CHARLOTTE JEAN • **QUENTIN MOLINIÉ** Fondateurs de Darwin Nutrition
VALENTINE CABANEL Dr en pharmacie et naturopathe • **JEANNE COTTET** Cheffe cuisinière

LES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

50 TRÉSORS DE LA NATURE POUR NOTRE SANTÉ

BIENFAITS, RECETTES, REPORTAGES

MANGO
éditions

PRÉFACE

Qu'y a-t-il de plus important pour un être humain que ce qu'il met dans son corps ? L'air dans ses poumons est souvent difficile à choisir, en revanche, la nourriture et la boisson ne le sont pas. C'est d'abord ce qui va nous constituer, donner une réalité à nos muscles, notre cerveau, nous apporter les ingrédients, y compris les atomes les plus rares qui se révéleront indispensables pour telle ou telle réaction chimique permettant de perpétuer nos vies.

Mais, bien entendu, cette ingestion peut aussi se révéler nocive, tant nos équilibres biologiques sont précis. Trop ou pas assez d'une graisse, d'un acide aminé, d'un élément minéral, et notre santé s'en ressent. Aujourd'hui, nous sommes aussi en contact avec une multitude de composés chimiques nouveaux, fruits de l'invention humaine, qui se retournent contre nous : pesticides, additifs, nanoparticules, composés irradiés… Ce qui sert les industries agricoles ou alimentaires n'est pas toujours bon pour ceux qui l'ingèrent.

Manger, cette activité primordiale des humains, est devenu, au fil des siècles, l'incarnation des traditions, des cultures. Elle est reliée aux paysages, aux conditions météorologiques, aux sols, aux plantes et aux animaux que les individus ont côtoyés, apprivoisés, combattus ou soignés. La nourriture a, pour encore bien des humains, un sens symbolique, parfois sacré. Nos aliments racontent nos vies et nos sociétés. Le riz, le blé, le manioc, le maïs, voilà déjà quatre continents évoqués que tout le monde reconnaîtra. Les plantes et les plats ont suivi les migrations des êtres humains, ont été des trophées de guerre ou d'exploration, ont intrigué, créé l'envie ou la répulsion, donné lieu à des préparations populaires ou savantes.

À l'heure de la mondialisation, nos nourritures auraient pu s'enrichir les unes les autres de leurs différences. Malheureusement, c'est souvent le contraire qui s'est produit. Une nourriture standardisée, de pizzas et de sushis, de steaks-frites et de nuggets, a tendance à envahir nos assiettes, qu'elles soient à Londres ou à Delhi, à Chicago ou à Cape Town.

Il est pourtant encore possible de résister. De plus en plus de gens s'interrogent sur ce qu'ils mettent dans leur bouche et plus encore ce qu'ils mettent dans la bouche de leurs enfants. La relation entre nourriture et santé revient sur le devant de la scène et le développement de l'alimentation biologique en est une illustration. S'il y a eu une sorte de bienfait au confinement que nous avons récemment connu, c'est une forme de redécouverte de la cuisine et du plaisir de retrouver des goûts ou d'en découvrir d'autres, de prendre du temps pour essayer, marier, mitonner. Espérons que ces moments ne seront pas que des parenthèses.

Ce livre qui mêle aliments, santé et histoire est sans doute un bon début pour repartir vers une alimentation saine.

Bon appétit,

ISABELLE AUTISSIER

Isabelle Autissier est présidente d'honneur de WWF France, ingénieure agronome et écrivaine. Grande navigatrice, elle est la première femme à avoir accompli un tour du monde lors d'une compétition.

SOMMAIRE

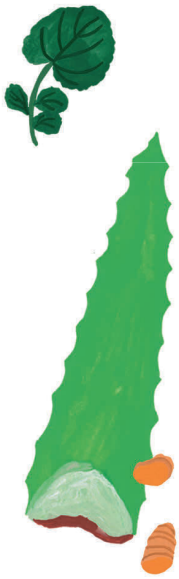
Manifeste ..... p. 6

Les auteur.e.s ..... p. 9

Les bases nutritionnelles ..... p. 10

Commencer sa transition alimentaire, pour sa santé et pour la planète p.12

50 ALIMENTS BÉNÉFIQUES



Ail ..... p. 16

Aloe vera ..... p. 18

Reportage - De la plante au gel, l'aloe vera de César à Ibiza ..... p. 20

Amande ..... p. 24

Avoine ..... p. 26

Betterave ..... p. 28

Cacao ..... p. 30

Reportage - Le jour où on a récolté du cacao en Amazonie péruvienne .. p. 33

Cannelle ..... p. 38

Chaga ..... p. 40

Chanvre ..... p. 42

Reportage - Du surf pro au chanvre holistique comment Vincent relance une filière prometteuse ..... p. 44

