



LE GUIDE PRATIQUE DU PETIT-DÉJEUNER ANTI-INFLAMMATOIRE

30 recettes salées & sucrées
pour bien démarrer la journée



SOMMAIRE

PRÉFACE

INTRODUCTION

Menu interactif

Cliquez sur les titres pour vous rendre sur les pages que vous souhaitez

I LES FAUSSES CROYANCES DU PETIT-DÉJEUNER



- Le petit déjeuner est le repas le plus important
- Le jus d'orange du matin
- Il faut manger des céréales le matin pour être "calé"
- Il faut bien petit-déjeuner en une fois
- Il ne faut pas prendre de petit déjeuner avant une séance de sport
- Il faut éviter les œufs au petit-déjeuner à cause du cholestérol

II LE PETIT-DÉJEUNER ANTI-INFLAMMATOIRE

- Je ne sais pas quoi manger au petit déjeuner
- Que penser du petit-déjeuner à la française ?
- Composer son petit-déjeuner anti-inflammatoire

III LES RECETTES SALÉES

- Toast d'avocat et saumon
- omelette de légumes
- English Breakfast
- Wrap d'épinards
- Pain maison paléo
- Pancake poire bacon
- Quinoa Breakfast Bowl
- Smoothie avocat coco
- Smoothie vert détoxifiant
- Galette de sarrasin
- Gaufre de patate douce

- Muffins d'omelette
- Porridge salé d'automne
- Galette de carotte

IV LES RECETTES SUCRÉES

- Pudding de chia, compote, baies
- Bowl Cake
- Pain Perdu
- Crêpe Express
- Smoothie Bowl
- Choco Coco Bread
- Porridge de Chia kiwi coco
- Energy Balls
- Smoothie Fraise Kiwi
- Flan
- Yaourt Grec aux Fruits
- Muesli
- Porridge Choco
- Smoothie Banane Matcha
- Mousse aux Framboises
- Bowl Gourmand

V CONCLUSION

POURQUOI UN EBOOK SUR LE PETIT-DÉJEUNER ?

Tout le monde a entendu dire que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. En effet, le matin, vous devriez nourrir votre organisme en mangeant les aliments les plus sains possibles, afin de donner à votre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour bien débuter la journée.



Le gros problème, c'est que notre petit déjeuner « à la française » est une véritable catastrophe nutritionnelle ! Il est traditionnellement gorgé de sucre, de mauvaises matières grasses, de calories creuses et il est trop souvent à base de produits industriels.

La conséquence logique est que beaucoup de personnes subissent cette fameuse fringale du matin et, finalement, le petit déjeuner est souvent bâclé en se résumant à un café accompagné d'une tranche de brioche vite expédiée. Sans parler des conséquences sur la santé sur le long terme...

Le petit déjeuner devient ainsi un véritable casse-tête pour tous ceux qui ont décidé d'arrêter de se saboter à petit feu et de prendre enfin soin de leur santé en passant en mode Anti-Inflammatoire.



L'idée de ce livre est donc de vous aider à **découvrir de nombreuses alternatives** pour créer **un petit-déjeuner sain** qui vous aidera à ne pas être frustré en vous rassasiant pendant de très longues heures tout en mangeant des aliments sains et le plus naturels possibles.

Seulement voilà, déraciner des habitudes qu'on aime, c'est loin d'être évident... Vous allez découvrir que le petit déjeuner anti-inflammatoire est un peu plus exigeant que le petit déjeuner à la française.

“Oui mais moi, je n’ai pas le temps !”

Apprenez à vous focaliser sur les solutions plutôt que les problèmes, car vous trouverez toujours des excuses...

Par exemple :

- préparez certains petits-déjeuners la veille au soir (comme le pudding de chia, le bowl cake et autres recettes que nous verrons)
- un peu de cuisson à faire ? Mettez au four pendant votre douche matinale.
- levez-vous 20 minutes plus tôt (et couchez-vous 20 minutes plus tôt !)
- etc.

Cette façon de penser s’applique à beaucoup de chose. Comme pour se créer une routine sportive, appliquer un rééquilibrage alimentaire, etc.

Vous allez donc apprendre à gérer votre planning matinal pour prendre le temps de cuisiner un minimum (vous verrez, les recettes sont quasiment toutes rapides à faire).



Soyez ouvert au changement ! C’est loin d’être insurmontable et cela peut tout changer à votre quotidien. Vous allez découvrir qu’un petit-déjeuner sain et anti-inflammatoire peut autant être salé que sucré.

L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE, KÉZAKO ?

L'inflammation est un processus normal et nécessaire dans le corps qui aide à combattre les infections et les blessures. C'est ce qui provoque la rougeur quand vous vous coupez avec un couteau par exemple. C'est le même processus inflammatoire qui va favoriser ensuite la cicatrisation de vos tissus abîmés.

- **L'inflammation aiguë**

Sans inflammation, votre corps ne pourrait pas se “réparer” en cas de problème. Ainsi, l'inflammation temporaire, que l'on nomme inflammation aiguë, est donc bénéfique et indispensable pour une bonne santé.

- **L'inflammation chronique**

Le problème intervient lorsque cette inflammation s'installe trop longtemps. Les processus qui permettent de réparer les tissus vont alors “dégénérer” et provoquer des dégâts. Une inflammation qui s'installe trop longtemps est ce qu'on appelle alors l'inflammation chronique.

- **Prenons une analogie :**

1) Imaginez que le feu se déclare dans votre maison et imaginez que des pompiers arrivent très vite pour éteindre le feu avec leur lance à incendie. Comme le feu n'a pas eu le temps de se propager, très peu d'eau est utilisée. Suffisamment pour éteindre le feu mais pas assez pour abîmer la maison.

2) Maintenant imaginez que les pompiers n'arrêtent pas leur lance et continuent à déverser de l'eau pendant des heures, des jours, voire des semaines ! Bien sûr, la maison sera complètement détruite. Non pas à cause du feu (le problème initial), mais à cause de l'eau (ce qui était censé résoudre le problème). Finalement, c'est ce qui est censé vaincre le problème qui a tout détruit !

Voilà exactement comment fonctionne l'inflammation chronique : à la base, l'inflammation est bénéfique à petite dose mais lorsqu'elle s'installe pendant des semaines, voire des mois, elle ravage tout au lieu de réparer.

→ **L'alimentation Anti-Inflammatoire**

L'alimentation va donc jouer un rôle important dans la régulation de l'inflammation dans le corps. Certaines substances alimentaires peuvent en effet augmenter l'inflammation, tandis que d'autres vont la réduire.

En adoptant une alimentation anti-inflammatoire, vous allez aider votre corps à réduire son niveau inflammatoire et prévenir ainsi de nombreuses maladies chroniques !

- **L'alimentation anti-inflammatoire se concentre principalement sur la consommation d'aliments riches en nutriments anti-inflammatoires** tels que les fruits, les légumes, les graisses saines, les protéines de bonne qualité, les oléagineux, les noix, les herbes et les épices, et sur l'évitement d'aliments qui peuvent augmenter l'inflammation tels que les aliments transformés, les graisses de mauvaise qualité et les aliments riches en sucre par exemple.
- **L'alimentation anti-inflammatoire n'est pas un régime strict et n'impose pas de restrictions alimentaires.** Au lieu de cela, c'est un mode de vie qui met l'accent sur la consommation de nourriture saine et équilibrée pour aider à maintenir une bonne santé. En adoptant une alimentation anti-inflammatoire, vous pouvez vous attendre à ressentir une meilleure énergie, une perte de poids, une réduction de la douleur et de l'inflammation, une amélioration de la qualité de la peau et un meilleur sommeil.
- **L'alimentation anti-inflammatoire est donc un moyen simple et naturel de maintenir une bonne santé et de prévenir de nombreuses maladies chroniques.** Dans les prochains chapitres, nous examinerons ensemble en détail les avantages de l'alimentation anti-inflammatoire, les aliments à inclure et à éviter, et comment commencer à adopter cette alimentation pour améliorer votre santé.

