

Alix de Sanderval

Pratic express

Alysse
bouillon

Génial magnésium



Un
minéral
essentiel

Quel est le rôle du magnésium dans notre organisme ? Pourquoi sommes-nous tous carencés ? Quelles sont les meilleures sources de magnésium et sous quelles formes le consommer ? Comment faire une cure dans les règles de l'art ?

Cet ouvrage complet et très pratique répond à toutes ces questions, tout en indiquant les usages internes et externes du chlorure de magnésium, avec les posologies exactes et les contre-indications.

Il aborde également les dernières recherches scientifiques attestant des bienfaits du magnésium sur l'organisme, ainsi que les multiples usages de ce minéral génial dans de nombreux domaines.

Et pour faire le plein d'énergie en toutes saisons, régalez-vous grâce aux 50 recettes élaborées avec les aliments les plus riches en magnésium. De quoi requinquer toute la famille à moindre frais !

Alix de Sanderval est journaliste dans le domaine du bien-être et auteure de *Génial Gingembre* et *Les secrets de la baie de goji*, parus dans la même collection.

Pratic express

7,90€



Alix de SANDERVAL

GÉNIAL MAGNÉSIUM

© 2011 Alysse éditions
ISBN : 978-2-36217-050-8

Directrice de collection : Cathy Selena

Maquette : Jérémie L'hostis
Couverture : Séverine Joaquim

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation,
réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
contact : cathyselena@guytredaniel.fr

Alysse
éditions
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

INTRODUCTION

Quand j'étais petite, je me souviens parfaitement de mes grands-parents, verser une certaine poudre blanche dans un verre d'eau et l'avaler d'un trait en faisant la grimace... Quelques années plus tard, j'ai eu l'explication : un homéopathe leur avait conseillé de faire occasionnellement de petites cures de magnésium de dix jours, un conseil qu'ils avaient suivi... Selon mon grand-père, persuadé – à raison – de son efficacité, c'était pour eux une « cure de rajeunissement et de bien-être » ! Le chlorure de magnésium permet en effet de réduire considérablement les grosses fatigues ou le stress quotidien... et de retrouver le sourire toute la journée.

Si vous avez des crampes, les paupières qui tressautent, des signes d'irritabilité, il est plus que probable que vous manquez de



magnésium. Ignorer ces symptômes pourrait vous conduire à des situations plus graves ! Indispensable au bon fonctionnement du corps humain, il reste un minéral peu connu de la majorité. Sachez, dans un premier temps, qu'il joue de multiples rôles dans l'organisme au niveau des muscles, des artères, et même des cellules nerveuses. Notez que les femmes enceintes ou les sportifs en ont plus besoin que les autres et que même les nouveau-nés peuvent en prendre sans risque. Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, le magnésium est presque plus utile que le calcium ! C'est notamment grâce à lui que le calcium se fixe sur les os. Il est indispensable à l'équilibre de l'organisme.

Délaissé avec le temps et souvent peu considéré, le magnésium est simple d'utilisation et efficace pour guérir les petits bobos du quotidien. Selon Marie-France Muller, naturopathe : « Il peut rendre d'immenses services dans des cas aussi courants qu'un début de grippe, une fatigue chronique, une baisse générale de



tonus... »¹. Elle murmure même que si vous prenez du chlorure de magnésium, vous n'aurez plus besoin d'antibiotiques !

En plus de jouer un rôle immunisant, le magnésium est un extraordinaire décontractant musculaire, également indispensable au bon fonctionnement du cerveau. Des études actuellement en cours tendraient même à prouver qu'un individu ne recevant pas assez de magnésium a un risque plus élevé de développer la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer. Mais cela, nous le verrons plus tard... On ne va quand même pas tout vous dévoiler immédiatement !

Test : il serait peut-être temps de s'y mettre...

Avant toute chose, prenez le temps de faire un bilan rapide de votre situation... Armez-vous d'un crayon, répondez aux questions, et surtout, soyez honnête... Personne ne vous jugera,

¹ Extrait d'un entretien avec Marie-France Muller (1^{er} novembre 2008), auteur du livre *Le chlorure de magnésium : un remède miracle méconnu*, Éditions Jouvence.



mais votre corps vous en sera certainement redevable ! Allez, un peu de courage !

1) Quelle est votre consommation quotidienne de légumes à feuilles vertes (type épinards...), de céréales et légumineuses (lentilles...) ? On entend par « portion », l'équivalent d'une petite assiette.

- a. Plus de 5 portions ;
- b. Entre 3 et 5 portions ;
- c. Moins de 3 portions.

2) Ressentez-vous des crampes musculaires ou des tremblements comme le fameux symptôme des « paupières qui sautent » ?

- a. Non, jamais ;
- b. Oui, de temps en temps ;
- c. Oui, tous les jours.



3) Consommez-vous des produits raffinés (pain blanc, farine, pâtes, riz blanc) ?

- a. Non, jamais ;
- b. Oui, de temps en temps ;
- c. Oui, tous les jours.

4) Faites-vous cuire tous vos légumes à l'eau ?

- a. Non, jamais ;
- b. Oui, de temps en temps ;
- c. Oui, tous les jours.

5) Vous sentez-vous stressé(e) ?

- a. Non, jamais ;
- b. Oui, de temps en temps ;
- c. Oui, tous les jours.

6) Pratiquez-vous une activité sportive ?

- a. Oui, plus de 2 heures par semaine ;
- b. Oui, moins de 2 heures par semaine ;
- c. Non, jamais.



7) Utilisez-vous des antibiotiques ?

- a. Très rarement ;
- b. Peu souvent ;
- c. Très souvent.

8) Avez-vous des problèmes de peau (acné...) ?

- a. Jamais, j'ai une peau parfaite !
- b. Oui, de temps en temps ;
- c. Oui et je n'arrive pas à m'en débarrasser !



RÉSULTATS

Vous avez une majorité de a :

Certes, vous semblez avoir un mode de vie qui ne nécessite pas plus que ça de rééquilibrer votre alimentation en magnésium. Vous en consommez même peut-être déjà en complément... Malgré tout, si vous avez acheté ce petit livre, c'est que vous pensez qu'il pourra vous être utile, non ? Que vous ayez besoin d'une cure préventive de magnésium avant l'hiver, que vous cherchiez de nouvelles recettes ou que vous vouliez compléter votre culture générale en la matière et découvrir de petites astuces efficaces, vous devriez y trouver ce que vous cherchez !

Vous avez une majorité de b :

Vous êtes dans la moyenne : vous avez une connaissance générale des aliments qui sont bons pour votre santé, vous n'êtes pas trop angoissé(e)... Mais peut-être qu'en parcourant ce livre, vous trouverez les moyens de renforcer encore votre taux de magnésium, à l'équilibrer en fonction de vos besoins, pour une santé



d'enfer. Pensez-vous, par exemple, à utiliser l'eau de cuisson de vos légumes ou à consommer, de préférence, des aliments complets et non-raffinés ? Parce que rares sont les gens qui savent citer de bonnes sources de magnésium alimentaire et qu'une petite cure pour affronter de grosses périodes de stress, ça peut toujours être utile !

Vous avez une majorité de c :

Il est définitivement temps de réintégrer le magnésium à votre alimentation ! Sinon, gare aux petits bobos et aux périodes de déprime... Que vous choisissiez le magnésium sous sa forme chimique ou sous sa forme naturelle (voir nigari et certains aliments), vous devriez trouver dans ce livre de quoi améliorer considérablement votre taux de magnésium dans le corps. Si vous vous rendez compte que vous avez le teint terne, les ongles cassants, des boutons disgracieux et des migraines, il est temps de prendre soin de vous ! Votre corps, pollué par les toxines, vous réclame à grands



cris. Et dites-vous bien qu'après une petite cure, vous ferez pâlir d'envie tous vos amis qui se demanderont pourquoi et comment vous avez une telle pêche ! On vous promet que ça marche vraiment.

CHAPITRE 1

Histoire et rôle du magnésium

Carte d'identité : le magnésium

Origine du nom : la ville grecque de Magnésia, anciennement terre de la tribu des Magnètes, dont les sols étaient très riches de ce minéral.

Découvert par : Sir Humphry Davy, en 1808.

Symbole chimique : Mg.

Famille : Métal alcalino-terreux.

Où le trouve-t-on dans le corps ? À 53 % dans les os, 19 % dans les tissus, 27 % dans les muscles et 1 % dans le sang.

Son rôle dans l'organisme

Le magnésium, tout comme le potassium, le calcium et le phosphore, fait partie des quatre



minéraux majeurs, indispensables aux différents processus biologiques comme la formation des cellules, la digestion, la bonne santé des défenses immunitaires. Ces macroéléments sont à ce point essentiels qu'une carence en l'un d'eux provoque des problèmes de santé allant de la faiblesse musculaire aux troubles cardiaques en passant par les insomnies. Une bonne santé passe donc (en partie) par l'équilibre de ces quatre minéraux dans l'organisme.

À quoi peuvent bien servir les autres macroéléments ?

- **Le potassium** : il permet de régulariser le rythme cardiaque et la tension artérielle, mais intervient également dans le processus d'oxygénation du cerveau et la régulation de l'eau dans l'organisme. Une carence en potassium entraîne des mouvements involontaires des muscles, des crampes, de l'hypertension et des problèmes digestifs. Un manque de potassium peut avoir des conséquences désastreuses puisqu'il peut engendrer des arrêts cardiaques.



- **Le calcium** : tout le monde le sait, il est important pour la croissance des os et des dents, notamment chez les enfants. Mais une chose que l'on sait moins, c'est qu'il est tout aussi important pour la coagulation sanguine, les liaisons nerveuses et la contraction musculaire. Une carence en calcium provoque des inflammations des articulations, des maux de dos, des crampes, du surpoids ou encore de l'ostéoporose...

- **Le phosphore** : présent dans toutes les cellules, c'est lui que l'on retrouve le plus dans le corps humain après le calcium. Il aide notamment à la formation des os (comme le calcium), et à la digestion des glucides et des vitamines qui produisent de l'énergie pour notre corps.

Le magnésium participe à pas moins de trois cents réactions métaboliques dans le corps... Il est présent dans presque tous les tissus ainsi que dans les dents et les os. L'un de ses rôles les plus importants est d'être un extraordinaire décontractant. Il est certes célèbre pour lutter contre le stress et préserver l'équilibre nerveux, mais contribue aussi à la relaxation musculaire. Autant dire qu'il est absolument vital pour les muscles, cœur compris ! Ainsi, une carence



en magnésium peut être à l'origine de crises de tétanie ou de spasmodophilie. D'autre part, si vous avez des risques de maladies cardiovasculaires, surveillez bien votre taux de magnésium sanguin... Apporté en dose suffisante, il permet aussi de soulager des douleurs du type syndrome prémenstruel et migraines. Mais ce n'est pas tout, la liste est longue... Sans lui, nous serions tous amorphes puisqu'il participe à la transmission des données entre les neurones et à la production d'énergie. Sans lui, pas de dilatation des vaisseaux sanguins, pas de bon système immunitaire ni de bonne tension artérielle, pas de régulation du taux de sucre dans le sang... Il permet également de prévenir les allergies et aide le calcium à se fixer sur les os. Vous voyez l'aspect poreux et grisâtre des os de poulets industriels ? Cela s'explique par leur déficit en magnésium... Imaginez donc un peu l'état de vos os si vous êtes carencés ! Une image pas bien agréable... Les os cassent plus facilement, les ongles se dédoublent et vos dents se carient... Pas d'affolement, de là à



ressembler à un poulet industriel, il y a quand même de la marge !

Mentionnons enfin qu'il se révèle indispensable au fonctionnement des enzymes détoxifiantes. La détox, vous en avez déjà certainement entendu parler, c'est la lubie des sociétés modernes en matière de bien-être et des inventeurs de régimes « in ». Eh bien, sachez que certaines substances spécialisées participent déjà dans votre corps à la purification de l'organisme. Ces enzymes primordiales le débarrassent des toxines qu'il accumule. Car, comme un aspirateur, le corps s'encrasse. Il accumule les saletés qui, au fil du temps, perturbent son fonctionnement et vous rendent plus sensible à la fatigue, à la déprime et aux infections en tout genre. Ces toxines, appelées aussi radicaux libres, ont deux origines distinctes. Elles proviennent de la respiration de nos cellules (le corps peut les éliminer facilement) mais aussi de l'ingestion de pesticides, de la pollution atmosphérique, du tabac ou même du trop-plein de soleil. Dans ce cas-là, l'organisme a



plus de mal à les évacuer. Il est donc conseillé, dans la mesure du possible, de consommer des aliments qui contiennent des antioxydants (myrtilles, carottes, choux de Bruxelles, épinards, etc.) associés à des aliments qui contiennent du magnésium, pour booster et aider vos enzymes « nettoyantes » à rendre votre organisme aussi impeccable qu'un aspirateur neuf ?!

La médecine du professeur Delbet

Carte d'identité :

Le professeur Pierre Delbet

Dates : 1851-1957.

Profession : Professeur de médecine et chirurgien des hôpitaux.

Élément notable : membre de l'Académie de médecine à partir de 1921.

Découvertes : propriétés curatives et préventives du chlorure de magnésium ; mise au point de la Delbiase.

