la santé qu'en plus de ses feuilles (employées comme chez nous), on consomme assez couramment sa noix, riche en vitamines B et en potassium. Elle est assez difficile à trouver en Occident, aussi nous ne nous étendons pas sur le sujet.

### GOYA

Le melon amer, aussi appelé goo-fa ou ku gua, pourrait se comparer à nos courgettes, ou autre courge. Franchement amer, c'est pourtant l'archétype même de l'aliment à consommer le plus souvent possible tant sa densité calorique est faible, alors que ses apports en vitamines et en fibres sont élevés. Mais le goya présente bien d'autres propriétés étonnantes. Il rend les sucres du repas « lents », et abaisse même le taux de sucre sanguin (glycémie). Son amertume signe

### ①

Les « Chefs » parlent beaucoup de la fusion des cuisines du monde pour en extraire une nouvelle, quintessence de toutes, le meilleur du meilleur. Ce n'est pas pour rien, c'est effectivement la tendance du moment. On n'a jamais disposé d'autant d'aliments provenant du monde entier, et les âmes créatives n'ont jamais pu autant s'amuser à « fusionner » tout cela pour une palette culinaire renouvelée à l'infini. Tant mieux ! On expérimente ainsi de nouvelles saveurs, et on accroît notre diversité alimentaire, deux très bons points pour la santé. Vive la fusion food !

① Le wasabi, la « moutarde verte » qui accompagne les sushis et autres sashimis, renferme des molécules appelées isothiocyanates, qui empêchent les bactéries responsables de caries de se coller aux dents ! Ces fameuses molécules sont connues depuis longtemps, et leurs multiples vertus (lire ci-contre) passionnent les scientifiques. Ces précieux isothiocyanates sont bien représentés dans tous les végétaux de la famille des crucifères (brocolis, choux, navets, radis). Par ailleurs, certaines propriétés bénéfiques des substances en question pourraient bien être atténuées sous l'action de la salive ou des sucs digestifs.

(comme pour tous les végétaux comestibles un peu amers) de réelles aptitudes à soulager le système digestif, surtout le foie.

Un légume absolument parfait pour la ligne et pour la santé, que vous trouverez facilement dans les épicerias asiatiques. On apprend très vite à apprécier sa drôle de saveur assez surprenante au premier abord (les amateurs expliquent que plus on en mange, plus on l'aime). Sinon rabattez-vous sur nos bonnes vieilles courges, dont les courgettes, ou même le potiron. Évidemment, les saveurs seront alors différentes avec ce dernier, plutôt appelé à terminer en soupe fin octobre...

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Cru et émincé dans les salades, en tranches dans les sandwiches.
- Cuit (quelques minutes seulement) dans les plats de légumes, de tofu, avec des œufs.
- En boisson centrifugée et même comme « tisane »...

## GRAINES DE SÉSAME

Les Japonais en usent et en abusent, et Okinawa ne fait pas exception à la règle. En tout cas, les graines de sésame apportent beaucoup de calcium et sont riches en « bons gras ». Une bonne façon de compléter naturellement son alimentation de deux éléments essentiels pour la santé. Elles peuvent être légèrement grillées et associées à une multitude de plats.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Incorporées dans une pâte à pain.
- Parsemées sur une salade de crudités ou un sauté de légumes.
- Saupoudrées à la place de la chapelure sur un gratin.

## HARICOTS ADZUKIS (OU AZUKIS)

À Okinawa, on en raffole, mais on ne les consomme pas tout à fait comme chez nous. Ces petits haricots

rouges servent souvent de « matière première » pour donner une pâte rouge et sucrée, dont on fait un dessert. Toutes les variétés de haricots ont des points communs.

- Ce sont les légumes secs les plus riches en potassium.
- Ils apportent un taux honorable de calcium.
- Ils stimulent les intestins paresseux mais ne sont pas toujours bien tolérés. Dans ce cas, n'en consommez qu'une petite quantité à chaque fois, noyée dans les autres légumes verts. Ceci dit, les haricots adzukis sont les plus digestes des haricots secs.
- Tout comme le vin, le thé ou les fruits et légumes frais, les haricots secs contiennent des flavonoïdes. Ces substances hautement antioxydantes sont de plus, toujours dans nos chers haricots, associées à des vitamines et des minéraux eux aussi particulièrement « antiâge ».
- Ils sont réputés bénéfiques pour les reins (c'est en tout cas pour cette raison qu'ils sont si bien considérés des Japonais).

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- En fond de soupe.
- Ajoutés dans les salades, les poêlées de légumes et de riz.
- En purée, bien relevés d'épices ou d'herbes.

## HECHIMA

Sorte de courgette, de la même famille que le goya, mais en version douce (donc non amère). Elle renferme curieusement une protéine très particulière, dont plusieurs dizaines d'études ont étudié les propriétés immunitaires. On lui prête des aptitudes anticancer et antivirales, mais tout cela reste à prouver. En attendant, c'est très bon ! Si vous n'en dénicher pas dans votre boutique asiatique, rabattez-vous encore une fois sur les courgettes... qui n'ont cependant pas (encore) fait preuve d'une efficacité particulière envers notre système immunitaire...



Comme les adzukis sont tout petits, il n'est pas forcément indispensable de les faire tremper. Ils cuisent plus vite que leurs grands frères, les gros haricots rouges, qui, eux, nécessitent en outre un long trempage et même un passage à l'eau bouillante de 10 minutes avant démarrage de la cuisson.

① Vous avez peut-être déjà croisé les graines de sésame, parsemées sur certains pains de boulangerie et même quelques desserts sur la carte des restaurants asiatiques. Elles évoquent immédiatement les contrées lointaines !



### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Râpé, dans une salade de crudités.
- Sauté brièvement, en accompagnement de viande, poisson ou tofu.
- Ajouté aux ingrédients d'une soupe de légumes.

## HERBES

À Okinawa, on raffole des épices comme des herbes aromatiques. Les aromates les plus fréquemment employés ne diffèrent pas des nôtres. Leur propriété principale est de faciliter la digestion.

### ➤ L'aneth

Elle s'oppose aux gaz et s'avère antispasmodique. Elle soulage les douleurs abdominales d'origine nerveuse. Vous pouvez mâcher quelques graines en fin de repas : elles rafraîchissent l'haleine.

### ➤ La coriandre


Outre ses habituelles propriétés digestives, elle est dépurative pour tout l'organisme. Doublez les doses en cas de douleurs rhumatismales !

### ➤ L'estragon

Son nom originel signifiait « petit dragon » et s'est peu à peu transformé en notre bon vieil estragon pas du tout effrayant et particulièrement digestif. On l'emploie pour stopper le hoquet persistant.

### ➤ Le fenouil

Sa saveur anisée cache des baumes inégalés envers notre système digestif. Il facilite la digestion et apaise les ballonnements. Sa composition originale aide à équilibrer le délicat système hormonal féminin. Mais c'est également un excellent diurétique. Jusqu'ici, il évoquait les rives de la Méditerranée, mais maintenant, voyageons avec lui jusqu'à Okinawa !

 Toutes les herbes peuvent être employées en tisane à la fin du repas : quelques branches ou feuilles mises à infuser dans de l'eau frémissante, c'est tout. Un délice !

### ➤ La menthe

Elle améliore nettement la digestion en agissant surtout au niveau de l'estomac. Elle est aussi stimulante et rafraîchissante.

### ➤ L'origan

Aussi appelé marjolaine, il est antispasmodique, apaisant et légèrement sédatif.

### ➤ Le romarin

Il réussit l'exploit d'être apaisant tout en étant stimulant et antispasmodique. Ses propriétés hépatiques soulagent le foie. Mais il contribue également à une bonne circulation du sang.

### ➤ Le shiso (pérille de nankin)

De la famille du basilic, il aide lui aussi à digérer. Comme le basilic, il assainit la nourriture car il est bactéricide. En plus de son rôle de conservateur, il sert de colorant alimentaire, tout comme le gingembre mariné (*gari*).

### ➤ Le thym

Il est antibactérien, surtout pour les voies respiratoires.

Rappelez-vous ces trois règles de base.

1. Les herbes doivent être impérativement fraîches, ou à l'extrême rigueur surgelées. Certainement pas déshydratées : elles ont alors perdu la quasi-totalité de leurs avantages nutritionnels et de leur goût.
2. Les épices s'ajoutent en début de cuisson, les fines herbes tout à la fin.
3. Comme pour toutes les crudités, mieux vaut couper les herbes en tout petits morceaux (on dit « émincer »). Leurs fibres sont alors plus douces et l'organisme assimile mieux leurs nutriments.



## HUILES

C'est l'huile de colza qui règne en maître dans les cuisines d'Okinawa. Quelle coïncidence ! Les chercheurs clament depuis des années qu'il s'agit tout simplement de l'huile la plus saine et la plus équilibrée en acides gras du monde. Selon eux, elle serait même préférable à l'huile d'olive. En effet, l'huile de colza renferme très peu de graisses saturées, mais beaucoup d'oméga 3 et de graisses mono-insaturées. Tandis que l'huile d'olive apporte certes de bonnes graisses, mais pas d'oméga 3 du tout.

Quant aux autres huiles, elles sont généralement déséquilibrées, c'est-à-dire qu'elles renferment trop d'oméga 6 (dont l'excès est mauvais pour la santé) et pas d'oméga 3.

L'huile de colza est même employée pour la cuisson, en grande partie de la friture très légère (en remuant rapidement les aliments, type wok). Rien à voir avec la friture dans laquelle les aliments plongent dans l'huile pour s'en gorger.

Chez nous, on entend encore trop souvent dire que le colza est « réservé » aux crudités. En fait, cette huile est bien plus résistante à la chaleur qu'on ne le croit, et la précision « utiliser à cru » correspond en fait à une très vieille réglementation, largement dépassée aujourd'hui. D'autant que, répétons-le, la cuisson à Okinawa est très rapide et de température peu élevée !

## KAKI

Tout comme les Japonais, nous avons un faible pour le kaki. Cet admirable fruit est si doux en bouche, si onctueux lorsqu'il est bien mûr, qu'il remplace haut la main le dessert le plus parfait. Toute une gamme de saveurs en une seule cuillère, des textures diverses et originales, une saveur extrêmement sucrée, une couleur bien affirmée clamant sa teneur en carotènes : le kaki est génial. Il est si doux qu'on dirait une compote !

① Le kaki n'est pas endémique à Okinawa, tout le Japon enveloppe ses sushis dans ses feuilles (on dit « feuilles de plaqueminier », puisque l'arbre fruitier chargé de ces merveilles de fruits se nomme bizarrement « plaqueminier »). Mais sur l'île enchantée, on ne s'en prive pas !

## ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Nature, en dessert ou au goûter.
- Ajouté à une salade de fruits.
- Incorporé en toute fin de cuisson à une poêlée de légumes pour les « adoucir » naturellement.

## KONJAK (KONNYAKU)

Prenez l'habitude de vous en servir en cuisine, car ses propriétés sont effectivement étonnantes. Dans ses racines se trouve du glucomannane. Cette substance est capable d'absorber plus de 100 fois son volume d'eau ! Résultat, elle gonfle dans l'estomac, procurant une sensation de « ventre plein », puis le corps, incapable d'assimiler ce drôle de magma, élimine le tout. Un super coupe-faim naturel, sans aucun danger, pour zéro calories ! En outre, non seulement le konjac attire l'eau à lui, mais aussi une partie du sucre et des graisses du repas. Double casquette, donc, pour ce petit génie, puisqu'en plus de nous procurer l'agréable sensation de rassasiement, il limite la quantité de nourriture (donc de calories) absorbées. Le tout sans aucun effort. Et enfin, cerise sur le gâteau (si l'on peut dire), il favorise le transit intestinal, s'opposant donc à la constipation, très répandue chez nous.

## ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- 20 g dans un gâteau, à la place de la même quantité de farine.
- 1 c. à s. pour épaissir une sauce trop liquide.
- 1 c. à s. mélangée à 30 cl de fruits mixés, le tout chauffé 5 minutes, pour obtenir un coulis vite fait.

## MELON D'EAU

Le melon remporte la plupart des suffrages, grâce à sa saveur très douce, sa capacité hors norme à rafraîchir, sa teneur record en eau. Mais il intéresse les scientifiques à d'autres titres. Par exemple pour son taux élevé en carotènes (choisir un melon à la chair

① Le konjak est l'équivalent de notre féculé de pomme de terre ou de maïs. Un aide culinaire. On le trouve sous forme de poudre, notamment dans la plupart des magasins diététiques. Il est surprenant de constater que chez nous, on le consomme sous forme de compléments alimentaires... coupe-faim (en pharmacie) ! Eh oui ! Au quotidien, à Okinawa, on glisse dans les plats un élément « magique », qui aide naturellement à rester mince, alors que chez nous, on le trouve sous forme de gélules !

① Malgré son goût très sucré, le melon n'en apporte pas tant que cela : c'est sa composition particulière qui le rend si suave.

très colorée, très « orange »), en fibres douces ainsi qu'en substances antiâge. Comme les autres fruits et légumes, il participe à la prévention des maladies cardiaques et de nombreux cancers.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Nature, en entrée.
- Quelques cubes glissés dans une salade de fruits.
- Mixé en soupe froide, agrémentée de quelques feuilles de menthe.

## MILLET

Le millet apporte des protéines, des minéraux, et se laisse digérer sans histoire. Cette céréale, tout comme ses cousins (mil et sorgho), est consommable par les intolérants au gluten.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- En pilaf, à la place du riz.
- En base des soupes d'hiver.
- En « muesli », agrémenté de fruits frais, pour un vrai petit déjeuner.

## NASHI (POIRE JAPONAISE)

À l'œil, c'est une pomme, mais dans la bouche, aucun doute : c'est une poire. Le nashi est vraiment très proche de notre délicieuse poire, tant pour l'utilisation que pour l'apport nutritionnel. C'est un fruit qui ne présente aucun record particulier, mais dont la composition est très équilibrée : il est chargé d'un bon éventail de minéraux, en quantité raisonnable, le tout pour un total calorique irréprochable.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Croqué, nature.
- Poêlé 3 minutes, puis déposé sur une salade verte aux côtés de sardines en boîte.
- Réduit en compote saupoudrée d'un rien de cannelle.

## NAVET

Encore un légume offrant une large panoplie de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments. Comme il appartient à la famille des choux, il possède les mêmes avantages et... les mêmes inconvénients. Ses composés soufrés à l'odeur caractéristique sont reconnus anticancer (notamment pulmonaire, digestifs et du sein)... et difficiles à digérer.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Entiers, incorporés à une soupe de légumes.
- En petits cubes, sautés dans 1 c. à c. de miel.
- Râpés et passés 10 minutes à la vapeur puis refroidis, dans une salade de crudités.

## NÈFLE

Curieusement, il est appelé « nêfle du Japon » alors qu'il est originaire de Chine. Ce qui ne l'empêche pas de faire partie de la culture alimentaire de base au Japon, c'est même un incontournable. Ce petit fruit peu sucré est particulièrement adapté à ceux qui souhaitent garder la ligne. Il stimule l'élimination (de l'eau) sans aucun risque de surcharge calorique. Ne confondez pas avec notre nêfle occidentale : celui d'Asie est bien plus juteux et il reste ferme à maturité. Goûtez !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Nature, bien sûr !
- Ajoutés à une compote de pommes.
- Intégrés dans un cake ou un muffin aux fruits.

## NOIX

Si vous avez du mal à consommer autant de poisson que l'exige le régime Okinawa, les noix représentent une bonne façon de couvrir malgré tout vos besoins en oméga 3 et en « bons gras » d'une manière générale.

## ①

On consomme habituellement la racine du navet, blanche et charnue, mais pourquoi ne pas utiliser aussi ses feuilles si elles sont bien fraîches ? Crues en salade ou cuites, au beau milieu d'une poêlée de légumes, elles sont diurétiques.



En raison de leur composition très particulière, consommer raisonnablement mais régulièrement des noix ne fait pas grossir, au contraire. Sans rien changer à son alimentation, si on en avale quelques cerneaux chaque jour, on... mincit !

Mais les noix figurent aussi parmi les meilleurs aliments santé du monde pour bien d'autres raisons. Elles renferment notamment des fibres et des substances extrêmement bénéfiques pour le cœur. N'en abusez pas, eu égard à leur densité calorique élevée (une fois n'est pas coutume, nous vous invitons tout de même à en consommer !), mais ne les boudez surtout pas.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Une dizaine de cerneaux de noix pour « décorer » une salade composée.
- Réduites en poudre, incorporées dans une pâte à crêpe, un cake, une sauce...
- Croquées nature au goûter.

### ŒUFS

On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs, et à Okinawa, on ne se prive pas de cette belle source de protéines, considérée comme vecteur de force. Faut-il préciser que dans cette île paradisiaque, on ne trouve pas de poules de batterie et que les œufs sont naturellement riches en oméga 3, puisque les volatiles ne picorent que des bonnes choses ? En faisant vos courses, vous privilégiez donc les œufs bio ou les œufs enrichis en oméga 3 – aucune manipulation douteuse à l'horizon : on a simplement donné des graines de lin, riches en oméga 3, aux poules qui adorent ça – ou encore les œufs bio, très bien aussi.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- À la coque ou en omelette au petit déjeuner ou en dîner léger.
- Battus et jetés dans un bouillon de légumes en fouettant, pour agrémenter celui-ci de « filaments » du plus bel effet.
- Cuits en omelette, puis refroidis et détaillés en cubes, dans une salade froide.

La manière d'élever (donc de nourrir) les animaux influence notablement la qualité de l'aliment final, et c'est particulièrement vrai pour les œufs. Ceux issus de poules de batterie (ils représentent 90 % des œufs présents sur le marché) ne présentent pas du tout la même composition nutritionnelle qu'un œuf bio ou aux oméga 3 : ils apportent beaucoup de « mauvais » gras et pas d'oméga 3 !

### OIGNON

Les oignons font certes piquer les yeux. Mais les composés soufrés responsables de cette fâcheuse réaction lacrymale sont aussi ceux qui fluidifient le sang de tous les habitants de la planète ! Impossible de les écarter d'une alimentation santé : ils aident à équilibrer le taux de sucre dans le sang (particulièrement utile aux diabétiques) et à faire baisser celui de cholestérol. Ils renforcent aussi la protection du corps grâce à leurs propriétés antibiotiques naturelles. Enfin, leur teneur en sélénium, l'un des antioxydants les plus puissants connus à ce jour, est notable.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Revenus ou fondus 2 à 3 min en début de cuisson de tous vos sautés de légumes.
- Cuits à la vapeur et mixés, agrémentés pourquoi pas de quelques pommes, pour une purée très douce.
- Crus et émincés finement, parsemés sur une salade.

### ORANGE

Avec les ananas et les papayes, les oranges remplissent les vergers d'Okinawa et donnent l'impression qu'on y dévore des wagons de fruits. Ce n'est pas le cas, mais ce fruit-là figure en tout cas parmi les plus consommés. L'orange, vous le savez, est pleine de vitamine C. Mais pas seulement ! Comme tous les agrumes, elle apporte un taux correct de calcium, ainsi que des fibres anticholestérol. Vous comprenez mieux maintenant pourquoi un fruit, c'est le meilleur des desserts !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Pressée, à boire nature ou en fond de « sauce » d'une salade de fruits.
- Toujours pressée, mélangée à du jus de citron, pour remplacer le vinaigre dans une vinaigrette douce.

- Détaillée en quartiers, dans le muesli du matin, la salade de midi, ou légèrement sautée pour accompagner un plat de Saint-Jacques ou une volaille.

## ORGE

① Particulièrement pauvre en graisses, l'orge renferme en revanche certains éléments précieux, permettant de mieux contrôler son cholestérol ainsi que son taux de sucre sanguin, deux paramètres santé très importants pour la santé de tous.

C'est la doyenne de toutes les céréales cultivées. Elle a longtemps été considérée comme un aliment de base, un peu comme le riz aujourd'hui. Puis elle a été supplantée par le blé lorsque les Égyptiens ont commencé à fabriquer du pain : le blé s'y prêtait, l'orge pas. Comme quoi la célébrité tient à peu de chose. C'est avant tout sa richesse en oligo-éléments qui rend l'orge intéressante. À condition de la choisir « intégrale » ou, à l'extrême rigueur, mondée (décortiquée) mais sûrement pas perlée (blanchie donc appauvrie à l'extrême en minéraux et vitamines). L'orge germée et séchée s'appelle « le malt » et stimule l'activité enzymatique.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Quelques cuillères pour épaissir une soupe.
- Cuite à l'eau ou en pilaf pour remplacer le riz ou les pâtes.
- Cuite et refroidie, garnie de légumes ou de fruits, comme un taboulé.

## PAPAYE

Comme tous les fruits exotiques soumis aux impitoyables rayons solaires, la papaye est très riche en antioxydants. Elle est bien obligée de se défendre contre le soleil qui, sinon, la brûlerait. Et tous ces antioxydants sont pour nous ! En croquant sa chair, on fait notamment le plein de vitamine C et de carotènes. Un peu moins douce que la mangue, la texture de la papaye se rapproche de celle du melon d'eau. Son point fort, c'est une densité calorique très faible due à un taux de sucre très bas. Peu de sucre = un très bon choix pour les personnes diabétiques ou celles qui font attention à leur ligne. La papaye est en outre très digeste et tolérée des systèmes digestifs les plus réactifs.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Égrenée et détaillée en lamelles, dans une salade composée.
- Crue, dégustée nature à la petite cuillère ou intégrée à une salade de fruits.
- À peine cuite, sautée avec d'autres fruits en salade chaude ou en papillote.

## PATATE DOUCE (IMO)

C'est clairement le légume préféré des habitants d'Okinawa. Encore plus que notre bien-aimée pomme de terre chez nous ! Leur amour pour ce tubercule est à ce point développé qu'ils l'utilisent pour... dire bonjour ! L'expression « *Nmu kamatooin* », qui peut se traduire littéralement par « as-tu assez d'imo ? » est globalement synonyme de « comment vas-tu ? » !

Mais d'un point de vue nutritionnel, malgré leur apparente similitude, pomme de terre et patate douce possèdent des caractéristiques différentes. La patate douce est nettement mieux pourvue en vitamines C et E (les vitamines antiâge les plus importantes) ainsi qu'en carotènes, eux aussi précieux, d'où sa couleur nettement plus affirmée que nos propres pommes de terre. Elle nous offre enfin ses précieux flavonoïdes, dont vous connaissez désormais l'importance cruciale. La patate douce reste cependant très riche en sucres et même s'ils sont lents, il est toujours préférable de lui associer des légumes frais. En tout cas, c'est une belle réserve d'énergie et de tonus.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Les cuire à la vapeur, puis les réduire en purée.
- Les cuire à la vapeur, puis les réduire en... compote, sucrée et épicée.
- Feuilletter les pages « recettes » de ce livre et toutes les faire !

① Il existe diverses variétés de patate douce (dont la « Okinawa » !), certaines sont plutôt farineuses et entrent à merveille dans un plat principal, d'autres plus juteuses et sucrées, montrent des dispositions pour les desserts. C'est en tout cas un bon moyen de se nourrir à moindre frais, et en cela, la patate douce rejoint notre bonne vieille Roseval.



## PÊCHE

Qui pourrait imaginer que derrière sa peau veloutée, ce fruit juteux dissimule son lot d'antioxydants, acteurs de l'espérance de vie la meilleure du monde ? Et qu'il aide à réguler le taux de cholestérol grâce à ses fibres douces ?

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien


- Comme tous les fruits, nature, en dessert, au goûter, en en-cas...
- Coupées en 2 et dénoyautées, alignées dans un plat et saupoudrées de noix réduites en poudre, puis « gratinées » 5 minutes.
- Mixées puis marinées plusieurs heures dans du thé vert, pour une boisson à servir glacée.

## POMME

Fruit universel, la pomme place sous sa haute protection tous les êtres qui croquent dans sa chair ferme. Les chercheurs du monde entier ont reconnu ses vertus scientifiquement prouvées : elle fait baisser la tension et le cholestérol. Toujours en ligne de mire pour l'activité antiâge : elle stabilise la glycémie (taux de sucre dans le sang) et protège donc du vieillissement accéléré tout en prévenant le diabète. Vous savez maintenant à quel point il est crucial de conserver un taux de sucre bas si l'on veut vivre longtemps... Elle soutient également l'immunité, ce qui est toujours bienvenu.

En outre, sa composition spécifique rend bien service en cas de douleurs articulaires et autres rhumatismes : elle « lave » les articulations.

Toujours pour rester dans la rubrique « bien-être », elle réussit l'exploit de prévenir la constipation (grâce à ses fibres et à d'autres éléments facilitant le transit) et de soulager la diarrhée (toujours grâce à ses fibres, qui forment un gel dans l'intestin). Elle s'occupe même des diarrhées d'origine infectieuse grâce à ses substances antivirales !