LES FAUSSES CROYANCES DU PETIT- DÉJEUNER



1) Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée

Depuis des décennies, nous entendons dire que le déjeuner est le repas le plus important de la journée. En fait, cette affirmation est apparue pour la première fois en 1917 dans le magazine Good Health.

La plupart des études vantant les mérites du petit-déjeuner ont été financées par des fabricants de céréales et autres aliments consommés le matin. D'ailleurs, le magazine Good Health appartenait à John Harvey Kellogg, le frère de W.K Kellogg, le fondateur de la W.K. Kellogg Company...

NON, le déjeuner n'est pas plus important que les autres repas de la journée. Certains peuvent s'en passer sans problème en pratiquant le jeûne intermittent.

Ainsi, pour répondre à la question "faut-il consommer un petit déjeuner le matin ?", la réponse est : "ça dépend".

Certaines personnes se sentent mieux en mangeant dès le matin. D'autres préfèrent attendre et manger plus tard. Il n'y a aucune règle.

Idéalement, il ne faudrait pas manger parce que c'est l'heure, mais manger parce que le corps le demande.

Le jeûne intermittent peut donc aussi être, comme on l'a vu, une alternative au petit déjeuner traditionnel. Le mieux est de tester et de voir ce qui correspond le mieux à son style de vie et à ses objectifs de santé.

L'essentiel est de trouver l'équilibre et la flexibilité.

Par exemple : pratiquer le jeûne intermittent la semaine et prendre un petit déjeuner sain le week-end ; prendre un petit-déjeuner anti-inflammatoire en semaine et un petit déjeuner "à la française" le week-end en famille...

2) Le jus d'orange du matin

Les jus d'orange industriels sont souvent chargés en sucre ajouté et en conservateurs, ce qui en fait une boisson beaucoup moins naturelle qu'il n'y paraît.

Ces sucres, une fois isolés du reste du fruit, sont rapidement absorbés par l'organisme, ce qui va provoquer des pics de glycémie. Ces variations soudaines du taux de sucre sanguin ne sont pas idéales pour la santé, surtout si elles se produisent régulièrement.

De plus, lors du processus de transformation en jus, de nombreuses fibres présentes dans l'orange fraîche sont perdues. Les fibres jouent un rôle crucial dans la digestion en ralentissant l'absorption des sucres et en favorisant une sensation de satiété.



- **Solutions :**

Manger une orange entière : on bénéficie non seulement de ses vitamines et minéraux, mais aussi de ses fibres qui aident à maintenir une digestion saine et à prévenir les fringales en milieu de matinée.

Préparer un jus d'orange maison de temps en temps : bien que dépourvu de la totalité des fibres présentes dans le fruit entier, un jus maison reste une meilleure option que les jus industriels, car il ne contient pas de sucres ajoutés ni de conservateurs. Un smoothie occasionnel fera aussi l'affaire !

3) Il faut manger des céréales le matin pour être “rassasié”

L'idée que manger des céréales (pain, brioche...) le matin est essentiel pour se sentir "calé" est largement répandue, mais elle n'est pas fondée.

Les céréales sont en réalité souvent riches en amidon, qui est ensuite transformé en sucre dans le corps. De plus, elles sont pauvres en nutriments essentiels. La consommation régulière de céréales va entraîner des pics de glycémie suivis de baisses soudaines, ce qui peut provoquer une sensation de faim peu de temps après le repas (la fameuse fringale de 10h).

- **Solutions :**

Choisir une bonne source de **glucides**, plutôt que des céréales transformées, comme : les flocons d'avoine sans gluten, le millet, le quinoa, les flocons de sarrasin, le pain au levain, les pancakes maison...

Consommer **de temps en temps des céréales complètes** et bio pour bénéficier des fibres.

4) Il faut manger un gros petit-déjeuner en une seule fois

L'idée que le petit-déjeuner doit être consommé en une seule fois n'est pas nécessairement la meilleure approche pour tout le monde.

En réalité, il peut être bénéfique de répartir son petit-déjeuner en plusieurs petites portions au cours de la matinée, en fonction de vos besoins et de votre mode de vie.

Cette pratique peut aider à maintenir un niveau d'énergie stable et à éviter les fringales, surtout pour ceux qui ont des matinées longues ou très actives.

- **Exemple :**

Prendre une petite collation en se levant, comme un fruit ou une poignée de noix, peut fournir un coup de pouce initial pour commencer la journée. Plus tard, en arrivant au bureau, un petit déjeuner plus complet peut être consommé, incluant des protéines, des fibres et des glucides complexes



Cette approche fractionnée peut être particulièrement bénéfique pour ceux qui n'ont pas très faim au réveil ou qui éprouvent des nausées matinales.

Forcer un "gros" repas dès le matin peut être inconfortable et contre-productif pour certaines personnes. En répartissant le petit-déjeuner en deux temps, cela permet à son corps de s'adapter plus doucement à la consommation de nourriture après le jeûne nocturne.

5) Il ne faut pas prendre de petit déjeuner avant une séance de sport

Alors, est-ce vrai ou faux ? Là aussi, la réponse est “ ça dépend “.

- Si vous prévoyez de faire un petit jogging, vous pouvez zapper le petit déjeuner sans aucun problème.
- Si vous souhaitez vous entraîner plus intensément (HIIT / CrossFit) alors la consommation d'un petit déjeuner avec des bons glucides va vous permettre d'avoir un boost d'énergie et d'être plus “explosif”. Vous trouverez pleins de bons exemples dans cet ebook.

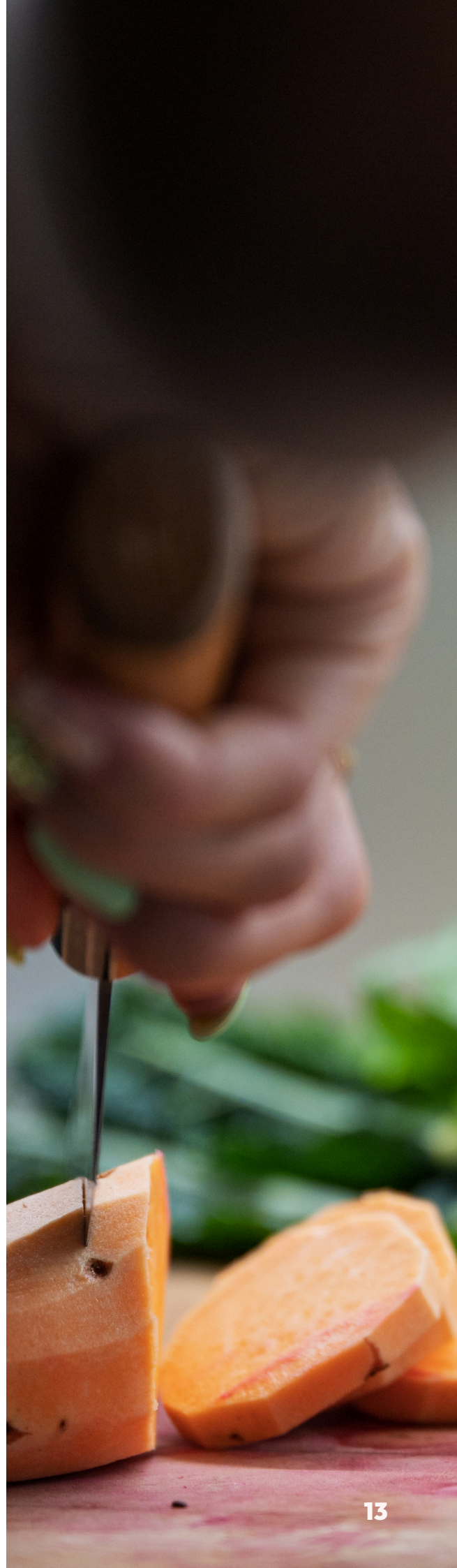
6) Il faut éviter les œufs à cause du cholestérol