Ouvrages importants : *Biologie de la plaie de guerre* (1918) ; *Politique préventive du cancer* (1944).



À la fin du XIX^e siècle, Louis Pasteur, grâce à ses recherches sur l'antiseptie¹ et l'asepsie², transformait la chirurgie. Désormais, les instruments seraient stérilisés et on appliquerait des antiseptiques sur les blessures. En 1914, le professeur Pierre Delbet, mobilisé comme chirurgien, remettait en cause ce second principe. Sur le front, il assiste au spectacle épouvantable des morts qui s'accumulent sans que la médecine puisse, au moins, limiter les dégâts. Les infections emportaient les soldats blessés comme des mouches. Delbet entreprend alors toute une série de recherches pour mesurer l'action des principaux antiseptiques utilisés. Et comme une confirmation de son intuition, il se rend compte que, bien loin d'aider les cellules à se défendre contre les bactéries, les antiseptiques diminuent la résistance de l'organisme aux infections, en détruisant, dans une proportion plus importante, les globules

1 Antiseptie : tout traitement chimique appliqué à des tissus vivants et destiné à détruire les micro-organismes potentiellement pathogènes ou à ralentir leur croissance.

2 Asepsie : méthode consistant à débarrasser un milieu quel qu'il soit (instrument de chirurgie par exemple) de tous les microbes pouvant l'infecter.



blancs¹ ! Dans certains cas, ils favorisent même le développement des bactéries.

Delbet émet alors l'hypothèse que la solution réside peut-être dans la stimulation des défenses immunitaires et des cellules elles-mêmes, pour qu'elles deviennent capables de vaincre les microbes. Il teste alors toutes sortes de substances comme l'eau de mer ou le chlorure de magnésium. Avec cette dernière substance, il obtient des résultats qu'il qualifie lui-même d'extraordinaires. Dans ses tubes à essais, le chlorure de magnésium augmente la phagocytose² de 75 % par rapport à l'action d'une solution de chlorure de sodium, déjà beaucoup plus efficace que toutes les autres substances étudiées. Il baptise cette méthode de lutte contre l'infection des plaies la « cytophylaxie » et, constatant que la solution n'est pas toxique, commence à utiliser cette solution pour nettoyer les blessures. Aux blessés les plus

1 Globules blancs : cellules présentes dans le sang humain, aussi appelées leucocytes et jouant essentiellement un rôle dans la défense de l'organisme.

2 Phagocytose : capacité des globules blancs à digérer les particules nuisibles, comme les microbes.



gravement atteints, il administre son chlorure de magnésium par intraveineuse.

Un jour, alors qu'il devait soigner un blessé qui se refusait à toute injection, il demanda à ses infirmières de lui administrer la solution par voie orale. Leurs sourires intriguèrent le professeur Delbet qui leur en demanda la raison. Elles lui répondirent tout de go, qu'elles en prenaient elles-mêmes depuis quelque temps. Ayant constaté un bien-être général chez les patients auxquels elles injectaient cette solution, elles l'avaient essayée sur elles pour tenter de reproduire le même effet. Elles dirent éprouver une sensation d'euphorie, d'énergie et de résistance à la fatigue, qui les aidait à travailler avec plus d'entrain. Désormais persuadé que le chlorure de magnésium produisait une action sur l'état général, Delbet en profita pour en administrer à tous : famille, patients, tout le monde y eut droit ! Celle qu'on appelait la « médecine du professeur Delbet » connaît rapidement une grande diffusion et de partout, lui arrivent de multiples témoignages



qui le convainquent d'élargir ses recherches sur le sujet. Le chlorure de magnésium devient progressivement un moyen de lutter contre les carences en vitamines, contre l'anaphylaxie¹, contre l'effet de l'âge et contre la cancérisation.

Petit à petit, la méthode se perfectionne et grâce aux travaux d'autres chimistes comme Victor Grignard, il décide d'ajouter d'autres sels magnésiens au chlorure qu'il utilisait seul au départ. Après quelques hésitations, il met au point la fameuse Delbiase, toujours en vente libre en pharmacie sous forme de crème ou de pilules.

¹ Anaphylaxie : réaction allergique générale de tout l'organisme.



Formule originale de la Delbiase

Chlorure de magnésium : 0,592 g

Bromure de magnésium : 0,020 g

Iodure de magnésium : 0,0001 g

Fluorure de magnésium : 0,0009 g

Pourquoi sommes-nous tous carencés ?

Aux États-Unis, 68 % des adultes consomment moins que la dose journalière recommandée de magnésium et 19 % moins de la moitié¹. En France, ce serait 20 % de la population qui consommerait moins de deux tiers de la dose recommandée. Si nous manquons tous de magnésium aujourd'hui, c'est tout simplement à cause de notre mode de vie. Jusqu'à l'adolescence, nos besoins sont globalement comblés. Mais en grandissant, la fatigue et le stress s'accroissent, notre alimentation devient moins équilibrée.

¹ « Dietary Magnesium and C-reactive Protein Levels », Dana E. King, MD, Arch G Mainous, III, PhD, Mark E. Geesey, MS and Robert F. Woolson, PhD, *Journal of the American College of nutrition*, Vol. 24, N° 3, 2005.



Conseil santé : à bas les aliments raffinés !

Le raffinage des aliments permet aux industries agro-alimentaires de prévenir l'altération de leurs produits et donc de les stocker plus facilement et plus longuement. Cependant, ce processus appauvrit les aliments de leurs nutriments indispensables et facilite parfois l'apparition de certaines pathologies (cancer notamment). Les céréales dont on a enlevé l'enveloppe n'apportent plus de protéines à celui qui les consomme ; le sucre blanc ne contient plus aucune trace de magnésium contrairement au sucre de canne complet ; le sel de table ne contient plus les oligo-éléments et les sels minéraux (tout particulièrement le chlorure de magnésium) que l'on trouve dans le sel gris naturel...

Apprenez donc à consommer des produits non-raffinés, cela sera bénéfique pour votre santé ! Vous avez de la chance, on vous donne quelques idées de recettes un peu plus loin...

Le professeur Delbet, en son temps, avait déjà montré que le raffinage du sel et des farines faisait disparaître plus ou moins complètement le magnésium de ces aliments. Consommés



de cette manière, ils n'ont donc qu'un intérêt très minime pour la santé. Malheureusement, aujourd'hui, de plus en plus de produits sont raffinés, et c'est bien dommage. En 1928, des études géographiques françaises ont montré que la carte des régions pauvres en magnésium coïncidait avec celle des régions où l'on rencontrait le plus de cancers. À l'étranger, même résultat.

Des chercheurs ont par ailleurs démontré que dans les pays aux sols particulièrement riches en minéraux, le nombre de cancers était moindre. C'est le cas de l'Égypte ou de la Tunisie, qui ont des sols et une eau riches en magnésium.

Focus sur le stress

En ces temps d'hyperactivité, rappelons rapidement en quoi le stress a une grande influence sur notre santé. Il s'agit d'une réaction de défense naturelle de notre organisme face à un événement, souvent négatif (pression professionnelle,



enfants...) mais parfois aussi positif (joie intense, émotion forte...) et permet de nous adapter à notre environnement. Il est, par exemple, très important, pour un sportif de haut niveau lors d'une compétition (l'adrénaline augmentant les capacités) mais permet aussi de mieux faire face à une situation de crise.

Cependant, une trop grosse dose de stress entraîne un épuisement des ressources énergétiques, diminue la capacité de concentration, augmente le rythme cardiaque, une perte de l'appétit et donc, à long terme, crée de réels problèmes physiques comme l'aggravation de migraines, d'insomnies, du diabète et l'augmentation de risques d'accidents cardiovasculaires, d'allergies, d'infections... Il est donc indispensable d'apprendre à se détendre et si vous ne comptez pas apprendre le yoga, intéressez-vous au magnésium, l'un des meilleurs anti-stress naturel du corps humain !

Malheureusement, Mesdames, vous êtes les plus touchées par ce type de carence. En effet, les meilleures sources de magnésium sont contenues dans les aliments considérés comme caloriques : le chocolat, les amandes, les pains complets... en bref, tous les aliments que nous, les femmes,



évitons lorsque nous sommes au régime. Que les choses soient claires : cela ne vous empêche pas d'en faire un, mais n'oubliez pas d'ajouter quelques aliments non raffinés à vos déjeuners, comme le riz complet, par exemple. Et si vraiment l'idée de voir des aliments riches dans votre assiette vous dérange, buvez un verre de chlorure de magnésium (voir p. 53) pour combler vos carences. Comme vous le verrez plus loin, le magnésium, on en trouve aussi dans les légumes verts ! Pourquoi ? Eh bien, tout simplement, parce que la molécule de chlorophylle est constituée elle-même de magnésium.

Autre point négatif pour les femmes : la pilule contraceptive. Elle nuit aux réserves en magnésium. En effet, quand le taux d'œstrogènes augmente, celui de magnésium baisse. Cette perte a par ailleurs ses effets propres comme la rétention d'eau et la susceptibilité accrue au stress. Le phénomène est exactement le même lorsqu'une femme est enceinte : à partir du deuxième mois, le fœtus absorbe une grosse part du magnésium ingéré. Si cette carence est trop



importante, elle favorise une montée brutale de la tension et un accouchement précoce ; chez le bébé, elle est responsable d'une réduction du poids et de la taille ainsi que d'une moindre résistance globale.

Amis sportifs, faites aussi attention ! Si le sport vous apporte un exutoire au stress de la journée, il entraîne une surconsommation d'énergie. Or, comme nous l'avons vu, le magnésium participe activement à l'effort produit par les cellules. Donc, plus on fait de sport, plus notre réserve en magnésium diminue. Prenez donc garde à ce que votre alimentation soit suffisamment riche en magnésium et si ce n'est pas le cas, veillez à prendre des compléments.

D'autre part, certaines pathologies comme le diabète ou les névroses entraînent un déficit en magnésium et si l'origine de cette diminution n'est pas encore élucidée, il est important de la combler. Il a été également prouvé que certains médicaments réduisent le niveau de magnésium dans l'organisme. C'est le cas



des antibiotiques, des antifongiques, des anti-diabétiques, des médicaments pour le cœur (bétabloquants, diurétiques, par exemple) et pour l'asthme (sprays notamment) ainsi que les chimiothérapies. Les patients suivant ce type de traitements peuvent donc le compléter par une supplémentation en chlorure de magnésium (voir aussi contre-indications p. 41).

N'oubliez pas de demander conseil à votre médecin avant ! Car s'il a un effet bénéfique pour l'organisme, la prise de magnésium ne remplace en aucun cas un traitement médicamenteux.

Le chlorure de magnésium à tout faire

Et si je vous disais que les jardiniers et les personnes qui s'occupent de l'entretien des routes ont un point en commun, vous me prendriez pour une folle ? Vous auriez tort, car ils détiennent un secret rarement connu du grand public, qui pourrait bien vous être utile. Un indice ? Le chlorure de magnésium peut se révéler extrêmement efficace dans leur travail... Non ?



Toujours pas ? Bien, ne faisons pas durer le suspense plus longtemps...

Les jardiniers utilisent le chlorure de magnésium pour permettre aux plantes, mais aussi aux légumes, de mieux résister aux maladies. Le biologiste Joël de Rosnay ne disait-il pas : « $ATP^1 + Mg =$ Combustible universel de la vie » ? En bref, sans magnésium, peu de végétaux vivraient ! Mais revenons-en aux plantes, puisque c'est précisément ce qui nous occupe ici. Si vous avez la chance d'avoir un potager ou même des plantes, ajoutez, une fois de temps en temps, un sachet de chlorure de magnésium dans l'eau de votre arrosoir et abreuvez-en vos plantations. À la récolte, vos légumes (ou fruits) seront pleins de magnésium et vos plantes vertes continueront à embellir votre environnement.

Quant aux personnes qui entretiennent les routes, elles utilisent le chlorure de magnésium

¹ ATP : Adénosine triphosphate, molécule organique qui transporte l'énergie destinée aux mouvements ou à la synthèse des organismes vivants.



les jours de grand froid. En effet, c'est le roi du dessalage. Il a l'avantage d'avoir une bonne adhésion à la route, ce qui permet une économie certaine dans la quantité épandue, et une action immédiate, même à très basse température. De plus, il est bon pour l'environnement puisqu'il contient moins de chlore.

CHAPITRE 2

Une petite cure de magnésium ?

Maintenant que vous avez compris que le magnésium est indispensable à votre corps, voyons quels peuvent en être les usages et comment l'utiliser...

Voici déjà cinq bonnes raisons d'en consommer, histoire de vous mettre l'eau à la bouche :

- Il est très bon marché et se trouve aisément dans les commerces !
- Il est facile à utiliser !
- Il est très efficace pour pallier aux petites baisses de moral hivernales et induire la relaxation après une journée de travail.
- Il s'utilise aussi bien sur des petites plaies que pour contrer les débuts d'une angine,



et convient aussi bien aux humains qu'aux animaux.

- Il peut prévenir du cancer, du diabète, des troubles de la mémoire...

