

# TABLE

## des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>7</b>
<b>LE MICROBIOTE INTESTINAL</b> .....	<b>8</b>
Petit cours de biologie .....	10
Les facteurs qui influencent la composition du microbiote intestinal .....	17
<b>LES INTERACTIONS ENTRE LE MICROBIOTE ET LA SANTÉ</b> .....	<b>31</b>
Le microbiote, l'obésité et le diabète .....	32
Le microbiote et les maladies inflammatoires de l'intestin .....	38
Le microbiote et le cancer .....	42
Le microbiote et les allergies .....	46
Le microbiote et la santé psychologique .....	50
<b>RECOMMANDATIONS ALIMENTAIRES</b> .....	<b>53</b>
Variez votre alimentation .....	54
Faites le plein de fibres .....	56
Mangez beaucoup de légumes et de fruits .....	58
Consommez moins de viande et plus de substituts de viande .....	60
Faites une grande place aux légumineuses .....	62
Découvrez une grande variété de produits céréaliers .....	64
Consommez régulièrement des aliments lactofermentés .....	66
Misez sur les aliments et suppléments pro- et prébiotiques .....	72
Réduisez le sucre et évitez les substituts de sucre .....	74
Limitez le fast food et cuisinez plus souvent .....	76
Les aliments à privilégier .....	78
Les aliments à limiter .....	79
<b>LES MENUS</b> .....	<b>81</b>

<b>LES RECETTES</b> .....	<b>105</b>
Smoothies et petits-déjeuners .....	106
Plats principaux .....	126
Accompagnements .....	176
Desserts et collations .....	180
<b>À PROPOS DE L'AUTEURE ET DE SES COLLABORATRICES</b> .....	<b>209</b>
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>211</b>
<b>RESSOURCES</b> .....	<b>212</b>
<b>INDEX DES RECETTES</b> .....	<b>214</b>
<b>CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS</b> .....	<b>215</b>



# LES MENUS

## 21 JOURS

Les menus de cet ouvrage ont été élaborés afin de vous aider à avoir une alimentation variée et riche en fibres alimentaires. Ils incluent notamment beaucoup de fruits, légumes, légumineuses et grains entiers.

Les menus proposent plusieurs recettes combinant de la viande avec des légumineuses pour vous permettre d'appivoiser ces dernières progressivement.

Il n'y a pas de portions ni de quantités suggérées, puisque cela vous appartient. Vos besoins sont uniques. Mangez en respectant votre faim. Sentez-vous libre de manger ou non les collations et les desserts proposés. Les collations du matin sont toujours constituées de fruits, mais si vous n'avez pas faim, mangez-en plus tard dans la journée. Vous pouvez choisir n'importe quel fruit. L'idéal est de varier d'un jour à l'autre, et ce, si possible en fonction des saisons.

Vous remarquerez que les plats suggérés pour les repas du midi sont souvent les mêmes que le soir précédent. Vous devez donc ajuster les portions en doublant ou en triplant au besoin vos recettes pour avoir des restes.

# JOUR 1

## MATIN



Bol de smoothie (p. 110)  
Granola au quinoa (p. 112)

**Collation**  
Fruit



## MIDI



Salade verte au poulet et aux cœurs d'artichauts (p. 166)  
servie avec du pain de grains entiers

**Collation**  
Noix



## SOIR



Tilapia sur lit de lentilles  
et betteraves caramélisées (p. 160)  
servi avec des légumes verts

**Dessert ou collation**  
Ananas grillé (p. 196)  
Thé vert





# PAD THAÏ

## facile

4 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger au fouet le beurre d'arachide, le lait de coco, la pâte de piment, le gingembre, l'ail, la coriandre et le sel. Réserver la préparation au chaud dans une petite casserole, à feu doux pendant 15 à 20 minutes.

Entre-temps, dans une casserole, cuire les vermicelles de riz selon les indications inscrites sur l'emballage.

Dans une assiette creuse, enrober les dés de tofu de féculé de maïs.

Dans un wok, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire dorer le tofu 2 minutes sur 3 ou 4 faces. Ajouter le poivron et les mange-tout. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les vermicelles, les crevettes et la sauce réservée. Mélanger pour bien enrober. Ajouter les germes de haricots et mélanger délicatement.

### INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de beurre d'arachide crémeux ou croquant

125 ml (½ tasse) de lait de coco

½ c. à café de pâte de piment fort (de type sambal oelek)

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

1 gousse d'ail, pressée

1 c. à soupe de coriandre ou de persil frais, ciselé

½ c. à café de sel

½ paquet de 227 g de vermicelles de riz (donne 115 g)

1 paquet de 454 g (16 oz) de tofu ferme, en dés

60 ml (¼ tasse) de féculé de maïs

1 c. à soupe d'huile de canola ou d'arachide

1 poivron rouge, en lanières

210 g (3 tasses) de pois mange-tout

110 g (¾ tasse) de crevettes nordiques cuites, décortiquées

200 g (2 tasses) de germes de haricots (fèves germées)

#### Valeur nutritive par portion

##### Teneur

Calories 440

Lipides 24 g

Glucides 46 g

Fibres 4 g

Protéines 29 g

Sodium 455 mg