Les œufs sont une excellente source de protéines et ils ne devraient pas être écartés du petit-déjeuner, bien au contraire !

Les œufs le matin offrent une meilleure satiété que les croissants ou les céréales. Cet aliment donne également moins envie de grignoter entre les repas. Et en ce qui concerne le cholestérol, cela a été débunké un grand nombre de fois mais, en résumé, le cholestérol alimentaire influence très peu le cholestérol sanguin. Et quoi qu'il en soit, vous n'aurez aucun problème si vous choisissez des oeufs de qualité bio et Bleu Blanc Coeur (c'est à dire enrichi en Oméga 3).



LE PETIT DÉJEUNER ANTI INFLAMMA TOIRE



“Je ne sais pas quoi manger au petit déjeuner”

Voilà une phrase type que l'on retrouve souvent chez les personnes qui souhaitent reprendre leur alimentation en main ! En tant que français, le petit-déjeuner est le repas le plus difficile à changer lorsqu'on se met à l'alimentation anti-inflammatoire parce que nous avons toujours été habitué aux aliments très sucrés comme les viennoiseries, les céréales, pâtes à tartiner, confitures et jus d'orange.

D'après nos instances sanitaires, le petit-déjeuner “idéal” devrait être composé d'un bol de lait, d'une tartine de beurre et de confiture et d'un jus de fruit... Ce genre de petit-déjeuner peut être pris de temps en temps, comme le weekend, mais pas tous les jours, car à terme, il peut mener à de l'inflammation chronique.

En diminuant les glucides et en introduisant des bonnes matières grasses ainsi que des bonnes protéines, le petit déjeuner peut devenir, à contrario, une vraie source d'énergie qui dure longtemps et qui vous donne des bons nutriments pour rester en pleine santé !

🇬🇧 D'ailleurs, retenez bien que contrairement au petit déjeuner français, le petit-déjeuner anti-inflammatoire devrait être plus salé que sucré (un peu comme nos amis anglosaxons).

Grâce à ce petit livre, vous allez donc découvrir des recettes originales, salées et sucrées, qui vont sûrement bousculer votre quotidien. Mais vous faites surtout un premier pas vers un changement durable et vers une meilleure santé. A vous de jouer !



Que penser du petit-déjeuner à la française ?

Le petit-déjeuner à la française qu'on connaît bien n'est pas un problème en soi. Le réel problème, c'est de le consommer tous les jours.

Les aliments sucrés (et surtout ceux en sucre raffiné), le gluten et tous les autres éléments industriels font partie des aliments pro-inflammatoires.

L'intérêt n'est bien évidemment pas de faire une croix sur les viennoiseries. Le but est de changer vos habitudes alimentaires dans leur ensemble.

L'inflammation, une fois qu'elle devient chronique, va favoriser l'apparition de problèmes de santé, comme les maladies cardiaques, le vieillissement prématuré des cellules, les maladies neuro-dégénératives (dont Alzheimer), le diabète de type 2, les maladies de peau (eczéma, psoriasis) ou encore l'arthrite. L'idée est donc de protéger votre santé au travers de tous les conseils qui vont suivre.

Composer son petit-déjeuner anti-inflammatoire

1 Des protéines (très importantes)

Les protéines sont essentielles pour la réparation et la construction des tissus. Optez pour des sources de protéines de bonne qualité comme les œufs, le yaourt grec nature, les poissons gras et éventuellement les légumineuses comme les lentilles et les pois chiches (préalablement trempées pour enlever les anti-nutriments), ou encore les protéines végétales comme le quinoa ou le sarrasin. Les protéines sont très importantes pour avoir une bonne sensation de satiété, c'est donc parfait pour éviter d'avoir des fringales matinales.

Exemple : les poissons gras (saumon, maquereaux, sardines...), les oeufs bio, les viandes (maigres de préférence), protéines végétales en poudre...

2 Les lipides (le gras c'est la vie !)

Les bons lipides, en particulier ceux qui contiennent des oméga-3, ont des propriétés anti-inflammatoires. Ils se trouvent surtout dans les poissons gras mais aussi dans des aliments comme les avocats, les noix (comme les amandes et les noix de Grenoble), les graines (comme les graines de chia et de lin), ainsi que les huiles saines telles que l'huile d'olive extra vierge et l'huile de lin. Ces lipides sont essentiels pour la réduction de l'inflammation !

Exemple : huile d'olive, huile de coco, yaourt végétal, graines et oléagineux, ghee, beurre bio, avocat, chocolat noir (75%)...

3 Des glucides

Les glucides se divisent en deux catégories : simples et complexes. Les glucides complexes, comme ceux présents dans les céréales et pseudo céréales entières (avoine, quinoa, pain complet / au levain) et les légumes, sont préférables car ils se digèrent lentement et fournissent une énergie qui dure. Ils aident également à maintenir un taux de sucre sanguin stable. Évitez les glucides simples trouvés dans les aliments transformés et sucrés qui vont provoquer des pics de glycémie et augmenter l'inflammation.

Exemple : flocons et farines et/ou graines de sarrasin / quinoa / millet / avoine, pain complet, pain au levain...

4 Des fruits et légumes

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants qui combattent l'inflammation. Par exemple, les baies (fraises, myrtilles), les agrumes (oranges, pamplemousses), et les légumes verts feuillus (épinards, chou frisé) sont particulièrement bénéfiques. Essayez d'inclure une variété colorée pour bénéficier de différents nutriments et composés phytochimiques.

Exemple : tous les fruits et légumes de saison (en particulier les baies et les légumes verts à feuilles) !

5 Des épices

Beaucoup d'épices ont des propriétés anti-inflammatoires puissantes. Par exemple, le curcuma contient de la curcumine, connue pour ses effets anti-inflammatoires. Le gingembre, le poivre de Cayenne, la cannelle, et l'ail sont également efficaces pour réduire l'inflammation. Incorporer ces épices dans votre petit-déjeuner peut non seulement améliorer le goût mais aussi apporter des bienfaits pour la santé.

Exemple : curcuma, cumin, paprika, ail, gingembre, cannelle, poivre...

En combinant tous ces éléments, vous allez créer un petit-déjeuner savoureux, équilibré et bénéfique pour la gestion de l'inflammation, tout en vous apportant l'énergie nécessaire pour bien commencer la journée !

• Hydratez-vous !

Les boissons ont aussi leur importance. Bien sûr, le grand gagnant reste l'eau, il est important de toujours bien s'hydrater (1.5L min / jour).