 Certains estomacs fragiles tolèrent mal la pomme : une cuisson très légère permet de l'adoucir et de bénéficier de la majeure partie de ses bienfaits. Comme elle contient assez peu de vitamines, elle n'est pas dénaturée par la chaleur et s'avère vraiment plus digeste.

❶ Bien qu'on en trouve toute l'année, la pomme est un fruit de saison : c'est en automne et en hiver qu'elle donne le meilleur d'elle-même, sur un plan gustatif comme nutritionnel.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Croquée chaque jour, car, comme le dit le dicton : « Une pomme au quotidien éloigne le médecin. »
- En compote, froide en dessert, chaude pour accompagner d'autres purées (de légumes) autour d'une volaille.
- En cubes, arrosés d'un peu de jus de citron, dans les salades composées et les salades de fruits.

## POIREAU

Diurétique donc antirétention d'eau, le poireau est l'un des meilleurs garants de votre silhouette : riche en fibres « coupe-faim », il « cale » et fait dégonfler. Et comme il renferme lui aussi des composés soufrés, tout comme l'oignon et l'ail, il participe également à la protection anticancer.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Un poireau systématiquement dans la soupe de légumes.
- Cuits à la vapeur et refroidis, servis seuls avec une vinaigrette en entrée, détaillés en rondelles pour s'intégrer à une assiette de crudités.
- Émincés dans un sauté ou une potée de légumes.

## POISSONS

Contrairement à nous, les habitants d'Okinawa mangent beaucoup plus de poisson que de viande. Ce qui a plutôt l'air de leur réussir... Leurs goûts sont variés et l'on ne trouve pas toujours facilement leurs poissons chez nous. Aucune importance, car les leurs sont très proches des nôtres ! Ils se répartissent en deux grands groupes.

### • Poissons blancs

Ils ont le gros avantage d'apporter des protéines très maigres, et donc de totaliser une densité calorique vraiment faible. Sole, colin, cabillaud, bar, Saint-Pierre,

### ❶

Poissons gras (contenu en graisses pour 100 g)  
 - Anguille : 19,6  
 - Hareng : 14,9  
 - Saumon frais : 13,6  
 - Thon : 13  
 - Maquereau : 11  
 - Saumon fumé, anchois : 9  
 - Rouget : 7,8  
 - Mulet : 6,7  
 - Sardine : 5,1

daurade... les poissons blancs sont aussi une excellente source de minéraux essentiels à la santé, comme l'iode. À Okinawa, vous pourrez goûter du gurukun.

### • Poissons gras

Saumon, maquereau et autres harengs sont des poissons gras, donc un peu plus caloriques que leurs cousins maigres. Mais c'est la meilleure façon de consommer des oméga 3, ces célèbres gras extrêmement protecteurs. Il est donc hors de question de s'en passer, surtout depuis que l'on sait que les oméga 3... aident à garder la ligne, voire à perdre du poids pour ceux qui en ont besoin. À Okinawa, vous pourrez goûter du katsuo, comparable au thon.



#### Peler des

poivrons...

Plutôt que de laisser la peau des poivrons se décoller sous le gril du four (procédé générant des composés toxiques), prélevez-la au couteau économe. Une méthode rapide et plus saine, mais qui exige des légumes très frais et bien fermes.

## POIVRON

Leur nom japonais « piiman » ne doit pas vous induire en erreur, il s'agit bien de poivron, qui ne réserve aucune mauvaise surprise brûlante en bouche ! Rien qu'à la couleur, on sait qu'on est tombé sur une mine de pigments, donc de composés protecteurs. Mais ce qui ne se distingue guère à l'œil nu, c'est la réserve exceptionnelle en vitamine C, surtout consommé cru.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Pelés et détaillés en cubes, parsemés sur des crudités.
- Ajoutés dans les soupes, les sautés de légumes...
- Cuits puis émincés finement et refroidis dans du vinaigre balsamique, en condiment.

## PORC

Figurez-vous que l'équivalent de l'expression bien de chez nous « Dans le cochon, tout est bon » existe aussi en version locale, à Okinawa ! C'est « On consomme tout dans le porc, sauf ses cris » ! C'est que dans toute l'Asie, le porc est sacré, considéré comme symbole de vie et de richesse. Cependant, inutile de dévaliser le rayon « jambon » de votre su-

permarché. La viande représente une infime partie de l'alimentation okinawaïenne. Dans tous les cas, rappelez-vous qu'elle ne doit jamais être grillée (il faut impérativement retirer la partie « noire » le cas échéant, car elle renferme des composés cancérigènes) mais plutôt bouillie. Pensez toujours à la consommer avec parcimonie et à retirer les parties grasses (du porc comme de toute autre viande !).

## POTIRON

Le potiron est l'un des légumes les moins caloriques et les plus riches en vitamines et minéraux. Le prototype parfait de l'aliment « basse densité calorique » ! Il lutte contre la rétention d'eau, ce qui le rend incontournable pour combattre les gonflements, les œdèmes et la cellulite. Le potiron est remarquablement bien pourvu en différents carotènes, tous de puissants antioxydants : certains participent plutôt à la croissance, et sont particulièrement indiqués pour les enfants et les femmes enceintes ; d'autres protègent la peau ; d'autres encore sont surtout « antiâge ».

Comme toutes les autres courges, le potiron renferme un peu de calcium, beaucoup de potassium et peu de sodium : une vraie friandise pour le cœur ! Ses fibres douces sont aussi une vraie douceur pour tous les systèmes digestifs, y compris les plus sensibles.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- En soupe... et pas seulement pour Halloween !
- Coupé en cubes et sauté, ou réduit en purée... comme tous les autres légumes.
- En compote légèrement sucrée et épicée de canelle ou de cardamome, pour fourrer un gâteau, garnir un yaourt de soja ou un fond de tarte...

## POUSSES DE BAMBOU

Un ingrédient inimitable, irremplaçable par un quelconque autre légume de chez nous. La pousse de bambou n'a rien de particulièrement remarquable, d'un



Le porc est la viande la plus riche en vitamine B1, une vitamine qui aide le corps à bien utiliser l'énergie des aliments. Si l'on excepte les morceaux gras (pointe et palette), c'est l'une des viandes les moins grasses. Il renferme très peu de cholestérol et il est surtout exceptionnellement rassasiant et très digeste.



Bien choisir ses prunes nécessite un certain coup d'œil, et un peu de tact...

- Contrairement à de nombreux autres fruits, elle doit être mate et non brillante. Plus elle est mate, meilleure elle sera. En revanche, on peut tolérer certains défauts de type crevasse.
- Elle doit être souple. Sinon, c'est qu'elle n'est pas mûre, et cela ne va pas s'améliorer... En revanche, déjà un peu trop mûre, elle va se gâter si vous ne la conservez pas au réfrigérateur.
- La fine pellicule blanche qui recouvre certains fruits est normale et même souhaitable. Elle signe sa fraîcheur. Mais toutes les prunes ne la secrètent pas.

point de vue diététique, mais sans elle, un plat n'est pas le même. Tout simplement. Vous n'en trouverez pas de fraîche, à moins d'aller faire vos courses sur un marché en Asie, et encore ce n'est pas si facile à dénicher.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Incorporées dans une salade.
- Saisies au wok ou dans une sauteuse avec des pousses de soja et des champignons.
- Intégrées dans un bouillon de légumes ou une soupe miso.

## PRUNE

À Okinawa, elle est souvent saumurée et se présente alors sous forme de pâte, à employer simplement en accompagnement du riz ou du thé. Sa teneur en vitamine C est assez modeste, mais elle est si riche en éléments qui accroissent son efficacité (on les appelle « anthocyanes ») qu'elle est très intéressante pour renforcer les vaisseaux sanguins. La prune est réputée pour son effet laxatif. En effet, des fibres en abondance associées à d'autres composants tels que le sorbitol et la diphénylisatine (un indol) accélèrent le transit. Ses acides organiques lui confèrent des propriétés anti-acidifiantes ; elle est donc particulièrement indiquée en cas de douleurs musculaires liées à une acidité (exemple : les courbatures). Extra-pauvre en sodium (sel), elle est donc plutôt diurétique et favorise de ce fait l'élimination. Comme en outre elle apporte un bel ensemble de minéraux pour un minimum de calories, elle est reminéralisante. Une vraie petite boule anti-âge !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Trouver de l'Umeboshi, (la prune marinée) chez un traiteur asiatique et en déguster toute la journée.
- Émincée en très fines rondelles, alternées avec des lamelles de poisson, en carpaccio.
- Et comme tous les fruits, nature, en salade, rapidement saisie à la poêle...

## QUINOA

Le quinoa vient de la cordillère des Andes, une région aussi grandiose qu'hostile. D'ailleurs c'est simple, il n'y a que le quinoa qui pousse là-haut, toutes ses sœurs ont capitulé, et les autres légumes n'ont jamais essayé. Élevé à la dure, il donne le meilleur de lui-même, au point qu'il était surnommé « la nourriture des dieux » par les Indiens. Quatre atouts majeurs : des protéines parfaitement équilibrées (elles remplacent celles de la viande), des minéraux et des vitamines en pagaille, pas de gluten et une digestion de rêve.

On croit souvent que le quinoa est une céréale ; en réalité il appartient à la même famille que la betterave ou l'épinard, c'est donc une plante. Mais comme il se cuisine comme une céréale et s'en rapproche d'un point de vue nutritionnel, ne compliquons pas.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- En grains, cuit à l'eau, servi à la place d'une autre céréale, de riz ou de pâtes, ou refroidi, garni de légumes ou de fruits, en taboulé.
- En flocons, en muesli du matin.
- En farine, mélangée à de la farine de blé complète, dans les crêpes, les pâtes à pain ou à gâteaux...

## RIZ

Une véritable institution ! Après le blé, c'est la céréale la plus cultivée au monde. Il faut dire qu'il est remarquablement bien toléré par tous les intestins de la planète, y compris les intolérants à tout, notamment au gluten. C'est d'ailleurs la première céréale introduite dans l'alimentation des bébés, sous forme de farine. Et pour cause : il fait partie des rares aliments qui ne génèrent pas d'inconfort digestif (gaz).

Et pour rester dans la sphère digestive, il est conseillé en cas de brûlures d'estomac car il contient une substance antiacide. En outre, la consommation de riz complet prévient les calculs urinaires, une information précieuse pour tous ceux qui craignent une récurrence.



Le riz doit bouillir pour que la vitamine B de l'écorce pénètre le grain et devienne assimilable. Dans les régions où on le mangeait cru, les habitants souffraient de béribéri (carence en vitamines B). Le riz brun doit cuire plus longtemps que le blanc afin que la chaleur et l'eau passent outre l'écorce.



La méthode d'élaboration du riz influence beaucoup sa qualité finale. Certains riz blancs, que l'on trouve chez nous sous la dénomination de « riz pour salade », renferment beaucoup plus de vitamines et de minéraux que le blanc « normal ». Ils restent cependant pauvres en fibres, donc moins intéressants que leur frère « complet ».

Le riz est la céréale la plus pauvre en protéines, mais la plus riche en sucres (lents). Il favorise donc la stabilité du taux de sucre dans le sang (glycémie), et évite ainsi les coups de pompe et les fringales ainsi que le vieillissement accéléré. Pour cette même raison, il prévient évidemment le diabète et est conseillé aux diabétiques. Et pour rester dans la prévention antiâge, il contient des substances (regroupées sous le nom d'oryzanol) qui luttent contre le cholestérol. Il protège également de certains cancers (côlon, sein, prostate), ce qui en fait un aliment-santé pivot.

Les Japonais le consomment blanc et collant, pour pouvoir l'attraper avec des baguettes ! Mais on ne trouve pas facilement cette variété de riz chez nous. Sauf exception, donc, n'achetez pas de riz blanc (hormis cas de désordres intestinaux...) et encore moins de riz pré-cuit (cuisson rapide) ni de riz « qui ne colle pas ». Préférez le riz complet, plus riche en fibres, en protéines et en magnésium notamment.

On en mange tous les jours à Okinawa, au moins trois portions, seul ou accompagné de nouilles complètes par exemple. Les Okinawaïens savent sans doute qu'il est également extrêmement pauvre en graisses, et donc l'un des aliments phare de la restriction calorique !

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Chaud, cuit à l'eau, parsemé de noisettes concassées, d'un filet de jus de citron, de graines de sésame légèrement grillées, de quelques légumes sautés, d'une sauce tomate au basilic...
- Froid, cuit à l'eau pour les salades composées, mijoté dans le lait pour les gâteaux.
- En farine, mélangé à de la farine de blé complète dans la pâte des pains ou des crêpes, cuit en bouillie du matin ou en crème, et servi avec des fruits.

## SASHIMI

Avec le sushi, le sashimi est sans doute le plat le plus connu en provenance du Japon. On pourrait le comparer à notre carpaccio : de fines tranches de pois-

son cru, généralement accompagné de raifort et de gingembre. On peut proposer un sashimi de saumon, de lieu... de tout ce qu'on veut ! Toutes les préparations crues, à condition de suivre de strictes règles de fraîcheur et d'hygiène, permettent de respecter totalement l'aliment. C'est particulièrement important pour les poissons gras, fragiles, sensibles à la chaleur, qui nous restituent intégralement leurs oméga 3.

## SAKÉ

Le panorama ne serait guère complet sans le célebrissime saké, alcool typiquement japonais à base de riz. On utilise aussi un autre alcool à base de riz, salé ou sucré, nommé mirin, comme vin de cuisson. Il est alors incorporé aux sauces ou aux préparations diverses.

## SEITAN

C'est une alternative à la viande assez recherchée, d'autant que son côté mastiquable et son goût de steak sont à tester. Il est vraiment très protéiné (20 à 30 %) et sa teneur en graisses est si faible qu'elle est négligeable. Enfin, comme toutes les protéines végétales, il est riche en fibres.

### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Mariné et saisi à la poêle, comme un steak.
- En remplacement de la viande dans les plats mijotés.
- En remplacement du tofu, dans toutes les recettes proposées dans ce livre.

## SEL

Selon divers experts, dès que l'on dépasse la consommation de 6 g par jour (l'équivalent de 3 cuillères à thé), le sel pose problème. Il est notamment directement relié à l'hypertension, au diabète et aux attaques cérébrales, hélas trop répandus dans les pays très « salés ». Globalement, moins on mange de sel, moins on risque de faire de l'hypertension.

① Le mot « seitan » décrit à l'origine un mélange de farine et d'eau cuit dans un bouillon aromatisé avec de la sauce de soja, des algues (kombu) et du gingembre. Il tire son nom de IS (est en anglais) qui a donné SEI et de TAN (1<sup>er</sup> caractère du terme japonais TANPAKU, qui signifie « protéine »). Littéralement, on pourrait traduire le seitan par « qui est une protéine ».



① À Okinawa, on consomme environ 7 g de sel par jour, ce qui est très légèrement excessif. Mais sans comparaison avec les 12 g des Japonais ! C'est dire si l'alimentation des premiers diffère de celle des seconds. On peut encore descendre au-dessous de cette barre des 7 g en ayant la main légère sur les sauces soja et autres miso, que l'on choisit allégés en sel si c'est possible.

Ce seuil de 6 g est très, très largement dépassé en Occident, puisque nous en consommons en moyenne 10 g par jour, soit près de 2 fois trop. Cette mauvaise note n'est pas tant due au sel que l'on ajoute soi-même dans ses préparations, qu'à celui « caché » dans les plats tout préparés, les boissons très salées (même si on ne s'en rend pas compte !), les produits déshydratés : bref, les produits industriels. Plus on mange frais, naturel, simple et « fait maison », moins on avale de sel à notre insu !

### SOJA (GERMES)

Les germes de soja sont généralement vendus au rayon « salade », entre la romaine et la mâche. Crus ou cuits, ils croquent sous la dent. Leurs propriétés nutritionnelles diffèrent peu de celles des salades en général : de l'eau, des sels minéraux, c'est déjà ça. Ne confondez pas avec les graines (ou haricots) de soja, dont on tire le tofu !

#### ➤ 3 idées pour en manger au quotidien

- Crus, mélangés à une salade.
- Nature, enroulés avec des crevettes et de la laitue dans une feuille de riz pour confectionner un rouleau de printemps.
- Cuits rapidement à la sauteuse, pour s'intégrer à tous les mélanges de légumes.

### SOJA (HARICOTS)

Le soja, fermenté ou non, pâteux (tofu, miso, tempeh), liquide (tonyu, sauce) ou solide (germes, graines grillées), est un incontournable de l'univers asiatique depuis des millénaires. Un peu comme notre poulet ou notre jambon, sauf que le soja est un végétal, et qu'il cumule les bons points nutritionnels. Avec les légumes et les céréales, il représente la base de l'alimentation à Okinawa. C'est important à comprendre, parce qu'il est nécessaire de consommer quotidiennement du soja, quelle que soit sa présentation, si on veut bénéficier de

ses nombreux atouts santé. Manger un plat à base de tofu 3 fois dans l'année, ça ne compte pas !

Les protéines du soja sont équivalentes à celles de la viande (elles sont dites « complètes », et sont d'autant plus assimilables par l'organisme que le soja est fermenté. C'est là le premier avantage du soja, qui nourrit des millions de gens sur la planète. Mais ses propriétés dépassent de loin le cadre purement nutritif pour rejoindre celui du cercle très fermé des aliments « santé ». Ses graines, qui se présentent un peu comme des pois chiches, se transforment en bien des aliments, tous abondamment consommés à Okinawa.

Voici, par ordre « d'apparition chronologique », les produits issus du soja :

#### ➤ À l'origine, il y a la graine de soja

Elle évoque (de loin) le pois chiche ou un petit haricot blanc. On peut la faire cuire telle quelle, ou la griller (on trouve des graines de soja grillées au rayon « biscuits apéritifs », c'est très bon, un peu comme des cacahuètes en moins gras et moins salé).

#### ➤ Tonyu (lait)

Composition moyenne tonyu/lait En mg/100 g		
	Tonyu	Lait de vache
Eau (%)	93	87,5
Protéines (%)	+ de 3,6	3
Lipides (%)	1,5 à 2,3	3
dont cholestérol (indésirable)	0	0,013
Glucides (%)	1,7	5,2
dont lactose (indésirable)	0	5,19
Calcium	150	1 200
Phosphore (indésirable à forte dose)	450	950
Potassium (très positif)	1 300	1 440
Magnésium (très positif)	200	120
Sodium (indésirable à forte dose)	150	500

① La plupart des produits à base de soja sont importés chez nous, mais nous en produisons également, puisque nous cultivons les graines de soja. Ce qui permet d'ailleurs de garantir le « sans OGM », voire l'origine « bio » du produit.

① Les nutritionnistes conseillent de plus en plus de lait de soja, d'autant qu'il ne renferme pas du tout de lactose (le sucre naturel du lait de vache, à l'origine de bien des intolérances digestives).

Le « lait » de soja (on devrait dire « jus de soja ») résulte du trempage des graines dans l'eau. On obtient alors une pâte, qui sera cuite puis pressée afin d'en extraire le « lait », à la composition bien différente de celle du lait de vache.

## ①

Le soja est l'une des meilleures sources de protéines parfaitement équilibrée et très digeste pour le végétarien. Particulièrement bénéfique pour la santé, il renferme des composants aux propriétés bien diverses ; par exemple, il participe au rééquilibrage hormonal, lutte contre le cholestérol et les maladies cardiaques, se révèle un très bon allié pour les personnes qui cherchent à maîtriser leur poids.

## ➤ Tofu (fromage)

Sans lui, les Okinawaïens sont perdus. Ils en consomment deux fois plus qu'au Japon, qui en est déjà fort friand ! Le tofu, généralement plus ferme à Okinawa qu'ailleurs, trouve aussi bien sa place en cuisine quotidienne que lors des fêtes ou des célébrations, impensables sans lui. Cette sorte de pâte de graines de soja (lait de soja coagulé grâce au chlorure de magnésium naturel, issu du milieu marin), est une bonne manière de s'initier au monde des protéines végétales. Plus on a laissé égoutter longtemps le lait de soja caillé, plus il sera ferme. Sa qualification s'étend depuis « soja de soie » (crèmeux, lisse) à « soja de coton » (ferme et adapté à tous types de cuisson). Avec quelques nuances au milieu (soja « entre soie et coton » !) Le tofu est de saveur très « neutre » lorsqu'il est nature : tout l'art de le cuisiner réside dans l'accompagnement...

Si vous l'avez déjà testé en version « plat tout préparé industriel » et qu'il ne vous a pas plu, c'est normal : c'est comme si vous tentiez de faire apprécier un bon cassoulet de chez nous en ouvrant une boîte de conserve insipide, où surnagent des sortes de saucisses molles orange fluo. Sachez que le tofu plâtreux, de couleur vaguement indéterminée et de consistance quelque peu élastique, c'est tout sauf du vrai, bon tofu, mille fois meilleur frais ! Préférez l'acheter en boutique asiatique.

## ➤ Miso (pâte fermentée)

C'est une pâte de soja, qui peut contenir aussi du riz et/ou de l'orge. Sinon, il est pur (100 % soja) et s'appelle alors « hacho miso ». Il renferme de nombreuses bactéries « amies » pour notre flore intestinale, nommées « probiotiques ». Contrairement

aux protéines d'origine animale, le miso ne génère ni putréfaction ni acidose, au contraire : il chasse ces toxiques laissés par les protéines animales. Cet aliment est analysé par les chercheurs du monde entier en raison de ses propriétés protectrices contre le cancer, notamment celui de l'estomac.

On rajoute souvent du tofu crémeux à la soupe au miso.

## ➤ Huile de soja

Le soja fournit des protéines et une huile plutôt insipide. Voilà pourquoi on l'utilise assez peu comme huile de table, alors qu'elle est largement employée par les industriels, notamment comme base pour margarines ou mayonnaises. Par ailleurs, elle renferme trop d'acides gras de type oméga 6, que nous consommons déjà en excès. En outre, elle résiste mal à la chaleur, donc n'en parlons plus.

## ➤ Sauce soja et tamari

Issue de la fermentation de graines de soja (les mêmes qui fournissent le tofu) et de froment, la sauce de soja promène sa touche corsée et salée au gré des plats qu'elle agrmente. Son petit frère, le tamari, à la saveur légèrement plus fine, ne contient pas de blé. Attention : à utiliser avec parcimonie, tant leur teneur en sel est élevée.

Il existe d'autres aliments à base de soja, nettement moins employés. Nous les mentionnons pour information.

- Les protéines de soja texturées, que l'on peut confectionner soi-même en écrasant à la fourchette ou au pilon du tofu le plus déshydraté possible, ce qui évite d'avaler les additifs fréquemment associés à ce produit proposé tout prêt.
- Le yuba, « crème » qui apparaît à la surface lorsqu'on cuit du lait de soja ; elle est si riche en protéines qu'on peut la consommer poêlée !
- Le natto et le tempeh, fermentés, parmi les aliments les plus nourrissants, de texture rappelant le nou-

## ①

Les probiotiques sont des bactéries « amies » qui viennent soutenir notre flore intestinale. Ils aident à digérer les aliments et à fabriquer les vitamines, augmenter l'assimilation des minéraux, repousser les germes néfastes, renforcer l'immunité, améliorer les fonctions digestives (notamment après un traitement antibiotique). On les trouve dans certains aliments (yaourts, choucroute, miso) et compléments alimentaires.



## Soja + légumes

La combinaison « soja + légumes » est un excellent moyen de protéger sa

santé et de lutter contre le vieillissement accéléré. Tout se passe comme si les éléments bénéfiques du premier renforçaient ceux des seconds.

① Les recherches portant sur le sujet se déroulent depuis une bonne vingtaine d'années, avec invariablement la même conclusion : « Le soja protège du cancer et des maladies cardiovasculaires, les pathologies qui nous déciment le plus ! Il ne s'agit pas de panacée, mais de réelles propriétés préventives. Nous n'avons rien à perdre à en consommer, et tout à y gagner ! »

gat, légèrement caoutchouteux ; ils peuvent remplacer le tofu dans de nombreuses recettes, pour ceux qui apprécient leur saveur prononcée. C'est l'un des très rares aliments d'origine végétale renfermant de larges quantités de vitamine B12, dues à la fermentation.

- La farine, difficile à trouver en circuit « classique » et qui se conserve mal.

### Petit abécédaire soja et santé

Il ne se passe guère une journée sans que le soja fasse parler de lui. 4 000 études lui ont été consacrées rien que ces 5 dernières années. Il est à la mode et, pour une fois, c'est justifié. Ce n'est pas pour rien qu'il représente la base de l'alimentation de nombreux peuples, et qu'il se répand dans le monde comme une traînée de poudre.