Usages externes

L'usage externe du chlorure de magnésium est moins connu que son usage interne. Il est pourtant très efficace ! Si vous avez des problèmes de peau de type acné ou eczéma, si vous souffrez d'une brûlure légère, d'une petite plaie ou encore d'un aphte, utilisez-le sans hésiter. En effet, il favorise la cicatrisation et contrairement à un produit alcoolisé, ne détruira pas le travail des cellules qui se battent pour « reconstruire » votre peau. On raconte que l'action de certains anticorps, qui empêchent les microbes de trouver un nid douillet dans une plaie, comme les leucocytes, est augmentée jusqu'à 300 %. En bref, le chlorure de magnésium est un parfait antiseptique !

Pour l'utiliser comme tel, rien de plus simple : imbibe une compresse dans une solution de



chlorure de magnésium (un sachet de 20 g pour 1 litre d'eau), nettoyez la plaie, laissez agir quelques instants et réimbibez la compresse dès qu'elle est sèche. Il est conseillé de compléter ce premier « traitement » par l'ingestion d'un verre de ce mélange, deux fois par jour, jusqu'à la cicatrisation.

Attention : si votre blessure est profonde, consultez rapidement un médecin.

En ce qui concerne l'acné ou l'eczéma, utilisez de la même façon la solution de chlorure de magnésium pour nettoyer votre peau (laissez sécher après application), en complétant pendant trois semaines, par un verre, deux fois par jour.

Quant aux aphtes, ils peuvent cicatriser grâce à des bains de bouche de quelques minutes, trois fois par jour, jusqu'à disparition.



Huile de magnésium. attention !

Je me suis aperçu, en navigant sur Internet, que le magnésium pouvait être utilisé en externe sous une autre forme : un vaporisateur d'huile de magnésium ! Certaines marques affirment que ce sont des solutions concentrées de chlorure de magnésium, extrait à partir de gisements minéraux, sans autre précision. Ces vaporisateurs ou ces jerricans d'huile (si, si !) seraient surtout utiles aux sportifs, pour soulager les articulations douloureuses ou pour soigner les petits bobos. Cette huile peut aussi être ingérée en la dissolvant dans du thé ou du jus de fruits. Je reste dubitative sur ce produit car je n'en ai trouvé aucune description précise. Certains forums mais aussi des sites marchands, affirment que l'huile de magnésium irrite les peaux sensibles (n'est-ce pas dérangent en usage externe ?) et qu'il faut l'utiliser avec précaution sur les plaies ouvertes ou les peaux abîmées... Un site dédié à la « forme, la minceur et la musculation » est un peu plus précis. Il vend une huile de magnésium de bain, à dissoudre dans l'eau pour vous relaxer. Cette huile se compose de chlorure de magnésium à 47,5 %, de chlorure de calcium à 2 %, de chlorure de sodium à 0,8 %, de chlorure de potassium à 0,5 % et d'eau. Y sont ajoutés les bienfaits, les conseils d'utilisation, la provenance, les précautions et le



conditionnement. Par contre, pour un seul bain, il faut diluer 500 g d'huile alors que le sachet pèse un kilo et coûte 15,50 €. Un peu cher pour se détendre complètement, non ?

Usages internes

Qu'elle soit préventive ou curative, la durée d'une cure est variable, de trois semaines à deux ou trois mois environ. Au-delà, on parle d'une consommation quotidienne. Autrefois, certaines personnes avalaient un verre ou un comprimé de chlorure de magnésium tous les jours pour se maintenir en forme. Cette indication est valable en cas d'« abstinence » le week-end, pour que le corps ne s'y habitue pas. Une autre solution est de limiter la cure à une période restreinte de trois semaines environ. Ce type de cure préventive vous sera bénéfique lors d'un état de grosse fatigue, de travail intensif ou à l'approche de l'hiver. Elle vous permettra de ne pas sombrer dans la dépression hivernale des jours pluvieux mais



aussi de résister aux cris de vos enfants ou à la pression de votre patron. Pourquoi trois semaines ? C'est tout simplement le temps nécessaire au foie pour se reminéraliser, faire le plein d'antioxydants et booster les défenses immunitaires. Prêts ? Partez !

Les antioxydants. c'est quoi ?

Ce sont des molécules apportées par les aliments que nous ingérons et capables de neutraliser les radicaux libres, ces toxines venues tout droit de notre environnement, qui polluent notre organisme. Les antioxydants ont donc un rôle de défense des cellules. Les principaux sont la vitamine C, les caroténoïdes, des minéraux comme le sélénium ou le zinc, les polyphénols (molécules produites par les végétaux). Et pour compléter votre culture en la matière, quelques aliments antioxydants : le bleuet, les mangues, la baie de goji, les courges, les carottes, les noix, l'oignon... Sachez pour l'anecdote que chaque couleur d'aliment représente un type d'antioxydant. De quoi colorer vos assiettes !



En traitement préventif sur une courte durée, vous pouvez prendre trois verres d'une solution de 20 g de chlorure de magnésium dilué dans 1 litre d'eau. Par un verre, on entend 125 ml, soit la contenance d'un verre à eau moyen. Si vous en prenez quotidiennement, un verre tous les matins peut tout à fait suffire.

Quant au traitement curatif, prenez vos trois verres par jour, jusqu'à la disparition des symptômes, quels qu'ils soient : angine, constipation, migraines, crampes... Cependant, si la situation dégénère ou ne semble pas s'améliorer, consultez un médecin. En aucun cas, le chlorure de magnésium ne doit remplacer un traitement médicamenteux. Si vous avez de l'ostéoporose, un emphysème ou une otite, le magnésium peut soulager ou compléter un traitement.

Posologies et contre-indications

Les besoins en magnésium varient en fonction des individus, de leur âge et de leur état de santé. Globalement, il tourne autour de 350 mg/jour, mais certains professionnels peuvent



en recommander jusqu'à 500 mg/jour, dans le cas de véritables carences. Les données du tableau ci-dessous sont donc indicatives. Si vous avez un doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou votre médecin. D'autre part, concernant les nourrissons, il est conseillé d'utiliser un compte-goutte pour que les doses soient vraiment infimes.

Apports conseillés en magnésium (en milligrammes)	
Enfants de 1 à 3 ans	80
Enfants de 4 à 6 ans	130
Enfants de 6 à 9 ans	200
Enfants de 10 à 12 ans	280
Adolescents de 13 à 16 ans	410
Adolescentes de 13 à 16 ans	370
Adolescents de 16 à 19 ans	410
Adolescentes de 16 à 19 ans	370
Hommes adultes	420
Femmes adultes	360
Femmes enceintes (3 ^e trimestre)	400
Femmes allaitantes	390
Hommes de plus de 65 ans	420
Femmes de plus de 55 ans	360
Personne de plus de 75 ans	400

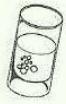


Source : Apports nutritionnels conseillés pour la population française, Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, 3^e édition, Éditions Tec & Doc.

Ce qui est bon pour moi est bon pour mon animal domestique

Pour que votre animal (chien ou chat) soit toujours au top de sa forme, vous pouvez lui administrer du chlorure de magnésium. Quelques gouttes dans sa pâtée suffiront. S'il est blessé légèrement, appliquez des compresses imbibées de chlorure de magnésium, il vous en sera redevable... Ne vous a-t-on pas dit que le chlorure de magnésium était un produit fabuleux ?

En ce qui concerne les contre-indications, il en existe très peu, si vous respectez les doses prescrites. Le seul désagrément que l'on peut ressentir après quelques jours de cure concerne son effet laxatif. Ce n'est pas systématique et si le transit intestinal ne se régule pas de lui-même, réduisez les doses ingérées.



D'autre part, si vous suivez un traitement, demandez conseil à votre pharmacien ou médecin pour savoir si le chlorure de magnésium n'interfère pas avec les médicaments que vous prenez (par exemple, l'amiloride, un diurétique).

Le chlorure de magnésium est également déconseillé aux personnes ayant déjà souffert de néphrite (inflammation du rein), aux personnes en insuffisance rénale ou souffrant d'hypertension. Pris à trop fortes doses (plusieurs grammes par jour), le magnésium empêche l'action du calcium et donc le bon fonctionnement de la coagulation, des éléments qui ont un mauvais effet sur le muscle cardiaque.

CHAPITRE 3

Les espoirs de la science

Magnésium et prévention du cancer

En son temps déjà, le professeur Delbet avait remarqué qu'une prise régulière de Delbiase entraînait une disparition des lésions cutanées cancéreuses. Après s'être fait opérer trois fois sans succès, il a décidé d'utiliser sur lui-même son médicament. Une vraie réussite ! Quelques mois plus tard, il était guéri à jamais. Ayant approfondi le sujet par la suite, il découvrit et montra que c'était bien le chlorure de magnésium qui avait un effet sur l'évolution des tumeurs cancéreuses... Où en est-on à l'heure d'aujourd'hui ? Les recherches sont multiples, mais pour l'instant, toutes concordent en un point : la carence magnésienne augmente les



risques de cancers¹. Attention cependant, car en aucun cas, il n'a été prouvé qu'il guérit.

Par contre, il semble avoir un rôle dans la prévention du cancer. Il a été prouvé qu'une déficience en magnésium pourrait être un facteur de cancer et qu'une forte supplémentation pourrait ralentir son apparition. En effet, le magnésium protège les cellules des attaques d'aluminium, de mercure, de nickel, de plomb²... Une information primordiale à l'heure où nos corps sont bombardés de métaux lourds, présents à l'état naturel en faible concentration dans l'environnement, mais en constante augmentation à cause de la pollution générée par les activités humaines. Ils sont aussi bien présents dans les amalgames dentaires que dans les déchets électroménagers. Or, les métaux lourds peuvent favoriser les cancers. D'autre part, des

1 Aleksandrowicz, J., Blicharski, J., Dzigowska, A., Lisiewicz, J. "Leuko- and oncogenesis in the light of studies on metabolism of magnesium and its turnover in biocenosis", *Acta Med. Pol.* 1970, 11:289-302.

2 Durlach J, Bara M, Guiet-Bara A, Collery P, "Relationship between magnesium, cancer and carcinogenic or anticancer metals", *Anticancer Research*, Novembre/Décembre 1986, 6(6):1353-61.



chercheurs de l'École de Santé publique de l'université du Minnesota ont montré qu'une alimentation riche en magnésium réduisait la possibilité de développer un cancer du côlon¹. Même si les recherches sont nombreuses, elles ne permettent en aucun cas d'avancer que le magnésium guérit du cancer. Mettez donc toutes les chances de votre côté en consommant régulièrement du chlorure de magnésium !

Magnésium et protection cardiovasculaire

Nous l'avons vu, le magnésium favorise la dialyse du sang et réduit les spasmes des vaisseaux sanguins (ne l'oublions pas, c'est un formidable décontractant musculaire !). Il prévient donc la formation de caillots dans le cerveau. Un certain nombre d'enquêtes ont permis d'établir une relation inversement proportionnelle entre le taux de magnésium dans le sang et le risque de souffrir de troubles cardiovasculaires. Une supplémentation en magnésium permettrait effectivement d'abaisser la tension artérielle. Les résultats de ces enquêtes ont été tellement

¹ *American Journal of Epidemiology*, vol. 163.



satisfaisants que les autorités médicales américaines ont recommandé un régime particulier pour prévenir l'hypertension : le régime DASH¹. Késako ? DASH signifie « Dietary Approach to Stopping Hypertension » ou en français, « Approche diététique pour combattre l'hypertension ». En schématisant, il recommande de consommer 8 produits céréaliers complets, 5 légumes, 5 fruits, 2 produits laitiers à 0 % MG, 2 portions de viande (ou volaille ou poisson), 2 portions de matières grasses non saturées et 4 noix (graines ou légumineuses)... par jour² !

D'autres recherches soulignent encore son utilité dans la réduction des dépôts de cholestérol sur les parois artérielles. Si ces dépôts sont trop nombreux, ils bloquent le sang et provoquent un accident cardiovasculaire. Il a été également démontré qu'une longue période de carence magnésienne entraîne des lésions

¹ Études publiées en 1997 et 2000.

² Vous trouverez si besoin plus d'informations sur le site de la Fondation des maladies du cœur (http://www.fm-coeur.com/site/c.njXJ8MMIqE/b.4010245/k.BA87/Maladies_du_coeur__Qu8217estce_que_le_r233gime_DASH.htm).



des vaisseaux et du cœur... De quoi vous donner envie de rééquilibrer votre alimentation en magnésium ? On l'espère !

Magnésium et traitement du diabète

Il existe bien un lien entre un faible apport nutritionnel en magnésium et le diabète de type 2 ou « diabète de l'âge mûr ». En effet, le magnésium contribue dans l'organisme au bon usage du glucose et à l'action de l'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas qui permet aux glucides (pains, féculents, sucres...) de pénétrer dans les cellules et donc de les faire fonctionner. Or, dans un diabète de type 2, l'insuline n'est pas assez efficace. Des recherches ont montré que la diminution du taux de magnésium sanguin augmente la résistance à l'insuline. Une carence empêcherait les récepteurs d'insuline de bien fonctionner, les glucides ne pénétreraient donc plus assez dans les cellules et s'accumuleraient dans le sang. Selon une analyse récente, les suppléments de magnésium réduiraient la glycémie des diabé-



tiques de type 2 et augmenteraient le taux de HDL, c'est-à-dire de bon cholestérol.