Astuce : le matin dès le réveil; commencez par réveiller votre corps avec un grand verre d'eau (possible d'y ajouter 2 càs de vinaigre de cidre ou le jus de 1/2 citron).



Les boissons pour accompagner votre petit-déjeuner

- **Thés et tisanes en tout genre**

Thé vert, thé noir, tisane camomille, et tant d'autre. Variez les plaisirs selon vos envies mais toujours sans sucre raffiné.

- **Café / cappuccino**

Classique, issu du commerce équitable de préférence et sans sucre ou café gras avec de l'huile de coco

- **Chicorée**

Une bonne alternative sans caféine et bon pour le transit ! Il peut également s'utiliser en version cappuccino.

- **Le thé matcha (avec ou sans lait de coco)**

Un thé aux saveurs incroyables. Le lait de coco se marie très bien avec le thé matcha. Vous pouvez également ajouter du sirop d'agave.

- **Lait de noisette chaud ou froid !**

C'est délicieux et vous pouvez même le faire vous-même.

- **Jus de Gingembre**

Le petit plus qui va booster n'importe quel jus de fruit. Attention tout de même, pour les premières fois, dosez-le en petites quantités !

- **L'eau chaude au citron**

Composer son petit-déjeuner de la semaine

PROTÉINES (LISTE NON EXHAUSTIVE)	LIPIDES (LISTE NON EXHAUSTIVE)	GLUCIDES (LISTE NON EXHAUSTIVE)
Animales : Oeufs Saumon Thon Crevette Poulet Yaourt grec / skyr / cottage Végétales : Edamame Lentilles Pois-chiche Graines de courges Sarrasin Quinoa Amarente Avoine Purée d'amandes / noisettes Amandes Tofu	Chocolat noir Pistache Beurre / ghee Oléagineux (amandes, noix...) Jaune d'œuf Huile de coco / olive Avocat Olives Poissons gras (saumon, hareng...)	Pseudo-céréales / céréales sans gluten : Sarrasin Quinoa Avoine Millet Céréales pauvres en gluten : Pain au levain Petit épeautre Fruits et légumes : Dattes Banane Légumes secs Kiwi Etc.

Pour vous aider à composer votre petit-déjeuner, vous pouvez vous aider de ce tableau en prenant un élément dans chaque catégorie.

LES RECETTES SALÉES

Découvrez la gourmandises des recettes salées du petit-déjeuner ! Toutes faciles à faire, vous allez découvrir une nouvelle façon de petit-déjeuner et toujours de façon anti-inflammatoire.





Toast avocat et saumon

Ingrédients (pour 1 à 2 pers.) :

- ☐ 2 tranches de pain au levain
- ☐ 1 avocat
- ☐ 1 citron
- ☐ 60 g de saumon fumé
- ☐ 1 petite pincée de sel
- ☐ 1 cuillère à soupe d'aneth ciselé
- ☐ Quelques grenades (facultatif)

Préparation (10 min.) :

- 1 Couper les 2 tranches de pain.
- 2 Fendre l'avocat en 2, ôter le noyau et récupérer la chair. Ecraser la chair grossièrement. Ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron, une petite pincée de sel et de poivre. Mélanger.
- 3 Tartiner une bonne épaisseur de cette préparation sur les tranches de pain au levain. Ajouter le saumon fumé coupé en lanières, un petit morceau de citron et saupoudrer d'aneth ciselé et de quelques grenades.
- 4 C'est prêt !

i Le pain au levain

Le pain au levain est une excellente alternative au pain blanc traditionnel. Contrairement au pain blanc, le pain au levain est fabriqué avec une fermentation naturelle qui permet de mieux digérer les sucres. Cette fermentation aide donc à réduire l'indice glycémique du pain. Et surtout, il contient moins de gluten car celui-ci est "prédigéré" par certaines bactéries lactiques du levain.



Omelette de légumes

Ingrédients (pour 1 à 2 pers.) :

- ☐ 250 g de légumes frais au choix (ou surgelés)
- ☐ 1 petit oignon haché
- ☐ 1 càc de curcuma en poudre
- ☐ 3 œufs
- ☐ 3 càs de crème de riz (facultatif)
- ☐ 2 càs d'huile d'olive
- ☐ Sel, poivre

Préparation (10 min.) :

- 1 Dans un bol, battre les œufs avec la crème de riz et le curcuma en poudre.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter les légumes coupés et faire sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Verser le mélange d'œufs sur les légumes dans la poêle. Laisser cuire l'omelette pendant quelques minutes jusqu'à ce que les bords se solidifient.
- 4 À l'aide d'une spatule, plier l'omelette en deux et laisser cuire encore quelques instants jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.

Les légumes surgelés

Les légumes surgelés sont une option pratique et saine pour intégrer davantage de légumes à votre alimentation. En termes de qualité nutritionnelle, les légumes surgelés sont souvent aussi nutritifs, voire parfois plus, que leurs homologues frais ! Ils sont généralement cueillis à maturité et rapidement congelés, ce qui aide à préserver leurs vitamines, minéraux et antioxydants. Cette méthode de conservation limite la perte de nutriments qui peut survenir pendant le transport et le stockage des légumes frais.



English Breakfast

Ingrédients (pour 1 pers.) :

- ☐ 2 œufs (au plat ou brouillés)
- ☐ Tofu fumée ou 2 tranches de viande de grison
- ☐ 3 champignons de paris
- ☐ 1 tomate
- ☐ 1 càs d'huile d'olive
- ☐ Sel, poivre

Préparation (10 min.) :

- 1 Mettre à chauffer une grande poêle à feu moyen. Faire revenir les dès de tofu ou les tranches de grison 2 à 3 minutes dans du ghee.
- 2 Ajouter la tomate coupée en deux et les champignons lavés et coupés en morceaux. Laisser cuire à feu moyen.
- 3 Faire une place dans la poêle et casser les œufs. Saler et poivrer.
- 4 Servir le tout dans une grande assiette.

i QUID du bacon dans les english breakfast ?

Le bacon est souvent considéré comme un aliment proinflammatoire, mais il est possible de faire des choix plus judicieux pour en profiter de temps en temps :

- Optez pour du bacon labellisé "Bleu Blanc Coeur" (label garantit que les animaux sont nourris avec une alimentation riche en oméga-3, ce qui améliore la qualité nutritionnelle de la viande)
- Sans nitrite (ce sont des additifs couramment utilisés dans les charcuteries pour prolonger leur durée de conservation et améliorer leur couleur).



Wrap d'épinards

Ingrédients (pour 1 pers.) :

- ☐ 2 grosses poignées d'épinard frais
- ☐ 2 œufs
- ☐ 4 càs d'eau ou de lait végétal
- ☐ 2 càs de flocons d'avoine sans gluten
- ☐ 1 càs d'huile d'olive
- ☐ sel et poivre

Préparation (10 min.) :

- 1 Laver les épinards frais. Inutile de trop les égoutter, les garder humides pour faciliter le mélange
- 2 Dans un mixeur, mélanger les épinards, les flocons d'avoine, les œufs, l'eau et le sel.
- 3 Mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
- 4 Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Verser une petite louche de pâte dans la poêle chaude.
- 5 Laisser cuire pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que des bulles commencent à se former à la surface. Retourner le wrap et laisser cuire encore 1 minute.