Nous l'avons aujourd'hui totalement intégré dans notre culture alimentaire et la liste des multiples domaines santé dans lesquels il joue un rôle est impressionnante.

- **Allergie au lait** : le lait de soja peut remplacer celui de vache chez les enfants allergiques. Mais attention ! Ces derniers peuvent être AUSSI allergiques au lait de soja. Prudence !
- **Cancer** : le soja protège clairement des cancers dits hormonodépendants, c'est-à-dire de ceux du sein, de l'utérus, de la prostate. La dernière étude en date sur le sujet montre que les femmes ménopausées qui consomment régulièrement du soja ont un risque de développer un cancer du sein réduit de 54 %. Ce n'est pas rien, 54 % ! Ce n'est donc pas un hasard si les femmes asiatiques ont 6 fois moins de cancer du sein que les Occidentales... Mais le soja prévient aussi des cancers non liés aux hormones. Ceux de l'estomac, de l'intestin, du poumon et même du sang (leucémie). Entendons-nous bien : le soja ne guérit pas ces maladies, il s'agit de prévention, ce qui est évidemment très important.

- **Calculs rénaux** : une alimentation riche en soja met à l'abri des calculs rénaux. Et ce pour deux raisons : le soja en lui-même est protecteur, mais en outre, lorsqu'on en mange, on avale moins de viande (et autres produits animaux), souvent responsables de la formation des calculs rénaux.
- **Cholestérol** : le soja fait baisser le taux de cholestérol de façon significative. En outre, c'est le taux de mauvais cholestérol qui chute, tandis que celui de bon cholestérol reste inchangé, ce qui est parfait. En effet, depuis plusieurs années maintenant, on sait que faire baisser le cholestérol total est dangereux pour la santé. Il existe un cholestérol « mauvais », qui encrasse les artères, et un autre, « bon », qui les nettoie. Évidemment, il faut maintenir à un taux suffisant ce dernier, alors qu'il est impératif de faire baisser l'autre ! Mieux vaut modifier ses habitudes alimentaires que de prendre un médicament, aux effets secondaires hélas fréquents. L'un n'empêche d'ailleurs pas l'autre, au contraire.

Par ailleurs, le soja est le seul aliment pourvoyeur de protéines qui apporte... zéro cholestérol !

Aliments riches en protéines	Teneur en cholestérol (en mg pour 100 g)
• Cerveau	Jusqu'à 3000
• Foie de poisson	570 à 800
• Œuf (entier)	450
• Gras de viande	300
• Mollusques, crustacés	200 à 250
• Veau, canard	100
• Sardine à l'huile	100
• Volaille, jambon, viande	60 à 90
• Filet de bœuf, entrecôte	70
• Lait entier	13
• Lait écrémé	3
• Soja	0



Si vous êtes sous traitement anti-cholestérol, le soja ne pourra que vous aider à atteindre votre objectif : les taux baissent plus rapidement, notamment celui de « mauvais » cholestérol.



❶  
L'intolérance  
au lactose (un  
sucre présent  
naturellement  
dans le lait)  
est nettement  
plus répandue  
que l'allergie  
« vraie » au  
lait. Elle est  
peu connue et  
pourtant,  
selon les  
médecins, elle  
concerne sans  
doute une  
personne sur  
deux ! Elle est  
responsable  
de fatigue, de  
troubles  
digestifs (bal-  
lonnements,  
constipation,  
diarrhées...),  
de problèmes  
de peau,  
d'immunité un  
peu faible, de  
douleurs  
diverses...  
Bref, on ne fait  
pas toujours  
le rapproche-  
ment avec le  
lait ! Le lait de  
soja ne  
contient pas  
une once de  
lactose, il  
remplace  
donc à mer-  
veille le lait de  
vache dans ce  
cas.

- **Cœur** : en dehors de sa capacité à diminuer le taux de cholestérol, le soja défend les artères et prévient la formation des caillots, les tristement célèbres « bouchons » responsables des infarctus ou des attaques cérébrales. En clair, manger du soja diminue le risque de faire une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.
- **Diabète** : le diabétique a plus que tout autre besoin de surveiller sa santé. Il est plus fragile, notamment du cœur. Or, le soja est le meilleur ami du cœur. Par ailleurs, une alimentation plus « végétale » permet de mieux contrôler son taux de sucre dans le sang. À ce titre, soja, légumes, légumes secs et autres herbes, céréales et fruits sont les bienvenus. Le soja, par ailleurs, prévient les troubles rénaux et peut même aider à améliorer la fonction de ces organes, qui peuvent poser problèmes aux diabétiques.
- **Mémoire** : le soja renferme une graisse particulière, la lécithine, qui améliore le fonctionnement cérébral. La lécithine de soja est prescrite depuis très longtemps, avec succès, en cas de troubles de la mémoire. En effet, elle se transforme dans le cerveau en substance favorisant le stockage des souvenirs.
- **Ménopause** : gros succès du soja qui, malgré les controverses et les mauvaises langues, possède à l'évidence des propriétés flagrantes dans ce domaine. On le sait, les femmes asiatiques souffrent beaucoup moins que nous lors de la ménopause, et certains symptômes n'ont même carrément aucune traduction en japonais. Par exemple, le terme « bouffées de chaleur » n'existe pas. C'est dire si elles affectent rarement les Okinawaïennes ! Le soja est donc utile, surtout chez les femmes dont les bouffées de chaleur sont très fréquentes. Il est encore plus efficace si on le consomme déjà bien avant l'arrivée de la ménopause (période de préménopause). Il n'est donc jamais trop tôt. Les études mentionnent également un effet positif sur la peau et le bien-être, ce qui n'est pas négligeable.

- **Ostéoporose** : aucun doute, le soja s'oppose à la fragilisation de l'os. Bien entendu, il ne remplace ni l'activité physique (numéro 1 pour renforcer l'os), ni une alimentation adaptée (notamment riche en calcium et potassium, pauvre en sel), mais ses isoflavones s'opposent à la destruction de l'os, tout en favorisant sa régénération permanente.
- **Prostate** : le soja s'oppose autant au cancer des messieurs que des dames. C'est une bonne nouvelle, car le tofu a sa place au beau milieu de la table familiale et tous les membres du foyer peuvent s'en régaler (y compris les enfants).
- **Surpoids** : le soja aide à garder la ligne (extra-riche en protéines et en fibres, extra-rassasiant, super coupe-faim), c'est vraiment l'aliment minceur idéal !

## SOUPE

La soupe n'a que des avantages. C'est :

- un bon moyen de boire de l'eau (un bol = 260 ml),
- un passeport fiable pour la minceur (surtout s'il y a des morceaux dedans, et en plus on peut très bien se passer totalement de matières grasses dans une soupe),
- une climatisation « interne » très efficace (chaud en hiver, frais en été !),
- une façon agréable d'absorber des légumes ou des fruits (à nous les vitamines, les minéraux, les fibres, les antioxydants et autres composés protecteurs !).

Une vraie marmite de bienfaits ! À condition d'éviter les abus de sel. D'autant que l'un des avantages de la soupe est justement de rétablir l'équilibre sodium/potassium. Résultat : une meilleure protection cardiaque et un drainage express des déchets et des toxines. Buvez, éliminez !

### ➤ Pourquoi la soupe fait-elle mincir ?

Lorsqu'on commence son repas par une soupe, on consomme 20 % de calories en moins au cours du repas. C'est que la soupe (avec des morceaux) est un imbattable coupe-faim, parce qu'on avale à la fois du

## ❶

À propos de la  
soupe au  
miso...

Un restaurant japonais dont le menu propose une soupe de miso en entrée est suspect. Tous les Japonais vous diront que le cuisinier qui y officie n'a probablement jamais travaillé avec ... des Japonais, ni même ne s'est intéressé à cette cuisine. La soupe au miso n'est, normalement, jamais proposée avant les autres plats (sauf si vous le demandez). Cela équivaudrait presque, en cuisine française, à servir le pain seul au début du repas ! Personne ne vous empêche de démarrer votre repas par une



soupe au miso, et les « Anciens » d'Okinawa, vrais aficionados, en consomment bien au petit déjeuner, au déjeuner et au dîner, plus ou moins en entrée. Alors ? Normalement, cette soupe accompagne les sushis ou les sashimis.

① Comme pour le sashimi, le gros avantage du sushi est que l'on bénéficie intégralement des fragiles acides gras du poisson, non dénaturés par la cuisson, et pour cause.

solide et du liquide. L'estomac réceptionne l'ensemble, mais laisse filer le bouillon qu'il n'a nul besoin de digérer. Et il se ferme pour commencer son travail d'assimilation. Tout cela semble un peu technique, mais explique simplement pourquoi les potages lisses, mixés, calment moins l'appétit : ils sont digérés trop rapidement.

## SUSHI

Entamer un programme « Okinawa » est impensable sans plonger la tête la première dans le sushi, préparation parfaite à tous points de vue. Un petit tas de riz blanc, collant (cuit), une tranche de poisson (cru) posée dessus, éventuellement une « feuille » d'algue pour enrouler le tout (afin que l'ensemble se tienne avec classe) et hop ! on enfourne en bouche, puisque de la taille... d'une bouchée. Il existe différentes variantes (avec ou sans vinaigre, avec ou sans algues...), mais l'idée reste la même. Reportez-vous en annexe, p. 201 pour en savoir plus sur cette véritable institution nationale !

## THÉ

Le thé est la boisson la plus populaire à Okinawa et sa consommation joue un rôle indéniable dans la santé insolente dont font preuve ses sujets. Considérée comme « boisson de l'immortalité », le thé est en effet un irremplaçable pourvoyeur de composés extrêmement protecteurs, les flavonoïdes, et ce pour zéro calorie. Le thé au jasmin recueille à l'unanimité les faveurs locales. Mélange de thé vert et de fleurs de jasmin, il est extrêmement doux, suave et odorant. Rien que d'en respirer les effluves au dessus d'une tasse, on se sent apaisé, détaché, en pleine forme ! Le thé vert arrive en second. Le thé noir, enfin, ferme la marche.

Le thé protège des maladies cardio-vasculaires, notamment en participant au rééquilibrage de la tension artérielle, mais aussi en faisant baisser le taux de graisses et de cholestérol dans le sang. Il prévient les

accidents vasculaires cérébraux, ainsi que certains types de cancers. Grand ami du foie (pensez-y après une fête !), il est aussi antiviral, un coup de pouce bien utile à la saison froide pour éviter d'attraper la grippe ou le rhume... Il est enfin très antioxydant, donc anti-âge, surtout le thé vert qui contient du gallate d'épigallotéchine. Cette substance disparaît lors de la fermentation (thé noir).

Bilan : une tasse de bienfaits pour 0 calorie, et l'occasion de boire avec plaisir son quota d'eau dans la journée. Car si vous respectez la coutume, vous en dégusterez 3 tasses chaque jour ! Veillez toujours à ne pas le boire bouillant, et sans lait (qui annule tous ses bienfaits) ni sucre. Nature !

### ➤ 3 idées pour en consommer au quotidien :

- En dehors du thé « à boire », on peut utiliser cette boisson infusée pour la préparation de nombreux plats, salés ou sucrés.
- 1 tasse au petit déjeuner, une autre le midi à la place du café, et une enfin au goûter.
- On peut aussi « manger » du thé, s'il est réduit en poudre et intégré à une préparation (voir recettes p. 152 et 196).

## YAOURT

C'est le seul produit laitier consommé par les habitants d'Okinawa. Et encore, pas tous les jours ! En fait, les produits laitiers sont fort peu prisés, d'une manière générale, c'est le soja qui les remplace (lait, crème...).

### ①

Tous les thés proviennent du même arbre. Ce sont les procédés de préparation qui changent l'aspect et les propriétés finales. Le thé vert (au jasmin ou non) semble le plus intéressant pour la santé, car il n'est pas fermenté, donc pas oxydé. Mais quel que soit le thé que vous préférez, vous avez raison de le boire !

# **50 recettes et des menus à la mode d'Okinawa**

## **Avant d'entrer dans la cuisine**

Nous voici dans le vif du sujet : la mise en pratique de tous les principes énoncés jusqu'ici. Avec un état d'esprit différent, quelques habitudes à changer et, d'abord, un peu d'équipement à acquérir.

### ***Tout au wok***

Cocotte, poêle, four et cuit-vapeur ont déjà leur place dans votre quotidien culinaire. Reste la sauteuse. Vous l'utiliserez tous les jours, pour saisir le tofu, faire sauter les légumes, accommoder le poisson... Elle doit être large pour cuire tous les aliments au même rythme, à fond épais pour assurer une cuisson douce. L'idéal, bien sûr, est d'investir dans un wok, qui réunit toutes ces qualités, la couleur locale en plus. On en trouve maintenant de très bonne qualité partout, et n'hésitez pas à vous en offrir un : une fois que vous l'aurez découvert, vous ne saurez plus vous en passer.

Voilà pour l'équipement de base. C'est tout, mais c'est dit et, quand dans nos recettes vous lisez sauteuse (qui bien évidemment peut faire l'affaire), comprenez toujours : à défaut d'un wok.

## ① pour remplacer

Vous allez devoir aussi modifier quelque peu votre liste de courses. On n'insiste pas sur ce qui ne doit plus (ou moins) figurer dans votre Caddie, mais sur ce qui doit maintenant y entrer. Si vous avez la chance de disposer d'une épicerie asiatique près de chez vous, vous y trouverez sans peine tout ce qui est nécessaire à la réalisation de nos recettes. Dans le cas contraire, un magasin bio pourra souvent vous dépanner.

Et si ce n'est pas encore suffisant, nous avons indiqué, dans chaque liste d'ingrédients, ceux que l'on peut facilement changer pour d'autres. Ils sont marqués du signe ①, et sous la recette, nous détaillons par quoi et comment remplacer ces produits pour obtenir un plat proche en goût et en intérêt nutritionnel.

## La base de la base

Avant de courir à l'autre bout du département pour dénicher l'aliment rare, arpentez méticuleusement les allées de votre supermarché. Nombreux sont ceux qui proposent maintenant au moins une référence parmi les produits que vous ne connaissez peut-être pas encore très bien, mais dont vous allez avoir besoin quotidiennement. Parmi ceux-ci :

- du lait de soja
- du tofu nature
- de la pâte miso
- de la sauce soja (ou du tamari)
- des champignons shiitaké séchés
- des graines de sésame
- des algues séchées comme le wakamé ou le kombu (les fraîches se trouvent plutôt en magasin bio)
- du saké
- du vinaigre de riz

## Comprenez

c. à s. : cuillère à soupe  
c. à c. : cuillère à café  
g : gramme

l : litre  
cl : centilitre  
① : on adapte

Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Voilà, vous savez tout, vous êtes prêts.  
Alors : Itadakimasu ! (Bon appétit !)

## Fine omelette pliée

### Tomago Yaki

*Il existe, pour fabriquer ces omelettes, de petites poêles spéciales au fond rectangulaire. La cuisson est un peu plus délicate, mais tout à fait réalisable, dans nos ustensiles ronds. En échange, vous n'êtes pas obligé, comme là-bas, de replier l'omelette avec des baguettes : une spatule sera plus pratique !*

### PETIT DÉJEUNER

**Préparation :** 2 min

**Cuisson :** 2 min par omelette

### Ingrédients :

- 8 œufs bio
- ou enrichis en oméga 3
- 4 c. à c. d'huile de colza
- 1 c. à c. de dashi ①
- 1 c. à c. de sucre complet

Délaissez le dashi dans 2 c. à s. d'eau. Cassez les œufs dans un bol, ajoutez le dashi et le sucre, puis battez le tout en omelette. Chauffez 1 c. à c. d'huile dans une petite poêle sur feu moyen.

Versez 2 c. à s. d'œufs au centre, et laissez cuire jusqu'à ce que les pourtours blanchissent. Avant que le milieu ne soit complètement pris, repliez 1/3 de l'omelette de chaque côté, pour former un rectangle.

Versez 2 c. à s. d'œufs crus sur celui-ci, et répétez le pliage une fois les nouveaux bords justes cuits.

Retournez alors l'omelette, puis reversez 2 c. à s. d'œufs et repliez encore, 2 fois de suite.

Réservez ce Tomago Yaki au chaud, et répétez toute l'opération pour les 3 suivants.

Coupez alors les omelettes en tronçons et servez-les chaudes ou tièdes.



Pour un petit déjeuner traditionnel, on accompagnera ces Tomago Yaki d'un radis noir râpé arrosé de sauce soja...

① On peut remplacer le dashi par un mélange d'épices : curcuma et gingembre, par exemple... ou le supprimer complètement, pour obtenir alors des œufs légèrement sucrés, plus conformes à notre goût occidental !

## Pourquoi c'est bon...

Les œufs sont une bonne source d'oméga 3... à condition qu'ils soient enrichis en oméga 3 ! Sinon, achetez-les bio. Dans un cas comme dans l'autre, cette omelette permet de faire le plein de protéines et de « bons gras » le matin, c'est exactement ce que recommandent les nutritionnistes.

## Muffins aux carottes

*Pas besoin de dénicher une épicerie asiatique pour ces petits gâteaux : tous les ingrédients se trouvent près de chez vous, même s'il vous faudra aller jusqu'au magasin bio pour la farine de riz. 12 muffins, c'est beaucoup pour un seul petit déjeuner... n'abusez pas : ils se conservent parfaitement pendant quelques jours.*

### PETIT DÉJEUNER

**Préparation :** 12 min

**Cuisson :** 20 min

**Pour 12 petits muffins**

**Ingrédients :**

300 g de carottes

1 œuf bio

ou enrichi en oméga 3

180 g de farine complète

120 g de farine de riz (C)

180 g de flocons d'avoine

1 sachet de levure chimique

60 g de graines de lin

2 c. à s. de germes de blé

30 cl de lait de soja

3 c. à s. d'huile de colza

50 g de miel liquide

sel complet

Grattez les carottes et râpez-les. Huilez 12 petits moules à muffin.

Préchauffez le four à 180° (th. 6).

Dans un grand bol, fouettez l'œuf avec l'huile et le miel jusqu'à ce que celui-ci soit bien dissous. Ajoutez le lait en continuant de battre.

Mixez les flocons d'avoine très finement pour obtenir la consistance d'une farine. Dans un saladier, mélangez-la avec la farine complète, celle de riz et la levure, un peu de sel, le germe de blé et les graines de lin. Délayez-y la préparation au lait, puis incorporez les carottes. Ne remuez pas la pâte trop longtemps, il faut juste qu'elle soit bien homogène.

Répartissez-la dans les moules, puis enfournez pendant 20 min.

Servez tiède ou froid.



Les muffins ne sont pas une spécialité de l'île, mais la composition de ceux-ci pourrait les faire accepter volontiers à la table des Okinawaïens... et elle convient parfaitement aux habitudes occidentales du petit déjeuner !

(C) À défaut de farine de riz, utilisez-en une de soja, ou encore de la farine semi-complète, de type 80.

### Pourquoi c'est bon...

Les carottes renferment du bêta-carotène, un remarquable antioxydant reconnu pour ses extraordinaires propriétés santé. Râpées, chauffées et accompagnées d'un peu d'huile, elles donnent le meilleur de cette substance. Des muffins qui allongent l'espérance de vie... on aura tout vu !

## Pain aux graines et noix

*Très nourrissant, ce pain est aussi bon au petit déjeuner qu'idéal pour un en-cas reconstituant, nature ou recouvert d'un peu de purée de fruits ou d'une Compote de patates douces (p. 193).*

### PETIT DÉJEUNER

**Préparation :** 20 min

**Repos de la pâte :** 3 h

**Cuisson :** 40 min

**Ingrédients :**

300 g de farine complète

150 g de farine de riz

(ou de soja) (C)

20 g de farine d'amarante

50 g de levure de boulanger

1 c. à s. de sucre complet

2 c. à c. de miel liquide

20 g de pignons de pin

20 g de cerneaux de noix

20 g de graines de lin

20 g de graines de sésame

1 œuf bio

ou enrichi en oméga 3

12 cl de lait de soja

1 c. à s. d'huile de colza

+ 1 c. à c.

sel complet

Faites tiédir 20 cl d'eau.

Émiettez la levure dans un bol, délayez-la avec le sucre et 10 cl d'eau, puis laissez-la reposer 5 min. Réunissez les farines, l'amarante et le sel, puis creusez-les en fontaine. Déposez-y le reste de l'eau, le lait, l'huile et le miel. Pétrissez au moins 10 min. Couvrez cette pâte d'un linge propre et laissez-la reposer de 1 à 2 h : le pâton doit doubler de volume.

Enfermez les noix dans une petite poche en plastique, puis concassez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Huilez légèrement un moule à cake.

Retravaillez la pâte à pain en y incorporant les noix, les pignons et les graines. Déposez-la ensuite dans le moule et laissez à nouveau monter 1 h.

Préchauffez le four à 210° (th. 7). Enfourez le pain, comptez 10 min, puis poursuivez la cuisson à 150° (th. 5) pendant 25 à 30 min.

Démoulez au sortir du four, puis laissez refroidir sur une grille.



Noix et autres pignons ne sont pas une culture traditionnelle à Okinawa, où pourtant on en raffole. Là-bas, on les importe essentiellement de Californie. Ici, la très haute qualité de la production française fait de ce pain un modèle de fusion food bien comprise.

(C) À défaut de farine de riz ou de soja, utilisez pour moitié une farine blanche ou semi-complète (de type 80) et de la fécule de pomme de terre.

### Pourquoi c'est bon...

Autant dire que vous allez croquer dans des tranches d'oméga 3. Et que vous ne risquez pas d'avoir faim d'ici le déjeuner. Que des sucres lents, sources d'énergie douce, et des gras protecteurs. En gros, l'inverse de nos pains blancs, fades, qui nous laissent affamés quelques heures après le repas...



## Pains vapeur au thé

Un pain cuit à la vapeur est très tendre, sèche moins vite et conserve intactes toutes les qualités de ses ingrédients. Parfumé aux feuilles de thé (non infusées !), celui-ci a de plus une saveur exceptionnelle.

### PETIT DÉJEUNER

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 15 min

**Ingrédients :**

60 g de farine complète

30 g de farine de riz  
(ou de soja) (1)

1 c. à c. de levure chimique

1 c. à c. de feuilles de thé vert

1 œuf bio  
ou enrichi en oméga 3

1 c. à s. de sucre complet  
sel complet

Mixez les feuilles de thé pour les réduire en poudre très fine, puis délayez celle-ci dans l'œuf avec 10 cl d'eau.

Dans un saladier, réunissez les farines, la levure, le sucre et le sel, puis creusez-les en fontaine. Versez la préparation au thé au centre, et mélangez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte devienne bien souple.

Portez 50 cl d'eau à ébullition dans le bas d'un cuit-vapeur.

Huilez 4 moules individuels et remplissez-les à moitié de cette pâte. Couvrez-les d'un film alimentaire, déposez-les dans le panier du cuit-vapeur, fermez, puis comptez 15 min de cuisson (jusqu'à ce que les pains aient doublé de volume).

Démoulez-les encore chauds et laissez refroidir sur une grille.



« Manger » du thé est une tradition à Okinawa. La poudre de thé s'intègre ainsi dans de multiples préparations sucrées.

(1) Comme pour le Pain aux graines et noix (p. 151), remplacez la farine de riz ou de soja par un mélange à parts égales de farine blanche et de fécule de pomme de terre.



Une tasse de thé vert s'impose ! Et une salade de fruits pour un petit déjeuner complet.

### Pourquoi c'est bon...

Un trois en un dans ce pain-là : des sucres lents, pour de l'énergie mais sans fatiguer l'organisme, des oméga 3 parce qu'il en faut un petit peu à chaque repas, et la multitude de composés santé réunis dans cette petite cuillère de thé. Cela ressemble fortement à une vraie douceur pour le cœur...

## Soja-shakes

Pour tous ceux qui ne peuvent rien avaler le matin, ces boissons consistantes sont la solution. Elles passent toutes seules, réveillent le palais de leur douceur fruitée et aident à démarrer la journée du bon pied.

### PETIT DÉJEUNER

**Préparation :** 5 min

**Cuisson :** aucune

**Ingrédients :**

**Milk-shake fruité**

50 cl de lait de soja

200 g de cerises

3 pêches

1 citron vert

1 c. à c. de cannelle

**Tofu-shake**

200 g de tofu mou

1 yaourt de soja

1 petit ananas Victoria

1 orange

1 c. à c. de vanille

### Milk-shake fruité

Rincez les cerises, épluchez les pêches, puis dénoyautez-les.

Pressez le citron. Mixez son jus avec le lait et la cannelle.

Servez bien frais.

### Tofu-shake

Ôtez l'écorce de l'ananas et son cœur fibreux. Débitez sa chair en gros morceaux.

Pressez l'orange. Mixez son jus avec le tofu, le yaourt et la vanille, jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.

Servez sans attendre.