Choux ..... p. 48

Cresson ..... p. 52

Reportage - La cressonnière en transition biologique de Mikaël .. p. 55

Curcuma ..... p. 60

Fenugrec ..... p. 62

Fèves ..... p. 64

Gingembre ..... p. 66

Girolle ..... p. 68

Graines de chia ..... p. 70

Graines germées et micropousses ..... p. 72

Grenade ..... p. 74

Reportage - Les grenades de Dany : entre tradition et innovation dans la province d'Alicante ..... p. 76

Kéfir ..... p. 80

Kombu ..... p. 82

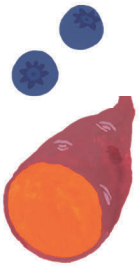
Kombucha ..... p. 84

Lentilles ..... p. 86

Lucuma ..... p. 90

Lupin ..... p. 92

Maca ..... p. 94
Matcha ..... p. 96
Miel ..... p. 98
Moringa ..... p. 102
Myrtille ..... p. 104
Noix ..... p. 106
Nori ..... p. 108
Ortie ..... p. 111
Patate douce ..... p. 114
Piments ..... p. 116
Pleurote ..... p. 118
Pois chiche ..... p. 120
Pomme ..... p. 124
Psyllium ..... p. 126
Quinoa ..... p. 128
Reishi ..... p. 132
Rooibos ..... p. 134
Safran ..... p. 136
Sarrasin ..... p. 138
Sève de bouleau ..... p. 142
Shiitaké ..... p. 144
Reportage - Sous les pavés les shiitakés ! Comment La caverne en fait pousser en plein Paris ..... p. 147
Soja ..... p. 150
Spiruline ..... p. 154
Reportage - De la spiruline artisanale faite avec amour dans le Sud-Ouest ..... p. 157
Wakamé ..... p. 162
Yerba mate ..... p. 164



Calendrier des produits par saison ..... p. 166
Index ..... p. 168
Crédits ..... p. 174
Remerciements ..... p. 175

LES BASES NUTRITIONNELLES

PETIT GUIDE DES NUTRIMENTS

Les éléments nutritionnels nécessaires à la vie sont les macronutriments, qui fournissent notamment de l'énergie : les glucides (dont les fibres), les protéines et les lipides, et les micronutriments, qui n'ont aucune fonction énergétique mais qui sont tout aussi indispensables !

LES GLUCIDES

Les glucides sont des composants organiques énergétiques. On les appelle également « hydrates de carbone » ou « sucres ».

Ils sont divisés en deux catégories :

- **les glucides simples :** ils comprennent le glucose, le galactose, le fructose, le maltose et le lactose ;
- **les glucides complexes :** ils comprennent l'amidon, le glycogène et les fibres.

Les glucides sont stockés dans le foie et dans les muscles sous forme de glycogène. Au cours d'une activité physique intense, le corps puise dans les réserves de glycogène pour synthétiser du glucose afin de fournir de l'énergie aux muscles.
Parmi les aliments contenant le plus de glucides, nous retiendrons les pâtes, les pommes de terre et les légumes secs.

LES PROTÉINES

Le mot « protéine » est issu du grec *protos*, qui signifie « premier, essentiel », ce qui nous rappelle que les protéines sont indispensables à la vie humaine ! En effet, outre leur rôle énergétique, ce sont des éléments structurels de nos cellules. Les protéines sont formées par des acides aminés. Au total, 20 acides aminés entrent dans la composition des protéines. Huit de ces acides aminés ne sont pas synthétisés par le corps : ce sont les acides aminés essentiels. Leur apport doit donc être assuré par l'alimentation !

LES LIPIDES

Les lipides constituent une source d'énergie pour l'organisme. Ils interviennent dans la constitution de la structure membranaire des cellules, ainsi que dans la composition des cellules nerveuses.

On distingue deux groupes principaux de lipides :

- **les isoprénoïdes,** parmi lesquels les stéroïdes (dont le cholestérol fait partie) ;
- **les acides gras saturés et insaturés,** parmi lesquels les triglycérides.

Il existe des acides gras dits « essentiels » : les oméga-6 et oméga-3. Ces acides gras polyinsaturés sont essentiellement apportés par notre alimentation.
Les acides gras transformés (ou trans) ne présentent pas vraiment d'intérêt nutritionnel. On les trouve dans la viande rouge, le lait et de nombreux produits industriels.
On trouvera les « bons » lipides dans les huiles végétales (colza, lin, noix…), les fruits secs et les poissons gras comme le saumon ou les sardines.