Les épinards

Les épinards sont excellents pour la santé car ils sont riches en vitamines A, C, K, et en folate, ainsi qu'en minéraux comme le fer, le magnésium et le calcium. Leurs propriétés anti-inflammatoires proviennent principalement de leurs antioxydants, comme les flavonoïdes et les caroténoïdes, qui réduisent le stress oxydatif et l'inflammation dans le corps. L'acide alpha-lipoïque, présent dans les épinards, est également connu pour ses effets anti-inflammatoires et il aide à réduire les marqueurs inflammatoires.



Idée de garnitures

crème d'avocat/poivrons -
saumon/fromage de chèvre frais/aneth



Pain SAIN

Ingrédients (pour 1 pain):

- ☐ 150g de farine d'amande
- ☐ 2 càs de farine de coco
- ☐ 35g de graines de lin moulues
- ☐ 3 œufs
- ☐ 4 càs d'huile de coco
- ☐ 1 càs de vinaigre de cidre
- ☐ 1 càc de bicarbonate

Préparation (10 min.):

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mettre tous les ingrédients secs dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 3 Mélanger les œufs, l'huile et le vinaigre à part. Incorporer les éléments secs aux ingrédients liquides, mixer le tout et mettre dans un moule à cake au four environ 25 minutes à 180°C.



Astuces :

Tartinez ce que vous voulez dessus !
N'hésitez pas à couper le pain en tranches pour les mettre au congélateur.

i Graines de lin moulues

Les graines de lin moulues sont très riches en oméga-3 de type ALA. En plus de cela, elles sont une excellente source de lignanes (composés végétaux ayant des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires) et sont également riches en fibres solubles, favorisant une bonne digestion, stabilisant la glycémie et contribuant à une sensation de satiété durable. Pour bénéficier pleinement de leurs bienfaits, il est important de consommer les graines de lin moulues, car le corps ne peut pas digérer les graines entières (vous pouvez les ajouter à vos smoothies, yaourts...).



Pancake poire bacon

Ingrédients (pour 2 gros pancakes) :

- ☐ 2 tranches de viande de grison
- ☐ 1 poire
- ☐ ½ banane
- ☐ 1 œuf
- ☐ 1 càs de farine de coco
- ☐ 1 càs de lait d'amande
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Miel (facultatif)

Préparation :

- 1 Commencer par faire cuire les tranches de bacon de manière à ce qu'elles soient légèrement croustillantes. Mettre de côté pour tout à l'heure.
- 2 Garder la graisse du bacon dans la poêle pour cuire les pancakes. S'il n'y en a pas assez, ajouter une goutte d'huile d'olive.
- 3 Dans un saladier, mélanger la banane (coupée en rondelles), la farine, l'œuf et le lait. La pâte doit être lisse. Couper la poire en tranches, enlever les pépins.
- 4 Dans la poêle, non lavée, poser 2 grosses tranches de poire.
- 5 Verser la pâte sur les poires, bien les recouvrir, et poser le bacon sur le dessus de chacun des pancakes. Laisser cuire environ 1 minute de chaque côté.

Les oeufs

Les œufs sont un des super aliments polyvalents et nutritifs qui vont parfaitement s'intégrer dans une alimentation anti-inflammatoire, mais attention à la qualité ! Choisissez (si possible) des œufs bio et labellisés "Bleu Blanc Coeur". Les œufs bio proviennent de poules élevées en plein air et nourries avec une alimentation sans pesticides ni OGM. En plus de ces avantages, les œufs ont une excellente biodisponibilité des protéines. Les protéines des œufs contiennent TOUS les acides aminés essentiels, faisant des œufs une source de protéines complète et de haute qualité.



Quinoa Breakfast Bowl

Ingrédients (pour 2 pers.) :

- ☐ 120 g de quinoa cuit
- ☐ 40 g de noix et de graines mélangées (*par exemple, noix, graines de citrouille)
- ☐ 1 pomme ou poire, coupée en tranches
- ☐ 20 cl de lait d'amande sans sucre ou de lait de coco
- ☐ 1 pincée de sel

Préparation (20 min.) :

- 1 Rincer à l'eau le quinoa et le cuire dans une casserole pendant 15 minutes avec le lait végétal et le sel. Remuer régulièrement.
- 2 Une fois cuit, couper le feu et laisser gonfler.
- 3 Répartir dans un bol et garnir du mélange noix/graines et de tranches de fruits.
- 4 Saupoudrer de cannelle pour plus de saveur et de bienfaits anti-inflammatoires.

Le quinoa

Le quinoa est naturellement sans gluten, ce qui en fait une option idéale pour ceux qui cherchent à éviter les aliments inflammatoires courants comme le blé. L'un des principaux avantages du quinoa est qu'il contient tous les acides aminés essentiels, ce qui en fait une source complète de protéines (ce qui est rare pour une source végétale).

Si vous avez une digestion sensible, il est préférable de le faire tremper avant sa consommation.



Smoothie avocat coco

Ingrédients (pour 1 verre) :

- ☐ 1 avocat
- ☐ 125 ml d'eau ou d'eau de coco
- ☐ 30 g de yaourt grec
- ☐ 1 càs de sirop d'agave
- ☐ 1 càc de copeau de noix de coco
- ☐ 2 càs de graines de chia

Préparation (5 min) :

- 1 Dénoyer l'avocat et l'insérer dans un mixeur. Y ajouter l'eau de coco, le yaourt, les graines de chia et le sirop puis mixer l'ensemble.
- 2 Soudrez de noix de coco. C'est prêt !



Astuces :

Pour un repas complet, dégustez ce smoothie avec quelques pancakes ou crêpes.



Smoothie vert détoxifiant

Ingrédients (pour 1 verre) :

- ☐ 120g de chou kale (ou chou frisé)
- ☐ 30g de concombre
- ☐ 30g d'ananas, frais ou surgelé
- ☐ 1/2 poire, sans le trognon
- ☐ 1 càs de jus de citron

Préparation (5 min) :

- 1 Ajouter les ingrédients dans l'ordre indiqué puis mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- 2 C'est prêt !



Astuces :

Pour un repas complet, dégustez ce smoothie avec quelques pancakes ou des oeufs au plat.



Le chou kale

Le chou kale est un superaliment. Riche en vitamines A, C et K, ainsi qu'en minéraux comme le calcium et le fer, le chou kale est également une excellente source d'antioxydants. De plus, le chou kale est riche en fibres, ce qui favorise une bonne digestion et aide à maintenir un microbiote intestinal sain.

*Les personnes souffrant de problèmes de thyroïde doivent consommer le chou kale avec prudence, car il contient des goitrogènes, des substances pouvant interférer avec la fonction thyroïdienne, surtout lorsqu'ils sont consommés en grandes quantités.



Galette de sarrasin

Ingrédients (pour 20 galettes env.) :

- ☐ 300 g de farine de sarrasin
- ☐ 700 g d'eau froide
- ☐ 1 oeuf
- ☐ 1 pincée de sel
- ☐ 1 càc de bicarbonate de soude
- ☐ 1 càc de vinaigre de cidre

Préparation (2h30) :

- 1 Dans un saladier, mélanger la farine, le bicarbonate et le gros sel.
- 2 Verser l'eau tout en fouettant (pour éviter les grumeaux), puis l'œuf et le vinaigre de cidre.
- 3 Couvrir le saladier et laisser reposer 1 à 2 heures au réfrigérateur.
- 4 Graisser la crêpière (ou tout simplement une poêle) avec un coton imbibé d'huile.
- 5 Verser une louche de pâte et l'étaler rapidement
- 6 Attendre que la galette colore pour la décoller à l'aide d'une spatule et la retourner.
- 7 La laisser cuire de façon à ce qu'elle colore uniformément des 2 côtés.