Tous ces fruits sont dans la nature d'Okinawa. Le procédé du milk-shake est emprunté à la culture américaine. La fusion food a du bon...

(1) Les fruits fournissent toujours le meilleur d'eux-mêmes quand ils sont de saison. N'hésitez pas à improviser en fonction du marché : des poires en automne, des kiwis de l'hiver au printemps, des abricots ou du melon en été...

### Pourquoi c'est bon...

Le milk-shake « classique » est une aberration nutritionnelle. Tout l'inverse du nôtre, qui se sert frais mais pas glacé (donc digeste), qui n'apporte que des bons gras (merci le soja !), pas un atome de sucre ajouté et tout un tas de vitamines et minéraux.

### Crudités en purée

À mi-chemin entre la sauce et la purée, les patates douces donnent à ces crudités une touche très originale et parfumée comme jamais !

SALADE
<b>Préparation :</b> 20 min
<b>Cuisson :</b> 12 min
<b>Ingrédients :</b>
3 patates douces
1 carotte
1 petit concombre
100 g de laitue
quelques brins de coriandre
1 gousse d'ail
1 citron
2 c. à s. de graines de sésame
100 g de tofu (1)
1 c. à c. de moutarde
2 c. à s. d'huile de colza
sel complet, poivre

Portez 50 cl d'eau à ébullition dans le bas d'un cuit-vapeur.

Épluchez les patates douces, coupez-les en tranches, placez-les dans le panier du cuit-vapeur, fermez et comptez 12 min de cuisson.

Pendant ce temps, pressez le citron. Pelez l'ail, puis mixez-le avec le tofu, la moutarde, l'huile et le jus de citron, du sel et du poivre, pour obtenir comme une mayonnaise.

Grattez la carotte, rincez et essuyez le concombre, puis émincez-les en rondelles très fines (au robot). Lavez la salade et essorez-la. Rincez la coriandre, séchez-la entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-la.

Écrasez les patates douces en purée. Laissez celle-ci refroidir, puis mélangez-la à la mayonnaise de tofu. Incorporez ensuite les carottes, le concombre et la coriandre, mélangez bien.

Couvrez 4 assiettes de feuilles de salades, répartissez les crudités par-dessus et parsemez des graines de sésame.



Les patates douces poussent dans les jardins d'Okinawa, se trouvent à foison sur les marchés, et se dégustent en toutes occasions.

(1) La « mayonnaise » qui lie la purée de patates douces et relève ces crudités peut aussi devenir une Tahinade (p. 159) ou une Crème miso (p. 160). Des saveurs différentes pour un même plaisir gustatif...

### Pourquoi c'est bon...

On l'a dit, on le redit : la patate douce est plus intéressante que notre bonne vieille pomme de terre. Grâce à sa belle teneur en antioxydants, elle apporte sa contribution « antiâge » à un cocktail de légumes... qui était déjà parfait sur ce plan-là !

### Crudités en salade

Servies en petits bols, elles sont un classique des menus d'Okinawa, comme d'ailleurs du Japon tout entier. Pour garder aux légumes tout leur croquant, n'incorporez la sauce qu'au tout dernier moment.

SALADE
<b>Préparation :</b> 10 min
<b>Ingrédients :</b>
2 carottes
1 radis noir
1 concombre
1 c. à s. de graines de sésame
1 c. à s. d'huile de sésame (1)
1 c. à s. d'huile de colza
1 c. à s. de vinaigre de riz (2)
1 c. à c. de sauce soja (ou de tamari)

Grattez les carottes, épluchez le radis noir, puis râpez-les. Rincez et essuyez le concombre, puis tranchez-le en rondelles fines.

Réunissez ces 3 légumes dans un saladier et mélangez bien.

Fouettez l'huile de sésame avec celle de colza, ajoutez le vinaigre de riz et la sauce soja, et émulsionnez vigoureusement le tout.

Versez cette sauce sur la salade au moment de servir et parsemez des graines de sésame.

Dégustez sans attendre.



On n'est pas vraiment à Okinawa, mais on en est très inspiré. Là-bas, le radis noir ressemblerait plutôt à un daikon, et le concombre à un goya, mais l'essentiel est là.

(1) On peut remplacer le vinaigre de riz par un de cidre, et l'huile de sésame par 1 c. à s. supplémentaire d'huile de colza. La sauce peut aussi simplement se composer d'1 jus de citron vert mélangé à la sauce soja.



Pour faire comme chez nous, ces crudités arrivent classiquement en entrée. Mais elles accompagnent aussi parfaitement quelques Sushis (p. 174) ou un tartare de poisson cru, aux côtés d'une Soupe miso (p. 165).

### Pourquoi c'est bon...

Les crudités du monde entier sont sources de fibres, de vitamines et d'enzymes bonnes pour la santé ! Hautes en couleurs, elles sont aussi gages de pigments protecteurs. Ne lésinez pas sur les graines de sésame, si riches en calcium...

## Salade d'épinards crus

Attention ! 10 min, c'est juste le temps qu'il faut pour que le vinaigre attendrisse encore un peu les pousses d'épinards.

N'attendez pas trop longtemps ensuite avant de servir cette salade : les feuilles commenceraient à « cuire » et à se flétrir...

### SALADE

**Préparation :** 15 min

**Marinade :** 10 min

**Ingrédients :**

300 g de jeunes pousses d'épinards

1 petit concombre

1 courgette

1 branche de menthe

1 c. à s. de graines de sésame

2 c. à s. d'huile de colza

1 c. à s. de vinaigre de riz (1)

1 c. à c. de sauce soja (ou tamari) (2)

Lavez et essorez les épinards, puis équeutez-les.

Rincez le concombre et la courgette, coupez le premier en 2 dans sa longueur, épépinez-le à l'aide d'une petite cuillère, puis détaillez-les tous deux en dés.

Passez la menthe sous un filet d'eau fraîche, puis séchez-la entre deux feuilles de papier absorbant et ciselez finement ses feuilles.

Émulsionnez le vinaigre avec l'huile et la sauce soja.

Réunissez les feuilles d'épinards, le concombre, la courgette et la menthe dans un saladier. Arrosez de vinaigrette, puis laissez reposer 10 min avant de servir, parsemé de graines de sésame.



Cette salade n'est pas typique d'Okinawa, mais tout à fait dans le ton.

(1) À défaut de vinaigre de riz, optez pour notre balsamique. Sel et poivre peuvent remplacer la sauce soja.



Une Daurade en carpaccio (p. 167), une Soupe miso aux algues (p. 165) et un fruit frais, et voilà un repas qui ne déparerait pas sur les tables d'Okinawa.

## Pourquoi c'est bon...

Une petite envie de vert ? En voici la traduction ton sur ton, avec un camaïeu prometteur. Avec les épinards notamment, vous voilà sûr de faire le plein en folates (vitamine B9), une vitamine majeure pour protéger son cœur. La B9 s'oppose à l'homocystéine, une substance aussi dangereuse que le cholestérol mais dont on parle encore trop peu !

## Salade tropicale

Tout le monde ne digère pas forcément très bien les fruits en fin de repas. À Okinawa (où l'on est peu habitué aux desserts, qui se prennent plutôt à l'heure du goûter), on les mange seuls, ou intégrés, comme ici, dans un plat bien coloré.

### SALADE

**Préparation :** 12 min

**Ingrédients :**

2 citrons verts

2 papayes

2 avocats

1 petite laitue

1 c. à c. de miel liquide

4 c. à c. de graines de sésame

sel complet, poivre

Pressez les citrons. Pelez les avocats, coupez-les en 2, dénoyautez-les, tranchez-les en lamelles et arrosez celles-ci de quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu'elles s'oxydent et noircissent.

Épluchez les papayes, ouvrez-les, ôtez leurs graines à l'aide d'une petite cuillère et émincez leur chair comme celle des avocats.

Lavez la laitue et essorez-la. Détaillez ses feuilles en lanières.

Dans un shaker, réunissez le reste du jus de citron, le miel, le sel et le poivre. Agitez vigoureusement pour que le miel se fonde bien dans la sauce.

Garnissez le centre de chaque assiette d'un peu de salade. Entourez-la des fruits, en alternant les tranches de papaye et d'avocat. Arrosez le tout de la sauce.

Parsemez de graines de sésame et servez frais.



Avec ces fruits, on est très proche d'Okinawa. Et la jolie présentation fait aussi partie de la culture de gourmets de l'île.

(1) Hors saison, ou si vous ne trouvez pas de papayes, remplacez-les par 2 mangues ou 2 oranges. L'effet visuel sera semblable et les saveurs très agréables aussi.



Pour finir le repas : un plat de tofu ou un Riz pilaf aux fanes de carottes (p. 191).

## Pourquoi c'est bon...

C'est tout un monde acidulé, suave et frais qui se bouscule en bouche pour fournir qui ses vitamines, qui ses bons gras, qui ses flavonoïdes. Les fruits font décidément tout ce qu'ils peuvent pour flatter nos sens et combler nos cellules. Et la laitue se place au cœur, comme pour prouver que ses folates et ses fibres protègent le nôtre.

## Tartare d'algues

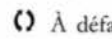
Algues fraîches indispensables... mais pas ramassées sur la plage ! Vous n'êtes jamais sûr de leur provenance, ni malheureusement de leur degré de pollution. Préférez les cueillir dans un magasin bio, sagement étalées dans des barquettes, au rayon frais.

SALADE
<b>Préparation :</b> 15 min
<b>Marinade :</b> 12 h
<b>Ingrédients :</b>
2 belles poignées d'algues fraîches (wakamé, kombu, dulse ou laitue de mer)
40 g de cerneaux de noix
2 échalotes
2 gousses d'ail
1 bouquet de persil
1 c. à s. d'huile de colza
1 c. à s. de sauce soja (ou de tamari) (C)

Rincez soigneusement les algues (passez-les au moins 5 min sous l'eau claire). Pendant ce temps, pelez les échalotes et l'ail, puis hachez-les avec les noix. Rincez le persil, séchez-le entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-le. Egouttez puis hachez les algues très finement. (Ne cédez pas à la tentation du mixeur. Ce hachis-là se prépare au couteau bien aiguisé. Une bouillie d'algues deviendrait bien vite écoeurante.) Mélangez-les ensuite avec le hachis aux noix, la sauce soja, l'huile et le persil. Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 12 h au frais.



À Okinawa, ce tartare se sert en petites quantités, présenté comme un condiment dans des coupelles.



(C) À défaut de sauce soja, optez pour du vinaigre balsamique.



Aux côtés de poissons grillés, tartiné sur des tranches de pain de seigle légèrement grillées et frottées d'ail, en entrée déposé sur un avocat, en guise de pesto sur des nouilles, en supplément à des crudités, en assaisonnement de légumes vapeur.

### Pourquoi c'est bon...

Mythique. Ce tartare enchante toutes les papilles qui le testent, sans exception. Beaucoup moins « typé » qu'on l'imagine, c'est un véritable « complément alimentaire » naturel, apportant un taux remarquable de minéraux, dont certains très rares, et de très bons gras (noix, colza). Vous allez adorer.

## Sauces dip

Parfaites pour tremper des crudités émincées (bâtonnets de carottes et de concombre, bouquets de brocoli, champignons) ou en accompagnement de crevettes décortiquées ou de poissons froids.

### SAUCE

**Préparation :** 3 à 5 min

**Ingrédients :**

**Tahinade**

2 c. à s. de tahin

1 citron

2 gousses d'ail

1 c. à s. d'huile de colza

1 c. à c. de graines de sésame

1 c. à c. de cumin

sel complet, poivre

**Tofucamole**

60 g de tofu mou

1 avocat

1 citron vert

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c. à c. de chili en poudre

sel complet

### Tahinade

Pelez les gousses d'ail. Pressez le citron. Déposez son jus avec le tahin, le cumin, l'huile, du sel et du poivre dans le bol d'un robot, et mixez jusqu'à obtenir une consistance liquide.

Réservez au frais. Présentez parsemé des graines de sésame.

### Tofucamole

Pressez le citron. Épluchez l'avocat, ôtez son noyau, puis arrosez-le de jus de citron. Pelez l'ail et l'oignon. Détaillez le tofu en cubes.

Mixez tous ces ingrédients avec l'huile, du sel et le chili pour obtenir une crème bien lisse.

Réservez au frais, couvert d'un film alimentaire.



Le tahin (une pâte de sésame qu'on trouve chez nous en boutique bio) a une origine plutôt méditerranéenne, le principe du guacamole provient en droite ligne de l'Amérique centrale, et la mode du « dip » (tremper, en anglais) des États-Unis : on mixe les cultures, on fusionne les traditions et on arrive à des sauces qui se sentent très à leur place dans une diététique okinawaïenne !

(C) Si on veut, on improvise côté épices : du piment dans la Tahinade, du gingembre dans le guacamole...

### Pourquoi c'est bon...

Ce type de préparation est à des années lumière des chips et autres biscuits classiquement proposés à l'apéritif, bourrés de sel et de mauvais gras. Deux différences essentielles : c'est bon (au goût) et chaque préparation est un vrai cocktail antioxydant.



## Sauces salade

*Aussi rapides à préparer qu'une vinaigrette, ces deux sauces laissent l'huile au fond de votre placard, donnent un goût de nouveauté à vos salades les plus classiques, et augmentent un peu vos apports en soja : rien que du bon !*

SAUCE
<b>Préparation :</b> 2 à 3 min
<b>Ingédients :</b>
<b>Tofunaigrette</b>
50 g de tofu
1 herbe au choix (origan, persil, coriandre, basilic, estragon...)
2 c. à s. de vinaigre de riz (☺)
1 c. à c. de moutarde
sel complet, poivre
<b>Crème miso</b>
50 g de tofu
5 cl de lait de soja
1 gousse d'ail
1 citron vert
1 c. à s. de vinaigre balsamique
1 c. à s. de miso (☺)
sel complet, poivre

### Tofunaigrette

Égouttez le tofu et pressez-le pour en extraire toute l'eau. Déposez-le avec la moutarde, le vinaigre, 2 c. à s. d'eau, du sel et du poivre dans le bol d'un robot, et mixez jusqu'à obtenir une consistance liquide.

Réservez au frais.

### Crème miso

Pressez le citron. Pelez la gousse d'ail. Égouttez le tofu et pressez-le pour en extraire toute l'eau. Déposez-le avec le jus de citron, le lait, le miso, l'ail, le vinaigre, le sel et le poivre dans le bol d'un robot, et mixez jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Réservez au frais.



On connaît aussi à Okinawa le principe de la vinaigrette, qu'on agrémenté d'épices locales, de jus de citron, de gingembre ou de sauce soja. Mais ces sauces salade restent tout à fait dans la note.

(☺) Un jus de citron ou du vinaigre prennent la place de celui de riz dans la Tofunaigrette. Si vous êtes toujours en panne de miso, remplacez-le dans la crème par 1 c. à c. de moutarde et 1 c. à s. de farine de riz (ou de soja) et beaucoup, beaucoup d'épices (chili, curcuma, gingembre, cumin...)

## Pourquoi c'est bon...

Bon moyen pour se « mettre au soja » par petites touches : vous explorez ses différentes saveurs tout en faisant le plein en éléments protecteurs. Si, en plus, nos sauces remplacent les vôtres, peut-être gorgées de gras douteux, vous voilà doublement gagnant !

## Bolée orange au saumon

*Elle réchauffe rien qu'à la regarder : ocre miso, rose saumon et potiron orange se mêlent dans un mariage de couleurs réconfortantes. À Okinawa, les soupes ne constituent jamais des entrées au sens où nous l'entendons, celle-ci n'est même plus un accompagnement, mais un vrai plat dans un bol !*

SOUPE
<b>Préparation :</b> 15 min
<b>Cuisson :</b> 25 min
<b>Ingédients :</b>
250 g de filet de saumon
150 g de potiron
4 pommes de terre
2 carottes
4 gros oignons
2 feuilles de laurier
40 cl de lait de soja
1 grosse c. à s. de miso (☺)
1 c. à s. d'huile de colza

Pelez et émincez les oignons. Chauffez l'huile dans une cocotte pour les faire fondre pendant 5 min.

Pendant ce temps, grattez les carottes et débitez-les en cubes, ainsi que le saumon. Ajoutez-les ensemble dans la cocotte et mélangez. Ajoutez les feuilles de laurier et mouillez avec 75 cl d'eau. Portez à ébullition, couvrez, puis laissez mijoter pendant 5 min.

Épluchez les pommes de terre et détaillez-les en petits morceaux. Incorporez-les dans la soupe avec le lait, puis poursuivez la cuisson pendant 10 min, sans jamais atteindre à nouveau l'ébullition.

Dans un petit bol, délayez le miso dans 1 louche de bouillon. Versez-le dans la cocotte, et maintenez à très légers frémissements pendant 5 min.

Servez chaud.



Si ce n'était la saveur si particulière du miso, on pourrait être n'importe où dans le monde, mais dans des proportions et une composition qui plairaient bien à Okinawa...

(☺) Et on revient à une tonalité parfaitement occidentale en remplaçant le miso par un bouquet garni, du sel, du poivre, plus 1 c. à c. de moutarde délayée dans le bouillon et ajoutée, comme le miso, en toute fin de cuisson.

## Pourquoi c'est bon...

Vous avez ici une parfaite soupe « minceur », complète, qui se suffit à elle-même. Bons gras, bonnes protéines, sucres lents... et la couleur annonce fièrement un apport tout à fait honorable en carotènes (antioxydants). Vous êtes sûr de chouchouter votre santé.

## Bouillon de poisson aux légumes

Votre poissonnier propose des assortiments de poissons plutôt bon marché déjà débités en cubes ? Ils sont pour vous ! S'il est assez gentil pour vous offrir quelques têtes et queues, enfermez-les dans un torchon fin noué et ajoutez-les dans l'eau pour préparer le bouillon.

SOUPE
<b>Préparation :</b> 15 min
<b>Trempage :</b> 30 min
<b>Cuisson :</b> 40 min
<b>Ingrédients :</b>
<b>Pour le bouillon :</b>
400 g de poissons en cubes
1 poireau
1 carotte
2 branches de céleri
2 branches de thym
sel complet, poivre
<b>Pour la soupe :</b>
400 g d'épinards
350 g de daikon (C)
4 champignons shiitaké séchés (C)
1 carotte
100 g de tofu
2 c. à c. d'arrow-root
3 c. à s. de miso (C)

Déposez les cubes de poisson (et éventuellement les têtes et queues) dans une cocotte avec 1,5 l d'eau froide, du sel, du poivre et le thym. Portez à ébullition, puis maintenez à frémissements 10 min.

Pendant ce temps, plongez les champignons durant 30 min dans de l'eau tiède pour les réhydrater. Grattez la carotte, lavez le poireau et le céleri, puis coupez-les en tronçons.

Écumez le bouillon, ajoutez les légumes dans la cocotte et comptez 20 min de cuisson.

Lavez et essorez les épinards. Grattez la carotte, épluchez le daikon, puis taillez-les en fins bâtonnets. Débitez le tofu en dés. Délayez l'arrow-root dans 2 c. à s. d'eau froide.

Filtrez le bouillon (gardez les cubes de poisson pour une salade), jetez-y le radis et la carotte, puis versez l'arrow-root et mélangez. Laissez mijoter 7 min, puis incorporez les épinards, les champignons égouttés et le tofu. Comptez encore 3 min de cuisson avant d'ajouter le miso. Fouettez pour bien le dissoudre, et servez sans attendre.



On est bien à Okinawa, et cette soupe se sert aux côtés d'un plat de nouilles sautées.

(C) Un radis noir à la place du daikon, des champignons sauvages plutôt que des shiitaké, et des épices (piment, poivre, gingembre, moutarde, curcuma...) si vous n'avez pas de miso.

### Pourquoi c'est bon...

Encore une soupe parfaite, qui marie avec bonheur les bienfaits des poissons à ceux des légumes, des condiments et du soja. À vous les protéines, les « bons » gras, les vitamines et minéraux antioxydants ! Autre avantage : on peut tester de « nouveaux » aliments sans crainte, car leur saveur est quelque peu atténuée par l'ensemble. Une excellente façon de s'initier au daikon ou au miso.

## Potage laminaire aux patates douces

La laminaire est une des algues les plus majestueuses de l'océan. Large, charnue et croquante, elle offre un subtil mélange de saveurs sucrées et iodées. Elle est aussi connue sous le nom de kombu royal. Vous la trouverez fraîche, en barquette, en magasin bio.

SOUPE
<b>Préparation :</b> 15 min
<b>Marinade :</b> 10 min
<b>Cuisson :</b> 16 min
<b>Ingrédients :</b>
250 g de patates douces
100 g de daikon (C)
1 carotte
2 oignons nouveaux
20 g de laminaire (C)
1 l de bouillon de poisson (p. 162) (C)
1 grosse c. à s. de miso (C)

Rincez la laminaire sous l'eau claire, puis déposez-la dans une cocotte avec le bouillon. Portez à ébullition, puis coupez le feu et laissez mariner pendant 10 min.

Pendant ce temps, épluchez les patates douces et le daikon, grattez la carotte, puis détaillez-les tous en cubes.

Prélevez l'algue du bouillon, jetez-y les légumes, chauffez à nouveau jusqu'à l'ébullition, puis comptez 15 min de cuisson à frémissements.

Pelez les oignons et émincez-les. Détaillez la laminaire en fines lamelles. Délayez le miso dans 1 louche de bouillon, puis incorporez-le dans la cocotte, mélangez 1 min pour bien le dissoudre et servez sans attendre, parsemé d'oignons et de morceaux d'algue.



La laminaire est peut-être l'algue préférée à Okinawa. Émincée et assaisonnée, elle constitue même une gourmandise traditionnelle des fêtes du Nouvel An.

(C) À défaut de laminaire, du kombu, du wakamé ou un peu de laitue de mer peuvent faire l'affaire. Un morceau de radis peut remplacer le daikon, 1 bonne c. à s. d'épices mélangées (piment, curcuma, muscade, gingembre...) avec du sel et du poivre, relèveront la soupe à la place du miso. Si vous n'avez pas le temps de préparer un bouillon de poisson, utilisez des cubes, mais préférez-les à la volaille plutôt qu'aux légumes.

### Pourquoi c'est bon...

Vous aussi vous allez adorer le kombu royal, non seulement parce que cette algue est douce et acceptable par tous les palais, mais aussi parce que c'est la plus riche en iode, donc la mieux placée pour vous aider à perdre du poids ! En Asie, où l'on consomme beaucoup d'algues, il est inutile d'ioder le sel de table, comme on le fait chez nous.

### Soupe d'adzuki

À Okinawa, la plupart des soupes se préparent à base de bouillon clair et ne font qu'accompagner les autres plats du repas.

Cette soupe épaisse, idéale en plein hiver, est donc plutôt à considérer comme un plat en soi.

SOUPE
<b>Préparation :</b> 12 min
<b>Cuisson :</b> 2 h
<b>Ingrédients :</b>
200 g de haricots adzuki
150 g de daikon (1)
1 oignon
1 gousse d'ail
2 branches de romarin
quelques brins de ciboulette
1 c. à c. d'origan
1 c. à c. de shichimi toragashi (sept-épices japonais) (2)
3 clous de girofle
sel complet

Épluchez le daikon et coupez-le en cubes. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Rincez le romarin et la ciboulette, séchez-les entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-les.

Déposez les haricots dans une cocotte avec 1,5 l d'eau. Portez à ébullition, ajoutez le daikon, l'ail et l'oignon, le romarin et l'origan, le shichimi toragashi et les clous de girofle. Attendez la reprise de l'ébullition, puis laissez mijoter à couvert pendant 2 h. Salez 15 min avant la fin de la cuisson.

Vous pouvez mixer la soupe, plus ou moins finement, ou la laisser telle quelle, comme vous préférez.

Servez-la bien chaude, parsemée de la ciboulette.



Qu'ils soient servis en purée ou en soupe, les adzuki font partie du décor okinawaïen. Chez nous, vous les trouvez surtout en magasin bio ou dans les épiceries asiatiques.

(1) Pas de daikon ? Tentez le radis noir, ou 4 branches de céleri, ou encore 3 navets. Pour remplacer le shichimi toragashi, prévoyez poivre, gingembre, cardamome, piment et éventuellement 1 c. à c. d'algue séchée.



De belles tranches de pain complet grillées et frottées d'ail complètent parfaitement cette soupe-repas.

### Pourquoi c'est bon...

Ce n'est plus une soupe, c'est une véritable mine de composés santé. Des hordes d'antioxydants dans les épices, des substances anticholestérol dans les haricots et l'ail, des protecteurs tous azimuts dans l'oignon et le romarin... Il ne manque rien, et il n'y a rien de trop !

### Soupe miso aux algues

#### Misoshiru

Il existe autant de recettes de soupe miso que de cuisinières ! Mais pour toutes, un impératif : une fois la pâte miso incorporée dans le bouillon, celui-ci ne doit plus bouillir. Le miso perdrait alors sa saveur particulière pour devenir presque amer.

