LE *Régime* PALÉO

100 RECETTES SANTÉ POUR NOURRIR L'HOMME DES CAVERNES EN VOUS

DANIEL GREEN

TRÉCARRÉ

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME PALÉO ?

Le régime paléo est basé sur les aliments qui répondent à nos besoins originels :

VIANDE POISSON NOIX GRAINES FRUITS LÉGUMES

L'alimentation moderne est mauvaise pour la santé. Nous consommons des denrées industrielles et des produits transformés en quantité, qui sont à l'origine de sérieux fléaux de santé publique (notamment le diabète et l'obésité). Et même lorsque nous pensons nous nourrir correctement, nous faisons appel à des familles d'aliments qui, comme les céréales, les produits laitiers ou les légumineuses, induisent des troubles digestifs aigus et des baisses d'énergie, des inflammations articulaires, des reflux gastro-œsophagien, de l'acné, etc.

Il existe un mode de vie et de nutrition plus adapté à notre organisme : le régime paléo. Également désigné sous le nom de « plan paléolithique » ou « régime de l'âge de pierre », le régime paléo se réfère au mode alimentaire de l'ère paléolithique, qui remonte à environ 2,5 millions d'années avant notre ère. L'alimentation de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs était constituée de viande, de poisson, de noix, de graines, de fruits et de légumes.

Au fur et à mesure de l'évolution de l'espèce humaine, notre style de vie et nos habitudes alimentaires ont radicalement changé. Avec la révolution agricole apparaissent dans notre alimentation les céréales, les légumineuses, le sel, le sucre et l'alcool. Et au cours du siècle dernier, l'introduction de produits chimiques dans l'agriculture, l'augmentation de la consommation de plats prêts à consommer ainsi que l'emploi d'additifs alimentaires ont contribué à modifier nos habitudes alimentaires plus profondément qu'au cours des trois millénaires précédents.

Dans une part non négligeable de notre alimentation actuelle, les nutriments sont remplacés par de mauvaises graisses, du sel « caché », des sucres ajoutés et une myriade d'additifs commençant par E, comme les colorants, les conservateurs, les agents mouillants, les émulsifiants, les arômes artificiels, les régulateurs d'acidité et les agents de charge.

Nous sommes de plus en plus nombreux à développer des hypersensibilités au gluten et au lactose, et même à faible niveau, une partie de la population occidentale subit au quotidien les symptômes de troubles chroniques non détectés.

Dans ces conditions, il n'est pas surprenant qu'un nombre croissant d'éléments mette en évidence que nos habitudes alimentaires modernes sont à l'origine des affections qui touchent aujourd'hui communément les populations occidentales. Notre mode d'alimentation n'a rien en commun avec celui de nos ancêtres de l'âge de pierre, même si notre génome a très peu évolué depuis cette époque.

Des experts jugent qu'au plan génétique, le corps humain n'a pas suffisamment évolué pour supporter notre mode de nutrition moderne, et que l'alimentation de nos ancêtres du paléolithique pourrait être la clé, permettant de réduire les risques de maladies et d'affections chroniques. En outre, au-delà des bénéfices d'une meilleure santé à long terme, le régime paléo offre un regain d'énergie, un système immunitaire plus performant et une sensation globale de vitalité et de bien-être.

10 RAISONS D'ADOPTER LE RÉGIME PALÉO

1

Il repose sur des aliments complets non transformés, ce qui signifie moins d'additifs et d'acides gras trans, et pas de sel ou de sucre caché.

2

Il est pauvre en sel et riche en potassium, ce qui veut dire une tension moins élevée.

3

Il inclut de nombreux fruits et légumes, et permet donc d'atteindre sans peine les cinq fruits et légumes préconisés au quotidien.

4

Il est pauvre en graisses saturées et riche en graisses bénéfiques pour la santé, induisant une baisse du cholestérol et des phénomènes inflammatoires.

5

Il est riche en protéines et en fibres, ce qui offre une sensation de satiété durable et moins de fringales.

6

Il aide à régénérer votre métabolisme, ce qui aide à perdre les kilos superflus.

7

Il est sans gluten, évitant ballonnements et autres troubles digestifs.

8

Il présente un faible IG (index glycémique), qui protège des pics de glycémie.

9

Il est riche en composés phytochimiques, ce qui peut contribuer à la prévention de certains types de cancer et d'affections, comme la sénilité.

10

Il contribue à l'équilibre du pH dans l'organisme. Les régimes alimentaires modernes entraînent une production massive d'acide, favorisant une perte en calcium et induisant parfois d'autres problèmes de santé (calculs rénaux, arthrite, fatigue chronique, maux de tête, accentuation du syndrome prémenstruel, problèmes cutanés, etc.). Au contraire, le régime paléo contribue à créer un milieu plus alcalin.