LES FIBRES

Les fibres alimentaires sont des glucides contenus dans les végétaux : elles constituent en fait leur ossature. Comme leur constitution est complexe, notre organisme ne peut ni les absorber ni les digérer. Pourtant, ces fibres alimentaires sont de précieuses alliées santé : elles améliorent le transit intestinal, la santé de notre microbiote, réduisent le taux de cholestérol et agissent même comme coupe-faim naturel !
On distingue deux types de fibres, que l'on trouve généralement mêlées dans les aliments fibreux :

- **les fibres solubles :** ces glucides forment un gel visqueux au contact de l'eau et vont lubrifier notre paroi intestinale tout en ralentissant la digestion. On les trouve par exemple dans le mucilage de l'aloe vera, dans le psyllium, l'avoine… ;
- **les fibres insolubles :** elles sont souvent présentes dans les céréales complètes et la lignine des feuilles de végétaux. Elles gonflent au contact de l'eau et augmentent le volume des selles. Elles soulagent la constipation grâce à leur effet laxatif. On les trouve principalement dans les graines, les feuilles, les racines…

IMPORTANT

Pour chaque aliment de ce livre, nous n'indiquons que les nutriments remarquables, c'est-à-dire en quantité significative pour une portion raisonnable de l'aliment en question.

L'hydratation joue un rôle clé pour optimiser l'effet des fibres ingérées, il faut donc veiller à boire suffisamment d'eau quotidiennement.

LES VITAMINES

On compte 13 vitamines aux rôles très diversifiés et qui sont toutes indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Elles proviennent essentiellement de notre alimentation.

Les vitamines sont fragiles ! Plus un aliment est frais et plus sa cuisson est douce et/ou rapide, plus ses apports en vitamines seront élevés.

Attention aux compléments alimentaires surdosés ; plusieurs études ont montré qu'un surdosage en vitamines pouvait, comme une carence, être néfaste pour l'organisme.

Les vitamines sont essentiellement contenues dans les végétaux (fruits, légumes et légumineuses), mais également dans la viande, les œufs, le poisson… Aussi, la meilleure manière d'éviter les carences est d'avoir une alimentation la plus diversifiée possible.

LES MINÉRAUX ET LES OLIGOÉLÉMENTS

Ils ont pour point commun d'être des substances chimiques que notre corps ne sait pas fabriquer, mais qui sont pourtant indispensables. Ces micronutriments ont des fonctions très diverses, qu'il serait trop long de détailler ici. Comme la majorité des vitamines, on les retrouve dans notre alimentation.

Les minéraux sont présents dans notre organisme en plus grande quantité que les oligoéléments, que l'on retrouve seulement à l'état de traces.

Parmi les minéraux, on retrouve le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le phosphore. Le fer, l'iode, le cuivre, le fluor ou le chlore font partie des oligoéléments, un ensemble composé d'une vingtaine d'éléments au total.

Comme pour les vitamines, il s'agit d'avoir une alimentation bien diversifiée pour couvrir tous ses besoins, en excluant un minimum de groupes alimentaires, et de privilégier des cuissons douces telles que la cuisson à la vapeur.

LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des micro-organismes (bactéries et champignons non pathogènes) qui investissent les flores vaginales, buccales et intestinales.

Le microbiote intestinal (anciennement « flore intestinale ») est le plus important du corps humain. En effet, les intestins et le côlon contiennent environ 2 kg de micro-organismes ! Imaginez que le tube digestif est colonisé par 100 000 milliards de bactéries appartenant à des centaines d'espèces différentes.

Les probiotiques ont de nombreux bienfaits, et toutes leurs fonctions ne sont pas encore identifiées par les scientifiques. Ils renforcent le système immunitaire, la fonction de barrière de la muqueuse de l'intestin, produisent des substances qui limitent l'activité des bactéries exogènes. Ils auraient même un rôle sur le bien-être mental, selon des études récentes.

En cas de déséquilibre du microbiote, certaines pathologies peuvent apparaître (mycoses, infections, maladies inflammatoires…). Les traitements antibiotiques, par exemple, détruisent partiellement cette flore microbienne.

On retrouve ces probiotiques dans les aliments fermentés (kéfir, chou fermenté, miso…), le pain au levain ou certains fromages et yaourts.

LES ANTIOXYDANTS

Les antioxydants sont des molécules permettant à notre organisme de lutter contre les radicaux libres et qui auraient un effet protecteur et antiâge. Les radicaux libres en excès sont à l'origine de dommages cellulaires, notamment sur l'ADN, et sont donc responsables de certaines maladies.

Parmi les principaux antioxydants, on compte les vitamines A, C et E, des minéraux tels que le zinc et le sélénium, ainsi que d'autres molécules telles que les polyphénols, les flavonoïdes et certaines enzymes.