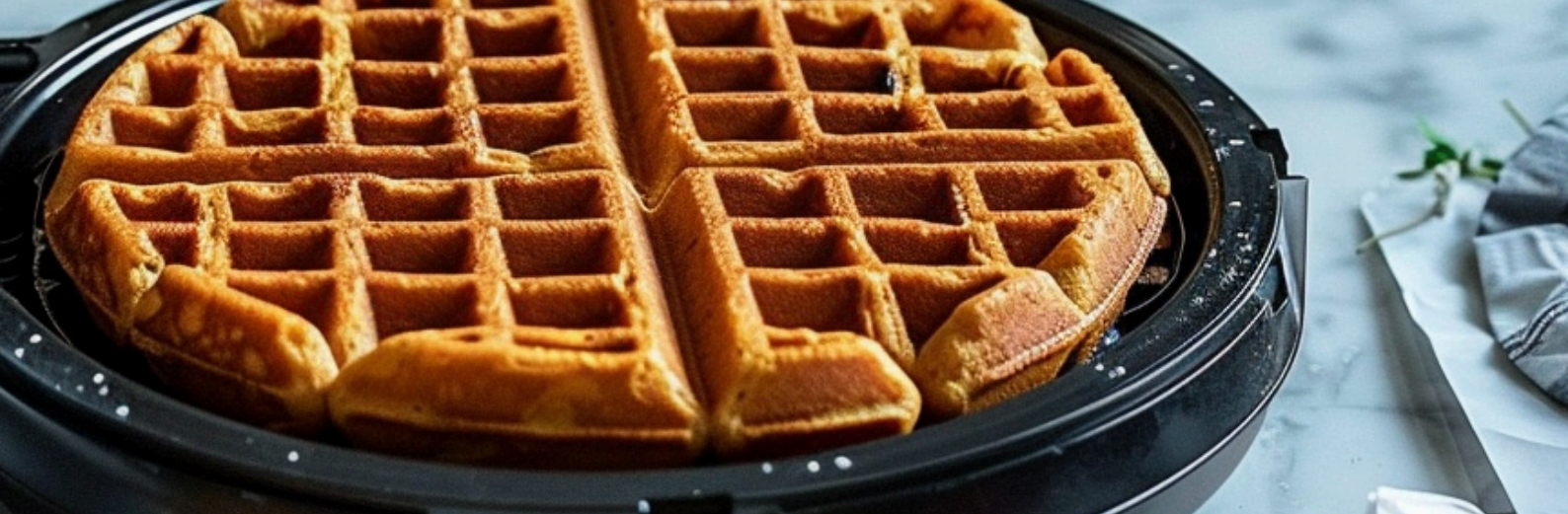
Le sarrasin (ou blé noir)

Le sarrasin est une pseudo-céréale et une très bonne alternative aux céréales traditionnelles. Il est naturellement sans gluten. Le sarrasin est riche en fibres, en protéines de haute qualité et contient tous les acides aminés essentiels. Il est également une excellente source de minéraux tels que le magnésium, le cuivre et le manganèse. De plus, le sarrasin contient des antioxydants puissants, comme la rutine et les tanins, qui aident à protéger les cellules du corps contre les dommages oxydatifs et l'inflammation.



Idées de garnitures

Fromage de chèvre ou de brebis, du jambon blanc, des champignons et oignons cuits au préalable, des dés de tomate fraîche, 1 œuf et du pesto d'ail des ours



Gaufre de patate douce

Ingrédients (pour 8 gaufres env.)

- ☐ 3 œufs
- ☐ 250 ml de lait de coco
- ☐ 130 gr de purée de patate douce
- ☐ 3 càs d'huile de noix de coco
- ☐ 1 càc de bicarbonate de soude
- ☐ 2 pincées de sel
- ☐ Huile de noix de coco (pour graisser le gaufrier)

Préparation (30 min) :

- 1 Couper une patate douce en morceaux et les faire cuire 15mn dans de l'eau bouillante.
- 2 Une fois cuite, la réduire en purée et prélever 130 gr de cette purée.
- 3 Ajouter la purée et tous les ingrédients dans un mixeur. Les mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 4 Graisser votre gaufrier chaud avec un peu d'huile de noix de coco.
- 5 Verser une louche de pâte dans le gaufrier. Ouvrir le gaufrier et vérifier que la gaufre soit bien croustillante. Selon les goûts, laisser la gaufre cuire jusqu'à ce qu'elle atteigne le degré de cuisson souhaité.

La patate douce

La patate douce est un aliment idéal pour une alimentation anti-inflammatoire. Elle est une excellente source de vitamines A et C, qui sont de puissants antioxydants. En outre, la patate douce contient des fibres solubles et insolubles, favorisant une bonne digestion et un microbiote intestinal sain. De plus, elles ont un indice glycémique plus bas que les pommes de terre ordinaires, ce qui signifie qu'elles provoquent des pics de glycémie moins élevés, ce qui est parfait dans le cadre d'une alimentation anti-inflammatoire.



Idées de garniture

Dégustez ces gaufres avec du beurre de cacahuète ou en mode «toast» avec du saumon fumé, de la salade et quelques crudités. Réchauffez-les dans votre grille pain pour plus de croustillance.



Muffins d'omelette

Ingrédients (pour 6 muffins) :

- ☐ 4 œufs
- ☐ 3 tranches de jambon émiettées
- ☐ 1 tomate coupée en dés
- ☐ ½ courgette coupée en petits morceaux
- ☐ Sel, poivre, basilic, huile d'olive

Préparation (40 min) :

- 1 Préchauffer le four à 180°C. Huiler 6 moules à muffins.
- 2 Dans un saladier, battre les œufs et ajouter le jambon, la tomate et la courgette.
- 3 Parsemer de basilic, salé, poivré. Bien mélanger le tout et verser dans les moules.
- 4 Laisser cuire 20 à 25 minutes.



Le petit plus

Hyper facile à faire, et vous pouvez changer les ingrédients selon vos envies !

Ces muffins se conservent au réfrigérateur et se mangent chaud ou froid.



La tomate

Attention : les tomates contiennent des alcaloïdes comme la solanine. Ces composés peuvent provoquer des troubles digestifs chez certaines personnes, notamment celles atteintes du syndrome de l'intestin irritable (SII) ou d'autres sensibilités alimentaires. Pour ceux qui ont une digestion sensible, il peut être utile de consommer des tomates cuites car la cuisson va modifier certaines des composés potentiellement irritants.



Porridge salé d'automne

Ingrédients (pour 1 pers.) :

- ☐ ½ potimarron
- ☐ 25 g de feta
- ☐ 120 gr de flocons de sarrasin
- ☐ 25 cl de lait végétal au choix
- ☐ ½ L d'eau
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sel et poivre

Préparation (40 min) :

- 1 Couper le potimarron en deux, ôter les graines et les filaments et couper la chair en petits dés, en gardant la peau.
- 2 Préchauffer le four à 200°. Mettre les dés de potimarron dans un saladier, arroser avec l'huile d'olive, saler, poivrer, puis mélanger.
- 3 Disposer les dés de potimarron sur une plaque tapissée de papier cuisson, enfourner 25 minutes. Les dés de potimarron doivent être dorés et tendres. Réserver.
- 4 Dans une casserole, verser le lait, l'eau, les flocons de sarrasin. Faire cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement.
- 5 En attendant, couper les dés de feta.
- 6 Mettre le porridge cuit dans un bol, ajouter les dés de feta puis les morceaux de potimarron.