COMMENT COMMENCER ?

Opter pour le régime paléo peut sembler un peu intimidant au départ, mais en anticipant et en vous préparant sérieusement, ce nouveau mode de vie deviendra rapidement une seconde nature.

Les experts recommandent de suivre de façon rigoureuse ce régime alimentaire pendant les trente premiers jours, afin de libérer votre corps des toxines qu'il contient et de reconfigurer le fonctionnement biochimique de votre organisme. Cette période transitoire vous permettra également de rompre avec vos mauvaises habitudes. Si votre façon de vous alimenter comporte une grande part de *junk food*, d'aliments industriels et de sucreries ou de sucres lents, vos premières journées risquent d'être douloureuses. Même si vous jugiez jusqu'à présent votre alimentation plutôt saine et équilibrée, vous trouverez peut-être le passage au régime paléo un peu délicat au début, du fait des additifs « cachés » dans bon nombre d'aliments vendus comme naturels et bons pour la santé. Certains ressentent les bénéfices dès les premiers jours du régime, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps. Dans tous les cas, si vous vous y tenez, vous ne le regretterez pas.

UNE CUISINE PALÉO

Un aspect essentiel pour bien se préparer au régime paléo consiste à adapter votre cuisine à votre nouvelle alimentation. Sortez de vos placards, réfrigérateur et congélateur toutes les denrées qui sont à exclure du régime, donnez-les, et refaites vos stocks avec les aliments des pages 16 et 17.

Je recommande également de cuisiner autant que possible vos repas, de manière à toujours savoir ce que contiennent les plats que vous mangez. Lorsque vous déjeunez ou dînez à l'extérieur, en cas de doute, n'hésitez pas à demander comment les mets sont préparés. De même, lorsque

MOTS-CLÉS

· Produits de saison, bio et locaux : les fruits et les légumes, cultivés sans produits chimiques, sont moins néfastes que les autres pour l'environnement, mais sont aussi plus nourrissants.

· Élevés en plein air ou à l'herbe, nourris sous la mère, agneau de pré-salé, volaille fermière, poulet de grain, poisson de ligne ou pêché en mer : les viandes et les poissons produits ainsi offrent un meilleur équilibre entre les acides gras polyinsaturés, dits essentiels (c'est-à-dire plus d'oméga-3 et moins d'oméga-6). Ils ne doivent contenir ni antibiotiques, ni autres résidus.

· Élevés en plein air : les poulets qui vivent en plein air sont moins stressés et en meilleure santé, et des études ont prouvé que leurs œufs sont supérieurs sur le plan nutritionnel.

· Produits durablement : achetez des poissons et des crustacés provenant de sources s'inscrivant dans une démarche de développement durable – donc pêchés en pleine mer, plutôt qu'issus d'élevages. Dans ce cas, ils sont alors moins riches en protéines et en oméga-3.

vous faites vos courses, lisez systématiquement les étiquettes et détaillez la liste des ingrédients afin d'identifier ceux dont les noms sont difficilement prononçables.

LA RÈGLE DU 80/20

Si la perspective de ne plus jamais vous offrir une tartine de confiture, un bol de muesli ou un verre de vin vous affole, ne vous inquiétez pas. Le régime paléo intègre la règle du 80/20 : si vous appliquez le régime paléo 80 % du temps, vous pouvez être un peu moins strict le reste du temps. Cependant, pendant les premières semaines, je vous conseille de suivre le régime à la lettre, juste pour mesurer à quel point vous vous sentez mieux. Et grâce aux fantastiques recettes de ce livre, vous aurez du mal à trouver des raisons de ne pas continuer !

TESTEZ LE RÉGIME PALÉO DURANT DIX JOURS

DES CHERCHEURS DE L'UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE ONT PUBLIÉ DANS LE *EUROPEAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION* LES RÉSULTATS D'UNE ÉTUDE SELON LAQUELLE, APRÈS DIX JOURS DE RÉGIME PALÉO, LES VOLONTAIRES PRÉSENTAIENT UNE MEILLEURE MAÎTRISE DE LA GLYCÉMIE, UNE SENSIBILITÉ ACCRUE À L'INSULINE, UNE TENSION ARTÉRIELLE MOINS ÉLEVÉE ET UNE RÉDUCTION DU TAUX DE CHOLESTÉROL TOTAL, DE LDL (OU MAUVAIS CHOLESTÉROL) ET DE TRIGLYCÉRIDES DANS LEUR SANG.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Je suis certain que les recettes paléo présentées dans ce livre répondront à vos attentes en termes de bénéfices sur la santé. La perte de poids qui accompagne généralement ce changement d'alimentation est un petit bonus. Cependant, si vous avez acheté cet ouvrage pour perdre du poids, sachez que je l'ai conçu pour que vous tiriez de vos efforts un résultat optimal.