Le pouvoir antioxydant d'un aliment est déterminé par l'indice Orac (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*), que l'on peut facilement retrouver sur Internet. Les fruits et légumes, tels que le chou, la pomme ou les fruits rouges, sont les aliments contenant le plus d'antioxydants.

AIL

Rares sont les aliments qui cumulent autant de qualités gustatives et bénéfiques pour l'organisme. Que l'on aime son goût ou pas, son histoire et ses principales propriétés donneront difficilement envie de s'en passer.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'ail (*Allium sativum*) est une plante de la famille des Liliacées comme les lys et les oignons. Son bulbe forme une quinzaine de caïeux, les gousses d'ail. Ses usages culinaires et médicinaux sont largement documentés par d'anciennes civilisations : les Babyloniens, les Égyptiens, les Grecs… Ses terres d'origine se situent en Asie centrale, entre la mer Caspienne et la frontière entre la Chine et le Kazakhstan. L'ail, adapté à tout type de climat, est aujourd'hui cultivé dans le monde entier. Environ 800 kg d'ail sont produits chaque seconde ! Ses principaux producteurs sont la Chine, qui concentre 44 % de la production mondiale, et l'Inde.

AVIS DE LA NATUROPATHE

L'ail est un condiment exceptionnel pour notre cœur et nos artères. En effet, il abaisse la tension grâce à son action sur les artérioles et la contractilité cardiaque. Il fluidifie le sang et abaisse le taux de cholestérol, ainsi il est recommandé en prévention contre les maladies cardio-vasculaires.
Le bulbe renferme une essence aromatique riche en composés soufrés, l'alliine, qui se transforme lors de la préparation en allicine. Celle-ci possède une action antibiotique et confère à l'ail sa réputation d'antiseptique intestinal.
En plus d'éliminer les bactéries pathogènes résidant dans le microbiote, c'est aussi un excellent vermifuge et il lutte contre les parasites et vers intestinaux comme les oxyures et les ascaris.
Ses propriétés bactéricides et expectorantes permettent de lutter contre les infections respiratoires saisonnières : bronchite, grippe, etc.
Le seul obstacle à sa consommation est sa digestion difficile chez les personnes à l'estomac fragile. Pour une meilleure tolérance, je recommande de le presser et de le faire cuire ou de retirer son germe, mais dans ce cas, ses bienfaits seront moindres.

BIEN CHOISIR ET CONSOMMER DURABLE

Il existe plus de 700 variétés d'ail. En France, on distingue les variétés selon la période à laquelle elles sont plantées : les variétés automnales, plantées à l'automne et récoltées à l'été, et les variétés alternatives, qui peuvent par exemple être plantées au printemps et adopter une enveloppe rose. On en trouve donc toute l'année. Si vous le pouvez, privilégiez les variétés labellisées d'une IGP : ail rose de Lautrec, ail blanc de Lomagne, etc.

COMMENT L'UTILISER EN CUISINE ?

L'ail frais haché ou en lamelles agrémente les salades et presque tous les plats salés. Compte tenu de son goût, il permet de réduire sa consommation de matières grasses et de sel. Plus l'ail est coupé finement, plus il donnera de goût à votre plat. Ajoutez-le plutôt en fin de cuisson pour qu'il conserve son goût et ses nutriments.
L'ail en poudre, ou semoule, est pratique à

LA PREMIÈRE GRÈVE

La première grève connue de l'histoire de l'humanité est rapportée par l'historien grec Hérodote, dans le livre II des *Histoires*. On y apprend qu'il y a plus de 4 500 ans, les ouvriers de la pyramide de Khéops en Égypte s'arrêtèrent de travailler lorsqu'on leur coupa leur ration d'ail.

BIENFAITS
- Antimicrobien
- Antioxydant
- Anticholestérol
- Bon pour le cœur
- Potentiellement anticancer

NUTRIMENTS
Allicine, vitamine B6, potassium

UN REMÈDE TRADITIONNEL

L'ail est un bon exemple de la continuité entre alimentation et santé à travers l'histoire. Le papyrus Ebers, un traité médical égyptien qui date d'environ 1500 avant notre ère, préconise l'ail pour traiter de nombreux maux. Sous la Grèce antique, dans son traité *Du régime*, Hippocrate le décrivait comme « chaud, laxatif et diurétique ». On l'employait aussi pour améliorer les performances des soldats d'une part, et des athlètes d'autre part. Ses vertus antimicrobiennes lui ont valu d'entrer dans la composition de remèdes naturels pour renforcer le système immunitaire, et aujourd'hui encore.

utiliser, mais sa teneur en nutriments est moins élevée car il a été déshydraté et chauffé, et son goût est moins puissant.