Concernant le diabète de type 2, des recherches sont actuellement en cours pour voir si le magnésium pourrait être utilisé dans le traitement de la maladie. Des scientifiques ont en effet administré du magnésium à des personnes diabétiques et au bout de douze semaines, le taux de glycémie a baissé de 0,1 g chez 370 patients¹. Et ce n'est que le début...

Magnésium et déclin de la mémoire

En 2010, une équipe internationale de chercheurs dirigée par le Prix Nobel japonais Susumu Tonegawa s'est intéressée au rôle du magnésium dans la perte de mémoire. Et elle n'annonce que du bon ! Si on sait depuis longtemps que le magnésium stabilise les connexions nerveuses, il s'agit ici d'augmenter sa concentration dans le cerveau pour qu'il soit absorbé sans être complètement éliminé dans les urines.

¹ Diabetic Medicine, 23, 1050-1056, 2006.



Allié à un acide particulier, le magnésium peut atteindre des concentrations supérieures à 10 % dans le cerveau. Ayant testé le produit chez le rat, il a été révélé que le déclin des mémoires à court et à long terme ainsi que de l'espace n'apparaissait plus chez les animaux âgés. Ils étaient désormais capables de retrouver une plateforme immergée trouvée la veille, chose que même les jeunes rats n'arrivaient pas à faire. Après analyse de leur cerveau, les chercheurs ont remarqué que les connexions nerveuses étaient nettement plus nombreuses dans l'hippocampe, zone du cerveau primordiale à la mémoire. Plusieurs chercheurs français ont salué cette découverte qui « attire l'attention sur le magnésium, souvent négligé alors qu'environ 20 % de la population est en déficit chronique ». L'équipe de chercheurs annonce par ailleurs des résultats à venir concernant la maladie d'Alzheimer et la longévité.

À l'heure où la population est vieillissante et où l'on peine à trouver des solutions efficaces pour ce type de maladies, nous ne doutons



pas que cette avancée soit prometteuse pour la recherche dans le domaine de l'amélioration des capacités cognitives chez la personne âgée.

CHAPITRE 4

Les meilleures sources de magnésium

Sous quelles formes le consommer ?

Nous l'avons vu dans le premier chapitre, le magnésium est indispensable au bon fonctionnement du corps humain. Le seul problème, c'est que ce dernier ne sait pas le fabriquer ! Il faut donc lui en apporter via votre alimentation quotidienne ou par des compléments alimentaires. Si vous choisissez la deuxième solution, sachez que le chlorure de magnésium a l'avantage d'être extrêmement peu cher, facile à trouver mais aussi à consommer...

En poudre

Il s'agit de la forme chimique du chlorure de magnésium. Vous pouvez aisément le trouver



en pharmacie ou dans les magasins bio, sous forme de petits sachets de 20 g. Ils coûtent en général autour d'un euro.

Pour le consommer, rien de plus simple : mélangez le contenu d'un sachet dans une bouteille d'eau peu minéralisée d'un litre.

Astuce : le goût du chlorure de magnésium n'étant pas fameux, vous pouvez tout à fait le mélanger à du jus de fruits, ajouter du jus de citron ou alors mettre votre solution dans le frigidaire ce qui réduira son goût amer.

Le chlorure de magnésium en injection. attention !

Outre les sachets de poudre de chlorure de magnésium, il existe également une solution injectable disponible en pharmacie. Cependant, elle doit être administrée par intraveineuse lente, pendant 20 minutes. Certains médecins peuvent en prescrire lors de période de gros stress et/



ou quand le taux sanguin est extrêmement bas. Renseignez-vous auprès d'un spécialiste.

Nigari, le chlorure de magnésium naturel

Le nigari est extrait de l'eau de mer et a l'apparence de gros cristaux blancs. Préparé à base de tonyu (lait de soja), il est composé de chlorure de magnésium entre 84 et 95 %. Les Japonais l'utilisent depuis des millénaires pour solidifier leur tofu (voir recettes) ou pour saler leurs plats. Dans ce cas-là, il apporte le magnésium nécessaire que le sel de table courant a perdu à cause du raffinage. Pensez donc à remplacer de temps en temps le sel par du nigari, votre alimentation n'en sera que plus riche en magnésium...

Le nigari est moins désagréable au goût que son équivalent chimique et se trouve assez facilement dans tous les magasins bio, sous forme de paillettes ou de poudre blanche soluble dans l'eau. Son prix est très abordable : un sachet de 100 g coûte environ 2,80 €. Si son amertume vous dérange, n'hésitez pas à le mélanger à du thé, du jus de fruits ou de légumes (la carotte



annihile presque totalement le goût amer), ou du café (si, si !)

Attention ! À l'air libre, les paillettes de nigari se transforment en une solution liquide. Veillez donc à les conserver à température ambiante, dans une boîte hermétique. Ainsi, elles auront une durée de vie d'un an.

Du nigari maison

Ingédients : 1 kg de sel marin non raffiné, 1 mousseline ou 1 torchon propre, de l'eau, 1 cuit-vapeur, 1 grille adaptable au cuit-vapeur, 1 bol.

Enveloppez le sel dans la mousseline ou le torchon.

Placez une grille dans le haut de votre cuit-vapeur ainsi qu'un bol en-dessous.

Remplissez la deuxième partie de votre cuit-vapeur d'eau et faites-la chauffer.

Une fois qu'elle est chaude, fermez le couvercle et attendez une journée. Les sels de magnésium vont couler dans le bol. Votre nigari liquide est prêt !



Si vous souhaitez obtenir des paillettes, placez le nigari liquide au soleil et laissez-le sécher jusqu'à les obtenir...

Le comprimé Delbiase

Ce médicament, inventé par le professeur Delbet, est encore aujourd'hui en vente dans les pharmacies – après quelques interdictions momentanées (voir encadré). Il est disponible sous forme de comprimés, composés à la fois de chlorure et de bromure de magnésium. Les prix peuvent varier en fonction des pharmacies (en moyenne : 6 à 7 € les 2 x 24 comprimés). Ils doivent être dissous dans l'eau avant d'être absorbés.

En 1983, on enlève à la formule originale de la Delbiase (voir chapitre I) l'iodure et le fluorure de magnésium. Le laboratoire qui la commercialisait explique qu'il l'a fait en raison des personnes souffrant d'allergies à l'iode. En 2004, sans grande explication (peut-être peut-on avancer celle des lobbies pharmaceutiques ?), la Delbiase est retirée du marché pour réapparaître dans les pharmacies quelques années plus tard.



Les eaux minérales

Si vous ne voulez en aucun cas prendre de solution « chimique », l'un des moyens les plus simples pour apporter du magnésium à votre corps est l'eau minérale. Aussi surprenant que cela puisse paraître, une étude de l'Académie Américaine des Sciences a montré que si les populations consommaient plus d'eaux riches en magnésium (et en calcium), elles seraient moins susceptibles d'avoir des problèmes cardiovasculaires !

Buvez de préférence celles qui en contiennent au moins 80 mg par litre.

Eaux minérales	Quantité de magnésium par litre
Hépar	110 mg
Badoit	95 mg
Contrex	86 mg
Arvie, Quézac	85 mg

Source : www.guide-vitamines.org.



L'alimentation quotidienne

C'est probablement dans les aliments que vous consommez que vous aurez le plus de choix pour trouver votre source de magnésium préférée. Mais encore faut-il savoir quels aliments en contiennent le plus pour pourvoir aux besoins de votre corps. Pour cela, rien de plus simple. Jetez un coup d'œil au tableau et aux recettes qui suivent et gardez en tête que si les premières sources de magnésium sont souvent d'origine céréalière, vous complerez vos carences en magnésium en consommant régulièrement des aliments complets, des fruits secs ainsi que des légumes verts.

Tableau d'aliments riches en magnésium

Teneur en magnésium (mg/100 g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés
500 – 550		
350 – 400		
300 – 350		
250 – 300		Germe de blé
200 – 250		Céréales de petit déjeuner au son Biscotte diététique au son
150 – 200		Farine de sarrasin
100 – 150	Lait écrémé en poudre Lait demi-écrémé en poudre	Flocons d'avoine Müesli Pop-corn Blé tendre entier Farine de blé complet Blé soufflé pour le petit déjeuner Pilpil de blé
50 – 100	Lait entier en poudre Comté	Pain complet Biscotte complète Céréales de petit déjeuner

Fruits, légumes et autres végétaux	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
Cacao en poudre		
Graine de tournesol Graine de sésame		
Noix du Brésil	Bigorneau cuit	
Noix de cajou Farine de soja Amande	Escargot cru Bulot cuit	Sel fin
		Levure alimentaire
Haricot blanc sec Cacahuète Noisette Noix Pistache rôtie Pâte d'arachide		
Lentille sèche Banane déshydratée Pourpier Oseille crue Mélange graines salées et raisins secs		Gâteau de riz aux raisins secs Chocolat à croquer Levure de boulanger Pâte d'amande
Noix de coco sèche Oseille cuite Épinard cuit Bette Figue sèche Abricot sec Tofu Soupe de légumes Haricot blanc cuit	Moule cuite à l'eau Crevette cuite Calamar frit	Sel de mer Macaron Moutarde Pomme de terre en flocons Barre chocolatée Chocolat au lait

Source : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, www.anses.fr, 2011.

CHAPITRE 5
**50 recettes
pour faire le plein
de magnésium**



RECETTES POUR VOYAGER

.....



Artichauts poivrade aux coques (Sud de la France)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 4 artichauts poivrade
- 500 g de coques
- 2 échalotes
- 1 c. à s. de persil haché
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Lavez les artichauts, coupez les tiges, enlevez les feuilles de la base et coupez les feuilles du haut.

Coupez-les en quatre, enlevez le foin et arrosez de jus de citron.

Dans une casserole d'eau bouillante et salée, plongez les artichauts et laissez-les cuire pendant 20 minutes.

Lavez les coques pour enlever les impuretés. Puis pelez et hachez grossièrement les échalotes.

Dans une marmite, faites revenir les échalotes pendant deux minutes environ dans de l'huile d'olive. Ajoutez les coques. Couvrez et laissez les



coquillages s'ouvrir. N'oubliez pas de jeter ceux qui restent fermés.

Arrosez de vin blanc et ajoutez les artichauts cuits. Réchauffez le tout quelques minutes et parsemez de persil haché.

Servez immédiatement dans de grandes assiettes creuses !

.....ASTUCE.....

Les artichauts poivrade sont de petits artichauts violets. Choisissez les plus petits et les plus jeunes, de préférence, pour éviter le foin.



Curry de lentilles à l'indienne (Inde)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 200 g de lentilles corail
- 250 g de pousses d'épinards
- 200 g de champignons de Paris
- 2 petits piments verts
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 20 g de gingembre râpé
- 350 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de garam masala
- 2 c. à s. d'huile
- 120 ml d'eau

Hachez les oignons en petits morceaux, rincez puis coupez les piments et les champignons en tranches fines et écrasez les gousses d'ail. Réservez l'ensemble.

Rincez les lentilles à l'eau froide et égouttez-les.



Dans un wok, faites sauter les graines de cumin dans l'huile chaude et ajoutez les oignons, l'ail, le gingembre et les piments. Quand les oignons sont colorés et un peu tendres, ajoutez les champignons et laissez-les dorer quelques minutes.

Versez ensuite les lentilles, le bouillon et 120 ml d'eau. Portez à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant une dizaine de minutes.

Ajoutez le garam masala ainsi que les pousses d'épinards rincées et égouttées. Mélangez.

Servez chaud !



Tajine aux pois chiches et aux pruneaux (Maghreb)

Pour 6 personnes

**Temps de préparation : 40 minutes (2 jours
si vos pois chiches sont secs !)**

**Temps de cuisson : de 1 h 15 à 3 h 15 si vos
pois chiches sont secs**

Ingrédients :

- 1 kg de filets de poulet coupés en gros morceaux
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 250 g de pruneaux
- 1 bouquet de persil
- ½ c. à c. de gingembre
- ½ c. à c. de cannelle
- 400 g de pois chiches
- 50 g d'amandes émondées
- 50 g de raisins secs
- Huile
- Une noix de beurre
- 2 c. à s. de sucre en poudre
- Sel et poivre

Si vos pois chiches sont secs, laissez-les tremper pendant 10 heures au minimum dans un saladier rempli d'eau, puis faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant environ 2 heures. Sinon, mettez-les dans une casserole remplie d'eau et portez à ébullition pendant 15 minutes. Puis égouttez.



Faites bouillir les pruneaux quelques minutes dans une casserole d'eau puis égouttez-les. Remettez les pruneaux dans la casserole vide et ajoutez deux louches d'eau, la cannelle, le sucre et une bonne noix de beurre. Laissez les pruneaux caraméliser en remuant de temps en temps.

Dans une casserole huilée, faite cuire le poulet en y ajoutant l'oignon émincé, le gingembre et l'ail haché.

Quand le poulet est presque cuit, joignez-le aux pruneaux, ajoutez les pois chiches cuits.

Servez en décorant d'amandes et de raisins secs. Parsemez de persil ciselé.



