Karen Vago
Lucy Degrémont

Préface du
Dr Peter J. D'Adamo

Mangez mieux
selon votre groupe sanguin

120 recettes
faciles
et **étonnantes**
pour **acquérir**
et **garder**
la forme

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Aujourd'hui, des millions de personnes suivent le « **régime groupe sanguin** », popularisé par le **Dr Peter J. D'Adamo,** et peuvent témoigner de son efficacité. *Mangez mieux selon votre groupe sanguin* explique clairement en quoi consiste ce régime et quels sont ses avantages. De plus, il propose plus de **120 délicieuses** recettes originales qui vous aideront à mettre en pratique les bases d'un programme alimentaire simple et personnalisé. Élaborées avec des aliments variés et riches en éléments nutritifs, ces recettes répondent aux besoins spécifiques de chaque groupe sanguin. Complétées par des photos appétissantes, des suggestions de menus quotidiens, hebdomadaires et saisonniers pour chaque groupe, elles vous permettront de cibler les carburants qui vous conviennent le mieux et, du même coup, de gagner en énergie et en longévité.

Groupe Livre Quebecor Media

ISBN 978-2-7619-3071-0

Photo: Cindy Midgley

Lucy Degrémont et Karen Vago

Karen Vago est nutritionniste et travaille depuis 1995 avec le régime adapté aux groupes sanguins. Convaincue par les bienfaits que ses clients en retirent, elle jumelle ici son expertise professionnelle et sa passion pour la cuisine fraîche et savoureuse.

Lucy Degrémont
La collaboration de cette cuisinière chevronnée à l'élaboration des recettes de ce livre a fait de celles-ci des créations aussi saines que succulentes !

Conception graphique de la couverture: Nancy Desrosiers | Photos: © Tango et © Shutterstock

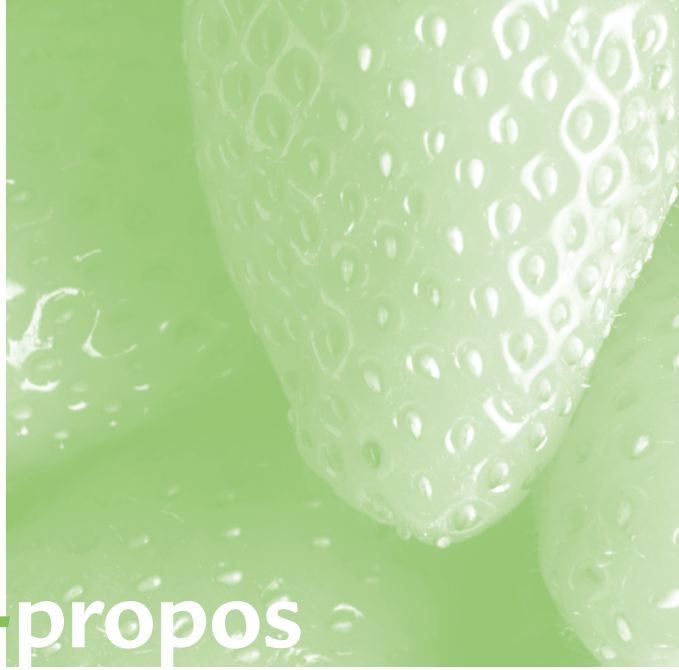
Table des matières

Préface 7
Avant-propos 9

Les quatre groupes sanguins en bref 13
Les listes d'aliments 59

Les potages et les soupes 69
Les salades 81
Les légumes 100
Le fromage de chèvre 121
Les escargots 125
Le poisson 127
La viande, la volaille et le gibier 137
Le tofu et le tempeh 152
Les sauces 157
Les desserts 165
Les boissons 176
Les gâteaux festifs 184
Les recettes de Noël 193
Les recettes de base 198

Menus pour les quatre groupes sanguins 211
Liste des recettes 249
Bibliographie 255
Adresses utiles 257
Index 259



Avant-propos

L'idée du présent ouvrage a germé longtemps avant de prendre sa forme actuelle. Des années de patientes recherches et la consultation d'un grand nombre de livres de cuisine gastronomique et d'ouvrages portant sur une saine alimentation nous laissaient sceptiques : nous pensions qu'il existait un écart énorme entre ces deux aspects de l'alimentation que sont le plaisir et la santé. Nous espérons que ce livre contribuera à combler cette distance.

Il y a vingt ans, lorsque nous étions de jeunes mères, nous avions chacune un enfant qui souffrait de sérieux problèmes d'allergies. Cette difficulté nous a incitées à faire des recherches et à entreprendre des études dans le but de trouver des solutions curatives. La nutrition et la gastronomie furent nos terrains de prédilection.