L'ail en chemise est la plus délicieuse des manières de le déguster : sans retirer sa peau, faites-le cuire au four à basse température (pour conserver ses nutriments) pendant 45 minutes à 1 heure, avec un peu d'huile d'olive, du poivre et du thym.

Conservation : l'ail frais se conserve dans un placard, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité pour empêcher sa germination. Selon sa variété, l'ail pourra se conserver entre trois mois et un an.

RECETTE

AIL EN PICKLES

L'ail s'invite dans la majorité de mes plats, et quand je trouve de belles têtes sur les étals, je les mets en pickles pour les déguster à l'apéritif ou dans une salade.

Préparation : 30 minutes + 1 semaine minimum pour faire les pickles

Ingrédients pour 3 têtes d'ail pour 1 pot de 500 ml
- **3 têtes d'ail rose de Lautrec IGP ou autre variété**
- **1 carotte**
- **1 petit oignon rouge**
- **1 cuillerée à café de baies roses**
- **1 cuillerée à café de graines de fenouil**
- **1 cuillerée à café de thym ou sarriette séchés**
- **1 brin d'herbe aromatique (origan, romarin, thym…)**
- **150 ml de vinaigre blanc ou vinaigre de vin blanc**
- **250 ml d'eau**
- **20 g de sucre de canne blond**

- Faites bouillir dans un grand volume d'eau pendant 10 minutes le bocal et son couvercle. Laissez refroidir sur un torchon propre.
- Épluchez les têtes d'ail, récupérez les gousses, retirez les germes si nécessaire en les coupant en deux. Épluchez et coupez la carotte en tranches épaisses. Faites de même avec l'oignon rouge.
- Rincez le brin d'herbe et réservez.
- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le vinaigre et le sucre, ajoutez les aromates secs et laissez frémir pendant 1 minute.
- Placez l'ail, les légumes, l'herbe dans le bocal propre, puis versez le liquide bouillant par-dessus. Refermez le bocal et laissez refroidir.
- Conservez dans un endroit frais à l'abri de la lumière pendant au moins une semaine avant de déguster.

ASTUCE

Vous pouvez réutiliser l'eau de vos cornichons ou autres pickles pour faire la même chose, il vous suffit de refaire bouillir le liquide !

ALOE VERA

Ibiza n'est pas seulement un haut lieu de la fête dans les Baléares, c'est une terre riche en biodiversité, que ses habitants défendent corps et âme. La preuve avec César et ses aloe vera natifs et bio.

Ibiza, terre historique d'aloe vera

À l'entrée de la plantation d'aloe vera de César, un sous-marin jaune défraîchi nous rappelle que la mer n'est pas très loin. Nous sommes à Sant Antoni de Portmany, à l'ouest de l'île. Cette année si particulière, Ibiza n'a pas vibré au rythme des soirées jusqu'au petit jour. Et malgré les problématiques économiques inhérentes à la chute du tourisme et à la fermeture des clubs, les Ibiziens semblent avoir retrouvé une tranquillité trop longtemps bousculée.

C'est dans ce contexte que nous rencontrons César, 33 ans et Ibizien pure souche. Alors qu'il faisait des études de commerce international à Madrid, il déplore la qualité des produits à base d'aloe qu'il trouve dans la capitale. Il se rappelle la richesse en aloe de ses terres natales et leurs propriétés thérapeutiques et cosmétiques. Naît alors l'idée de créer une marque de gel d'aloe vera, transparente et à base de plantes ibiziennes sélectionnées.

« À Ibiza, tu connais l'aloe vera dès ton plus jeune âge : si tu te fais mal, si t'as un coup de soleil, c'est avec cette plante que tes parents et tes grands-parents te soignent. »

En 2014, il lance Ibizaloe, une marque avec des producteurs locaux. Puis en 2015, il acquiert ses propres plantations et ouvre une boutique d'Ibizaloe à l'aéroport d'Ibiza. Aujourd'hui, en plus d'approvisionner toute l'île en jus d'aloe vera et autres cosmétiques, nombreux sont ses clients venus d'Allemagne, des Pays-Bas, de Pologne.

Selon César, trois facteurs expliquent la qualité et l'unicité de ses aloe : le microclimat d'Ibiza, sa terre rouge argileuse riche en nutriments et la quantité et la pureté de ses eaux de source.

L'aloe vera, de la plante au gel

Ses aloe vera biologiques poussent dans quatre plantations réparties sur 5 hectares. Selon les années, il peut récolter entre 30 000 et 100 000 kg d'aloe. Il a perdu beaucoup de clients à cause de la pandémie, mais les habitants de l'île ne perdent pas l'intérêt pour la plante et ses bénéfices.