SOUPE
<b>Préparation :</b> 10 min
<b>Trempage :</b> 30 min
<b>Cuisson :</b> 5 min
<b>Ingrédients :</b>
60 g de tofu
6 champignons shiitaké séchés (1)
1 poireau
1 grande feuille d'algue kombu
5 g d'algue wakamé
4 c. à s. de pâte miso

Plongez les champignons 30 min dans 20 cl d'eau tiède pour les réhydrater.

Déposez le kombu dans une cocotte avec 80 cl d'eau, portez à ébullition et coupez le feu aussitôt. Laissez macérer 20 min.

Rincez le wakamé, puis détaillez-le en bandes minces. Lavez le poireau, débitez son blanc en rondelles. Détaillez le tofu en petits cubes. Délayez le miso dans 1 louche du bouillon de kombu.

Égouttez les champignons, émincez-les, versez leur eau de trempage dans la cocotte. Ôtez le kombu, puis portez ce bouillon à frémissements, ajoutez-y le poireau, le wakamé, les champignons, le tofu et enfin le miso. Laissez chauffer 3 à 4 min, sans jamais arriver à l'ébullition.

Répartissez dans 4 bols, patientez le temps que le miso décante, puis servez sans plus attendre.



Une soupe typique d'Okinawa, comme de tout le Japon. Elle peut aussi s'agrémenter de légumes ou même de quelques nouilles de riz, mais ne constitue jamais un repas en soi, et doit savoir rester légère...

(1) Difficilement adaptable... parce que la soupe miso, c'est d'abord du miso, et pour ça, on n'a pas d'équivalent. Mais vous pouvez remplacer les shiitaké par des champignons de saison.

### Pourquoi c'est bon...

Un concentré de soja et d'algues pour prendre soin de sa ligne et de son cœur. Cette soupe est particulièrement recommandée aux femmes ménopausées (ou préménopausées) ainsi qu'à leurs maris attentifs à leur propre santé, pour aider à équilibrer leurs hormones au quotidien (reportez-vous à « Ménopause » et « Prostate », p. 54 et 41).

## Bar au fenouil

Nombre de plats à Okinawa sont servis, comme celui-ci, dans le fond de bouillon utilisé pour la cuisson. Ce ne sont pas à proprement parler des soupes, mais bien une autre façon de concevoir la présentation d'un repas.

PLAT
<b>Préparation :</b> 10 min
<b>Cuisson :</b> 28 min
<b>Ingédients :</b>
4 filets de bar (100 g chacun) avec leur peau
200 g de daikon (C)
les pluches de 4 bulbes de fenouil
1 c. à s. de graines de fenouil
1 c. à s. de saké (C)
1 c. à c. de sauce soja (ou de tamari) (C)

Tapissez une cocotte de papier sulfurisé. Chauffez-la, puis déposez-y les filets de bar pour les saisir 4 min de chaque côté.

Épluchez le daikon et tranchez-le en rondelles fines. Plongez-les dans une sauteuse remplie de 50 cl d'eau bouillante pendant 7 min.

Ajoutez-y les filets de poisson, en les manipulant avec précaution pour ne pas les défaire. Versez le saké et la sauce soja, incorporez les graines de fenouil, couvrez, puis laissez mijoter pendant 15 min.

Pendant ce temps, ciselez les pluches des fenouils.

Parsemez-en les poissons et comptez encore 2 min de cuisson.

Répartissez le bouillon dans 4 bols, déposez 1 filet de bar dans chacun d'eux et servez sans attendre.



Le fenouil est une des « herbes » favorites à Okinawa, et le bar se pêche en abondance dans la mer tout autour de l'île.



(C) Du radis noir à la place du daikon, du Xérès ou 1 c. à s. de jus de citron au lieu du saké, du sel et du poivre plutôt que de la sauce soja.



Une assiette de légumes est idéale en accompagnement et vous avez 4 bulbes de fenouil inutilisés... servez-les en sauté relevé, en suivant la recette des crosnes de la p. 182.

### Pourquoi c'est bon...

Bar + fenouil = sans faute nutritionnel. Le bar est un champion de la protéine maigre (il faut dire que c'est un sacré nageur !) tandis que le fenouil protège admirablement le cœur et se révèle l'un des meilleurs amis des femmes. Le tout milite pour une silhouette sans un atome de gras superflu.

## Daurade en carpaccio

Le poisson cru n'a pas que des adeptes, et parfois les « gros » morceaux des sushis ont un peu de mal à passer chez certains. Le carpaccio est un excellent moyen de s'initier au goût du cru, et celui-ci admet tous les poissons blancs que propose votre poissonnier.

PLAT
<b>Congélation :</b> 15 min
<b>Préparation :</b> 20 min
<b>Réfrigération :</b> 30 min
<b>Ingédients :</b>
150 g de filet de daurade
2 petits oignons
½ poivron rouge
1 gousse d'ail
2 citrons verts
50 g d'algue nori (C)
1 c. à c. d'huile de colza
1 c. à c. de curcuma
sel complet, poivre

Placez le poisson au congélateur 15 min. Il sera ainsi bien ferme et plus facile à découper.

Pendant ce temps, pressez les citrons, pelez l'ail et hachez-le. Mélangez-les tous deux avec l'huile, le curcuma, le sel et le poivre.

Ôtez la peau du poivron au couteau économe, épluchez les oignons, rincez l'algue sous l'eau claire, puis débitez-les tous en petits morceaux.

À l'aide d'un couteau bien aiguisé, détaillez la daurade en tranches les plus fines possibles.

Répartissez l'algue au centre de 4 assiettes, entourez-la des oignons et du poivron, puis rangez les tranches de poisson tout autour, en les faisant se chevaucher légèrement.

Arrosez-les de la sauce, couvrez d'un film alimentaire et réservez pendant 30 min au réfrigérateur.

Servez bien frais.



Le carpaccio est d'abord une tradition italienne, et ne concernait à l'origine que la viande rouge. Un peu de technique d'ailleurs, un peu d'imagination de partout, et un poisson bien d'ici : le carpaccio est maintenant à la carte de tous les bons restaurants d'Okinawa.

(C) L'algue nori n'est pas là que pour la décoration : son goût iodé tranche avec celui du poisson, permettant ainsi de mieux l'apprécier. Du gari (gingembre émincé mariné au vinaigre) peut remplir le même office : vous le trouverez tout prêt en boutique bio ou en épicerie asiatique.

### Pourquoi c'est bon...

Le citron « cuit » le poisson, qui reste cru sans en avoir vraiment le goût. Le carpaccio respecte parfaitement chaque composant de la recette, puisque aucune vitamine, aucune matière grasse n'est altérée par la chaleur. C'est frais, c'est bourré de minéraux, le tout pour un apport calorique très bas. Parfait pour la ligne et pour devenir centenaire !



## Fondue en bouillon

### Shabu Shabu

Le terme « shabu » est dérivé du bruissement caractéristique des tranches de bœuf saisies dans le bouillon chaud. Celui-ci se présente au centre de la table, exactement comme notre fondue (prévoyez un poêlon large ou un wok électrique) et chacun y cuit les aliments émincés et présentés sur un plateau avant de les tremper dans la sauce.

PLAT
<b>Préparation :</b> 15 min
<b>Trempage :</b> 30 min
<b>Cuisson :</b> 2 min (+ la cuisson à table)
<b>Ingrédients :</b>
300 g de bœuf (tranché en carpaccio)
100 g de tofu
200 g de nouilles shirataki (C)
500 g de chou Hakusai (C)
200 g de cresson
200 g de champignons énoki (C)
8 champignons shiitaké séchés (C)
50 g de pousses de bambou (en boîte)
30 g d'algue kombu (C)
2 citrons verts
4 c. à s. de sauce soja (ou de tamari)

Plongez les shiitaké 30 min dans 20 cl d'eau tiède.  
Lavez et essorez le chou et le cresson, puis émincez-les grossièrement. Ôtez le bas de la tige des champignons énoiki. Débitez le tofu en cubes. Égouttez les pousses de bambou.  
Égouttez les shiitaké et tranchez-les en lamelles. Disposez ces ingrédients sur un plat de service.  
Pressez les citrons, mélangez leur jus à la sauce soja, puis répartissez cette sauce dans autant de petites coupelles que de convives.  
Rincez l'algue, puis coupez-la en morceaux. Plongez-la dans 2 l d'eau froide et portez à frémissements. Prélevez-la juste avant l'ébullition et déposez ce bouillon au centre de la table. C'est prêt !



On est plus que jamais à Okinawa !

(C) Du chou de chez nous à la place du Hakusai, des champignons de Paris plutôt que des énoiki, des cèpes pour remplacer les shiitaké, n'importe quelle algue séchée pour tenir lieu de kombu, du vermicelle si vous ne trouvez pas de shirataki.



Après avoir mangé la viande et les légumes, on plonge les shirataki 3 min dans le bouillon. On sert enfin les nouilles et le bouillon dans de petits bols.

### Pourquoi c'est bon...

Peut-être que dans les Alpes, on ne voit pas d'un très bon œil cette fondue légère, mais c'est cependant elle qui remporte tous les suffrages : côté saveurs, rien à redire, tout le monde adore. Pour les propriétés diététiques, que du bon aussi : des petits morceaux d'aliments très frais et variés, à peine cuits donc fournisseurs de multitudes de vitamines, minéraux, protéines maigres, bons gras, etc.

## Haddock en curry

Soyez très exigeant sur la qualité du poisson que vous mettez dans votre assiette : il doit toujours être extra-frais, acheté, le matin même, chez un poissonnier de confiance ou, à défaut, congelé sur les lieux de pêche. Cette dernière solution vaut mieux qu'un poisson de grande surface parfois douteux.

PLAT
<b>Préparation :</b> 12 min
<b>Cuisson :</b> 21 min
<b>Ingrédients :</b>
4 filets de haddock (de 100 g chacun) (C)
500 g d'épinards
2 poireaux
20 cl de bouillon de légumes
80 cl de lait de soja
3 c. à s. de farine complète
1 c. à s. de curry
1 c. à s. d'huile de colza
sel complet, poivre

Lavez les épinards et essorez-les. Détaillez-les en lanières et placez celles-ci dans le panier du cuit-vapeur, fermez et comptez 5 min de cuisson.  
Rincez les poireaux et émincez-les assez finement.

Mélangez la farine et le curry dans une assiette plate, puis roulez-y les filets de haddock pour bien les enrober.

Chauffez l'huile dans une grande poêle pour y saisir le poisson 2 min sur chaque face.

Ajoutez les poireaux, mouillez avec le bouillon, portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 7 min.

Incorporez alors les épinards et le lait de soja, salez, poivrez, et poursuivez la cuisson pendant 5 min.

Servez sans attendre.



Le curry, originaire d'Inde, est très populaire à Okinawa, et abondamment utilisé.

(C) À défaut de haddock, préférez un poisson un peu gras : truite de mer ou lieu noir, par exemple.



Un petit bol de riz complet, une toute petite portion de crudités des plus simples, comme les Crudités en salade (p. 155), et une soupe miso sans garniture compléteront le repas.

### Pourquoi c'est bon...

Avec ce capitaine des poissons, vous êtes en terrain connu. À l'état frais, il s'appelle « églefin ». En version fumée, c'est notre haddock. Dans tous les cas, il reste très maigre, vraiment très protéique (donc fort peu calorique), et très bon vecteur de soufre et de vitamines B.

## Nouilles somen aux crevettes

Fines nouilles japonaises de couleur blanche, à base de blé et d'eau ou de jaune d'œuf, les somen cuisent très rapidement dans de l'eau bouillante et se servent froides, agrémentées de légumes, de fruits de mer ou seulement arrosées de sauce, ou bien encore chaudes, dans les soupes.

PLAT
<b>Préparation :</b> 10 min
<b>Cuisson :</b> 5 min
<b>Ingédients :</b>
300 g de nouilles somen (C)
12 grosses crevettes cuites
2 piments rouges
1 petit morceau de gingembre
4 brins de coriandre
2 citrons verts
1 c. à s. de sucre complet
2 c. à s. de mirin (C)
2 c. à s. de sauce soja (ou de tamari) (C)
1 c. à c. d'huile de colza

Plongez les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante. À la reprise de l'ébullition, ajoutez un verre d'eau fraîche. Reportez à nouveau à ébullition : les somen sont cuites. Égouttez et rincez-les sous l'eau froide, puis laissez-les refroidir au réfrigérateur.

Pendant ce temps, décortiquez les crevettes. Pelez le gingembre et râpez-le. Lavez, égrenez et hachez les piments. Pressez les citrons.

Rincez la coriandre, séchez-la entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-la.

Chauffez l'huile dans une sauteuse pour y saisir les piments et le gingembre avec le sucre pendant 1 min. Hors du feu, mouillez avec la sauce soja, le mirin et le jus de citron. Mélangez bien.

Répartissez les somen dans les assiettes, déposez les crevettes par-dessus, parsemez de coriandre. Présentez la sauce dans de petits bols à part, pour que chacun assaisonne ses nouilles à l'envi.



Nouilles et crevettes sont des classiques d'Okinawa !

(C) Si vous n'arrivez pas à trouver de somen, ce sont nos vermicelles qui s'en rapprochent le plus. Essayez, vous pourriez être surpris.

Pour un assaisonnement plus occidental, remplacez le mirin et la sauce soja par du Xérès, du sel et du poivre, ou simplement arrosez les piments et le gingembre d'une bonne vinaigrette.

### Pourquoi c'est bon...

Encore un plat tout simple et parfait. Les pâtes « calent », les crevettes nous livrent leurs protéines, piments et gingembre fluidifient le sang pour une meilleure circulation. Tout va bien.

## Pâtes en bouillon de viande

### Okinawa soba

Les soba sont des pâtes de sarrasin, très répandues au Japon. Celles d'Okinawa, plus larges et plus plates que les classiques japonaises, n'apparaissent que sous leur forme fraîche. Chez nous, vous ne les trouverez que sèches, en magasin bio ou épicerie asiatique.

PLAT
<b>Préparation :</b> 10 min
<b>Cuisson :</b> 1 h 12
<b>Ingédients :</b>
2 gros os de porc
250 g de poitrine de porc maigre
200 g de kamaboko (C)
200 g de soba
2 ciboules
3 c. à c. de dashi (C)
1 c. à s. de saké (C)
1 c. à s. de mirin (C)
3 c. à c. de sauce soja (ou de tamari) (C)
sel complet

Couvrez les os d'eau bouillante, puis égouttez et rincez-les. Déposez-les dans une cocotte avec la viande et 75 cl d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 30 min. Écumez et poursuivez la cuisson 30 min.

Prélevez alors les os et la poitrine de porc. Détaillez celle-ci en tranches fines.

Ajoutez 2 c. à c. de dashi et 2 c. à c. de sauce soja dans le bouillon et laissez frémir 2 min.

Dans une poêle, déposez 1 c. à c. de dashi. Mouillez avec 1 c. à c. de sauce soja, le saké et le mirin. Portez à frémissements, puis ajoutez les tranches de poitrine de porc, et mélangez 2 à 3 min.

Plongez les soba dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 6 à 7 min. Pendant ce temps, pelez et émincez les ciboules. Débitez le kamaboko en 8 fines tranches.

Égouttez les pâtes. Répartissez-les dans 4 bols, déposez la viande, 2 tranches de kamaboko et un peu de ciboule par-dessus, complétez avec le bouillon.

Servez chaud.



C'est la spécialité d'Okinawa !

(C) À moins d'avoir une épicerie asiatique en bas de chez vous, remplacez le dashi par un mélange de piment, de gingembre et d'une pointe de sucre complet, le saké et le mirin par du Xérès. Quant au kamaboko, il s'agit d'un « gâteau » de poisson un peu caoutchouteux. Ce qui s'en rapproche le plus chez nous est le surimi.

### Pourquoi c'est bon...

Du porc et du poisson dans un même plat, ça vous étonne ? Où est le problème ? Le porc est LA viande riche en vitamines B, le poisson vient dérouter sa saveur... et son profil en gras pour aboutir à un plat très équilibré.

## Sauté au goya

### Goya Chanpuru

Le Chanpuru est une sorte de sauté qui exige une cuisson très brève.

Voilà pourquoi il faut émincer tous les ingrédients très finement.

Les œufs sont là pour adoucir la saveur un peu amère du goya.

#### PLAT

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 6 min

**Ingrédients :**

100 g de longe de porc

60 g de tofu

2 œufs bio

ou enrichis en oméga 3

1 goya (🌀)

2 c. à c. de saké (🌀)

1 c. à c. d'huile de colza

2 c. à c. de sauce soja  
(ou de tamari)

sel complet

Coupez le goya en 2 dans la longueur. Ôtez ses graines à la petite cuillère, puis détaillez-le en lamelles. Salez légèrement, puis laissez reposer 5 min.

Pendant ce temps, égouttez soigneusement le tofu, épongez-le avec du papier absorbant, puis séparez-le en cubes.

Débitez le porc en très fines tranches, puis coupez-les en petits rectangles (de 3 cm de long environ).

Battez les œufs en omelette.

Rincez abondamment les lamelles de goya, puis pressez-les pour les égoutter au maximum.

Chauffez l'huile dans une sauteuse. Jetez-y le porc pour le faire revenir 1 min.

Ajoutez le tofu et comptez 3 min en remuant.

Réserved le contenu de la sauteuse, puis déposez-y le goya et saisissez-le 2 min. Réincorporez le porc et le tofu, laissez tomber les œufs dans la sauteuse et mélangez vivement.

Terminez par le saké et la sauce soja, puis servez sans attendre.



À Okinawa, le Goya Chanpuru est aussi quotidien que notre pain !

(🌀) Faites l'impossible pour trouver un goya (en épicerie chinoise) : son goût, sa texture et ses qualités nutritionnelles le rendent inimitable. Si vraiment vous devez faire sans, essayez avec ½ concombre et ½ poivron vert émincé. Le saké est facultatif.

### Pourquoi c'est bon...

Le goya est un aliment très étonnant. Son goût amer trahit de réelles propriétés santé. Comme il « ralentit » les sucres du repas, il est particulièrement recommandé aux diabétiques, ainsi qu'à ceux qui cherchent à retrouver la ligne. Ne le laissez pas cuire plus longtemps qu'indiqué, il deviendrait vraiment trop amer...

## Seitan aux oignons

Le seitan représente une bonne alternative à la viande et se cuisine un peu comme elle. Mais attention, les intolérants au gluten doivent l'éviter : il en contient beaucoup.

#### PLAT

**Préparation :** 6 min

**Cuisson :** 15 min

**Ingrédients :**

200 g de seitan

4 oignons

1 c. à s. de farine complète

1 c. à c. de konnyaku (🌀)

1 c. à c. d'huile de colza

1 c. à s. de sauce soja  
(ou de tamari) (🌀)

1 c. à s. de shichimi toragashi  
(sept-épices japonais) (🌀)

Pelez et émincez les oignons. Chauffez l'huile dans une sauteuse pour les laisser fondre pendant 5 min en remuant souvent.

Dans l'intervalle, débitez le seitan en gros cubes, puis jetez-les dans la sauteuse. Saupoudrez de shichimi toragashi, mouillez avec la sauce soja, et mélangez presque constamment pendant 5 min. Si la préparation commence à attacher, ajouter 1 ou 2 c. à s. d'eau.

Saupoudrez alors de farine et de konnyaku, puis répartissez-les également dans la sauteuse. Versez 10 cl d'eau, portez à ébullition, puis maintenez à petits frémissements jusqu'à ce que la sauce ait épaissi (5 min au maximum).

Servez bien chaud.



Le seitan est très employé à Okinawa. Découvrez-le !

(🌀) Remplacez le shichimi toragashi par votre mélange personnel, préparé comme conseillé en p. 192. De la fécule de pomme de terre palliera l'absence de konnyaku, du sel et du poivre celle de la sauce soja.



Servez avec ou plutôt **sur** un petit bol de riz, aux côtés d'une soupe miso et de quelques crudités.

### Pourquoi c'est bon...

Le seitan, aliment spongieux préparé à partir des protéines de blé (gluten), est extrêmement digeste et possède une haute valeur nutritive, pour très peu de calories : il est très pauvre en sucres et en graisses. Cuit dans un bouillon d'algues et de tamari, il se charge de tous leurs minéraux. On peut dire que c'est un « super aliment » !

## Sushis, sashimis et makis (première partie)

On touche au cœur de la tradition. À la base d'un repas de sushis : du poisson cru et du riz. Simple, non ? Mais tout est dans la préparation d'abord, dans la présentation ensuite. Parcours, donc, en deux étapes.

### LE RIZ À SUSHIS

**Préparation :** 5 min

**Repos :** 1 h + 15 min

**Cuisson :** 24 min

**Ingrédients :**

400 g de riz californien (1)

3 c. à s. de vinaigre de riz (2)

1 c. à s. de sucre

sel complet

Lavez longuement le riz à l'eau froide, puis laissez-le s'égoutter pendant 1 h.

Déposez-le dans une casserole, versez 50 cl d'eau par-dessus et portez à ébullition. Couvrez, comptez 2 min, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson à petits frémissements 20 min, toujours à couvert. Ôtez alors le couvercle de la casserole et, hors du feu, déposez un linge sur le riz. Laissez reposer 15 min.

Chauffez le vinaigre avec le sucre et le sel pour bien dissoudre ces derniers (1 à 2 min).

Versez le tout sur le riz encore chaud et mélangez doucement, juste pour bien l'incorporer.

Attendez pour le travailler qu'il ait bien refroidi.

(1) Le riz « californien » d'origine japonaise est bien collant sans être gluant. À défaut, choisissez un riz blanc à petits grains, surtout pas garanti « qui-ne-colle-jamais » ! Si vous ne trouvez pas de vinaigre de riz, utilisez un vinaigre blanc.

### LA DÉCOUPE DU POISSON

**Préparation :** 5 min

**Ingrédients :**

200 g de poisson

(filets ou partie ventrale)

Posez le poisson sur un plan de travail. Ôtez ses arêtes (au besoin, à l'aide d'une pince à épiler), puis détaillez-le en blocs de la largeur de 4 doigts. Tranchez ensuite ces blocs en morceaux de 20 g environ, à l'aide d'un couteau très bien aiguisé.

Par poisson, on entend saumon, thon, anguille, daurade, turbot, maquereau... mais sushis et makis peuvent aussi être garnis de crevette, crabe, poulpe, seiche..., ou même d'œufs de poissons ou d'omelette. Tous doivent être tranchés finement, comme le poisson.

### LE WASABI

**Préparation :** 1 min

**Ingrédients :**

1 c. à c. de poudre de wasabi

Délaissez la poudre de wasabi dans suffisamment d'eau pour obtenir une pâte épaisse.

Ce condiment vert est indissociable des sushis, mais il est vraiment fort. À utiliser avec mesure...

## Sushis, sashimis et makis (deuxième partie)

Une fois le riz et les garnitures prêts, l'essentiel... n'est pas fait ! Reste à présenter ces bouchées raffinées le plus délicatement possible.

### De quoi parle-t-on ?

- Sushi : boulette de riz surmontée d'une tranche de poisson ou de fruit de mer.
- Sashimi : tranche de poisson ou de fruit de mer, servie avec du riz vinaigré.
- Maki : morceau de poisson ou de légume entouré de riz, le tout maintenu dans une algue nori en forme de petit rouleau.

### PLAT

**Préparation :** 5 min

**Ingrédients :**

riz cuit à sushis

(voir page précédente)

morceaux de poisson ou de fruits de mer

1 feuille de nori

légumes en bâtonnets

gari à volonté

2 c. à s. de sauce soja

(ou de tamari)

### Les sashimis

Remplissez 4 bols de riz. Coupez poissons et fruits de mer (voir page précédente), puis rangez-les joliment sur le riz.

### Les sushis

Roulez une boulette de riz entre vos doigts. Pour des sushis bien relevés, étalez du bout de l'index un peu de wasabi sur une tranche de poisson ou de fruit de mer. Déposez le côté tartiné sur le riz, pressez un peu pour le maintenir en place.

### Les makis

Déroulez une feuille de nori sur un plan de travail, tapissez-la de riz sur les 2/3 de sa surface. Ajoutez la garniture (poisson ou légume), enroulez le tout. Découpez ensuite ce rouleau en rondelles.



Improvisez avec toutes sortes de poissons et de légumes. Voir p. 207 les différentes sortes de sushi et de maki.



tradition est respectée !

Avec de la sauce soja, du wasabi disposé en pyramide dans chaque assiette, du gari (fines lamelles de gingembre mariné), une soupe miso et des crudités : la

## Pourquoi c'est bon...

Le poisson est cru, donc aussi riche en oméga 3 que lorsqu'il frétille dans l'eau. Le riz est la céréale la plus digeste au monde, et les algues nous donnent de belles leçons sur la protection immunitaire et l'apport record en minéraux. Personne ne peut reprocher l'ombre d'un défaut diététique à ces trois plats.