Le potimarron

Le potimarron est un délicieux légume d'automne, riche en nutriments essentiels et parfaitement adapté à une alimentation anti-inflammatoire. Ce légume est une excellente source de bêta-carotène, que le corps convertit en vitamine A. La vitamine A est un antioxydant puissant qui aide à protéger les cellules contre les dommages et à réduire l'inflammation. Le potimarron est également riche en vitamine C, un autre antioxydant important qui aide le système immunitaire et aide à combattre les radicaux libres.



Galette de carottes

Ingrédients (pour 10 galettes) :

- ☐ 700 g carottes
- ☐ 1 œuf
- ☐ 2 càs de farine riz fine
- ☐ 25 g crème de riz
- ☐ 4 càs de persil frais ciselé
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sel et poivre
- ☐ Fromage de chèvre frais (en accompagnement)

Préparation (15 min) :

- 1 Peler les carottes, les laver et les râper
- 2 Verser un filet d'huile dans une casserole et cuire les carottes pendant environ 5 minutes, le temps de les faire assouplir
- 3 Verser les carottes dans un bol, ajouter 3 cuillères de persil ciselé, la crème, l'œuf, du sel, du poivre et la farine et mélanger (il ne faut pas que ce soit trop liquide, si c'est le cas, ajouter de la farine)
- 4 Chauffer une poêle et verser un filet d'huile d'olive.
- 5 Prendre 1 cuillère du mélange et le déposer sur la poêle, 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 6 Tartiner avec du chèvre frais, un délice !

i Le fromage de chèvre

Le fromage de chèvre est généralement plus facile à digérer en raison de sa composition unique en protéines et en matières grasses. Il contient aussi moins de lactose, ce qui le rend plus tolérable pour les personnes sensibles au lactose. Pour maximiser les bienfaits du fromage de chèvre, il est recommandé de choisir des variétés bio et issues d'élevages "élevés à l'herbe". Ces élevages assurent que les chèvres se nourrissent principalement de pâturages naturels, ce qui augmente la teneur en acides gras oméga-3 et antioxydants dans le lait et le fromage.

LES RECETTES SUCRÉES

Découvrez ici, des recettes sucrées, gourmandes et toujours anti-inflammatoires ! Comme pour les recettes salées, vous découvrirez des informations sur un aliment anti-inflammatoire à chaque page.





Pudding de chia, compote et baies

Ingrédients (pour 1 pers.) :

- ☐ 2 càs de graines de chia
- ☐ 200 ml de lait végétal au choix
- ☐ 1 càc de sirop d'agave
- ☐ 90 ml de compote (sans sucre ajouté)
- ☐ 100 g de yaourt grec
- ☐ 1 poignée de baies

Préparation (5 min) :

- 1 Dans un saladier, mélanger les graines de chia, le lait et le sirop. Laisser reposer minimum 2h au frigo (la veille pour le lendemain c'est encore mieux).
- 2 Lorsque le pudding de chia est prêt. Le sortir du frigo.
- 3 Mettre la compote au fond du verre, puis le pudding, le yaourt et ajouter quelques baies.



Astuce

Remplacez la compote de pomme par une compotée de fruits rouges (surgelés ou frais) !

Les graines de chia

Les graines de chia sont excellentes pour la santé grâce à leur richesse en nutriments essentiels. Elles sont une excellente source d'oméga-3, de fibres, de protéines, et contiennent des vitamines et minéraux comme le calcium, le magnésium et le phosphore. Leur pouvoir anti-inflammatoire est principalement attribué aux oméga-3, qui aident à réduire l'inflammation dans le corps.



Bowl Cake

Ingrédients (pour 1 pers.) :

- ☐ 1 œuf
- ☐ 20g de lait d'amande (3 càS)
- ☐ 1 carré chocolat noir minimum 75%
- ☐ 40g de flocons d'avoine sans gluten
- ☐ 1 banane ou 90 ml de compote sans sucre
- ☐ Noix de coco râpée (facultatif)

Préparation (10 min) :

- 1 Dans un bol, mélanger l'œuf, la banane écrasée, les flocons d'avoine, le lait végétal.
- 2 Faire cuire au four à micro-ondes 2 minutes et démouler dans une assiette.
- 3 Poser de suite le carré de chocolat sur le dessus afin qu'il fonde.
- 4 Ajouter de la noix de coco râpée.

Astuce

Cette recette est la recette de base, vous pouvez l'agrémenter selon vos envies.

Les flocons d'avoine (avec ou sans gluten)

L'avoine est une bonne alternative au blé si vous cherchez à adopter une alimentation anti-inflammatoire. Contrairement au blé qui est très pro-inflammatoire, l'avoine est naturellement riche en fibres solubles, comme le bêta-glucane. De plus, l'avoine est une bonne source de vitamines, minéraux et antioxydants, comme la vitamine E, le zinc et les polyphénols. Mais surtout, le gluten de l'avoine est beaucoup moins problématique que celui du blé et la plupart des personnes peuvent en consommer sans conséquence.



Pain perdu

Ingrédients (pour 1 pers.):

- ☐ 2 tranches de pain au levain ou pain maison ([voir page 27](#))
- ☐ 2 oeufs
- ☐ 200 ml de lait d'amande non sucré
- ☐ Extrait de vanille
- ☐ Huile de coco pour la cuisson
- ☐ Garniture au choix

Préparation(15min) :

- 1 Mélanger les œufs, le lait d'amande et l'extrait de vanille dans un bol
- 2 Couper les tranches de pain et les tremper directement dans le bol contenant le mélange
- 3 Faire chauffer une poêle avec l'huile de coco
- 4 Disposer les tranches de pain bien imbibés du mélange sur la poêle chaude
- 5 Laisser cuire 2 ou 3 minutes de chaque côté

L'huile de coco

L'huile de coco offre plusieurs avantages pour la santé grâce à sa composition unique en acides gras saturés, notamment l'acide laurique. Et non, le gras saturé n'est pas spécialement mauvais pour la santé. L'huile de coco va fournir une source rapide d'énergie grâce à ses triglycérides à chaîne moyenne (TCM). Ses propriétés anti-inflammatoires sont dues à la présence d'antioxydants et à l'acide laurique, qui a des effets antimicrobiens et anti-inflammatoires.



Crêpe Express

Ingrédients (pour 1 grosse crêpe) :

- ☐ 2 oeufs
- ☐ 1 banane
- ☐ Huile de coco pour la cuisson
- ☐ 1/2 càc de cannelle

Préparation (10 min) :

- 1 Ecraser la banane dans un bol
- 2 Ajouter les œufs et mélangez
- 3 Faire chauffer l'huile de coco sur une poêle
- 4 Verser tout le mélange et laisser cuire 3 minutes de chaque côté à feu doux
- 5 Lorsque la crêpe est cuite, la transférer dans une assiette et laisser fondre un carré de chocolat noir dessus !

La cannelle

La cannelle est riche en antioxydants, tels que les polyphénols, et contient des vitamines et minéraux comme le manganèse, le fer et le calcium. Elle aide à réguler la glycémie, améliore la digestion et possède des propriétés antimicrobiennes ! Rien que ça... Ses propriétés anti-inflammatoires proviennent de composés actifs comme le cinnamaldéhyde et l'acide cinnamique, qui aident à réduire l'inflammation en inhibant la production de certaines molécules pro-inflammatoires.