Ici, nous sommes dans sa plantation dite « touristique », celle qui accueille des curieux·ses tout au long de l'année. Elle possède aussi un musée consacré à l'histoire de la plante et à l'étude de ses bienfaits.

César cultive des *Barbadensis miller,* une espèce d'aloe comestible aux bénéfices étudiés et reconnus pour la santé. Au départ, on prélève des feuilles secondaires, les « fils », sur un aloe vera mature, « *la madre* ». Celles-ci sont ensuite replantées, arrosées une seule et unique fois, puis on attend un mois avant de les arroser à nouveau.

On recommence cette diète plusieurs fois : de cette manière, les racines vont se développer et aller chercher l'eau sous terre. C'est pour cela qu'elles sont plus résistantes et peuvent lutter contre les maladies, les gels, etc.

Les aloe vera de César fleurissent quatre fois par an, c'est beaucoup plus que la moyenne ! Ce qui témoigne de la bonne santé de ses plantes.

Par ailleurs, il applique une technique singulière pour s'assurer de la résistance et de la haute qualité de ses aloe. Au bout de plusieurs mois, on prélève les plantes dans leur intégralité et on les met à sécher au soleil. Elles se déshydratent et se purgent de parasites et champignons par exemple. C'est une manière écologique et efficace de les « nettoyer ».

DE LA PLANTE AU GEL, L'ALOE VERA DE CÉSAR À IBIZA

« À Ibiza, tu connais l'aloe vera dès ton plus jeune âge : si tu te fais mal, si tu as un coup de soleil, c'est avec cette plante que tes parents et tes grands-parents te soignent. »

DE LA PLANTE AU GEL, L'ALOE VERA DE CÉSAR À IBIZA

AMANDE

Pourquoi, du jour au lendemain, tous les gens du bureau ont remplacé les paquets de gâteaux par des sachets d'amandes ? Parce que c'est la collation parfaite : elle est douce, nourrissante, limite le grignotage et possède de nombreux bienfaits.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le noyau du fruit de l'amandier (*Prunus dulcis*), un arbre de la famille des Rosacées, contient une graine oléagineuse : l'amande. Elle est particulièrement riche en bonnes matières grasses. C'est l'un des premiers fruits à coque domestiqués, en Iran. Sa culture s'est ensuite répandue tout autour de la Méditerranée. Des miniatures perses du XVI[e] siècle documentent avec élégance sa cueillette. Sa production a bondi de 45 % entre 2017 et 2018, et devrait augmenter de 15 % entre 2020 et 2021. Les États-Unis sont les leaders du marché et fournissent 80 % des amandes dans le monde.

AVIS DE LA NATUROPATHE

La peau des amandes contient des fibres aux effets prébiotiques sur les bactéries du microbiote intestinal, et des antioxydants (polyphénols de la famille des flavonoïdes).

Les amandes sont très riches en vitamines E, un bon antioxydant. Mais aussi en cuivre, impliqué dans le fonctionnement normal du système immunitaire, du système nerveux, et dans la production de collagène. Il aide à l'assimilation du fer. Elles sont bien dotées en manganèse et en zinc, indispensables au fonctionnement de nos enzymes de la détox, protégeant nos cellules contre l'excès de radicaux libres. Leur richesse en calcium en fait un allié en cas d'ostéoporose. En plus, elles contiennent des acides gras insaturés de la famille des oméga-6 et 9.

Je recommande une consommation de 30 g d'amandes (une poignée) par jour. Ce dosage serait bénéfique contre les maladies métaboliques (diabète, hyperuricémie, hyperlipédémie), réduirait les facteurs de risque de maladies coronariennes et équilibrerait le microbiote intestinal.

LA MANDORLE

L'amande revêt aussi une symbolique dans l'iconographie chrétienne. Peut-être parce que l'amandier est le premier arbre à fleurir au printemps et annonce la renaissance… Aux premiers temps de l'art chrétien, on observe l'apparition de la mandorle, une figure ovale en forme d'amande, dans laquelle s'inscrivent le Christ ou la Vierge. Les mandorles sont sculptées sur des tombeaux ou des tympans d'église (*mandorla* signifie « amande » en italien).

BIEN CHOISIR ET CONSOMMER DURABLE

La majorité des amandes dans le monde proviennent de la Vallée centrale de Californie. À cause du dérèglement climatique, la région connaît de grandes sécheresses, et les amandiers nécessitent de plus en plus d'eau pour se développer. Une amande a ainsi besoin de 4 litres d'eau ! Ces cultures intensives se font à grand renfort de pesticides, responsables de la mort de 50 milliards d'abeilles juste pour l'année 2019. Comme les pollinisateurs permettent de féconder les fleurs, les exploitants louent en parallèle des « abeilles commerciales », importées d'autres États. Cette surconcentration d'abeilles, leur transport et leur monodiète en fleurs d'amandiers sont dangereux pour leur survie.