Poulet coco et bananes dorées (Antilles)

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 6 escalopes de poulet
- 1 oignon
- 4 bananes
- 25 cl de lait de coco
- 10 g de noix de coco râpée
- 20 g de raisins de Corinthe
- Huile de noisette
- Sel et poivre

Dans un wok, faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile de noisette.

Coupez les escalopes en morceaux de taille moyenne (sinon le poulet sera trop cuit et sec). Ajoutez-les au wok et faites revenir l'ensemble après avoir assaisonné.



Coupez les bananes en grosses rondelles et faites revenir avec le reste dans la poêle pendant une dizaine de minutes en mélangeant délicatement (pour ne pas obtenir une purée de bananes !).

Mouillez l'ensemble avec le lait de coco et laissez mijoter pendant encore une dizaine de minutes.

Avant de servir, parsemez vos assiettes de raisins de Corinthe et de noix de coco râpée.



Caponata (Italie)

Pour 5 personnes

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- 3 aubergines
- 1 oignon blanc
- 1 kg de tomates
- 100 g d'olives vertes
- 6 filets d'anchois
- 50 g de câpres
- 2 c. à s. de raisins secs
- 2 c. à s. de pignons
- Origan
- 5 cl de vinaigre
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- 1 c. à c. de sucre
- Sel et poivre

Lavez les aubergines et coupez-les en morceaux. Salez et laissez dégorger dans une passoire pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, lavez les tomates et coupez-les en dés. Si vous avez le temps, pelez-les en les plongeant quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante et enlevez les pépins. Émincez l'oignon.

Faites-les cuire ensuite 25 minutes à la poêle à feu moyen avec un peu d'huile d'olive, une pincée



d'origan, du sel et du poivre. Mixez ensuite pour obtenir un coulis.

Versez le coulis dans une poêle, ajoutez le sucre et laissez bouillir six minutes à feu vif.

Ajoutez le vinaigre et les raisins secs avant de poursuivre la cuisson pendant encore deux minutes.

Rincez les aubergines et faites-les dorer dans la poêle avec quatre cuillères à soupe d'huile d'olive.

Hachez grossièrement les olives dénoyautées, les câpres et les anchois. Faites dorer les pignons dans une poêle.

Mettez l'ensemble dans un saladier ou un plat creux avec le coulis de tomate et les aubergines cuites.

Servez froid avec un filet d'huile d'olive.

.....ASTUCE.....

Les aubergines se comportent en buvard dès qu'elles sont plongées dans l'huile ou le beurre. Pour éviter qu'elles ne soient trop grasses après la cuisson, épongez-les avec du papier absorbant.



Escargots en croûte (Est de la France)

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients :

- 10 escargots au naturel
- 1 pâte feuilletée
- Quelques branches de persil
- Quelques brins de ciboulette
- 2 grosses pommes de terre
- 2 c. à s. de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf
- Sel et poivre

Avec un ramequin, découpez deux ronds dans votre pâte feuilletée, ils vous serviront de couvercles plus tard. Couvrez le fond et les bords de deux ramequins avec le reste de pâte. Faites précuire les deux couvercles ainsi que les deux ramequins pendant quelques minutes en mettant des grains de riz pour ne pas que la pâte gonfle.

Faites cuire vos pommes de terre dans une casserole, puis épluchez-les et écrasez-les grossièrement en y incorporant la crème fraîche, ainsi que la ciboulette et le persil ciselés.



Faites cuire vos escargots pendant 15 minutes dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, la gousse d'ail détaillée, du sel, du poivre et un peu de persil haché.

Ajoutez-les au mélange de pommes de terre et mélangez.

Répartissez la préparation dans les ramequins et couvrez avec les ronds de pâte précuits.

À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les couvercles de jaune d'œuf et repassez les ramequins au four une dizaine de minutes pour qu'ils dorent et finissent de cuire.

Servez chaud !



Brochettes de crevettes aux nouilles de soja (Chine)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 16 crevettes roses
- 40 cl de crème fraîche
- 100 g de noix de cajou
- 1 jus de citron
- 350 g de nouilles de soja
- 20 g de graines de sésame
- 5 c. à s. d'huile de sésame
- 4 piques à brochettes
- Sel et poivre

Décortiquez les crevettes en ne gardant que la queue.

Les mettre à mariner pendant une demi-heure dans un plat avec l'huile de sésame, le jus de citron, assaisonnez.

Broyez grossièrement les noix de cajou et faites cuire les nouilles de soja dans une casserole d'eau bouillante.



Dans une poêle, faites griller les crevettes marinées. Quand elles sont presque cuites, ajoutez la crème fraîche et les nouilles égouttées. Ajoutez les noix de cajou broyées et mélangez.

Pour servir, embrochez quatre crevettes par pique, répartissez les nouilles et la sauce dans les assiettes et parsemez de graines de sésame.



Tofu aux cacahuètes et riz complet (Asie)

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 500 g de tofu
- 300 g de riz complet
- 3 carottes
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 citron non traité
- 2 échalotes
- Persil
- 1 poignée de cacahuètes
- Sauce soja

Coupez le tofu en dés dans une assiette creuse.

Versez dessus un peu de sauce soja, le gingembre, le zeste et le jus du citron.

Émincez les échalotes et le persil, épluchez, rincez et coupez les carottes en julienne.

Mélangez les légumes à la préparation au tofu.

Laissez mariner pendant quelques heures.



Versez le contenu dans une poêle.

Ajoutez les cacahuètes et laissez cuire quelques minutes à feu moyen en remuant doucement jusqu'à ce que la sauce soja soit évaporée.

Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire votre riz complet.

Mélangez avec le tofu et servez.



Empañadas aux blettes (Espagne)

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza
- 250 g de feuilles de blettes
- 1 poignée de pignons de pin
- 1 poignée de baies de goji
- 1 jaune d'œuf
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Coupez la pâte à pizza en deux. Étalez les deux parties sur la plaque du four.

Nettoyez les blettes et coupez-les feuilles en plusieurs morceaux.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans une poêle, faites revenir l'ail émincé avec un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les feuilles de blettes et les pignons de pin. Mélangez pendant la cuisson.



Remplissez la moitié de chaque part de pâte avec le contenu de la poêle, ajoutez les baies de goji et pliez les empañadas en deux.

Fermez les bords et réalisez quelques trous sur la surface avec une fourchette. À l'aide d'un pinceau recouvrez les empañadas de jaune d'œuf et faites cuire pendant vingt minutes.



Bortsch (Pologne)

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 3 heures

Ingrédients :

- 1,5 kg de poitrine de bœuf
- 4 betteraves rouges
- 3 carottes
- ½ chou
- 350 g de lard
- 2 oignons
- 1 poireau
- 4 pommes de terre
- Persil
- Laurier
- Thym
- 50 cl de crème fraîche
- 50 g de haricots blancs
- 6 tomates
- 1 gousse d'ail

Mettre le bœuf dans une grande marmite avec de l'eau salée, le thym, trois feuilles de laurier et un oignon émincé. Amenez à ébullition et écumez le bouillon.

Pendant ce temps, lavez et épluchez les légumes. Coupez grossièrement les carottes, le poireau, les pommes de terre, les tomates. Émincez les betteraves et l'autre oignon. Coupez le chou en fines lanières et faites-le blanchir.



Dans une autre casserole, faites fondre le lard coupé avec l'oignon et l'ail haché. Ajoutez-y les carottes et les betteraves.

Laissez cuire quelques minutes et joignez à la poitrine de bœuf avec les tomates et les haricots blancs.

Laissez cuire à petit feu pendant 3 heures.

Un peu avant la fin de la cuisson, ajoutez les pommes de terre.

Servez chaud avec de la crème fraîche.



RECETTES LIGHT





Gratin de courgettes et noix de cajou

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- 3 ou 4 grosses courgettes
- 5 tomates
- 70 g de noix de cajou
- 1 oignon
- 150 g de comté
- Quelques branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Lavez et coupez les courgettes en rondelles. Disposez-les dans un plat à gratin.

Dans une casserole, faites cuire les tomates coupées en dés avec l'oignon émincé, les branches de thym, les feuilles de laurier et de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une sauce un peu épaisse. Salez et poivrez puis enlevez le thym et le laurier.



Broyez les noix de cajou à l'aide d'un mortier et mélangez-les à la sauce tomate.

Répartissez le mélange sauce tomate/noix de cajou sur les courgettes.

Râpez le comté et recouvrez-en votre plat.

Enfournez dans un four à 210 °C (th. 8) pendant 40 minutes et servez chaud !



Saumon à la plancha et salade de pourpier

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients :

- 4 darnes de saumon
- 200 g de pourpier
- 3 tomates
- 120 g de parmesan
- ½ citron
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Enlevez la tige des feuilles de pourpier, lavez-les et égouttez-les.

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Coupez des copeaux de parmesan.

Mélangez les tomates, le parmesan et les feuilles de pourpier dans un saladier.

Assaisonnez avec le jus du demi citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre. Réservez.

Dans une poêle bien chaude et huilée, faites cuire les darnes de saumon deux minutes de chaque côté pour que l'intérieur soit encore rosé.

Servez le saumon chaud accompagné de la salade de pourpier.



Darnes de cabillaud et purée de pois cassés

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes + 1

heure de trempage des pois cassés

Temps de cuisson : 1 h 20

Ingrédients :

- 6 darnes de cabillaud
- 400 g de pois cassés
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- 2 pommes de terre
- Quelques branches de coriandre
- Noix de muscade
- 70 g de crème fraîche

Faites tremper les pois cassés dans un saladier rempli d'eau froide pendant 1 heure.

Pendant ce temps-là, émincez l'oignon, épluchez, rincez et coupez la carotte en gros morceaux et pelez les pommes de terre.

Une fois les pois cassés égouttés, plongez-les dans une casserole d'eau bouillante avec le bouquet garni, l'oignon, la carotte et les pommes de terre. Laissez cuire 1 heure à feu moyen.

Égouttez l'ensemble et pelez les pommes de terre délicatement.



Écrasez les pois cassés, les pommes de terre et les morceaux de carotte jusqu'à obtenir une purée. Réservez.

Déposez chaque darne dans un morceau de film alimentaire résistant à la chaleur, assaisonnez et fermez à chaque extrémité.

Déposez le poisson dans un cuit-vapeur pendant 15 minutes.

Pendant ce temps-là, dans une petite casserole, faites chauffer quelques minutes la crème fraîche et ajoutez progressivement à la purée en mélangeant. Elle doit rester assez épaisse.

Rincez, ciselez la coriandre et incorporez à la purée en ajoutant quelques pincées de noix de muscade.

Réchauffez si besoin la purée de pois cassés et servez avec les darnes.

.....ASTUCE.....

Pour un effet « chic », utilisez des cercles que vous remplirez de purée avant de les enlever puis décorez d'une feuille de laurier ou d'une branche de thym !



Salade de pois chiches

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 450 g de pois chiches cuits égouttés
- 8 oignons nouveaux
- 7 petits poivrons
- 4 tomates
- Quelques brins de ciboulette
- Quelques branches de persil plat
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sel et poivre

Rincez les pois chiches. Lavez et coupez les tomates en petits dés, émincez les oignons ainsi qu'un poivron.

Mélangez l'ensemble dans un saladier.

Rincez puis ciselez la ciboulette et le persil plat. Ajoutez au mélange précédent.

À part, faites une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre puis versez dans le saladier. Mélangez.

Rincez, puis coupez les six autres petits poivrons en deux, enlevez toutes les graines et remplissez-les de votre salade de pois chiches. C'est prêt !



Verrines vertes et rouges

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- 500 g de petits pois écossés
- 4 c. à s. de persil frais ciselé
- 1 botte de radis
- 200 g de fromage blanc
- Sel et poivre

Faites cuire les petits pois 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Puis égouttez-les. Réservez un peu de bouillon de cuisson.

Mixez-les avec un peu de bouillon de façon à obtenir un velouté.

Mélangez le persil avec le fromage blanc. Salez et poivrez.

Lavez, équeutez et hachez grossièrement les radis.

Répartissez le velouté de petit pois dans huit verrines, recouvrez de fromage blanc et parsemez de radis hachés.

.....ASTUCE.....

Vous pouvez remplacer les petits pois par des fèves, des lentilles ou des courgettes...



Tartare de poisson

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de marinade : 1 heure

Ingrédients :

- 150 g de daurade
- 150 g de bar
- 100 g de saumon
- 1 citron
- Quelques branches de persil frais
- 500 g de fèves
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- Huile d'olive

Coupez votre poisson en fines lamelles ou en petits morceaux.

Placez-les dans un plat et recouvrez d'huile d'olive et d'un jus de citron. Émincez votre gousse d'ail et répartissez sur le poisson. Salez et poivrez. Réservez au frais pendant une heure.

Faites cuire vos fèves dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Dans un saladier, placez les fèves refroidies, l'oignon émincé, un peu d'huile d'olive et mélangez.

Au moment de servir, répartissez vos morceaux de poissons marinés dans les assiettes en accompagnant de la salade de fèves.