Nous avons toujours continué, par la suite, à partager ces deux passions. Au cours des trois dernières années, nous nous sommes beaucoup intéressées à la science de l'alimentation en rapport avec le groupe sanguin. Tous les gens de notre entourage, membres de nos familles, amis et clients, ont pu tirer profit d'une importante recherche menée par le Dr Peter J. D'Adamo. Les résultats que nous avons observés sont étonnants et nous nous sentons privilégiées de pouvoir partager aujourd'hui les fruits de cette connaissance ainsi que les diverses expérimentations qui ont pris la forme des recettes que nous vous présentons dans ce livre.

Au cours de la dernière année, nous avons souvent quitté nos familles respectives pour élaborer nos recettes dans la vallée de la Loire. Nous avons rencontré des producteurs de fromage de chèvre, nous avons suivi l'arôme des fraises dans les champs où elles s'épanouissaient, nous avons visité une fabrique de yogourt biologique entourée de

fleurs de tournesols. Nous avons profité au maximum de la saison de la chasse pendant laquelle nous avons fait mariner, farci et rôti une étonnante variété de gibier à poil et à plume. Nous avons cueilli les fruits des vergers : de petites mirabelles jaunes et d'énormes coings, des noisettes et des noix. Nos journées étaient consacrées à planifier, à arpenter les marchés, à recueillir des informations scientifiques, à créer des recettes, à mesurer des ingrédients, à faire la cuisine, à écrire, à photographier, à déguster des aliments et à partager nos repas. Nous avons accompli tout cela et nous en avons savouré chaque instant.

Chaque saison orientait le choix des ingrédients qui composaient nos recettes, car nous croyons que la nature est « chrono-biologique », en ce sens qu'elle nous procure précisément les aliments dont nous avons besoin, au moment où nous en avons besoin. En été, des amis nous apportaient des légumes de leur potager, en automne des fruits de leur verger et le gibier de leur forêt. Nous avons l'intime conviction qu'il faut choisir les produits les plus frais possible, utiliser un maximum de fruits et de légumes, des volailles élevées en liberté, du gibier sauvage (qui par nature est biologique), de la viande sans hormones, du poisson sauvage si possible, des herbes aromatiques, des épices et des huiles de la meilleure qualité.

Nos recettes couvrent un large éventail et comprennent des potages et des soupes, des légumineuses, des salades, des légumes, des recettes contenant du fromage de chèvre, des escargots, du poisson, de la viande, de la volaille, du gibier, du tofu et du tempeh, des sauces, des desserts, des boissons, des gâteaux festifs, des recettes de Noël et des recettes de base.

De nombreuses recettes sont accompagnées d'une rubrique appelée « Info ingrédient », qui contient des informations nutritionnelles en rapport avec la science ou la tradition.

Aussi tentant que cela puisse paraître, nous vous recommandons de ne pas céder à la tentation de passer directement aux recettes sans lire d'abord le chapitre qui présente de manière succincte les travaux sur les groupes sanguins, car il propose une information indispensable pour qui souhaite comprendre l'origine des groupes sanguins et la manière dont ces derniers influencent la santé et interagissent avec les aliments que nous mangeons. Vous trouverez aussi des recommandations nutritionnelles ainsi que des listes d'aliments donnant des indications supplémentaires sur ce que chacun peut manger selon son groupe sanguin.

Pour vous faciliter les choses, nous avons créé pour chaque groupe sanguin une semaine de menus pour chaque saison. De plus, sachant que ce serait utile, nous avons établi un menu de sept jours s'appliquant à tous les groupes sanguins, ce qui vous permettra d'accueillir à votre table des personnes des quatre groupes sanguins. Ces menus ont été regroupés à la fin du livre, de même qu'une liste de toutes les recettes grâce à laquelle vous pourrez, en un coup d'œil, voir à quels groupes sanguins convient chaque recette. Et pour les sceptiques qui douteraient encore des bénéfices d'un programme

d'alimentation établi en fonction des groupes sanguins, nous avons rassemblé des témoignages de clients ayant expérimenté ce mode d'alimentation et constaté une nette amélioration de leur santé.

Pour terminer, nous espérons que ce livre vous incitera à faire vos courses dans la joie, à choisir les ingrédients les plus frais et à prendre plaisir à cuisiner et à déguster les plats que vous avez préparés. Nous souhaitons que vous pourrez quitter la table rassasiés, mais sans lourdeur d'estomac, conscients que ce que vous venez de manger contribuera à garder votre esprit et votre corps sains.

Bonne santé et joyeux appétit !

Treize conseils pour jouir d'une bonne santé

1. Respirer de l'air pur. L'oxygène est notre premier nutriment.
2. Boire beaucoup d'eau de source ou filtrée.
3. Manger selon son groupe sanguin.
4. Manger des légumes et des fruits en abondance.
5. Choisir, si possible, des viandes biologiques provenant d'animaux nourris à l'herbe.
6. Choisir, si possible, du poisson sauvage plutôt que du poisson d'élevage.
7. Éviter de manger dans une ambiance tendue. Attendre un moment plus calme.
8. Bien mastiquer les aliments, une bouchée à la fois.
9. Choisissez de préférence des suppléments alimentaires qui sont compatibles avec votre groupe sanguin (*p. 257*).
10. Vaincre le stress. Si nécessaire, consulter un nutritionniste qui peut aider à renforcer les glandes surrénales.
11. Faire de l'exercice à l'intérieur et à l'extérieur.
12. Entretenir des pensées heureuses.
13. S'accorder chaque jour, seul, des moments de calme.