Mieux vaut donc privilégier des amandes européennes ou françaises. En 1948, la Provence produisait 12 000 tonnes d'amandes, quand on en compte seulement 1 000 tonnes réparties sur tout le territoire aujourd'hui. La Compagnie des amandes, créée en 2018, vise à dévelop-

BIENFAITS

- Anticholestérol
- Protège le cœur
- Améliore le transit intestinal
- Source d'antioxydants
- Effet coupe-faim

NUTRIMENTS

Protéines, fibres, vitamine E, fer, manganèse

GINGEMBRE

Il est incontournable et pour cause, c'est l'un des aliments les plus sains et savoureux ! Essentiel en ayurvéda et en médecine traditionnelle chinoise, on le dit aussi aphrodisiaque. Mais il possède autrement plus de bienfaits.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le gingembre (*Zingiber officinale*) est une plante tropicale issue de la famille des Zingibéracées. Cette épice, cousine du curcuma et de la cardamome, se caractérise par sa saveur piquante appréciée dans différentes cuisines asiatiques. C'est son rhizome charnu, la partie souterraine de la plante, qui est utilisé en cuisine et consommé à des fins thérapeutiques. Originaire d'Inde, il est considéré comme un pilier en médecine ayurvédique. Cette plante est aujourd'hui produite dans d'autres pays du continent asiatique, en Chine, en Indonésie. Mais aussi dans le continent africain, notamment au Nigeria. Et encore dans d'autres pays, tels que l'Australie et le Pérou.

AVIS DE LA NATUROPATHE

Le gingembre est un puissant tonique général. Il revitalise le corps et l'esprit, notamment en association avec le ginseng. Ce duo est indiqué en cas de fatigue physique, impuissance et baisse de libido. Cette épice est aussi idéale en cure de détox grâce à ses propriétés détoxifiantes, hépatoprotectrices et anti-inflammatoires.
Le rhizome renferme des principes actifs, notamment le zingibérène que l'on retrouve dans l'huile essentielle, recommandée en cas de troubles digestifs et d'infections gastro-intestinales. Le gingembre facilite la digestion et calme les reflux gastro-œsophagiens, grâce à ses propriétés stomachiques. Néanmoins, pris en trop grande quantité, il peut irriter l'estomac.
Il est efficace en cas de mal des transports grâce à ses propriétés antiémétiques. Pris ponctuellement, l'OMS reconnaît son utilisation pour traiter les nausées de la femme enceinte, car il est relativement bien toléré.
Pour avoir une véritable action, je recommande de consommer entre 0,5 et 1,5 g par jour de gingembre frais. Cependant, son utilisation n'est pas recommandée chez les personnes sous traitements anticoagulants et hypoglycémiants. De même, l'utilisation prolongée n'est pas indiquée pendant la grossesse.

BIEN CHOISIR ET CONSOMMER DURABLE

L'Asie est le plus gros producteur mondial de gingembre. On note des différences d'aspects et de qualités selon les pays producteurs : le gingembre provenant de Chine est plus épais et moins fort en goût, celui venant du Pérou (4e producteur mondial) est plus petit et sa saveur plus intense. L'idéal est de privilégier le gingembre biologique issu de productions équitables.
Choisissez un rhizome dur, sans moisissure, et assurez-vous que sa chair est claire, juteuse et parfumée.

APHRODISIAQUE, VRAIMENT ?

On pense souvent que le gingembre est aphrodisiaque… Dans l'Antiquité, Pline l'Ancien, auteur de la célèbre *Naturalis Historia*, parlait déjà de cette vertu. Cet aspect est aussi évoqué dans le *Kama-sutra*. Son action vasodilatatrice faciliterait l'afflux de sang en vue d'une érection, et son goût stimulerait l'appétit sexuel. À ce jour, aucune étude scientifique n'a prouvé qu'il était effectivement aphrodisiaque, mais il est inscrit comme tel dans notre imaginaire.

BIENFAITS

- Antinausée et vomissement
- Anti-inflammatoire
- Renforce le système immunitaire
- Source d'antioxydants
- Anticholestérol
- Potentiellement anticancer

NUTRIMENTS

Gingérol, manganèse, potassium

DU SANSKRIT AU FRANÇAIS

L'étymologie du gingembre est une invitation au voyage : le mot vient du latin *zingiber,* dérivé du grec *zingiberis,* lui-même issu de l'arabe *zangabil*, emprunté au sanskrit *srngaveram*, qui désigne son contour puisqu'il signifie «en forme de corne ».

COMMENT L'UTILISER EN CUISINE ?