## Boulettes aux haricots

Le haricot mungo (soja, disponible en boutique bio ou épicerie asiatique), se présente sous forme de petites graines rondes de la taille des pois cassés. Il ne nécessite pas de trempage et cuit simplement à l'eau. Il peut s'utiliser en purée, dans les potages, en salade froide ou en accompagnement chaud d'un plat de viande ou de poisson, juste saupoudré d'une épice.

### SOJA

**Préparation :** 30 min

**Trempage :** 30 min

**Cuisson :** 35 min

**Ingrédients :**

150 g de haricots mungo (soja)

4 champignons shiitaké (C)

2 navets

1 carotte

2 pommes de terre

2 oignons

1 branche de céleri

2 branches de basilic

100 g de farine de sarrasin

100 g de flocons d'avoine

2 œufs bio

ou enrichis en oméga 3

1 c. à c. d'huile de colza

sel complet, poivre

Préchauffez le four à 180° (th. 6).

Plongez les shiitaké 30 min dans 20 cl d'eau tiède.

Étalez les flocons d'avoine sur une plaque, enfournez 15 min, puis mixez-les pour obtenir une chapelure.

Rincez le basilic, séchez-le entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-le.

Épluchez les navets, les pommes de terre et les oignons, grattez la carotte, puis coupez tous ces légumes, les champignons égouttés et le céleri en dés. Déposez-les dans une cocotte avec les haricots mungo, couvrez d'eau, portez à ébullition, puis maintenez à frémissements 25 min. Égouttez et mixez tout le contenu de la cocotte en pâte épaisse avec la farine et le basilic.

Façonnez la préparation en boulettes, roulez celles-ci dans les blancs d'œufs, puis dans la chapelure. Déposez-les dans un plat à gratin légèrement huilé, enfournez 10 min et servez.



On est ici et ailleurs, dans le monde entier ! Mais ces boulettes ne dépareraient pas à Okinawa.

(C) 60 g de cèpes, de girolles ou de mousserons peuvent prendre la place des champignons shiitaké.



Servez avec une sauce de soja douce (ou du tamari) mélangée à parts égales avec du jus de citron.

## Pourquoi c'est bon...

Faites connaissance avec la version originelle de ce merveilleux aliment, sans nul doute élément phare de la longévité et de la bonne santé de ses habitants. Même s'il est bien secondé par ses amis les végétaux, c'est lui le socle de l'alimentation de l'île. Vous retrouverez sa forme plus connue de « tofu » dans un autre plat !

## Poêlée de tofu au chou

Pour vos plats très simples, comme celui-ci, découvrez toutes les variétés de tofu disponibles sur le marché : aux herbes, aux aromates, fumé... À chaque fois, votre poêlée y gagnera une touche gustative supplémentaire.

### SOJA

**Préparation :** 7 min

**Cuisson :** 10 min

**Ingrédients :**

120 g de tofu

120 g de pousses de bambou (en boîte)

½ chou Hakusai (C)

120 g de germes de soja

1 c. à s. de graines de sésame

1 c. à c. d'huile de colza

2 c. à c. de sauce soja (ou de tamari)

1 c. à s. de cumin

Rincez et égouttez les germes de soja et les pousses de bambou. Lavez le chou, puis émincez-le en lanières. Pressez le tofu pour en extraire toute l'eau puis détaillez-le en cubes.

Chauffez l'huile dans une sauteuse. Déposez-y le tofu, saupoudrez-le de cumin, saisissez-le pendant 3 min en remuant souvent pour le colorer de tous côtés, puis réservez-le.

Dans la même sauteuse, jetez ensemble le chou et les pousses de bambou. Laissez sauter 5 min en mélangeant de temps en temps, puis incorporez les germes de soja et comptez encore 1 min de cuisson.

Mouillez avec la sauce soja, réincorporez le tofu, réchauffez-le pendant 1 min.

Parsemez des graines de sésame et servez bien chaud.



Avec le volume peu calorique du chou, le plein de soja et la saveur des pousses de bambou, on est bien dans l'esprit d'Okinawa.

(C) Le Hakusai arrive de plus en plus fréquemment dans nos rayons primeurs. Vous y trouverez aussi du chou chinois, très proche. À défaut, un bon chou de chez nous fera l'affaire, mais comme il contient moins d'eau que ses frères asiatiques, prévoyez de mouiller le fond de la sauteuse régulièrement d'un peu d'eau...



Et avec ça ? Une soupe est suffisante, comme le Potage laminaire aux patates douces (p. 163).

## Pourquoi c'est bon...

Avec ce plat + la soupe, vous vous offrez une belle détox drainante. Mais pas seulement ! Le chou est l'une des meilleures sources de calcium et il figure en bonne position sur le podium des aliments anticancer. Ses substances soufrées, à l'odeur caractéristique, sont à l'origine de cette performance.

## Purée mungo

En consistance et au goût, elle rappelle un peu la purée de pois cassés. Mais les apports nutritionnels du haricot mungo (soja) sont encore différents et ils se digèrent très facilement.

### SOJA

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 43 min

#### Ingrédients :

200 g de haricots mungo (soja)

2 oignons

2 branches de thym

quelques brins de coriandre

10 cl de bouillon de légumes

1 c. à s. de miso (❶)

1 c. à c. d'algue wakamé séchée (❷)

2 clous de girofle

2 c. à s. de graines de sésame

sel complet, poivre

Pelez les oignons et plantez-les chacun d'un clou de girofle.

Plongez les haricots dans deux fois leur volume d'eau froide avec les oignons, le thym et le wakamé, portez à ébullition, couvrez, puis maintenez à frémissements 35 min.

Chauffez une poêle à sec pour y saisir les graines de sésame 3 min en remuant sans arrêt pour ne pas les laisser brûler.

Délayez le miso dans le bouillon.

Écrasez le bouquet garni et les clous de girofle. Écrasez les haricots en purée avec les oignons, du sel et du poivre, puis délayez-y le miso et réchauffez le tout sur feu doux pendant 5 min.

Servez parsemé des graines de sésame et de coriandre ciselée.



On n'est pas dans la grande cuisine okinawaïenne, mais plutôt dans le quotidien familial, avec quelque chose qui s'approche (au moins dans l'utilisation) de notre purée de pommes de terre. À la place du miso, vous pouvez incorporer 5 cl de bouillon supplémentaire et une pointe de piment.

❶ Si vous n'aimez pas le goût de l'algue (qui pourtant sait se faire bien douce après cuisson), remplacez-la par un bouquet garni frais. Quelques épices peuvent prendre la place du miso.



Une salade avant, par exemple la Salade d'épinards crus (p. 156), un fruit après, et voilà un repas complet !

## Pourquoi c'est bon...

Une composition toute simple pour une manière tout aussi simple de profiter des bienfaits du soja et de se passer de viande sans en faire tout un plat. C'est le but de l'opération : manger Okinawa au quotidien, pour bénéficier, repas après repas, des bons points nutritionnels. À chaque bouchée, vous vous faites du bien.

## Salade de tofu mariné

Le tofu est mariné et cuit, mais froid. La salade est fraîche. La sauce est tiède. Et tout cela nous donne un plat léger, pour un déjeuner qui ne l'est pas moins.

### SOJA

**Préparation :** 10 min

**Marinade :** 10 min

**Cuisson :** 7 min

#### Ingrédients :

200 g de tofu

1 laitue

1 petit morceau de gingembre

1 gousse d'ail

1 citron

1 c. à s. de moutarde

2 c. à s. d'huile de colza

3 c. à s. de saké (❶)

2 c. à c. de sauce soja (ou de tamari) (❷)

Pressez le tofu pour en extraire toute l'eau, puis débitez-le en cubes.

Pelez le gingembre et râpez-le. Mélangez-le au saké et à la sauce soja. Déposez cette marinade dans une assiette creuse et plongez-y le tofu pendant 10 min, en le retournant de temps en temps.

Dans l'intervalle, pressez le citron. Épluchez et hachez l'ail.

Chauffez une sauteuse à sec, jetez-y le tofu avec sa marinade pour le saisir pendant 5 min en le remuant très souvent, puis réservez-le et laissez-le refroidir.

Pendant ce temps, versez l'huile dans la sauteuse sur le fond de marinade, avec l'ail et le jus de citron, chauffez le tout en fouettant vivement pendant 1 min. Ajoutez la moutarde et mélangez encore le temps qu'elle soit bien incorporée à la sauce. Gardez celle-ci hors du feu dans la sauteuse pour qu'elle ne tiédisse pas trop vite.

Lavez et essorez la salade, puis émincez-la en lanières. Répartissez celles-ci dans 4 assiettes, déposez le tofu par-dessus et arrosez de la sauce.

Servez sans attendre.



Beaucoup de laitue, un peu de tofu, le tout arrosé d'une sauce bien parfumée : oui, on est à Okinawa !

❷ Dans la marinade, du Xérès peut remplacer le saké, du vinaigre balsamique la sauce soja.

## Pourquoi c'est bon...

Du gingembre, de l'ail, du saké : décidément, à Okinawa, on manie avec élégance l'art de la saveur. De belles promesses en bouche qui garantissent, outre un vrai plaisir, l'assurance de combler notre appétit (même important !) sans avoir besoin de recourir aux artifices si tristement répandus chez nous : gras, sel, sucre. C'est évidemment meilleur pour la santé et pour la ligne...

## Steaks de tofu au sésame

*Le tofu, ça n'a pas de goût ? Essayez celui-ci !  
Mariné et bien relevé, il vaut tous les steaks au poivre du monde...  
en beaucoup plus recommandable !*

### SOJA

**Préparation :** 6 min

**Marinade :** 10 min

**Cuisson :** 10 min

**Ingrédients :**

200 g de tofu

30 g de farine complète

60 g de graines de sésame

1 petit morceau de gingembre

1 pointe de chili en poudre

3 c. à s. de saké (❶)

1 c. à c. d'huile de colza

3 c. à s. de sauce soja  
(ou de tamari) (❷)

Préchauffez le four à 210° (th. 7).

Égouttez le tofu et pressez-le pour en extraire toute l'eau. Divisez-le en 4 grosses tranches et enrobez celles-ci de farine.

Pelez le gingembre et râpez-le très finement. Mélangez-le avec le chili, la sauce soja et le saké. Versez cette marinade dans un plat, puis déposez-y les tranches de tofu. Laissez-les reposer 5 min, puis retournez-les et comptez encore 5 min.

Huilez légèrement un plat à gratin.

Égouttez les « steaks » de tofu, parsemez-le des graines de sésame, puis rangez-les dans le plat et enfournez 10 min.



On est bien dans la note okinawaïenne, surtout si on accompagne ces « steaks » d'une belle salade, comme les Crudités en purée (p. 154) ou d'une assiette de légumes, comme les Crosnes en sauté relevé (p. 182).

❶ La marinade dans laquelle trempe ce tofu peut prendre bien des saveurs différentes. À la place du saké et de la sauce soja, le jus de 3 citrons verts, relevé de cumin, de sel et de poivre, ou d'un oignon et de 4 gousses d'ail finement émincées, ou d'un mélange d'herbes fraîches hachées (estragon, romarin, basilic...).

### Pourquoi c'est bon...

On ne change pas une équipe qui gagne. Okinawa a découvert les secrets d'une alimentation santé inégalable, en use et en abuse : du gingembre pour fluidifier le sang, des graines de sésame pour le calcium, du tofu pour tous les bienfaits soja, de l'huile de colza pour les oméga 3... ne cherchez pas, vous ne trouverez pas mieux.

## Tempeh en salade épicée

*Le tempeh peut remplacer le tofu qui, lui-même, prend avantageusement la place de la viande dans l'alimentation. Issu de la fermentation de haricots de soja, sa texture un peu caoutchouteuse peut surprendre, et sa saveur prononcée déconcerter de prime abord. Pour vous initier, préférez-le mariné ou généreusement entouré d'herbes et d'épices, et toujours cuit.*

### SOJA

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 20 min

**Ingrédients :**

200 g de tempeh

150 g de chou Hakusai (❶)

2 carottes

1 poivron rouge

4 oignons nouveaux

2 gousses d'ail

2 citrons verts

2 c. à s. de graines de sésame

2 c. à s. d'huile de colza

2 c. à c. de sauce soja

(ou tamari)

1 c. à c. de piment doux

1 c. à c. de cumin

1 c. à c. de gingembre

1 c. à c. de moutarde

Préchauffez le four à 210° (th. 7).

Pressez les citrons. Dans un petit bol, mélangez le jus d'un d'entre eux avec 1 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de sauce soja, la moutarde et les épices. Coupez le tempeh en fines lanières et badigeonnez-les de cette sauce. Rangez-les sur une plaque et enfournez pendant 15 min.

Pendant ce temps, grattez les carottes, ôtez la peau du poivron au couteau économe et égrenez-le, épluchez les oignons, lavez le chou, puis émincez-les tous finement.

Jetez-les dans une sauteuse pour les faire sauter pendant 5 min avec 1 c. à s. d'eau en remuant constamment.

Pelez l'ail et hachez-le. Déposez-le dans un bol avec le reste de l'huile, de la sauce soja et du jus de citron, puis fouettez pour bien émulsionner cette sauce.

Réunissez les légumes et le tempeh, arrosez de sauce, mélangez et servez à température ambiante, parsemé des graines de sésame.



Le tempeh, c'est un peu le tofu des palais avertis... et à Okinawa, ils le sont tous !

❶ Des pois mange-tout, une tête de brocoli, quelques haricots verts ou simplement un peu de chou frisé peuvent remplacer le Hakusai.

### Pourquoi c'est bon...

L'un des gros avantages du tempeh est sa richesse exceptionnelle en vitamine B12, très antifatigue, particulièrement recherchée car rarissime dans le monde végétal. Grâce à lui, les végétariens ne sont pas carencés en B12, et tous, végétariens ou non, protègent magistralement leur cœur.

### Crosnes en sauté relevé

Les crosnes ne s'épluchent pas (heureusement, vue leur forme !). On les frotte vigoureusement, dans un torchon rêche ou à l'aide de gros sel, pour décoller la fine peau qui les enveloppe, puis on les rince longuement sous l'eau claire pour éliminer toutes les impuretés restantes.

#### LÉGUMES

**Préparation :** 8 min

**Cuisson :** 16 min

**Ingrédients :**

400 g de crosnes

1 citron vert

1 c. à s. de graines de sésame

15 cl de saké (1)

2 c. à s. de mirin (2)

2 c. à s. de sauce soja  
(ou de tamari)

1 c. à c. de shichimi toragashi  
(sept-épices japonais) (3)

Pressez le citron. Versez son jus dans une grande casserole d'eau et portez à ébullition.

Brossez les crosnes, puis rincez-les soigneusement. Plongez-les dans la casserole pour les blanchir pendant 5 min.

Passez-les ensuite sous l'eau froide (ils resteront ainsi bien blancs) et égouttez-les soigneusement.

Chauffez une sauteuse à sec. Jetez-y les crosnes, laissez-les sauter juste quelques secondes, saupoudrez des épices, puis ajoutez la sauce soja.

Mélangez 1 min, puis mouillez avec le saké. Laissez mijoter jusqu'à ce que tout le liquide ait disparu (10 min maximum).

Parsemez des graines de sésame et servez chaud.



On est dans la plus pure tradition culinaire d'Okinawa : légumes sautés bien relevés, cuisson rapide et pas une once de matière grasse...

(1) Un mélange d'épices peut prendre la place du shichimi toragashi : prévoyez poivre, gingembre, cardamome, piment et éventuellement une pointe de poudre d'algue. Le goût sera un peu différent, mais l'idée sera là. À défaut de saké et de mirin, utilisez la même quantité de vin de Xérès.

### Pourquoi c'est bon...

Le crosne, qui pourrait faire penser, de très loin, à une toute petite pomme de terre tordue, se révèle un excellent support pour les épices. Et il n'y a pas plus antioxydant que ces dernières... Un plat antiâge qui craque et croque sous la dent !

### Méli-mélo de champignons chauds

Les champignons énoki, avec leur longue tige mince et leur minuscule chapeau, se dégustent très souvent crus dans les salades. Une trop longue cuisson les rend durs et fibreux : 1 min est vraiment le maximum qu'ils supportent.

#### LÉGUMES

**Préparation :** 15 min

**Trempage :** 30 min

**Cuisson :** 4 min

**Ingrédients :**

4 champignons shiitaké  
séchés (1)

100 g de champignons  
énoki (2)

60 g de cèpes

10 champignons de Paris

1 petite laitue

4 gousses d'ail

1 citron vert

2 c. à s. d'huile de colza

1 c. à s. de vinaigre  
balsamique

1 c. à s. de sauce soja  
(ou de tamari) (3)

Plongez les shiitaké 30 min dans de l'eau tiède. Pendant ce temps, pressez le citron. Ôtez le bas de la tige des champignons énoki, épluchez ceux de Paris, essuyez les cèpes et coupez leur pied terreux, puis émincez-les tous en lamelles et arrosez-les du jus de citron.

Lavez et essorez la salade, puis détaillez-la en lanières. Répartissez-la dans 4 assiettes.

Pelez l'ail et hachez-le. Déposez-le dans un bol avec l'huile, le vinaigre et la sauce soja. Mélangez bien le tout.

Égouttez les shiitaké et tranchez-les finement.

Chauffez une sauteuse à sec. Déposez-y les champignons de Paris, les shiitaké et les cèpes, puis remuez sans arrêt pendant 3 min.

Ajoutez les énoki et mélangez encore 1 min.

Versez le jus de cuisson dans le bol de sauce et fouettez vivement. Partagez les champignons sur la salade, arrosez de sauce et servez sans attendre.



La légèreté et la saveur des champignons à peine saisis quelques minutes sont un must quotidien d'Okinawa.

(1) Il peut être difficile de trouver des énoki frais : remplacez-les par des pleurotes ou un peu plus de champignons de Paris. 2 gros cèpes supplémentaires peuvent pallier l'absence de shiitaké. Et la sauce soja peut céder la place à 1 autre c. à s. de vinaigre balsamique, avec du sel et du poivre.

### Pourquoi c'est bon...

Si vous n'êtes pas amateur de champignons, cette recette n'est pas pour vous ! Mais sachez alors que vous passez à côté de composés tout à fait uniques, car ces êtres mi-animaux mi-végétaux ont un profil nutritionnel bien particulier. Ce sont notamment des mines de fibres, de vitamines B et de minéraux antiâge (parfois rares comme le sélénium) qui mettent leurs talents en commun pour protéger notre santé.



### Potée au thé

*Chou et pommes de terre ne sont pas forcément réputés pour leur finesse. Les voici transfigurés dans un bouillon subtilement parfumé. Tout ainsi devient délicat à la mode d'Okinawa.*

#### LÉGUMES

**Préparation :** 12 min

**Trempage :** 30 min

**Cuisson :** 20 min

**Ingédients :**

12 petites  
pommes de terre Roseval

1 petit chou Hakusai ( )

8 champignons shiitaké  
séchés ( )

1 sachet de thé vert

1 c. à s. de saké ( )

2 c. à s. de miso ( )

Plongez les champignons 30 min dans 50 cl d'eau tiède pour les réhydrater.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en 4. Lavez le chou et détaillez-le en lanières.

Égouttez les champignons et détaillez-les en morceaux. Versez leur eau de trempage dans une cocotte et portez à ébullition. Ajoutez 25 cl d'eau, le thé et les pommes de terre. Attendez la nouvelle ébullition, puis prélevez le sachet de thé et laissez frémir 10 min.

Incorporez le chou, les champignons, le saké et le miso, puis poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 min.

Servez chaud.



La cuisine au thé est un classique à Okinawa. On n'y trouve peut-être pas de pommes de terre Roseval, mais l'île dispose d'autres variétés à la peau rouge.

( ) 150 g de champignons sauvages, à choisir en fonction du marché, peuvent pallier l'absence de shiitaké, 1 petit chou pommelé ou 4 courgettes celle du Hakusai. Saké et miso peuvent être remplacés par quelques épices ou herbes de tradition plus occidentale : romarin ou estragon, cumin ou piment et, bien sûr, sel et poivre.



Des Steaks de tofu au sésame (p. 180) ou un Bar au fenouil (p. 166) complètent ces légumes agréablement.

### Pourquoi c'est bon...

Un petit sachet de thé vert, et vous voici plongé dans un autre univers ! Au-delà de la rime, il est indéniable que le thé apporte, tout en finesse, ses irremplaçables bienfaits. Rappel : il protège le cœur, abaisse la tension artérielle et le cholestérol, s'oppose aux attaques cérébrales et à certains cancers... on continue ?

### Potiron sauté

*Coupé en petits morceaux et cuit très brièvement, le potiron s'offre en saveur mi-croquante, mi-fondante. On vous promet que vous allez apprécier !*

#### LÉGUMES

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 15 min

**Ingédients :**

700 g de potiron

1 petit morceau  
de gingembre ( )

1 c. à c. de sucre complet ( )

1 c. à s. de saké ( )

1 c. à s. de sauce soja  
(ou de tamari) ( )

Épluchez le potiron, ôtez ses graines, puis coupez-le en petits morceaux (des cubes d'environ 3 cm de côté).

Pelez le gingembre et râpez-le. Déposez-le dans une cocotte avec 25 cl d'eau, le saké, la sauce soja et le sucre. Mélangez, portez à ébullition, couvrez, puis laissez mijoter à feu doux pendant 5 min.

Ajoutez les morceaux de potiron et poursuivez la cuisson à découvert en remuant de temps en temps pendant environ 10 min, pour que tout le liquide s'évapore.

Servez chaud.



Un légume peu calorique mais bien parfumé, un passage presque éclair sur un feu doux : oui, on est bien à Okinawa !

( ) Pour un goût parfaitement occidental qui n'enlèvera rien aux qualités nutritionnelles de ce plat, remplacez le saké et le sucre par le jus d'une mandarine ou d'une demi-orange, la sauce soja par du sel et du poivre, le gingembre par des épices plus douces : muscade, curcuma ou cardamome...



Ces petits cubes de potiron ressemblent tellement (en apparence) à des pommes de terre sautées qu'ils peuvent les remplacer aux côtés de n'importe quel plat.

### Pourquoi c'est bon...

Le bêta-carotène du potiron est une star antioxydante, on ne va pas revenir dessus. Mais le gingembre, que vous retrouvez dans tant de recettes, n'est pas là seulement pour le décor. Ses substances dites phénoliques et terpéniques protègent admirablement le cœur (peut-être même plus efficacement que l'ail ou l'oignon !) et combattent les rhumatismes.

## Shiri-shiri de carottes

Un shiri-shiri est un plat de légumes, de n'importe quel légume pourvu qu'il soit débité en très fins bâtonnets. Cela équivaut à notre julienne. Sautés ou bouillis, les shiri-shiri se dégustent chauds, ou froids dans les salades.

### LÉGUMES

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 9 min

**Ingédients :**

2 bottes de carottes nouvelles

250 g de goya (1)

2 œufs bio  
ou enrichis en oméga 3

1 c. à c. d'huile de colza

2 c. à c. de sauce soja  
(ou de tamari) (2)

Coupez le goya en 2 dans la longueur et ôtez ses graines à la petite cuillère. Grattez les carottes, puis détaillez-les en fins bâtonnets. Ne jetez pas leurs fanes, goûtez plutôt au Riz pilaf aux fanes de carottes (p. 191).

Chauffez l'huile dans une sauteuse. Cassez-y les œufs, puis fouettez-les sans arrêt pendant 45 secondes à 1 min, pour qu'ils commencent juste à prendre. Réservez-les dans une assiette creuse.

Jetez les carottes à leur place dans la sauteuse. Remuez sans arrêt pendant 4 min, puis incorporez le goya et mélangez encore 3 min (les légumes doivent rester un peu croquants). Mouillez avec la sauce soja, ajoutez les œufs, comptez encore 1 min de cuisson et servez sans attendre.



Le shiri-shiri est une recette okina-waïenne familiale et sans façons, pour tout dire quotidienne.

(1) À défaut de goya, prévoyez des courgettes ou un concombre. Et plutôt que d'assaisonner à la sauce soja, vous pouvez saupoudrer votre préparation d'1 c. à s. de cumin, de sel et de poivre.



Pour un repas très complet : des Nouilles somen aux crevettes (p. 170), des Steaks de tofu au sésame (p. 180) ou un Bar au fenouil (p. 166), et bien sûr une Soupe miso aux algues (p. 165) !