Comme je l'ai déjà dit, après avoir accumulé les kilos durant mon adolescence, j'ai réalisé que je devais modifier mon rapport à la nourriture et j'ai commencé à me documenter. Je me suis intéressé aux travaux menés dans les années 1930 par William Howard Hay, médecin new-yorkais précurseur dans le domaine de la dissociation des aliments.

D'après ses recherches, Hay a établi que pour être digérés correctement, certains aliments nécessitent un environnement au pH acide, alors que d'autres ont besoin d'un milieu alcalin. La plupart des repas comportant un mélange de ces aliments, leur digestion ne peut avoir lieu simultanément, ce qui entraîne souvent un déséquilibre chimique dans l'organisme, menant à divers troubles digestifs. En réponse à ce problème, Hay a conçu des menus composés d'aliments alcalins (comme les fruits et les légumes) et d'autres à base d'aliments acidifiants (notamment les protéines, comme la viande, le gibier, le poisson, le fromage et les œufs), évitant ainsi l'absorption de ces deux types d'aliments au même moment. Les aliments à forte teneur en glucides complexes ou riches en amidon (graines, pain, aliments à base de farine, sucres et denrées contenant du saccharose – mais pas les sucres que l'on trouve à l'état naturel dans les fruits) ont fait l'objet d'une autre catégorie d'aliments acidifiants, différente des protéines, puisque leur digestion nécessite également des conditions particulières.

Pour perdre du poids, j'ai intégré la méthode de Hay à ma façon de m'alimenter. Les recettes que vous trouverez dans ce livre ont donc un code couleur.

Les recettes en vert sont à base de fruits et de légumes, qui constituent un milieu alcalin, alors que celles en rouge contiennent des protéines, qui génèrent un environnement acide. Pour parvenir à une alimentation équilibrée et optimiser le processus de perte de poids, je préconise d'alterner un

jour sur deux exclusivement des recettes « rouges » ou « vertes ». Cependant, il est possible d'opter pour un petit-déjeuner rouge, puis un déjeuner vert, pour ensuite revenir à un dîner rouge, ou inversement.

Alors à vos fourneaux ! Réalisez dès aujourd'hui l'une de ces recettes et rejoignez la révolution paléo !

Cette recette est parfaite pour un lunch d'hiver. Si vous aimez la soupe un peu épaisse, diminuez la quantité de bouillon et ne la mixez pas trop longtemps, afin de lui conserver une certaine consistance.

SOUPE DE BROCOLIS ET DE PANAIS

196 kcal | lipides 10,8 g | acides gras saturés 1,6 g | sucres 9,1 g | sel 0,4 g | protéines 8,2 g | fibres 10,3 g

Pour 4 personnes

- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon doux, haché
- 4 panais (3 ½ panais pelés et coupés en tronçons et ½ panais finement tranché à l'économe dans la longueur)
- 400 g de fleurettes de brocolis
- 3 gousses d'ail, passées au presse-ail
- 900 ml de bouillon de légumes
- poivre du moulin

Dans une casserole, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile à feu doux, puis faites suer l'oignon pendant 2 ou 3 minutes.

Ajoutez les panais (à l'exception de la moitié en lamelles), les brocolis ainsi que l'ail, et remuez bien. Couvrez de bouillon et laissez mijoter 25 minutes (jusqu'à ce que les panais soient cuits à cœur).

Ôtez la casserole du feu et passez les légumes au bras mélangeur.

Faites chauffer l'huile d'olive restante dans une poêle, et faites-y dorer les lamelles de panais.

Transférez la soupe dans la casserole pour la réchauffer à feu doux. Ôtez la casserole du feu quand la soupe commence à frémir.

Versez dans quatre bols et décorez de lamelles de panais grillées.

BON À SAVOIR LE BROCOLI EST LE LÉGUME LE PLUS RICHE EN NUTRIMENTS. CONSOMMEZ-LE SANS MODÉRATION!