Le gingembre frais est une bonne manière de profiter de son jus piquant, même si, contrairement à d'autres aliments, il développe certaines propriétés lorsqu'il est cuit ou séché en poudre.
Le gingembre en poudre, obtenu à partir de rhizomes matures, permet d'assaisonner des plats salés (légumes, viandes blanches, poissons) et sucrés *(carrot cakes*, pains d'épices…). Délicieux avec des fruits, il relèvera aussi vos cocktails !
Le gingembre en infusion est préconisé en cas de rhume, état grippal, nausée ou problème digestif. Infusez 1 cuillerée à soupe de gingembre haché (ou 1 cuillerée à café en poudre) dans de l'eau chaude pendant 20 minutes. Complétez avec ½ citron pressé, un peu de miel et buvez l'infusion à jeun pour optimiser ses bienfaits.
Conservation : frais et non pelé, il peut se conserver jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur.

RECETTE

CAROTTES RÔTIES SAUCE GINGEMBRE

Dans ce plat, la racine est au centre de l'assiette. Le gingembre cuit et cru est omniprésent et exhausse ces belles carottes qui n'auront rien à envier aux viandes rôties.

Préparation : 1 h 30

Ingrédients pour 4 personnes
- **1 bouquet de carottes bio**
- **25 g de gingembre frais pour la marinade + 10 g pour la sauce**
- **1 petite gousse d'ail**
- **1 cuillerée à café de graines de cumin**
- **1 cuillerée à soupe de mélange d'épices ras el-hanout ou autre mélange d'épices**
- **1 yaourt nature au choix**
- **150 ml d'eau bouillante**
- **40 g d'huile de colza ou tournesol**
- **1 pincée de sel**

- Préchauffez le four à 220°C (th. 7-8).
- Lavez bien les carottes, coupez les fanes mais laissez le bourgeon terminal ; ne les épluchez pas, elles auront encore plus de goût. Coupez les carottes en quatre dans le sens de la longueur.
- Préparez la marinade au gingembre : râpez 25 g de gingembre épluché, mélangez à la gousse d'ail écrasée, au cumin, aux épices, salez et versez l'huile.
- Mélangez les carottes avec la marinade pour les enrober entièrement. Laissez mariner les carottes pendant 15 minutes, puis disposez-les dans un plat allant au four. Versez l'eau chaude pour mouiller le plat. Couvrez d'un papier d'aluminium.
- Enfournez pour 25 minutes. Découvrez les carottes et poursuivez la cuisson 15 minutes supplémentaires pour qu'elles dorent. Une fois cuites, récupérez le jus et mélangez avec le yaourt et les 10 g de gingembre restant râpé.
- Dégustez les carottes comme une viande rôtie, avec du riz ou du quinoa, et un peu de menthe ou de coriandre fraîche.

ASTUCE

Vous pouvez utiliser d'autres légumes racines tout aussi intéressants comme le céleri boule, les panais, les topinambours…

LES ALIMENTS BÉNÉFIQUES

Découvrez les meilleurs aliments pour votre santé grâce à ce livre né de la rencontre d'une équipe de choc : une journaliste, un passionné de nutrition, une docteure en pharmacie-naturopathe et une cheffe. Certains sont toujours dans votre cuisine, d'autres sont encore méconnus du grand public, mais les 50 aliments sélectionnés dans cet ouvrage ont un point commun : leurs qualités nutritionnelles exceptionnelles. Bienfaits, usages, recettes, anecdotes et reportages, vous saurez tout sur ces trésors de la nature qui constitueront une base alimentaire idéale pour vivre longtemps en bonne santé.

50 TRÉSORS DE LA NATURE POUR NOTRE SANTÉ

AIL, ALOE VERA, AMANDE, AVOINE, BETTERAVE, CACAO, CANNELLE, CHAGA, CHANVRE, CHOUX, CRESSON, CURCUMA, FENUGREC, FÈVES, GINGEMBRE, GIROLLE, GRAINES DE CHIA, GRAINES GERMÉES, GRENADE, KÉFIR, KOMBU, KOMBUCHA, LENTILLES, LUCUMA, LUPIN, MACA, MATCHA, MIEL, MORINGA, MYRTILLE, NOIX, NORI, ORTIE, PATATE DOUCE, PIMENTS, PLEUROTE, POIS CHICHE, POMME, PSYLLIUM, QUINOA, REISHI, ROOIBOS, SAFRAN, SARRASIN, SÈVE DE BOULEAU, SHIITAKÉ, SOJA, SPIRULINE, WAKAMÉ, YERBA MATE.

16,95 € MDS : MN26720

9 782317 026720

www.mangoeditions.com

Illustration de couverture : Léa Maupetit