## Pourquoi c'est bon...

On l'a déjà dit p. 124, il y a œuf et œuf. Évitez quoi qu'il arrive ceux de batterie, car leur profil nutritionnel est médiocre. Il en va tout autrement des œufs bio ou enrichis en oméga 3, dont les bons gras viennent protéger le cœur, et la lécithine... aider à équilibrer le taux de cholestérol ! Eh oui !

## Lentilles aux oignons

Les lentilles vertes sont une exception au royaume des légumes secs puisqu'elles ne nécessitent pas de trempage. Ne salez pas leur eau de cuisson : elles en ressortiront ainsi bien tendres.

### CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 50 min

**Ingédients :**

300 g de lentilles vertes du Puy

250 g de petits champignons

1 poivron rouge

2 gros oignons

4 petits oignons blancs

3 c. à s. de farine complète

2 c. à c. de moutarde

sel complet, poivre

Plongez les lentilles dans 1,5 l d'eau froide, portez à ébullition, puis couvrez et maintenez 35 min à frémissements.

Pendant ce temps, épluchez et émincez les champignons. Ôtez la peau du poivron au couteau économe, puis détaillez-le en petits cubes. Pelez les oignons, hachez les gros et émincez finement les petits.

Mélangez la farine et la moutarde avec du poivre et du sel dans un petit bol.

Chauffez une sauteuse à sec pour y jeter les champignons, les poivrons et les gros oignons. Remuez sans arrêt jusqu'à ce que les champignons commencent à rendre leur eau (1 min), puis laissez sauter 7 à 8 min.

Égouttez les lentilles en récupérant leur jus de cuisson.

Incorporez la farine dans la sauteuse, mélangez bien, puis mouillez avec le jus de cuisson des lentilles. Laissez épaissir 3 min, puis ajoutez ces dernières. Comptez encore 3 min et servez parsemé des petits oignons blancs.



Plutôt qu'à Okinawa, on est en pleine fusion food ! Les meilleures lentilles françaises, associées à une préparation russe proche du Stroganoff, le tout à la mode de là-bas...

(1) On peut ajouter 1 c. à c. d'algues séchées dans l'eau au début de la cuisson des lentilles.

## Pourquoi c'est bon...

Les lentilles, comme tous les légumes secs, sont de très bons gardes du cœur. Sur-tout, comme ici, accompagnées d'oignons qui font baisser le taux de cholestérol ! Et si vous gardiez une rondelle d'oignon, justement, pour la détailler crue dans une belle salade verte ?

### Millet en escalope

Alors qu'il est encore courant dans l'alimentation africaine ou asiatique, le millet en Europe est surtout destiné à la nourriture des oiseaux ou du bétail. Dommage ! Cette céréale sans gluten est facile à digérer et ses petites graines d'un beau jaune doré ont une discrète saveur sucrée très agréable.

#### CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

**Préparation :** 10 min

**Réfrigération :** 1 h

**Cuisson :** 40 min

**Ingrédients :**

200 g de millet

1 carotte

1 échalote

1 gousse d'ail

1 petit bouquet de persil (1)

3 c. à s. de farine de sarrasin

2 c. à c. d'huile de colza

1 c. à s. de sauce soja  
(ou de tamari) (1)

1 c. à c. de muscade râpée

Plongez le millet dans 50 cl d'eau bouillante pour le faire cuire 30 min.

Pendant ce temps, grattez la carotte et râpez-la. Épluchez l'ail et émincez-le. Rincez le persil, séchez-le entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-le.

Pelez l'échalote et hachez-la finement. Chauffez la moitié de l'huile dans une sauteuse pour la laisser fondre 3 min. Ajoutez le millet, la carotte, le persil et l'ail. Saupoudrez de la muscade, mouillez avec la sauce soja, mélangez 3 min, puis ajoutez la farine. Liez avec un peu d'eau, pour obtenir une pâte bien compacte.

Réservez celle-ci au réfrigérateur pendant 1 h.

Divisez-la alors en 4, puis façonnez-la en petites escalopes et saisissez celles-ci dans le reste de l'huile chaude, 2 min sur chaque face.



Voilà une version très cosmopolite des principes de nutrition de l'île !

(1) Une herbe aromatique est indispensable, mais ce n'est pas forcément du persil : pensez aussi coriandre, origan, thym ou basilic... Quant à la sauce soja, elle fait couleur locale, mais la saveur puissante de la muscade peut vous suffire : ajoutez alors un peu de sel complet et de poivre.

### Pourquoi c'est bon...

La muscade facilite la digestion et s'oppose aux ballonnements. Ce n'est pas une raison pour doubler les doses ! Comme toutes les épices, elle doit être employée avec parcimonie, car elle est « concentrée ». Et des éléments très bénéfiques en petite quantité peuvent devenir toxiques si l'on en abuse.

### Quinoa aux légumes

Il se cuit comme du riz, est à point lorsque son enveloppe a éclaté, se déguste froid ou chaud, et, on vous le promet, son goût inimitable plaît vraiment à tous. Le quinoa, d'Okinawa ou pas, doit avoir une place de choix dans votre quotidien.

#### CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

**Préparation :** 15 min

**Trempage :** 30 min

**Cuisson :** 22 min

**Ingrédients :**

200 g de quinoa

60 g de chou Hakusai (1)

4 champignons shiitaké  
séchés (1)

1 carotte

½ poivron

1 oignon

2 gousses d'ail

1 bouquet de persil

8 cerneaux de noix

60 cl de bouillon de légumes

1 c. à s. de mirin (1)

1 c. à s. d'huile de colza

2 c. à c. de sauce soja  
(ou de tamari) (1)

Plongez les champignons 30 min dans 20 cl d'eau tiède pour les réhydrater.

Pelez l'oignon et l'ail, puis hachez-les. Rincez le persil, séchez-le entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-le. Enfermez les noix dans une petite poche en plastique, puis concassez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Pelez le poivron au couteau économe et égrenez-le, grattez la carotte, puis débitez-les en cubes. Lavez le chou et détaillez-le en lanières. Égouttez les champignons et émincez-les.

Chauffez 1 c. à s. d'huile dans une sauteuse, jetez-y l'oignon et le quinoa pour les faire revenir 2 min avec le mirin et la sauce soja en remuant souvent. Ajoutez tous les légumes.

Mouillez avec le bouillon, couvrez et laissez cuire 15 min.

Incorporez alors l'ail et les noix, puis laissez encore sauter 5 min.

Servez parsemé du persil.



Le quinoa n'est pas originaire, mais il sait parfaitement se mettre à la sauce d'Okinawa... et ses multiples qualités en font un hôte de choix dans une alimentation qui répond aux principes de ce livre. Fusion, fusion...

(1) Vinaigre balsamique, sel et poivre peuvent remplacer la sauce soja et le mirin, des chanterelles ou des trompettes de la mort les shiitaké, du chou frisé le Hakusai.

### Pourquoi c'est bon...

Premier bon point : le quinoa, comme le soja, apporte des protéines équilibrées. Il peut donc remplacer la viande. Épousant parfaitement le point de vue « basse densité calorique », fer de lance du régime Okinawa, il s'offre en outre le luxe d'apporter du potassium et du magnésium à haute dose. Votre cœur appréciera cette délicate attention.

Ragoût d'adzukis aux aubergines

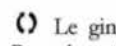
Ils peuvent paraître un peu fades au début, mais les haricots adzukis sont en fait dotés d'une saveur délicate qu'il faut apprendre à apprécier... ou à bien relever d'aromates et d'épices.

CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS
Préparation : 10 min
Cuisson : 1 h 30
Ingrédients :
150 g de haricots adzukis
2 aubergines
10 g d'algue kombu ( )
1 petit morceau de gingembre ( )
quelques brins de persil
sel complet

Déposez les haricots dans une cocotte avec 80 cl d'eau et l'algue kombu. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à couvert pendant 1 h. Pendant ce temps, rincez les aubergines et détaillez-les en dés. Épluchez le gingembre et râpez-le. Ajoutez-les ensemble dans la cocotte, salez, mélangez, puis comptez encore 30 min de cuisson. Rincez le persil, séchez-le entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-le. Prélevez le kombu et émincez-le. Servez le ragoût parsemé de l'algue et du persil.



On est bien à Okinawa, surtout si les aubergines deviennent Hechima... mais vous aurez du mal à en trouver près de chez vous.



( ) Le gingembre ne vous tente pas plus que ça ? Remplacez-le par 1 c. à s. de curry. Quant à l'algue, elle facilite la cuisson des haricots : si vous préférez faire sans, allongez le temps de cuisson de 15 min.



Au côté de ce ragoût, une Salade de tofu mariné (p. 179) est idéale. Des steaks de tofu au sésame (p. 180) suivis d'un fruit conviendront aussi très bien.

Pourquoi c'est bon...

Les adzukis, comme tous les légumes secs, sont de vrais modèles nutritionnels. Jamais raffinés, ils conservent donc forcément leurs fibres et minéraux et, rien qu'à ce titre, représentent une formidable alternative à nos pâtes et riz blanc classiques, bien pauvres en nutriments...

Riz pilaf aux fanes de carottes

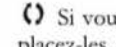
On a souvent l'habitude de laisser les fanes sur l'étal du maraîcher, pour n'emporter que les légumes, ou de les jeter à la poubelle une fois rentré à la maison. Quelle erreur ! Mijotées dans les soupes, émincées dans les salades ou les plats de légumes, elles apportent une pointe de saveur irremplaçable.

CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS
Préparation : 5 min
Cuisson : 45 min
Ingrédients :
Les fanes
de 2 bottes de carottes ( )
2 gousses d'ail
100 g de riz complet
40 cl de bouillon de volaille
1 c. à s. d'huile de colza
1 c. à s. de cumin
sel gris, poivre

Chauffez le bouillon dans une casserole. Pelez l'ail et émincez-le. Chauffez l'huile dans une grande sauteuse pour le faire revenir pendant 1 min. Ajoutez le riz, salez, poivrez, parsemez de cumin, puis mélangez jusqu'à ce que les grains deviennent presque transparents (4 min environ). Mouillez alors avec la moitié du bouillon chaud et laissez mijoter. En cours de cuisson, ajoutez un peu de bouillon dès que le liquide vient à manquer dans la sauteuse. Dans l'intervalle, lavez et essorez les fanes de carottes et émincez-les (réservez les légumes pour une autre préparation, comme le Shiri-shiri de carottes, p. 186). Quand le riz a cuit 35 min, ajoutez-les dans la sauteuse et comptez encore 5 min à feu doux. Servez bien chaud.



On s'éloigne un peu d'Okinawa pour mieux y revenir. Le riz là-bas serait plutôt cuit à l'eau, refroidi puis saisi dans la sauteuse. Mais la cuisson en pilaf est tellement douce qu'on ne saurait s'en passer complètement. Cela s'appelle la fusion food et tout le monde y gagne...



( ) Si vous êtes en panne de fanes de carottes, remplacez-les par n'importe quelle salade de caractère : roquette, jeunes pousses d'épinards, mâche, pourpier...

Pourquoi c'est bon...

Pour le quotidien, et hors préparation de type « sushi », le riz complet est indéniablement préférable au riz blanc. Il n'a pas été dépossédé de son enveloppe colorée, il nous restitue donc généreusement des fibres, des minéraux et tout ce qui fait que ce riz apporte des sucres « lents » et de précieux éléments nutritionnels.



Riz sauté aux maquereaux

Tous les poissons cuits et froids peuvent en fait agrémenter un riz sauté : sardines, thon, saumon, ou même crabe, plus raffiné. Selon votre humeur ou les ressources de votre placard à provisions.

CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS
Préparation : 7 min
Cuisson : 6 min
Ingrédients :
250 g de riz cuit
100 g de maquereaux en boîte (au naturel)
2 bottes de cresson
1 gousse d'ail
1 c. à c. d'huile de colza
1 c. à c. de sauce soja (ou de tamari) (C)
1 c. à s. de shichimi toragashi (sept-épices japonais) (C)

Lavez et essorez le cresson, puis émincez-le en lanières. Égouttez le maquereau et débitez-le en morceaux. Pelez l'ail et hachez-le. Chauffez l'huile dans une sauteuse pour le faire revenir pendant 1 min. Ajoutez le poisson et le cresson, mélangez très souvent durant 2 min. Incorporez le riz, saupoudrez de shichimi toragashi, mouillez avec la sauce soja, puis remuez sans arrêt pendant 3 min. Servez sans attendre.



Le riz, qu'il soit sauté ou cuit à l'eau, fait presque systématiquement partie des menus d'Okinawa. Le mot japonais pour dire « riz » désigne aussi « le repas ». C'est dire son importance.

(C) Le shichimi toragashi peut toujours être remplacé par un mélange d'épices plus quotidiennes. Préparez le vôtre en belle quantité et conservez-le dans un petit pot hermétique : vous en aurez toujours ainsi un peu à disposition. Vous pouvez laisser parler votre goût et y incorporer les saveurs que vous aimez, mais la base serait constituée de poivre, gingembre, cardamome, piment et éventuellement d'un peu d'algue séchée. La sauce soja peut aussi laisser simplement la place à un peu de sel.

**Pourquoi c'est bon...**  
Surtout n'oubliez pas le cresson ! Sous ses feuilles pleines de caractère, il est question de calcium, potassium, carotènes et vitamine B9 en grandes quantités. Un peu comme si votre cœur avait rédigé sa liste de Noël... Il profite de toutes ces gourmandises, et laisse l'huile, l'ail et le poisson parfaire ce remarquable travail de protection.

Compote de patates douces

Kuri-kin-ton

Les desserts sont exceptionnels à Okinawa. À part quelques friandises, ils intègrent très souvent des légumes, comme ces patates douces qu'on aime tant là-bas, et même parfois des préparations à base de viande !

DESSERT
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
Ingrédients :
400 g de patates douces
20 g de sucre complet (C)
1 c. à s. de mirin (C)
1 c. à s. de cardamome
1 c. à c. de safran

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Pelez les patates douces et coupez-les en rondelles. Plongez-les dans la casserole avec le safran pour les laisser cuire pendant 10 min, puis égouttez-les soigneusement et écrasez-les en purée. Déposez celle-ci dans une casserole avec le sucre et la cardamome. Chauffez doucement en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu (2 à 3 min). Incorporez alors le mirin, mélangez 1 à 2 min et ôtez du feu. Laissez bien refroidir avant de déguster.



On se trouve à Okinawa, exactement au Nouvel An : ce dessert y est traditionnel en cette période.

(C) Le mirin peut être remplacé par du saké ou du vin de Xérès. Pour le reste, on l'avoue, on a déjà tranché pour vous. Parce qu'à l'origine, ce plat de Nouvel An est conçu pour se garder longtemps et, avec ses traditionnels 100 g (!) de sucre, il ressemble plus à un confit qu'à une compote. Une entorse aux principes santé de l'île, que nous avons voulu vous épargner.



Bien sûr, elle est délicieuse nature, mais cette compote peut aussi parfumer un yaourt de soja, ou se déguster en en-cas, sur une tartine de pain complet.

**Pourquoi c'est bon...**  
On a toujours intérêt à ajouter des épices dans un dessert : en rehaussant le goût et en enchantant nos papilles, elles permettent de baisser très sensiblement la teneur en sucre, en sel et en gras. Un bon réflexe à intégrer même en cuisine typiquement française : on le fait déjà avec la vanille et la cannelle, mais pourquoi se limiter à ces délicieux classiques ?

Fruits en salade sautée

Des fruits chauds, mais à peine cuits, juste sautés quelques minutes, leur douce saveur sublimée par une épice tonique. Cela s'appelle cumuler les avantages...

DESSERT
Préparation : 20 min
Cuisson : 6 min
Ingrédients :
1 petit ananas Victoria
2 nashis (1)
1 orange
1 pomme
1 papaye
1 carambole (2)
2 citrons verts
2 branches de menthe
1 c. à c. de miel
1 c. à c. de gingembre (3)

Pelez les nashis, la pomme et la papaye, rincez la carambole, ôtez leurs pépins et graines, éplu-chez l'ananas, puis coupez tous ces fruits en petits dés. Rincez la menthe, séchez-la entre deux feuilles de papier absorbant, puis ciselez-la. Pressez les citrons et l'orange. Chauffez une sauteuse. Versez-y les jus d'agrumes, comptez 1 min, puis ajoutez d'abord la pomme et la papaye. Mélangez régulièrement pendant 2 min. Ajoutez l'ananas et les nashis avec le miel, re-muez 2 min, puis incorporez la carambole pour la dernière minute de cuisson. Servez chaud, parsemé de menthe ciselée.



À Okinawa, es fruits se mangent essen-tiellement crus et nature, mais rien, ici, ne contrarie les principes essentiels des traditions de l'île.

(1) Pas de nashis ? Optez pour 2 poires. Pas de ca-rambole ? Remplacez-la par une mangue. Pas envie de gingembre sur des fruits ? C'est pourtant très ten-dance dans la nouvelle cuisine, mais cannelle, vanille ou cardamome iront très bien aussi.



Il serait impensable de laisser le jus de cuisson au fond de la sauteuse ! Alors qu'il nappe si agréablement le sauté de fruits...

Pourquoi c'est bon...

Tout le monde se pâme pour des fruits chauds, mêlés entre eux pour mettre en commun leurs atouts nutritionnels. Une excellente manière de se déshabituier de nos desserts « tout prêts » fort peu recommandables et d'entrer de plain-pied dans les saveurs « utiles » d'Okinawa. Un aliment = un bienfait santé. Ici, on en totalise 10 !

Gâteau de riz gluant

Mochi

Le mochi est à l'origine un riz doux à petits grains, doté d'un fort pouvoir coagulant. À la cuisson, il devient gluant et constitue alors la base de petits gâteaux sucrés, moulés en forme de boules ou de carrés, auxquels il a donné son nom. Réduit en farine, il prend le nom de mochiko.

DESSERT
Préparation : 10 min
Cuisson : 1 h 10
Ingrédients :
125 g de mochiko (1)
1 c. à c. de levure chimique
70 g de sucre complet
125 g de patates douces
10 cl de lait de coco
1 c. à s. de graines de sésame
sel complet

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Pelez les patates douces et coupez-les en ron-delles. Plongez-les dans la casserole pour les laisser cuire pendant 10 min. Préchauffez le four à 150° (th. 5). Huilez un moule rectangulaire. Dans un saladier, mélangez la farine de riz, la levure, le sucre et le sel. Ajoutez le lait de coco et 30 cl d'eau, mélangez bien. Égouttez soigneusement les patates douces et écrasez-les en purée. Incorporez celle-ci dans la préparation, puis versez le tout dans le moule huilé. Parsemez des graines de sésame et en-fournez pendant 1 h. Laissez refroidir avant de découper en carrés.



C'est une des gourmandises préférées des habitants d'Okinawa (surtout quand le mochi est garni, comme ici, de patates douces) pour terminer un repas de fête.

(1) Le mochiko peut être un peu compliqué à déni-cher : remplacez-le par son équivalent en farine de riz mélangée à 2 c. à c. d'arrow-root (en magasin bio).

Pourquoi c'est bon...

Un petit gâteau n'a jamais fait de mal à personne. À condition qu'il ne cache pas, sous sa mine bombée, des pièges caloriques et des mauvaises graisses. Aucun risque avec le mochi, aussi pauvre en graisses et en sucres « rapides » qu'il est riche en sucres lents. Autre atout : il « cale » bien en cas de petit creux.

Mousse de patates douces

Et revoici nos patates douces ! Et encore en dessert !  
Oubliez que vous les avez toujours considérées comme des légumes  
un peu exotiques, goûtez-les sous toutes les formes que propose  
la tradition culinaire d'Okinawa.  
Elles vous réservent bien des moments de bonheur.

DESSERT
Préparation : 10 min
Cuisson : 12 min
Réfrigération : 1 h
Ingrédients :
300 g de patates douces
150 g de tofu soyeux
25 cl de lait de soja
1 c. à s. de tahin
5 g d'agar-agar
1 c. à c. de feuilles de thé
1 c. à s. de sucre complet
1 c. à c. de miel
1 c. à moka de vanille liquide

Portez 70 cl d'eau à ébullition dans le bas d'un  
cuit-vapeur.  
Épluchez les patates douces, coupez-les en  
tranches, placez-les dans le panier du cuit-  
vapeur, fermez et comptez 12 min de cuisson.  
Pendant ce temps, diluez l'agar-agar dans un  
peu d'eau tiède. Chauffez le lait de soja (sans le  
laisser bouillir) avec le sucre et l'agar-agar.  
Mixez ensuite les patates douces avec ce lait,  
puis répartissez la préparation dans 4 ramequins  
et réservez au réfrigérateur pendant 1 h.  
Mixez à leur tour les feuilles de thé pour les  
réduire en poudre très fine, puis ajoutez-leur le  
tofu, le tahin, le miel et la vanille, pour obtenir un  
coulis épais.  
Servez les mousses démoulées, entourées de  
ce coulis.



Les mousses de patates douces sont des  
mets de choix à Okinawa, réservés pour  
les grandes célébrations.

❗ Pour une fois, non. On n'adapte rien du tout. On  
trouve le tahin, l'agar-agar et le tofu soyeux en bouti-  
que bio. On goûte... et on se régale.

Pourquoi c'est bon...

On sert des patates douces de l'entrée au dessert, d'accord. Mais le soja, lui aussi,  
pointe son nez partout. Et tant mieux ! C'est en l'insérant au cœur des recettes les  
plus étonnantes comme les plus courantes que l'on profite pleinement de ses extra-  
ordinaires propriétés santé. Ici, il enrichit la recette en protéines végétales sans  
surcharger en gras. Un vrai rêve pour nutritionniste !

L'heure du thé

Attention : cette page est à lire avec respect.  
Le thé n'est pas une boisson, c'est une cérémonie, et sa préparation a tout  
de l'exercice spirituel. L'O-tcha désigne tout à la fois le thé  
et le moment où on le déguste, toujours dans les règles de l'art.

O-TCHA
Préparation : 10 à 12 min
Température de l'eau et durée d'infusion : voir p. 209
Les indispensables :
de l'eau
du thé (en vrac, jamais de doses !)
1 théière
des tasses

**Les 7 points capitaux**  
1 Préparez la théière et les tasses en les rem-  
plissant d'eau bouillante. Cette eau dite  
« d'annonce » chauffe la porcelaine et évite le  
choc thermique, sinon inévitable, quand vous  
versez le thé, respectant ainsi ses arômes tout  
en le maintenant chaud.  
2 Au bout d'1 min, videz la théière et déposez-y  
le thé : 1 c. à c. par tasse + 1 « pour la théière ».  
Les feuilles s'ouvrent et libèrent leurs parfums.  
3 Portez autant de tasses d'eau que nécessaire  
à la bonne température. Elle ne doit jamais arri-  
ver jusqu'à l'ébullition. Versez-la sur le thé.  
4 Laissez infuser juste le temps qu'il faut.  
5 Prélevez le thé à l'aide d'une petite passette,  
en remuant le liquide le moins possible. Le thé a  
sa propre dynamique, jamais identique d'une  
tasse à l'autre : respectez-la !  
6 Videz les tasses de leur eau d'annonce et  
servez le thé.  
7 Attendez ! Un thé trop chaud ne s'exprime pas  
pleinement. Laissez-le s'épanouir et pour patien-  
ter, humez son délicat et si éphémère parfum.



Alors, là ! On est complètement plongé  
dans l'ambiance d'Okinawa !

❗ On n'adapte rien du tout ! On respecte.

Pourquoi c'est bon...

Rien de plus normal que de traiter le thé avec tout le respect qu'il mérite. Quand on  
pense que pour zéro calorie il apporte tout un panel de substances réputées protéger  
aussi bien des maladies cardiaques que du cancer, impossible de le considérer  
comme une banale boisson. Et pour commencer, on l'achète de qualité, car plus on  
« descend en gamme », moins ses feuilles renferment de composés santé. Dom-  
mage...

## Une semaine de menus au quotidien

Manger Okinawa est bien plus simple qu'il y paraît de prime abord. Pour preuve, cette semaine de menus. Ce n'est qu'un exemple, pour vous « mettre en route »... Une fois intégrés les grands principes de cette nouvelle façon de vous alimenter, vous les adapterez et inventerez très facilement, au jour le jour.

Les déjeuners de la semaine peuvent être soit préparés la veille et emportés au bureau, soit pris au restaurant. Toutes les recettes marquées d'une \* sont proposées dans ce livre.