Cette recette possède tous les attraits de la friture, mais elle vous épargne la culpabilité ! Même préparées en grande quantité, vous serez surpris de voir à quelle vitesse ces crevettes disparaissent…

CREVETTES CROUSTILLANTES À LA NOIX DE COCO

406 kcal | lipides 31,1 g | acides gras saturés 7,4 g | sucres 3 g | sel 0,5 g | protéines 22,1 g | fibres 8,4 g

Pour 4 personnes

400 g de brocoli
2 cuill. à soupe d'huile d'amande (ou d'olive)
2 cuill. à soupe d'amandes émondées
300 g de grosses crevettes, épluchées
3 cuill. à soupe de farine de noix de coco
4 cuill. à soupe d'huile d'olive
le jus de 1 citron jaune ou lime
1 poignée de coriandre ciselée
poivre du moulin

Pour la sauce

6 à 8 cuill. à soupe de lait de coco léger
1 cuill. à soupe d'huile de sésame
de graines de sésame

Portez une casserole d'eau à ébullition, et faites cuire le brocoli pendant 3 ou 4 minutes. Égouttez et plongez les fleurettes dans un bol d'eau glacée, afin d'interrompre la cuisson et de préserver leur couleur.

Transférez les brocolis dans un autre bol, arrosez d'huile d'amande et parsemez d'amandes émondées.

Placez les crevettes dans un sac refermable avec la farine de noix de coco et un peu de poivre, et secouez plusieurs fois le sac de façon à les enduire du mélange.

Préparez la sauce. Mélangez tous les ingrédients dans une casserole et faites chauffer à feu doux en remuant. Laissez mijoter quelques minutes, puis versez dans un bol.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive à feu doux et faites revenir les crevettes 3 ou 4 minutes en remuant souvent.

Présentez les crevettes sur un plat, assaisonnées du jus de citron et parsemées de coriandre ciselée. Proposez la sauce à part et invitez les convives à y tremper les crevettes.

CONSEIL POUR QUE CE PLAT RESTE LÉGER ET QUE LE CROUSTILLANT COMPLÈTE DISCRÈTEMENT LA CREVETTE, VEILLEZ À CE QUE LA COUCHE DE PANURE SOIT FINE.

Si j'ai un peu retouché cette recette traditionnelle, c'est seulement pour remplacer le sucre par du miel. Vous pouvez désormais la déguster en toute sérénité. Petit plus appréciable, le zeste de lime allège le palais en fin de repas.

POIRES POCHÉES

138 kcal | lipides 0,2 g | acides gras saturés 0 g | sucres 35,3 g | sel 0 g | protéines 0,7 g | fibres 5 g

Pour 4 personnes

le jus et le zeste de 2 limes
8 petites poires entières, pelées et avec la queue
750 ml d'eau
4 cuill. à soupe de miel non pasteurisé
quelques gouttes d'essence de vanille

Versez le jus de lime sur les poires pour éviter qu'elles ne s'oxydent. Placez les poires dans une casserole, puis versez dessus l'eau et le miel. Portez à ébullition, et laissez frémir environ 10 minutes, ou jusqu'à ce que les poires soient suffisamment tendres. Elles sont cuites lorsque l'on parvient à y enfoncer la pointe d'un couteau.

Ôtez les poires de la casserole à l'écumoire, et placez-les sur un plat.

Ajoutez l'essence de vanille au liquide ayant servi à pocher les fruits et portez à ébullition, puis faites réduire de moitié en remuant de temps à autre. Éteignez le feu et laissez refroidir.

Servez les poires sur quatre assiettes, arrosées de sirop froid et d'une volée de zeste de lime râpé.

BON À SAVOIR RICHE EN FIBRES (24 % DES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS), LA POIRE EST LA MEILLEURE AMIE DE VOTRE SYSTÈME DIGESTIF.

DANIEL GREEN est un chef britannique d'envergure internationale, spécialiste de la saine alimentation. On peut le voir au réseau NBC aux États-Unis et sur la BBC. Il a également conçu des menus santé pour des compagnies aériennes et pour divers hôtels. Il a écrit plusieurs livres de recettes basées sur une alimentation saine et a même remporté un prestigieux *Gourmand World Cookbook Award* en 2010.

LE RÉGIME PALÉO, BASÉ SUR L'ALIMENTATION DE NOS ANCÊTRES, EST LA CLÉ POUR UNE MEILLEURE SANTÉ ET UN BIEN-ÊTRE RETROUVÉ

• Éliminez de votre alimentation tous les aliments transformés, les gras trans et le sucre, qui sont à l'origine de beaucoup de nos maladies modernes (obésité, cancer, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies de Parkinson et d'Alzheimer, dépression et infertilité).

• Optez pour des recettes sans produits laitiers, ni gluten ou toxines, toutes validées par un diététiste professionnel.

• Faites le choix de transformer fondamentalement votre style de vie, pour perdre du poids et découvrir les innombrables bienfaits de ce régime sur votre santé.

• 100 recettes conçues par un grand chef : faciles à réaliser, pauvres en gras et pleines de saveur.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-89568-642-2

9 782895 686422

www.edtrecarre.com