Artichauts croquants

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 h 15

Ingrédients :

- 8 petits artichauts sans foin
- 1 carotte
- 2 c. à s. d'huile
- 2 oignons
- 4 tomates
- 1/3 de baguette rassie
- Persil
- 1 verre de vin blanc

Rincez puis coupez les tomates en petits morceaux et faites-les fondre dans une casserole jusqu'à obtenir une sorte de sauce.

Lavez les artichauts. Émincez les oignons, épluchez, rincez et coupez la carotte en rondelles. Écrasez le pain pour en faire des miettes.

Dans une sauteuse, mettez l'huile, les rondelles de carotte, les oignons et la sauce tomate. Placez-y les artichauts. Salez et poivrez.

Arrosez de vin blanc, couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure 15.

Servez en parsemant de persil ciselé et de miettes de pain.



Tofu maison

Pour un petit bloc

Temps de préparation : 50 minutes

Temps de repos : 15 à 20 minutes

Ingrédients :

- 1 litre de lait de soja
- 2 à 3 c. à c. de nigari

Faites bouillir le lait de soja dans une casserole.

Ajoutez le nigari dilué dans un peu d'eau.

Mélangez vigoureusement au fouet.

Laissez reposer 15 à 20 minutes. La préparation va cailler. Si elle coagule mal, rajoutez une cuillère à café de nigari (toujours dilué dans de l'eau !).

Prenez une écumoire et déposez le caillé dans un moule à tofu. Si vous n'en avez pas, utilisez une passoire recouverte d'une mousseline.

Laissez le liquide s'écouler et pressez le caillé pendant 30 minutes, soit avec le couvercle de votre moule, soit, si vous utilisez une passoire, avec un couvercle sur lequel vous mettrez du poids.



Une fois cette opération réalisée, passez le bloc de tofu pendant 20 minutes sous l'eau froide pour le raffermir.

.....**ASTUCE**.....

Le mieux est de le consommer rapidement, mais recouvert d'eau, dans une boîte hermétiquement fermée. Vous pouvez le conserver ainsi durant une semaine.



Salade de lentilles

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 500 g de lentilles
- 3 échalotes
- 4 petits oignons frais
- 4 tomates
- 1 c. à s. de vinaigre
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 1 grosse poignée de persil frais
- Sel et poivre

Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau froide à partir de l'ébullition pendant 25 minutes.

Pendant ce temps, émincez les échalotes, les oignons frais et coupez les tomates en petits dés. Hachez le persil.

Égouttez les lentilles une fois qu'elles sont cuites et mettez-les dans un saladier.

Une fois qu'elles sont froides (ou tièdes si vous les servez comme ça), ajoutez les tomates, les oignons, les échalotes et le persil.

Préparez votre vinaigrette en mélangeant le vinaigre et l'huile de noix, assaisonnez de sel et de poivre et arrosez la salade.



Mousse au chocolat light

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : une nuit (au minimum, 2 heures)

Ingrédients :

- 50 g de cacao maigre
- 4 œufs
- 2 feuilles de gélatine
- ½ jus de citron
- 4 c. à s. de lait écrémé liquide
- ½ c. à s. d'édulcorant

Laissez tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide pour les ramollir. Égouttez.

Faites chauffer le lait et délayez-y le cacao ainsi que l'édulcorant.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs et battez les blancs.

Faites chauffer la gélatine essorée au micro-ondes pour la faire fondre. Versez-la sur les blancs d'œufs tout en battant.

Ajoutez le mélange lait-cacao et le jus de citron aux œufs. Mélangez encore quelques instants.



À l'aide d'une poche (ou d'une grosse cuillère !), répartissez le mélange dans des ramequins. Laissez reposer dans le réfrigérateur jusqu'au lendemain.

.....ASTUCE.....

Ajoutez quelques grains de poivre à votre préparation pour relever le goût du chocolat.



Mousse d'amande

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 3 heures minimum

Ingrédients :

- 350 g de fromage frais (chèvre ou brousse)
- 5 g d'agar-agar
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 7 c. à c. de purée d'amandes complète (ou de poudre d'amandes)
- Quelques brins de ciboulette
- Sel et poivre

Dans un robot, mixez le fromage frais, la purée d'amandes, deux cuillères à soupe de crème liquide.

À l'aide d'un batteur électrique, montez le reste de la crème liquide en chantilly et incorporez-la au premier mélange délicatement.

Ajoutez l'agar-agar en continuant à mélanger. Salez et poivrez.

Répartissez le mélange dans six verrines et conservez au frais pendant trois heures.

Avant de servir, ciselez la ciboulette et décorez-en vos verrines.



Crevettes sautées et leur salade d'herbes

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 16 crevettes
- 1 jus de citron
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 3 c. à s. de graines de sésame
- 100 g d'oseille
- 100 g de mâche
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de coriandre
- Quelques branches de thym
- 100 g de pousses d'épinards

Pour les crevettes :

Décortiquez les crevettes et faites-les mariner dans un récipient contenant le jus de citron et l'huile de sésame.

Faites revenir les crevettes marinées dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Saupoudrez les crevettes de graines de sésame et réservez.



Pour la salade :

Lavez l'oseille, la mâche et les pousses d'épinards.
Enlevez leurs tiges.

Rincez, puis ciselez la ciboulette, le persil et la coriandre. Séparez les feuilles de thym de leur tige.

Mettez l'ensemble dans un grand saladier, versez-y la marinade et mélangez.

Pour le dressage :

Disposez un peu de salade et posez-y quatre crevettes sur chaque assiette. Si vous le souhaitez, embrochez les crevettes sur des moitiés de pics à brochettes.

.....*ASTUCE*.....

Pour une touche d'exotisme, achetez un ananas, coupez-le en morceaux et faites le revenir rapidement dans une poêle. Ajoutez à votre plat en intercalant morceaux d'ananas et crevettes.



**RECETTES
GOURMANDES**

.....



Crumble aux abricots et amandes

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 kg d'abricots frais
- 4 c. à c. de cognac
- 70 g de farine de châtaigne
- 1 c. à c. de gingembre moulu
- 4 c. à s. d'amandes concassées
- 4 c. à s. de cassonade
- 2 c. à s. de sucre en poudre
- 100 g de beurre en dés

Préchauffez le four à 180 °C.

Dénoyautez les abricots ; rincez-les puis coupez-les en tranches et répartissez les morceaux dans quatre ramequins.

Arrosez les abricots de cognac.

Dans un saladier, mélangez la farine de châtaigne, le gingembre, les amandes concassées ainsi que la cassonade et le sucre.



Ajoutez le beurre et travaillez-le avec les doigts jusqu'à obtenir une chapelure grossière.

Émiettez cette pâte sur les fruits. Enfourez les ramequins dans votre four pendant 30 minutes jusqu'à obtenir une croûte légèrement dorée.

Servez tiède !

.....*ASTUCE*.....

Pour un dessert encore plus complet en magnésium, vous pouvez utiliser des abricots secs ! Et si la gourmandise est de mise, servez avec une boule de glace à la vanille ou une cuillère de crème fraîche.



Biscuits aux noisettes et aux raisins secs

.....
Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes
.....

Ingrédients :

- 65 g de beurre
- 40 g de sucre
- 1 œuf
- 1 zeste de citron non traité et son jus
- 150 g de farine
- 1 c. à c. de levure
- 1 poignée de noisettes
- 1 poignée de raisins secs de Corinthe

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, travaillez le beurre et le sucre.

Incorporez l'œuf et continuez de mélanger.

Ajoutez le zeste du citron, incorporez la farine et la levure.

Ajoutez les noisettes, les raisins secs et le jus de citron. Continuez de travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Formez un petit boudin pas trop épais en forme de baguette avec votre pâte. Déposez-le sur une plaque et enfournez pendant 30 minutes.



Quand il est légèrement doré, laissez-le tiédir et coupez-le en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

Cuisez les petits morceaux de nouveau pendant 10 minutes environ.

Servez froid.



Hamburgers végétariens

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients :

- 400 g de pois chiches
- 45 g de tofu
- 75 g de biscottes complètes émiettées
- 1 jaune d'œuf
- 4 petits pains aux céréales ronds
- 2 tomates
- 4 grosses feuilles de salades
- 1 gros oignon
- 4 c. à s. de cream cheese
- ½ concombre
- Quelques brins de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il caramélise.

Écrasez les pois chiches et le tofu dans une assiette. Ajoutez l'oignon, salez et mélangez.

Réalisez quatre boules de ce mélange et aplatissez-les pour qu'elles prennent la forme d'un steak.

Dans un bol émiettez finement les biscottes. À l'aide d'un pinceau, recouvrez vos palets de jaune d'œuf puis de miettes de biscottes pour faire une panure.



Faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Lavez, épluchez et coupez la moitié de concombre en julienne. Rincez puis ciselez la ciboulette. Mélangez-les au cream cheese et réservez.

Coupez vos pains en deux. Disposez sur l'une des parties une feuille de salade, deux rondelles de tomates, un « steak » de pois chiches sur lequel vous mettrez un peu de votre mélange fromage-concombre-ciboulette puis recouvrez de l'autre moitié du pain.



Crème d'amandes

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 12 petits suisses
- 200 g d'amandes
- 10 amandes amères
- 2 verres de lait
- 200 g de sucre roux
- 2 c. à c. de thé vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Dans un mixeur, broyez les amandes.

Ajoutez-y le lait et le sucre. Mixez de nouveau pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une crème.

Dans un récipient, battez rapidement les petits suisses. En même temps, ajoutez progressivement la crème d'amandes jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Versez ensuite l'ensemble dans de petits ramequins ou de petits verres. Pour décorer, saupoudrez chaque ramequin d'un peu de thé vert et d'huile d'olive.



Triangles salés/sucrés

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 18 feuilles de bricks
- 375 g de cream cheese type St Moret
- 300 g de noix, noisettes et amandes
- 2 œufs
- 2 citrons
- 4 c. à s. de miel liquide (de romarin, par exemple)
- 50 g de raisins de Corinthe
- 30 g de beurre

Hachez grossièrement les noix, les noisettes et les amandes. Dans un bol, mélangez-les à quatre cuillères à soupe de miel.

Mettez le cream cheese dans une assiette creuse et écrasez-le un peu à l'aide d'une fourchette. Râpez par-dessus le zeste des deux citrons.

Incorporez-y le mélange miel/fruits secs, les raisins secs ainsi que les deux œufs, préalablement battus.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).



Sur votre plan de travail, déposez une feuille de brick, posez-y une cuillère du mélange, à deux centimètres environ du bord. Rabattez les côtés pour faire une bande et pliez en triangle. Faites de même pour les autres feuilles.

Une fois tous les triangles faits, posez-les sur une plaque et badigeonnez-les de beurre fondu.

Enfournez et laissez dorer pendant 15 minutes.

Servez tiède de préférence !



Muffins au chocolat et noix de pécan

Pour 8 muffins

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 80 g de beurre
- 250 g de chocolat noir
- 150 g de cassonade
- 2 œufs
- 100 g de farine
- 4 c. à c. de cacao en poudre
- 4 c. à s. de noix de pécan
- 4 moules à muffins

Préchauffez le four à 220 °C et beurrez les moules.

Faites fondre le beurre, 200 g de chocolat et le sucre à feu doux dans une petite casserole. Ne cessez pas de remuer.

Versez le mélange dans un saladier une fois qu'il est froid.

Ajoutez-y les œufs, la farine, le cacao et le reste du chocolat noir. Répartissez l'ensemble dans les moules.



Concassez les noix de pécan grossièrement et ajoutez-les sur vos muffins.

Faites cuire 20 minutes au four. Servez tiède ou froid.

.....**ASTUCE**.....

Patiencez 5 minutes avant de démouler les muffins.



Gâteau de riz aux raisins secs

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

- 200 g de riz
- 150 g de raisins secs
- 75 cl de lait de soja
- 30 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de sucre en poudre
- 2 c. à s. de rhum
- 1 jaune d'œuf
- Sel

Rincez le riz sous l'eau froide. Plongez-le dans une casserole d'eau bouillante pendant 4 à 5 minutes. Il doit être encore craquant. Égouttez-le.

Dans une casserole, versez le lait, le sucre vanillé, une pincée de sel ainsi que le riz.

Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 30 minutes environ jusqu'à l'absorption presque complète du lait.

Une fois le riz cuit, retirez-le du feu et mélangez-y le sucre et une noix de beurre. Laissez refroidir pendant 10 à 15 minutes.



Incorporez ensuite le rhum et le jaune d'œuf.

Mélangez bien l'ensemble et versez dans un moule à soufflé préalablement beurré. Servez froid.

.....*ASTUCE*.....

Si le riz est encore très croquant au moment où le lait est complètement absorbé, ajoutez un peu de lait bouillant et prolongez la cuisson.



Pâte d'amande

Pour 400 g environ

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 1 blanc d'œuf
- 190 g de poudre d'amande
- 115 g de sucre glace
- 80 g de sucre semoule
- 1 petite c. à c. de rhum

Dans un robot, mixez le sucre glace, le sucre et la poudre d'amande jusqu'à obtenir une poudre très fine.

Mettez-la dans un saladier et ajoutez le blanc d'œuf et le rhum.

Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si vous ne trouvez pas la pâte assez souple, ajoutez un tout petit peu d'eau.

Étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une plaque recouverte de papier sulfurisée et découpez des formes à l'emporte-pièce.

Avant d'en proposer à vos invités, laissez au moins une heure au réfrigérateur pour que la pâte ait plus de consistance.



.....ASTUCE.....

Vous pouvez ajouter une goutte du colorant alimentaire de votre choix dans une partie de la pâte pour varier les plaisirs. Mais aussi faire de petits boudins pour les mettre dans des dattes ouvertes en deux et dénoyautées. Laissez parler votre imagination !

Attention : étant donné la présence du blanc d'œuf, la pâte d'amande ne se conservera qu'une semaine au réfrigérateur.



Financiers aux bananes

Pour une douzaine environ
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients :

- 70 g de beurre
- 2 œufs
- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de sucre
- 20 g de farine
- 2 bananes
- 1 c. à c. de cannelle

Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle quelques minutes et réservez.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Faites fondre le beurre dans une petite casserole.

Mélangez le sucre, la poudre d'amandes et la cannelle dans un bol, puis incorporez les œufs.

Versez le beurre fondu et mélangez bien.

Enfin, ajoutez la farine sans cesser de remuer et les bananes.

Beurrez les petits moules et remplissez-les de pâte.

Enfournez pendant environ 12 minutes puis laissez refroidir.



Spaghettis de la mer

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 500 g de moules
- 500 g de palourdes
- 3 verres d'eau
- 500 g de spaghettis
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 petits piments rouges
- 2 tomates
- 2 grosses poignées de persil plat
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- Sel et poivre

Nettoyez les moules et rincez les palourdes.

Placez les moules et les palourdes dans une marmite. Ajoutez les 3 verres d'eau, la feuille de laurier, une poignée de persil (que vous aurez préalablement rincé puis haché) et la branche de thym.

Couvrez et laissez cuire 5 minutes environ jusqu'à ce que tous les coquillages soient ouverts (si certains restent fermés, jetez-les). Remuez souvent pour obtenir une cuisson uniforme.



Récupérez le jus de cuisson en le filtrant dans un chinois et réservez.

Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée puis égouttez-les.

Dans une poêle, faites revenir la gousse d'ail écrasée et les piments coupés en tranches fines dans l'huile d'olive.

Ajoutez ensuite le jus de cuisson réservé et les tomates coupées en petits morceaux. Faites réduire légèrement la sauce en portant à ébullition.

Dans des assiettes creuses, répartissez les pâtes, les coquillages, la poignée de persil plat haché. Nappez de sauce et servez immédiatement.



Pâtes croquantes

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 400 g de fèves
- 500 g de penne
- 2 courgettes
- 120 g de petits pois frais
- 1 poignée de menthe fraîche
- 60 g de beurre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de zeste de citron râpé non traité
- 1 sachet de parmesan râpé
- 35 g de chapelure
- Sel

Écossez les petits pois ainsi que les fèves. Pour ces dernières, préférez des cosse charnues et fermes pas encore mures.

Rincez, puis coupez les courgettes en fines rondelles et réservez.

Faites cuire les fèves dans une casserole d'eau chaude portée à ébullition pendant 10 minutes. Égouttez-les et réservez.

Dans une autre casserole remplie d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes, égouttez, et réservez dans la casserole.



Faites fondre le beurre dans une petite poêle et ajoutez-y le zeste de citron et la chapelure. Quand le mélange est croustillant, réservez. Il vous servira à décorer votre plat.

Dans un wok, faites revenir dans de l'huile chaude les rondelles de courgettes et les petits pois. Lorsqu'ils sont cuits mais toujours un peu croquants, ajoutez les fèves et continuez à remuer pendant 1 à 2 minutes.

Mélangez les pâtes aux légumes, parsemez de parmesan et servez dans des assiettes que vous décorerez de chapelure et de menthe.



Boulettes de bœuf à la pistache

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 700 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 150 g de pistaches
- 6 tomates
- Un bouquet de persil
- 2 œufs
- Sel et poivre

Coupez l'oignon et les échalotes en petits dés, broyez les pistaches décortiquées et ciselez finement le persil.

Dans un saladier, mélangez la viande hachée, l'oignon, les échalotes, les pistaches, le persil et les œufs entiers. Assaisonnez. Malaxez bien l'ensemble avec les mains et réservez au frais.

Rincez puis coupez les tomates en morceaux et faites fondre dans une casserole jusqu'à obtenir une sauce.

Dans une poêle huilée, faites cuire vos boulettes de viande et ajoutez la sauce en fin de cuisson.

Servez chaud avec du riz complet ou des spaghettis !



RECETTES ÉNERGIE



Müesli aux baies de goji

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

- 90 g de flocons d'avoine
- 3 yaourts nature
- 2 c. à s. de miel
- 70 ml de lait de soja
- 1 pomme Granny
- 1 banane
- 100 g de baie de goji
- 20 g de noix grillées
- 20 g de noisettes

Mélangez les flocons d'avoine, les yaourts, le miel et le lait dans un petit saladier. Laissez reposer 15 minutes.

Coupez la pomme et la banane en petits morceaux ; ajoutez-les au mélange avec les baies de goji, les noix et les noisettes. Remuez.

Servez le müesli dans un verre ou un petit bol.



Barre de céréales « maison »

Pour 10 barres

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 85 g de farine
- 40 g de farine de riz complète
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 œuf
- 70 g de miel liquide
- 30 g de sucre roux
- 100 g de flocons d'orge
- 2 c. à s. de noisettes
- 2 c. à s. de noix de pécan
- 2 c. à s. d'amandes
- 5 abricots secs

Faites griller les noisettes et les amandes quelques minutes à la poêle et concassez-les grossièrement avec les noix de pécan à l'aide d'un mortier.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Faites chauffer le miel avec le sucre à feu doux jusqu'à ce que ce dernier soit dissous.

Arrêtez le feu et mélangez-y les flocons d'orge, les amandes, les noisettes et les noix de pécan.

Dans un saladier, mélangez les farines et la levure avant d'y ajouter l'œuf, les abricots secs préala-



blement coupés en petits dés et le mélange au miel. Malaxez le tout avec les mains.

Versez la préparation dans un plat recouvert de papier sulfurisé. Vous devez obtenir une pâte d'environ un centimètre d'épaisseur.

Enfournez pendant 15 minutes.

Coupez la préparation en barres immédiatement après la cuisson et détachez-les une fois refroidies.

Conservez-les dans une boîte hermétique.

.....**ASTUCE**.....

Si la saison s'y prête, vous pouvez tout à fait remplacer les abricots secs par des fruits rouges (des mûres, par exemple).



Pain complet aux noix et aux graines

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de repos : 5 à 6 heures au minimum

Ingrédients :

- 250 g de farine T150 (farine intégrale)
- 200 g de farine T80 (farine bise)
- 30 g de cerneaux de noix
- 20 g de noisettes
- 20 g de graines de tournesol
- 1 sachet de levain fermentescible
- 275 ml d'eau
- 1,5 c. à c. de sel

Dans un grand saladier, mélangez les farines, le sel et le levain.

Versez progressivement l'eau en mélangeant doucement.

Ajoutez ensuite les noix, les noisettes et les graines de tournesol.

Une fois que vous avez obtenu une pâte homogène, laissez-la reposer sous un torchon pendant 5 à 6 heures.



Pour la cuisson, vous avez deux solutions :

- Préchauffez votre four à 210 °C (th. 8). Versez la pâte dans des moules (à baguette de préférence) et enfournez quand le four est très chaud. Baissez le thermostat à 6 et laissez cuire pendant environ 40 minutes.
- Mettez votre pâte en boule dans une cocotte et enfournez-la à froid, à 180 °C (th. 6) pendant environ 45 minutes. La croûte sera fine et croustillante.



Pain complet aux figues

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de repos : 5 à 6 heures au minimum

Ingrédients :

- 250 g de farine T150 (farine intégrale)
- 200 g de farine T80 (farine bise)
- 10 figues sèches
- Gros sel
- 1 sachet de levain fermentescible.
- 300 ml d'eau

Dans un grand saladier, mélangez les farines, le levain et une grosse pincée de sel.

Versez l'eau progressivement en mélangeant.

Lavez et coupez les figues en dés avant de les ajouter à votre pâte.

Continuez à mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, formez une boule et laissez-la reposer pendant 5 à 6 heures sous un torchon.

Faites ensuite cuire votre pain selon l'une des deux manières expliquées dans la recette précédente.



Dos de merlu aux graines germées et sa fondue de poireaux

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes (pour le poisson) + 25 minutes (pour la fondue de poireaux)

Ingrédients :

- 4 dos de merlu
- 6 blancs de poireaux
- 6 c. à s. de blé germé
- 3 c. à s. de sésame
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- ¼ d'un verre de vin blanc
- Sel et poivre

Pour le poisson :

Mélangez le blé germé et le sésame. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile de sésame et mélangez de manière à obtenir un mélange un peu pâteux.

Préchauffez le grill de votre four à 220 °C (th. 9).

Pendant qu'il préchauffe, faites cuire vos dos de merlu dans une poêle pendant 10 minutes (5 minutes de chaque côté).

Recouvrez un côté de votre dos de merlu de la pâte aux graines et passez sous le grill le temps que la croûte dore un peu (environ 5 minutes).



Dans le fond de votre plat, ajoutez un peu d'eau pour ne pas que le poisson se dessèche.

Pour la fondue de poireaux :

Coupez les blancs de poireaux en deux et émincez-les en rondelles.

Dans une poêle huilée et à feu moyen, faites fondre les poireaux pendant une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps pour qu'ils n'accrochent pas et qu'ils s'imbibent bien de matière grasse.

En fin de cuisson, ajoutez un peu de vin blanc et remuez encore quelques minutes pour que le vin s'évapore un peu.

.....ASTUCE.....

Vous pouvez remplacer le vin blanc par de la crème fraîche ou/et un jus de citron.



Terrine d'épinards au fromage de chèvre

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

- 2,5 kg d'épinards frais
- 9 feuilles de brick
- 300 g de fromage de chèvre
- 2 gros oignons
- 150 g de pignons
- 75 g de beurre
- Sel et poivre

Rincez les épinards, essorez-les et équeutez-les. Mettez-les dans une marmite, couvrez et faites-les ramollir pendant 5 minutes à feu vif.

Égouttez-les et pressez-les entre vos mains pour retirer le maximum d'eau. Hachez-les ensuite grossièrement.

Dans une poêle, faites revenir les pignons puis réservez-les.

Dans la même poêle, faites fondre les oignons dans 20 g de beurre après les avoir émincés.



Ajoutez ensuite les épinards et les pignons. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Badigeonnez de beurre fondu cinq feuilles de brick. Tapissez-en le fond et les parois d'une terrine.

Émiettez ou coupez le fromage de chèvre en petits morceaux et mélangez avec les épinards.

Versez l'ensemble dans la terrine et recouvrez de quatre feuilles de brick beurrées.

Enfournez et laissez cuire 20 minutes.



Cake aux bananes et aux amandes

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients :

- 125 g de sucre en poudre
- 125 g de beurre
- 200 g de farine
- 3 œufs
- 3 bananes
- 100 g d'amandes
- 1 c. à c. de levure
- Sel

Préchauffez votre four à 180 °C (th.6).

Dans un saladier, travaillez le beurre ramolli et le sucre.

Lorsque le mélange est relativement homogène et crémeux, ajoutez-y les œufs. Travaillez de nouveau. Incorporez ensuite la farine, la levure et une pincée de sel.

Coupez les bananes en rondelles et ajoutez-les au mélange avec les amandes concassées grossièrement.



Tapissez de papier sulfurisé ou de beurre l'intérieur d'un moule à cake. Versez-y la pâte.

Enfournez pendant 50 minutes en vérifiant de temps à autre à l'aide d'un couteau si le cake cuit bien.

.....ASTUCE.....

Si vous êtes vraiment gourmand(e) (et que vous n'avez jamais assez fait le plein de magnésium !), nappez d'une sauce chaude au chocolat noir !



Calmars au riz

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 1 kg de calmars
- 400 g de riz complet
- Un bouquet de basilic frais
- 1 gousse d'ail
- 1 verre d'huile d'olive

Rincez puis hachez le basilic dans un bol (ou mieux, un mortier !) et ajoutez la gousse d'ail épluchée et coupée en petits morceaux. Écrasez l'ensemble jusqu'à obtenir une sorte de purée. Versez l'huile progressivement en continuant à mélanger et à piler. Réservez.

Lavez et coupez les calmars en rondelles. Faites-les cuire dans un wok pendant 6 minutes environ à feu vif. Réservez.



Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire votre riz et égouttez-le si besoin. Mélangez-le ensuite avec la sauce au pistou préparée au départ et réchauffez à feu doux quelques minutes.

Ajoutez les calmars cuits, mélangez, salez et servez chaud en décorant éventuellement de quelques feuilles de basilic.



Cookies

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 à 15 minutes

Ingrédients :

- 1 tasse de farine
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1,5 c. à s. d'amandes effilées
- 1,5 c. à s. de noisettes concassées
- 1/3 de tasse d'huile de tournesol
- 2 c. à s. de pâte de sésame
- 1/4 de tasse de lait demi-écrémé
- 3/4 de tasse de sucre de canne
- Papier sulfurisé

Dans un grand bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine, les amandes, les noisettes et la levure.