Velouté au brocoli

4 PERSONNES

Cette soupe se prépare en 15 minutes. La courgette lui donne une agréable texture veloutée.

O convient
A ne pas mettre le poivre

450 g (1 lb) de brocoli
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 oignons moyens, en tranches fines
1 courgette moyenne, en tranches fines
Sel de mer

B convient
AB ne pas mettre le poivre

1 litre (4 tasses) d'eau bouillante ou de bouillon de volaille (*p. 200*)
Poivre fraîchement moulu
2 c. à soupe de persil ou de cerfeuil, finement haché
Baies de poivre rouge (facultatif)

1. Préparer le brocoli. Prélever les petits bouquets, éplucher les tiges et les couper en petits morceaux.
2. Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter les oignons et la courgette et faire revenir jusqu'à ce que le tout devienne translucide. Ajouter le sel puis le liquide bouillant. Porter à ébullition. Ajouter le brocoli, couvrir et faire cuire pendant 10 min.
3. Mixer dans le robot de cuisine ou utiliser un mixeur électrique à main.
4. Rectifier l'assaisonnement et servir dans des assiettes individuelles parsemées de persil ou de cerfeuil hachés et ajouter, si votre groupe le permet, quelques baies de poivre rouge.

Info ingrédient : le brocoli

Légume de la famille des crucifères (*p. 70*), le brocoli possède de puissantes propriétés anti-cancéreuses. Il a aussi la propriété d'inhiber le cancer du sein. En effet, le brocoli contient un composé appelé indole-3-carbinol, qui aide l'organisme à éliminer une forme d'œstrogène associée au cancer du sein (pour lequel les personnes de groupe A ont une prédisposition). Cette même substance aurait aussi un effet protecteur contre le cancer de la prostate.

Filets de poisson au four avec échalotes et gingembre

4 PERSONNES

O convient
A convient

B convient
AB convient

4 filets de poisson blanc (cabillaud, colin, etc.)
1 c. à soupe d'huile d'olive
100 g (3 1/2 oz) d'échalotes, finement hachées
1 c. à soupe de gingembre frais, finement haché
Sel de mer
Jus d'un citron

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Huiler, avec un peu d'huile d'olive, un plat en terre cuite assez grand pour les 4 filets.
3. Parsemer les trois quarts des échalotes sur le fond du plat. Placer le poisson sur les échalotes.
4. Recouvrir le poisson avec le reste des échalotes, ajouter le gingembre et saupoudrer légèrement de sel.
5. Verser le reste d'huile d'olive sur le poisson puis le jus de citron autour des filets.
6. Enfourner pendant 15 min environ.

Info ingrédient : le gingembre

Voyez les informations sur le gingembre dans les recettes Gâteau aux trois gingembres (*p. 187*) et Thé vert au gingembre (*p. 178*).

Tarte aux pommes, aux noix et au sirop d'érable

6 PERSONNES

Cette tarte, simple à faire, est un véritable délice.

O convient
A convient

B convient
AB convient

1 pâte à tarte (*p. 209*) pour un moule de 27 cm (10 1/2 po) de diamètre
200 g (7 oz) de noix, fraîchement décortiquées et grossièrement hachées
4 pommes à tarte, épluchées, coupées en quartiers puis en tranches fines
200 ml (1 tasse) de sirop d'érable

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Griller les noix au four pendant 8 à 10 min, en les remuant de temps en temps pour qu'elles deviennent dorées et exhalent leur parfum.
3. Disposer les pommes en tranches fines sur la pâte. Commencer par l'extérieur et travailler en allant vers l'intérieur et en superposant légèrement les pommes.
4. Faire cuire la tarte de 35 à 40 min en surveillant la couleur des pommes.
5. Pendant la cuisson, faire réduire le sirop d'érable de moitié à feu doux.
6. Retirer ce mélange du feu, ajouter les noix et remuer jusqu'à ce que l'ensemble soit tiède. Verser sur la tarte et servir à la température ambiante.

Info ingrédient : les noix

Les noix sont très bonnes pour la santé. Il s'agit d'un des rares oléagineux à contenir de l'acide linolénique, aussi appelé oméga-3. C'est bien connu, l'alimentation des Occidentaux, pauvre en oméga-3, est responsable de différents problèmes de santé. Bien que les noix soient riches en lipides, elles contiennent des graisses bénéfiques. Elles sont aussi une excellente source de minéraux et de fibres. L'huile de lin constitue également une des meilleures sources d'acide linolénique.

En raison de leur teneur en acide linolénique, les noix rancissent rapidement. Il vaut mieux les acheter dans leurs coques et les décortiquer soi-même juste avant de les consommer. Les noix conviennent à tous les groupes sanguins.