LUNDI	
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tranches de pain vapeur au thé*</li> <li>• 1 yaourt de soja</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée (riz complet, asperges, omelette coupée en cubes, tomates, concombre, champignons)</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• Compote de patates douces*</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crudités en purée*</li> <li>• Seitan poêlé</li> <li>• Lentilles aux oignons*</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé au jasmin</li> </ul>
MARDI	
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fine omelette pliée*</li> <li>• 2 tranches de pain complet</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sushis*</li> <li>• Soupe miso aux algues*</li> <li>• Crudités en salade*</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boulettes aux haricots*</li> <li>• Nouilles sautées (ou spaghettis complets)</li> <li>• Salade d'épinards crus*</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé au jasmin</li> </ul>

MERCREDI	
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tofu-shake*</li> <li>• 2 galettes de riz soufflé</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempeh en salade épicée*</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé au jasmin</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potage laminaire aux patates douces*</li> <li>• Potiron sauté* sur riz complet nature</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• Gâteau de semoule</li> </ul>
JEUDI	
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 muffins aux carottes*</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandwich (pain complet + tofucamole* + tofu émincé + concombre)</li> <li>• Bâtonnets de carottes à croquer</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ragoût d'adzuki aux aubergines*</li> <li>• Riz sauté aux maquereaux*</li> <li>• Roquette aux pignons de pin</li> <li>• Thé au jasmin</li> </ul>
VENDREDI	
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 muesli de flocons de céréales (avoine, riz, quinoa, sarrasin...) au lait de soja et aux noix</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade composée (pâtes de riz ou nouilles + carotte râpée + concombre + salade verte + radis émincé)</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• 1 fruit</li> <li>• Thé au jasmin</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avocat au tartare d'algues*</li> <li>• Steaks de tofu au sésame*</li> <li>• Potée au thé*</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• Thé vert léger</li> </ul>



SAMEDI	
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milk-shake fruité*</li> <li>• 2 galettes de riz soufflé</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haddock en curry *</li> <li>• Riz pilaf aux fanes de carottes *</li> <li>• Salade verte</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe miso aux nouilles et champignons</li> <li>• Quinoa nature</li> <li>• Shiri-shiri de carottes*</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• Fruit</li> <li>• Thé au jasmin</li> </ul>
DIMANCHE	
PETIT DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 petit bol de riz complet</li> <li>• 1 soupe miso*</li> <li>• Thé au jasmin</li> </ul> <i>Typique d'Okinawa ! Essayez au moins une fois...</i>
DÉJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade tropicale*</li> <li>• Shabu Shabu*</li> <li>• Gâteau de riz gluant*</li> <li>• Thé vert</li> </ul>
DÎNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe d'adzukis*</li> <li>• Millet en escalope*</li> <li>• Crudités et Tahinade*</li> <li>• 1 tranche de pain complet</li> <li>• 1 yaourt de soja</li> <li>• Thé vert léger</li> </ul>

## ANNEXE I

## Apprécier un bon sushi

Le sushi, symbole de la cuisine japonaise à travers le monde entier et de tradition séculaire, est-il vraiment un plat typiquement japonais ?

C'est peut-être même devenu le symbole de la cuisine japonaise à travers le monde entier.

Au tout début, le sushi était un moyen de conserver le poisson. Celui-ci, tout juste nettoyé, entouré de riz et de sel, était pressé sous une grosse pierre pendant quelques semaines. Puis on ôtait la pierre et on la remplaçait par un simple couvercle. Plusieurs mois plus tard, le poisson fermenté et le riz étaient considérés comme prêts à être consommés.

Il a fallu attendre le XVIII<sup>e</sup> siècle pour qu'un chef cuisinier, du nom de Yohei, décide de servir le sushi dans sa présentation actuelle, en passant outre le processus de fermentation. Le recours au vinaigre de riz rappelle probablement, toutefois, la saveur fermentée du premier sushi.

Contrairement à ce que vous pourriez penser, le sushi, ce morceau de poisson cru servi sur une bouchée de riz collant, est relativement récent. Son origine remonte à peine à un siècle, quand des pêcheurs et des chefs cuisiniers cherchaient simplement une autre façon de préserver le poisson sans le cuisiner.

À Osaka, le sushi traditionnel existe encore, pressé avec du riz dans des boîtes en bois. On les appelle les hako-zushis.

Le sushi le plus connu des Occidentaux vient d'Edo, le premier nom de Tokyo. Confectionné à la main, c'est le nigiri-sushi.

Un autre mythe laisse à penser que le sushi est préparé avec du poisson extra-frais. Mais non ! Tout juste sortis de l'océan, la plupart d'entre eux regorgent de sales petits parasites qui peuvent, comme les premiers Japonais l'ont découvert (après de nombreux essais et pas mal d'erreurs), tout bonnement vous tuer. Ces parasites disparaissent grâce à la cuisson, à la fermentation ou à la congélation. Les tout premiers sushis étaient fermentés dans le sel durant plusieurs mois. Peu propices à un repas rapide, ils étaient appelés narezushis et on les sert encore dans les meilleurs restaurants de Tokyo.

Au début des années 1900, le père du sushi moderne, le chef cuisinier Yohei, retrouva dans sa chambre froide un morceau de poisson qu'on avait oublié de faire fermenter avec les autres. Il avait alors une grande réception à préparer. Pris par le temps, il décida de le couper tel quel, en espérant que personne ne mourrait. Ainsi, il découvrit le secret : la congélation rend le poisson propre à la consommation.

La tempête du sushi a déferlé sur l'Amérique dans les années 70. Il y a aujourd'hui environ 5 000 restaurants à sushis aux États-Unis. On y vend de plus en plus d'algues à sushis et le bataillon des « chefs-sushis » ne cesse de croître !

Dans l'édition Millenium du Livre Guinness des Records, on en relève deux à propos des sushis ! Le premier a été réalisé en janvier 1992. Un thon bleu de 325 kg a été vendu pour 83 500 dollars à Tokyo. Il a ensuite été découpé en 2 400 morceaux à sushis, servis à des convives richissimes pour la somme de 75 dollars pièce. Les gains réalisés autour de ce seul poisson ont été estimés à 180 000 dollars. C'est le premier record du « Poisson le plus cher du monde ». Le second record est celui du plus long maki. 600 membres du « Nippon Festa Committee » ont fabriqué un kappamaki (au concombre) de plus de 990 mètres à Yoshii, au Japon, le 12 octobre 1997.

Où trouve-t-on le meilleur sushi au monde ? Au Japon ? Peut-être, mais au cours de la dernière ère florissante de l'économie japonaise, de nombreux Japonais aisés prenaient volontiers un aller-retour pour Los Angeles, juste pour un dîner de sushis. Quand Hideo Nomo, le lanceur des Los Angeles Dodger (au base-ball) officiait, ils assistaient peut-être aussi à un match, mais surtout, ils avaient le sentiment qu'en étant plus près de la source des poissons utilisés pour les sushis,

ceux-ci étaient de meilleure qualité, du moins s'ils étaient préparés par des chefs japonais.

Ces dernières années ont vu apparaître deux sortes différentes de sushis. Le nigiri est le plus simple : un morceau de poisson ou de fruit de mer sur une bouchée de riz collant. Quand la garniture ne tient pas bien, comme dans le cas des œufs de saumon, une algue peut emballer le tout.

Le maki est un sushi dans lequel un ou plusieurs ingrédients sont coupés en petits bâtonnets puis roulés dans un tube de riz et d'algue.

On appelle sashimis les morceaux de poisson utilisés pour confectionner nigiris et makis qui sont souvent servis tels quels, généralement en apéritif.

En vous installant devant un repas de sushis, vous remarquerez plusieurs choses qui peuvent vous sembler inhabituelles. La première sont les hashi (les baguettes), généralement en bois grossier (qu'il faut d'abord rompre pour les séparer). Elles sont bien plus fréquentes que les baguettes réutilisables, pour des raisons sanitaires évidentes. Vous verrez aussi le hashi oki, un petit bloc de céramique où vous poserez vos baguettes. À côté de votre assiette, une petite coupelle est destinée à recevoir votre mélange de sauce soja et de wasabi (une « moutarde » forte). La force de votre mélange ne regarde que vous et dépend simplement de la façon dont vous voulez dégager vos sinus !

Le wasabi est une petite boule de pâte verte servie avec vos sushis. Le gari, enfin, sont des lamelles roses de gingembre mariné destinées à nettoyer le palais entre les différentes sortes de sushis. Il ne faut pas les manger en même temps.

Quand vos sushis arrivent à table, prenez le temps de savourer leur apparence. La présentation est plus importante pour les sushis que pour n'importe quel autre plat. C'est censé être un repas pour les yeux autant que pour la bouche.

## Comment manger un sushi ?

Enfin arrive le meilleur moment : la dégustation. C'est aussi le moment de vérité, celui où les experts en sushis se distinguent des imposteurs. Peu importe comment vous avez impressionné vos amis par votre prononciation et votre empressement à commander des sushis aux oursins. Si vous ne les mangez pas comme il faut, on

vous verra comme l'amateur que vous êtes. Plutôt que de vous montrer maladroit avec vos baguettes en essayant d'imiter la façon très particulière dont les tient un expert en sushis, suivez ces deux conseils : d'abord, jetez les baguettes par-dessus votre épaule et, ensuite, saisissez le sushi avec vos doigts. Eh oui ! Le sushi est fait pour être mangé à mains nues.

Maintenant, occupez-vous de votre sauce soja, mais avec prudence : c'est un autre piège potentiel. Vous allez tremper votre sushi : stop ! Ici en Occident, on imbibe généralement le riz en premier. Et après, on se demande pourquoi nos sushis se défont sur le chemin de notre bouche, laissant une traînée de taches noires sur nos chemises alors que nous tentons une percée éclair désespérée pour l'engloutir avant qu'il ne soit trop tard.

C'est que le maître du sushi sait qu'il faut tremper d'abord le côté poisson dans la sauce, ce qui rehausse bien mieux les saveurs et nous évite la lessive.

Et maintenant, dans la bouche. Bien. Attendez ! Non !!! Vous vous en sortez tellement bien ! Jusqu'au moment où vous avez mangé la moitié du sushi et reposé l'autre dans votre assiette. Pour un Japonais, c'est tout simplement grossier. Et vous vous êtes révélé comme l'amateur que vous êtes. Le bon côté des choses est que vous n'avez plus qu'à essayer encore. Et encore, et encore, jusqu'à ce que vous ayez tout bon.

Juste encore quelques réflexions sur ce qui fait qu'un sushi est bon. On entend tout le temps : « Ce restaurant a de super sushis », ou « Je connais un bar à sushis génial ». Ah ? Et comment savent-ils cela ? Est-ce qu'un sushi n'est pas un sushi ? Eh bien, en fait, non.

Quatre indices peuvent vous révéler la qualité d'un sushi. Le premier réside dans sa présentation. Le sushi est une forme d'art, et plus l'effort pour le présenter est important, plus il est considéré comme un bon sushi.

Le second est le facteur shiso. Le shiso est une herbe, semblable à la menthe, traditionnellement utilisée comme un élément de présentation à part entière. En Occident, cette herbe est rare et souvent remplacée par des morceaux de plastique vert découpé en dents de scie. Si un restaurant se donne la peine de trouver le vrai shiso, vous êtes sûr d'être au bon endroit.

Le troisième indice est la taille du sushi. Les Japonais nous l'ont prouvé depuis des années, plus c'est modeste et mieux c'est. Cha-

que sushi doit être suffisamment petit pour se mettre en bouche d'un coup, sans occasionner à nos joues de renflement disgracieux.

Enfin, le dernier indice, et peut-être le plus important, est le facteur « mâchouillis ». Tout vient de la façon dont le poisson a été coupé, et c'est le meilleur moyen de déterminer si le chef connaît réellement son métier. Le meilleur des sushis doit fondre dans la bouche, demandant à peine à être mâché, bombardant vos papilles de saveurs tous azimuts. Certaines variétés, comme celle au poulpe ou au calamar, nécessitent peut-être un mâchouillis ou deux, mais pour la plupart des poissons, cet indice est irréfutable.

Il existe de très nombreuses sortes de sushis. Et maintenant, vous pouvez les manger comme un pro. Bon appétit !

Source - Virtual Ginza (avec leur aimable autorisation)  
<http://www.virtualginza.com>

*Merci à Julie Dufour,  
 pour son apport précieux à la traduction de ce texte.*

## Décoder sushis et makis

### Un sushi est une boulette de riz surmontée de...

- Ama-ebi : crevette douce
- Ebi : crevette
- Hiramé : turbot
- Ika : seiche
- Ikura : œufs de saumon
- Kazunoko : œufs de hareng
- Maguro : thon rouge
- Saba : maquereau
- Shake : saumon
- Tai : daurade
- Tako : poulpe
- Tamaho : omelette (maintenu d'un lien de nori)
- Toro : thon gras
- Unagi : anguille

### Un maki est un rouleau de riz maintenu d'un morceau d'algue nori et garni de...

- California-Maki : crabe et avocats
- Kappa-maki : concombre
- Natto-maki : soja fermenté
- Negitoro-maki : thon gras et ciboulette
- Oshinko-maki : radis salés
- Skake-maki : saumon
- Tarako-maki : œufs de morue
- Tekka-maki : thon
- Ume-maki : prunes salées



## Des thés et des spécificités

À Okinawa, il n'y a pas le thé, mais DES thés. Avec chacun sa saveur et sa préparation adaptée.

- Le Gyokuro : le thé vert le plus raffiné, composé uniquement de feuilles de printemps. Infusion : 3 min. Eau : 50°.
- Le Matcha : un thé vert très délicat. Infusion : 4 min. Eau : 60°.
- Le Sensha : thé vert de haute qualité. Infusion : 3 à 4 min. Eau : 70°.
- Hojicha, Bancha, et tous les autres thés verts. Infusion : 4 min. Eau : 80°.
- Le thé noir. Infusion : 2 à 3 min pour les feuilles broyées, 4 à 5 min si elles sont entières. Eau : 95°.

## Quelques contacts pour aller... jusqu'à Okinawa

### **Fondation franco-japonaise Sasakawa**

27 rue du Cherche Midi 75006 Paris

Tel. : 01 44 39 30 40

[www.fond-fr-jap-sasakawa.org](http://www.fond-fr-jap-sasakawa.org)

### **Association Jipango**

*Le Japon à Paris, avec un espace-café pour vivre et découvrir la culture japonaise.*

6 rue Saint-Claude 75003 Paris

Tél. : 01 42 74 03 25 – 06 99 18 51 01

### **Épiceries japonaises à Paris**

- Kioko  
46 rue des Petits-Champs 75002 Paris  
Tél. : 01 42 61 33 65
- Juji-ya  
46 rue Sainte-Anne 75002 Paris  
Tél. : 01 42 86 02 22
- Kanae  
11 rue Linois 75015 Paris  
Tél. : 01 40 59 98 03

### Sites Internet :

- Virtual Ginza  
*La culture, l'histoire, les traditions et la cuisine okinawaïennes (en anglais)*  
<http://www.virtualginza.com>
- Hawaii Okinawa  
*Le point de rencontre des Okinawaïens de tout le Pacifique (en anglais)*  
<http://www.hawaiiokinawa.com>
- Anma's kitchen  
Informations et culture okinawaïennes, et quelques recettes du cru (en anglais)  
<http://www.okinawa.com>
- Wonder Okinawa  
*Très beau site sur les traditions et la cuisine okinawaïenne, avec photos magnifiques pour vous mettre l'eau à la bouche, mais... en japonais ! Une partie en anglais encore assez succincte...*  
<http://www.wonder-okinawa.jp>

## Lexique des termes culinaires

**BLANCHIR.** Pour rendre les aliments plus digestes (choux, choux-fleurs), les attendrir, les dessaler ou faciliter leur épluchage (tomates), il faut les blanchir, c'est-à-dire les passer quelques minutes dans de l'eau bouillante ou à la vapeur.

**LAISSER FONDRE, FAIRE REVENIR...** Laisser fondre un aliment implique une cuisson douce et prolongée, jusqu'à ce qu'il ait perdu sa consistance solide. C'est l'idéal pour les fruits.  
On le fait revenir à feu plus vif, en le laissant sauter quelques minutes pour le saisir (viande, oignon...).

### CISELER, ÉMINCER, HACHER, MIXER

On cisele (souvent des herbes) avec, comme le nom l'indique... une paire de ciseaux, pour obtenir de toutes petites pluches.

On émince (un oignon, un légume...) avec un petit couteau de cuisine, quand il s'agit de découper en tranches fines et régulières.

Hacher suppose l'utilisation d'un hachoir ou encore d'un couteau bien fin, et réduit une viande ou un légume en tout petits morceaux.

On mixe lorsque l'on veut obtenir une poudre fine (noix, noisettes...) ou une préparation bien homogène (soupe, sauce...)

**CONCASSER... DES FRUITS SECS, DES TOMATES.** Noix, amandes, noisettes, épices en grains... demandent parfois à être réduits en petits morceaux pour s'intégrer dans une recette. Pour ce faire, commencez par les décortiquer, puis enfermez-les dans un sac plastique bien fermé. Armez-vous ensuite d'un marteau ou d'une bouteille en verre solide, et... frappez ! Pas trop fort, ni trop longtemps tout de même, il ne s'agit pas de tout réduire en poudre.

**DÉGORGER.** Saupoudrer généreusement de sel un aliment très aqueux (concombre, goya, aubergine...), lui fait rendre son eau naturelle en quelques poignées de minutes (15 à 30 en général). Pour que la manœuvre soit efficace, il vaut mieux d'abord le couper en petits morceaux, puis le placer dans une passoire pour qu'il s'égoutte tranquillement. Il peut ensuite être intégré dans une préparation sans la rendre trop liquide.

**ÉMULSIONNER.** Pour amalgamer parfaitement plusieurs ingrédients (souvent liquides) et obtenir un mélange bien homogène, il faut les battre vivement pendant quelques instants, les émulsionner, comme on le fait pour une vinaigrette.

**LIER.** On lie une préparation (soupe, sauce) en incorporant un peu de konnyaku, de farine, de fécule ou d'œuf, pour lui donner une consistance plus épaisse et plus veloutée.

**MIJOTER.** Cuisson douce et régulière, le mijotage se pratique sur une flamme réduite sans jamais arriver jusqu'à l'ébullition.

**RÉDUIRE.** Faire bouillir quelques minutes une préparation conduit à l'évaporation d'une partie de son liquide, ce qui permet, en lui donnant une consistance plus épaisse, de concentrer les saveurs et renforcer les arômes.

**RÉSERVER.** Il s'agit de mettre de côté une partie des aliments au cours de la préparation pour les utiliser plus tard. On réserve tantôt au réfrigérateur, tantôt au chaud (à four très doux ou à la vapeur), tantôt simplement à température ambiante.

**SAUTER.** On fait sauter des légumes, du riz, des nouilles, en les saisissant quelques minutes dans une sauteuse à peine mouillée d'huile et en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange s'attendrisse tout en restant croquant.

# Index des recettes

## PETITS DÉJEUNERS

Fine omelette pliée .....	149
Tomago Yaki .....	149
Muffins aux carottes .....	150
Pain aux graines et noix .....	151
Pains vapeur au thé .....	152
Soja-shakes .....	153

## SALADES

Crudités en purée .....	154
Crudités en salade .....	155
Salade d'épinards crus .....	156
Salade tropicale .....	157
Tartare d'algues .....	158

## SAUCES

Sauces dip .....	159
Sauces salade .....	160

## SOUPES

Bolée orange au saumon .....	161
Bouillon de poisson aux légumes .....	162
Potage laminaire aux patates douces .....	163
Soupe d'adzuki .....	164
Soupe miso aux algues .....	165
Misoshiru .....	165

## PLATS

Bar au fenouil .....	166
Daurade en carpaccio .....	167
Fondue en bouillon .....	168
Shabu Shabu .....	168
Haddock en curry .....	169
Nouilles somen aux crevettes .....	170
Pâtes en bouillon de viande .....	171
Okinawa soba .....	171
Sauté au goya .....	172
Goya Chanpuru .....	172
Seitan aux oignons .....	173

Sushis, sashimis et makis (première partie) .....	174
Le riz à sushis .....	174
Sushis, sashimis et makis (deuxième partie) .....	174
Boulettes aux haricots .....	176

## SOJA

Poêlée de tofu au chou .....	177
Purée mungo .....	178
Salade de tofu mariné .....	179
Steaks de tofu au sésame .....	180
Tempeh en salade épicée .....	181

## LÉGUMES

Crosnes en sauté relevé .....	182
Méli-mélo de champignons chauds .....	183
Potée au thé .....	184
Potiron sauté .....	185
Shiri-shiri de carottes .....	186

## CÉRÉALES ET LÉGUMES SECS

Lentilles aux oignons .....	187
Millet en escalope .....	188
Quinoa aux légumes .....	189
Ragoût d'adzuki aux aubergines .....	190
Riz pilaf aux fanes de carottes .....	191
Riz sauté aux maquereaux .....	192

## QUELQUES DESSERTS

Compote de patates douces .....	193
Kuri-kin-ton .....	193
Fruits en salade sautée .....	194
Gâteau de riz gluant .....	195
Mochi .....	195
Mousse de patates douces .....	196

## O-TCHA

L'heure du thé .....	196
----------------------	-----



# Index

- Additifs, 139
- Âge biologique, 61
- Ail, 100
- Alcool, 79
- Algues, 75, 76, 101
- Amarante, 102
- Ananas, 102
- Attaque cérébrale, 36
- Avocat, 103
- Avoine, 103
- Blé, 104
- Cancer, 39, 140
- Carambole, 105
- Carotte, 105
- Centenaires, 13
- Cerises, 106
- Champignons, 107
- Cholestérol, 34, 141
- Chou chinois (hakusai), 108
- Citrons, 106
- Concombre, 108
- Crevettes, 109
- Crosne, 109
- Cuisson, 110
- Daikon, 110
- Densité calorique, 21, 71
- DHEA, 12, 19, 34, 62
- Diabète, 50, 142
- Eau, 81, 111
- Épices (et aromates), 75, 112
- Épinards, 114
- Flavonoïdes, 92
- Gènes, 16, 19
- Ginkgo, 93, 115
- Goya, 115
- Graines de sésame, 116
- Haricots adzukis (ou azukis), 116
- Hechima, 117
- Herbes, 75, 118
- Huiles, 90, 120, 139
- Infarctus, 32
- Kaki, 120
- Kilos, 44
- Konjak (konnyaku), 121
- Lait, 77, 140
- Longévité, 13, 16
- Maladies cardiaques, 14, 32
- Melon d'eau, 121
- Ménopause, 54, 142
- Millet, 122
- Nashi (poire japonaise), 122
- Navet, 123
- Nèfle, 123
- Noix, 123
- Œufs, 36, 90, 124
- Oignon, 125
- Oméga-3, 37, 91

Orange, 125	Restriction calorique, 16
Orge, 126	Riz, 89, 133
Ostéoporose, 56, 143	Saké, 135
Papaye, 126	Sashimi, 111, 134
Patate douce (imo), 127	Seitan, 135
Pêche, 128	Sel, 80, 135
Poireau, 129	Soja, 136
Poissons, 76, 88, 129	Soupe, 143
Poivron, 130	Stress, 63, 96
Pomme, 128	Sucre, 80
Porc, 130	Surpoids, 44, 143
Potiron, 116, 131	Sushi, 144, 201, 207
Pousses de bambou, 131	Syndrome métabolique, 53
Protéines végétales, 78	Thé, 81, 144, 209
Prune, 132	Vieillissement cérébral, 59
Quinoa, 102, 133	Yaourt, 145
Radicaux libres, 17, 63	

Achévé d'imprimer en juillet 2007  
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery  
58500 Clamecy

# LE RÉGIME OKINAWA

ANNE DUFOUR LAURENCE WITTNER



Anne Dufour est journaliste indépendante. Auteur de *La révolution des oméga 3* et *100 réflexes minceur* (Éditions Leduc.s).

Laurence Wittner est journaliste et gastronome. Elles ont écrit ensemble *L'Almanach Santé Beauté Forme ; Le régime crétois qui me va* et *Programme minceur protéines en 30 jours* (Éditions Leduc.s).

*"À 70 ans, vous n'êtes qu'un enfant, à 80 vous êtes à peine un adolescent, et à 90, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre au paradis, demandez-leur d'attendre jusqu'à 100 ans, âge auquel vous reconsidérerez la question."*

Inscription très ancienne, gravée sur un rocher près d'une plage d'Okinawa...

"À Okinawa, tout est à part. La culture, la nature, l'alimentation, les fêtes... Les îles de cet archipel ont beau être japonaises, elles diffèrent en bien des points du Japon. Et notamment en matière d'alimentation : à Okinawa, c'est copieux, riche, c'est la fête à chaque repas ! Mais comment, alors qu'ils mangent sans se priver et profitent autant de la vie, les habitants d'Okinawa peuvent-ils quand même remporter la palme d'or de l'espérance de vie ?

La réponse est dans ce livre."

**Shigeatsu Tominaga**

Président de la fondation franco-japonaise Sasakawa

(extrait de la préface)



9 782848 990729

16,90 Euros

Prix TTC France

ISBN 978-2-84899-072-9

L E D U C . S  
E D I T I O N S

design : bernard aml