Dans un autre bol, mélangez le lait, l'huile, la pâte de sésame et le sucre.

Mélangez ensuite les deux préparations.

Recouvrez la plaque de votre four de papier sulfurisé. Répartissez votre préparation sur la plaque en faisant de petits tas espacés à l'aide d'une cuillère.

Préchauffez le four à 180° C (th. 6) pendant 10 minutes.

Enfournez la plaque et laissez cuire vos cookies pendant 10 à 15 minutes. C'est prêt !



Confiture de coings

Temps de préparation : 30 minutes

Ingrédients :

- 1 kg de coings
- 500 g de sucre roux
- 25 cl d'eau
- 1 citron jaune

Lavez, pelez et coupez les coings en morceaux. Otez le cœur et les pépins (vous pouvez éventuellement les envelopper dans un nouet, c'est-à-dire un linge propre et fermé, pour ensuite les mettre dans la casserole avec les morceaux de fruits : la pectine des coings se diffusera ainsi dans la confiture).

Mettez-les dans une casserole avec le jus de citron, 25 cl d'eau et mélangez bien.

Ajoutez le sucre et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les fruits compotent et prennent une couleur orangée.

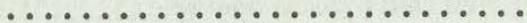
Stérilisez des bocaux en verre et versez la confiture dedans.

.....*LE + SANTÉ*.....

Riche en vitamines A et C, en magnésium et en minéraux, le coing régule le transit intestinal. Dans l'Antiquité, il était considéré comme un fortifiant et un calmant. .. Que demander de plus ?



SOUPES VITALITÉ





Soupe de moules à l'indienne

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 18 minutes

Ingrédients :

- 1,5 kg de moules
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 côte de céleri
- 2 poireaux
- 1 gros oignon
- 50 g de beurre
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 50 g de farine
- 2 c. à c. de curry
- Sel et poivre

Rincez puis émincez la côte de céleri en gardant quelques feuilles ainsi que l'oignon.

Nettoyez les moules à grande eau. Mettez-les dans une cocotte avec le vin blanc, le céleri et l'oignon. Laissez cuire pendant 5 minutes à feu vif en remuant de temps en temps à l'aide d'une grosse cuillère en bois.

Lorsque les moules sont ouvertes (vous aurez pris soin d'enlever celles qui ne le sont pas), ôtez les coquilles des trois quarts et gardez les autres entières.

Filtrez le bouillon de cuisson.



Coupez en morceaux les poireaux et faites-les fondre dans une casserole avec le beurre.

Saupoudrez de farine et de curry puis mélangez.

Délayez avec le jus des moules en rajoutant 25 cl d'eau. Laissez cuire et épaissir 8 minutes tout en remuant.

Mixez l'ensemble et filtrez de nouveau. Incorporez ensuite la crème fraîche à feu doux et assaisonnez.

.....**ASTUCE**.....

Pour soigner la présentation, répartissez les moules sans coquilles dans le fond des assiettes, versez le velouté et ajoutez les moules entières. Décorez avec quelques feuilles de céleri.



Velouté vert

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients :

- 300 g d'oseille
- 300 g d'épinards
- 1 litre de bouillon
- 1 gros oignon
- 20 g de beurre
- 10 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche
- Sel et poivre
- Noix de muscade
- Quelques feuilles de basilic

Lavez l'oseille et les épinards. Égouttez-les et enlevez toutes les tiges pour ne garder que les feuilles. Pour cela, pliez chaque feuille en deux sur la nervure centrale et coupez-la sur toute sa longueur.

Émincez l'oignon en fines lamelles.

Dans une grande casserole, faites fondre le beurre et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les épinards et l'oseille. Après trois à quatre minutes, ajoutez le bouillon et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.



Mixez ensuite l'ensemble en ajoutant le lait et la crème. Salez, poivrez et relevez avec un peu de noix de muscade.

Servez froid ou chaud dans des verres ronds, en décorant d'une feuille de basilic.

.....ASTUCE.....

Pour un velouté encore plus « light », blanchissez l'oseille et les épinards. Cela leur donnera également plus de goût !

Pour cela, faites bouillir une marmite d'eau en ajoutant une cuillère à soupe de gros sel par litre. Plongez l'oseille et les épinards dans l'eau bouillante en veillant à ce que les feuilles soient bien immergées. Attendez la reprise de l'ébullition et retirez les feuilles à l'aide d'une écumoire en les plongeant immédiatement dans un autre récipient d'eau glacée. Égouttez. Continuez ensuite la recette comme indiqué précédemment en ajoutant l'oignon dans le mixeur.



Soupe du soleil

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients :

- 150 g de haricots verts
- 150 g de pois gourmands
- 300 g de haricots blancs frais
- 4 carottes
- 4 tomates
- 200 g de lardons
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 150 g de macaronis
- 100 g de comté
- 1 bouquet garni
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Épluchez, rincez et coupez les carottes en morceaux. Écossez les haricots blancs. Rincez, effilez les haricots verts et coupez-les en deux.

Placez tous les légumes (tomates mises à part) et le bouquet garni dans une grande casserole ou une marmite avec 2 litres d'eau.

Laissez cuire pendant 45 minutes, puis enlevez le bouquet garni, ajoutez les macaronis et continuez à faire cuire pendant environ un quart d'heure.



Rincez puis coupez les tomates en dés et écrasez-les dans un bol avec les feuilles de basilic rincées, l'ail haché, l'huile d'olive et le comté râpé.

Versez cette sauce dans la soupe, mélangez et servez !



Soupe de bigorneaux

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 28 minutes

Ingrédients :

- 750 g de bigorneaux
- 6 tomates
- 4 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre

Lavez les bigorneaux et faites les cuire dans l'eau bouillante pendant 8 minutes.

Décortiquez-les après les avoir passés sous l'eau froide et réservez.

Dans une marmite, faites revenir l'ail haché dans l'huile d'olive, ajoutez les carottes épluchées, rincées puis coupées en rondelles. Remuez et ajoutez les tomates 10 minutes plus tard. Laissez compoter.

Si vous souhaitez obtenir un velouté, passez au mixeur.

Ajoutez les bigorneaux et parsemez de persil ciselé.



Potage Saint-Germain

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 500 g de petits pois surgelés
- 1 cœur de laitue
- 1 bouquet de cerfeuil
- 3 oignons nouveaux
- 1 tranche de lard fumé
- 40 g de beurre
- 1 bouquet garni
- 60 cl d'eau
- Sel et poivre

Dans une casserole, faites fondre les oignons hachés et la laitue dans le beurre. Ajoutez le lard, les petits pois, le bouquet garni et versez 60 cl d'eau.

Portez à ébullition puis laissez mijoter 20 minutes à feu doux.

Enlevez le lard et le bouquet garni. Mixez les petits pois et le bouillon.

Coupez les tiges du cerfeuil rincé, ajoutez aux petits pois et mixez de nouveau.

Réchauffez l'ensemble quelques minutes à feu doux... et servez bien chaud !



Soupe au pistou

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 minutes (+ 6 à 12 heures de trempage)

Temps de cuisson : 1 h 20

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 pomme de terre
- 130 g de haricots verts
- 1 côte de céleri
- 1 tomate
- 100 g de haricots blancs secs
- 1 bouquet garni
- 1 oignon
- 1 bouquet de basilic frais
- 20 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

La veille, plongez les haricots blancs dans l'eau froide, laissez-les tremper entre 6 et 12 heures.

Pelez puis hachez l'oignon, rincez puis coupez les courgettes, épluchez, rincez, puis coupez les carottes en dés. Faites revenir les légumes dans 3 c. à s. d'huile d'olive dans une grande casserole ou un faitout.

Égouttez les haricots blancs, équeutez, puis rincez les haricots verts et coupez-les en morceaux, rin-



cez puis émincez le céleri, épluchez, rincez, puis coupez la pomme de terre en dés.

Ajoutez-les dans le faitout avec le bouquet garni.

Couvrez d'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 heure environ ; vous pouvez vérifier la cuisson en goûtant un haricot blanc : il faut qu'il soit bien tendre.

Ajoutez la tomate rincée puis coupée en dés et laissez cuire encore 15 minutes.

Pendant ce temps, préparez le pistou : mixez le basilic (après l'avoir équeuté et rincé) avec 15 cl d'huile d'olive, l'ail haché et une pincée de sel.

Servez chaud avec le pistou.

REMERCIEMENTS

Merci à Eleni d'avoir pris le temps de me dresser un panorama des avancées scientifiques concernant le magnésium, et à Jessie et Axel pour leurs infos complémentaires. Avoir des doctorants en sciences parmi ses amis, ça peut aider parfois !

Merci à mon grand-père, toujours vaillant, grâce aux verres de chlorure de magnésium quotidiens, pour ses encouragements.

Et comme d'habitude, merci à Cathy Selena pour ses recommandations et sa gentillesse.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	7
Test : il serait peut-être temps de s'y mettre !	9
CHAPITRE 1	
HISTOIRE ET RÔLE DU MAGNÉSIUM	13
Son rôle dans l'organisme	13
La médecine du professeur Delbet	17
Pourquoi sommes-nous tous carencés ?	20
Le chlorure de magnésium à tout faire	25
CHAPITRE 2	
UNE PETITE CURE DE MAGNÉSIUM ? ...	27
Usages externes	27
Usages internes	29
Posologies et contre-indications	31
CHAPITRE 3	
LES ESPOIRS DE LA SCIENCE	35
Magnésium et prévention du cancer	35
Magnésium et protection cardiovasculaire	36



Magnésium et traitement du diabète.	38
Magnésium et déclin de la mémoire	39

CHAPITRE 4**LES MEILLEURES SOURCES****DE MAGNÉSIUM. 41**

Sous quelles formes le consommer ?	41
<i>En poudre.</i>	41
<i>Nigari, le chlorure de magnésium naturel . . .</i>	42
<i>Le comprimé Delbiase</i>	44
<i>Les eaux minérales.</i>	44
<i>L'alimentation quotidienne</i>	45

CHAPITRE 5**50 RECETTES POUR FAIRE LE PLEIN****DE MAGNÉSIUM. 49**

RECETTES POUR VOYAGER	51
<i>Artichauts poivrade aux coques</i> <i>(Sud de la France).</i>	52
<i>Curry de lentilles à l'indienne (Inde)</i>	54
<i>Tajine aux pois chiches</i> <i>et aux pruneaux (Maghreb)</i>	56
<i>Poulet coco et bananes dorées (Antilles) . .</i>	58
<i>Caponata (Italie).</i>	59
<i>Escargots en croûte (Est de la France). . . .</i>	61
<i>Brochettes de crevettes</i> <i>aux nouilles de soja (Chine)</i>	63
<i>Tofu aux cacahuètes et riz complet (Asie) .</i>	64



<i>Empañadas aux blettes (Espagne).</i>	65
<i>Bortsch (Pologne)</i>	66

RECETTES LIGHT 69

<i>Gratin de courgettes et noix de cajou. . . .</i>	70
<i>Saumon à la plancha</i> <i>et salade de pourpier</i>	71
<i>Darnes de cabillaud</i> <i>et purée de pois cassés.</i>	72
<i>Salade de pois chiches.</i>	74
<i>Verrines vertes et rouges.</i>	75
<i>Tartare de poisson.</i>	76
<i>Artichauts croquants</i>	77
<i>Tofu maison.</i>	78
<i>Salade de lentilles.</i>	79
<i>Mousse au chocolat light</i>	80
<i>Mousse d'amande</i>	81
<i>Crevettes sautées et leur salade d'herbes. . .</i>	82

RECETTES GOURMANDES 85

<i>Crumble aux abricots et amandes.</i>	86
<i>Biscuits aux noisettes et aux raisins secs . .</i>	88
<i>Hamburgers végétariens.</i>	90
<i>Crème d'amandes.</i>	92
<i>Triangles salés/sucrés.</i>	93
<i>Muffins au chocolat et noix de pécan</i>	94
<i>Gâteau de riz aux raisins secs</i>	95
<i>Pâte d'amande</i>	96



<i>Financiers aux bananes</i>	97
<i>Spaghettis de la mer</i>	98
<i>Pâtes croquantes</i>	100
<i>Boulettes de bœuf à la pistache</i>	102
RECETTES ÉNERGIE	103
<i>Müsli aux baies de goji</i>	104
<i>Barres de céréales « maison »</i>	105
<i>Pain complet aux noix et aux graines</i>	107
<i>Pain complet aux figues</i>	108
<i>Dos de merlu aux graines germées et sa fondue de poireaux</i>	109
<i>Terrine d'épinards au fromage de chèvre</i>	111
<i>Cake aux bananes et aux amandes</i>	113
<i>Calamars au riz</i>	114
<i>Cookies</i>	115
<i>Confiture de coings</i>	116
SOUPES VITALITÉ	117
<i>Soupe de moules à l'indienne</i>	118
<i>Velouté vert</i>	120
<i>Soupe du soleil</i>	122
<i>Soupe de bigorneaux</i>	123
<i>Potage Saint-Germain</i>	124
<i>Soupe au pistou</i>	125
REMERCIEMENTS	127