Smoothie bowl

Ingrédients (pour 2 pers.) :

- ☐ 250 g de framboises fraîches ou surgelés
- ☐ 300 ml de lait de coco
- ☐ 4 càs de graines de chia
- ☐ jus de 1/2 citron vert
- ☐ 1 càs de sirop d'agave
- ☐ 1 càs de baies de goji
- ☐ 40 g de copeaux de noix de coco

Préparation (10 min) :

- 1 Verser les framboises dans le bol du mixeur (gardez en un peu pour la garniture). Ajouter le lait, le jus de citron et le sirop. Mixer.
- 2 Ajouter les graines de chia et bien mélanger.
- 3 Mettre au frigo toute la nuit.
- 4 Le lendemain, verser le smoothie aux framboises dans des bols. Garnir le smoothie de framboises entières et de myrtilles fraîches (ou autres fruits de saison), de copeaux de noix de coco et de baies de goji.

i Les baies de goji

Les baies de goji sont reconnues pour leurs nombreux bienfaits pour la santé. Elles sont riches en vitamines A et C, en fibres, en fer, en zinc et en antioxydants, notamment les caroténoïdes. Ces nutriments favorisent la santé des yeux, renforcent le système immunitaire et améliorent la digestion.



Choco Coco Bread

Ingrédients :

- ☐ 80g de farine de riz
- ☐ 4 œufs
- ☐ 4 càs de sucre de coco
- ☐ 120ml de lait de coco
- ☐ 25g de farine de coco
- ☐ 40g de pépites de chocolat noir
- ☐ 1 càc de bicarbonate
- ☐ 1 càc de vinaigre de cidre ou jus de citron

Préparation :

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mélanger tous les ingrédients liquides puis solides (à part les pépites de chocolat) dans un grand bol jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3 Ajouter ensuite les pépites de chocolat au mélange.
- 4 Déposer du papier cuisson dans un moule à cake et verser la préparation.
- 5 Cuire 25/30min à 180°C. Laisser refroidir avant de démouler.

Le chocolat noir

Le chocolat noir (avec une teneur en cacao supérieure à 80 %) est riche en minéraux comme le fer, le magnésium, et le zinc, ainsi qu'en fibres et en antioxydants.

Ses propriétés anti-inflammatoires proviennent principalement de sa haute teneur en flavonoïdes, des antioxydants puissants qui aident à réduire l'inflammation dans le corps.

Les flavonoïdes, en particulier les épicatechines et les catéchines, neutralisent les radicaux libres, réduisent le stress oxydatif et diminuent les marqueurs inflammatoires.



Porridge Kiwi Coco

Ingrédients (pour 2 pers.) :

- ☐ 20 cl de lait de coco
- ☐ 3 càs de graines de chia
- ☐ 100 g de flocons de sarrasin (ou flocons d'avoine sans gluten)
- ☐ 2 càc d'extrait de vanille
- ☐ 2 kiwis
- ☐ 60 gr de yaourt à la noix de coco
- ☐ 1 poignée de copeaux de noix de coco

Préparation (5 min) :

- 1 Dans un bol, mélanger les graines de chia, les flocons de sarrasin, les copeaux de coco puis ajoutez le lait et l'extrait de vanille. Bien mélanger.
- 2 Laisser reposer 15 à 30 min ou toute la nuit.
- 3 Le lendemain, couper les 2 kiwis en petits morceaux.
- 4 Sortir le mélange du frigo. Répartir dans deux verres différents. Ajouter 30 gr de yaourt coco dans chaque verre puis les morceaux de kiwis par dessus. Soudrer de copeaux de noix de coco.



Le kiwi

Le kiwi est un fruit très bénéfique pour la santé ! Il est riche en vitamines C, K, et E, ainsi qu'en fibres, en potassium et en antioxydants. Sa haute teneur en vitamine C renforce le système immunitaire, améliore la santé de la peau et aide à l'absorption du fer. Ses propriétés anti-inflammatoires sont dues à ses antioxydants, tels que les flavonoïdes et la vitamine C, qui combattent le stress oxydatif.



Energy Balls

Ingrédients (pour 12 boules) :

- ☐ 100 gr de dattes dénoyautées
- ☐ 80 g d'amandes
- ☐ 2 càc de cacao en poudre
- ☐ 2 càs de purée d'amande
- ☐ 1 càs de lait d'amande

Préparation (10 min) :

- 1 Ajouter tous les ingrédients dans un mixeur et mixer. Ajouter un peu plus de liquide si vous avez de la difficulté à mixer.
- 2 Une fois le tout bien mixé, former des petites boules à l'aide de vos mains.
- 3 C'est déjà prêt !



Les dattes

Riches en vitamines, en fibres et en antioxydants, les dattes sont de très bons fruits à consommer. Vous pouvez notamment les utiliser dans de nombreuses recettes sucrées à la place de votre sucrant habituel. Les dattes sont riches en glucides, voici pourquoi on recommande dans manger seulement 2 ou 3 lors de votre en-cas par exemple.



Smoothie fraise kiwi

Ingrédients (pour 1 pers) :

- ☐ 1 kiwi
- ☐ 5 ou 6 fraises surgelées
- ☐ 180 ml de lait d'amande
- ☐ 1 càs de purée d'amande
- ☐ 2 càs de graines de chia
- ☐ 2 glaçons

Préparation (5 min) :

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur et mixer.
- 2 Hop c'est prêt et super rafraichissant !



La purée d'oléagineux

Les purées d'oléagineux, telles que celles à base d'amandes, de noisettes ou de noix de cajou, sont riches en protéines, en fibres, en vitamines E et B, ainsi qu'en minéraux comme le magnésium, le fer et le zinc. Leur potentiel anti-inflammatoire est principalement lié à leur teneur en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, ainsi qu'à leurs antioxydants, comme les tocophérols et les polyphénols.



Flan

Ingrédients (pour 1 pers) :

- ☐ 2 œufs
- ☐ 1 blanc d'œuf
- ☐ 300ml de lait d'amande
- ☐ 1 gousse de vanille
- ☐ 20g de miel
- ☐ 1 càs de miel ou sirop d'agave pour la fin

Préparation (15 min) :

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue.
- 3 Laisser infuser à feu doux durant 5 minutes puis ajouter le miel et remuer.
- 4 Battre les œufs et le blanc, ajouter le lait chaud.
- 5 Mettre dans un moule 30 minutes au four.
- 5 Laisser refroidir puis le placer dans une assiette. Verser une cuillère à soupe de sirop d'agave ou de miel.



Le miel

Le miel est bénéfique pour la santé lorsqu'il est consommé avec modération. Et oui, attention à la surconsommation de sucre caché ! Néanmoins, il est riche en antioxydants, notamment des flavonoïdes et des acides phénoliques. Ses propriétés anti-inflammatoires proviennent de ses antioxydants et de ses composés bioactifs, tels que le peroxyde d'hydrogène et les acides phénoliques.



Yaourt grec aux fruits

Ingrédients (pour 1 pers) :

- ☐ 125 gr de yaourt grec
- ☐ Une poignée de fruits de saison au choix
- ☐ 2 càs de purée d'amande ou de cacahuète
- ☐ 1 càc de sirop d'agave (facultatif)

Préparation (5 min) :

- 1 Déposer le yaourt dans un bol.
- 2 Puis ajoutez le reste !



Le yaourt grec

Le yaourt grec est très intéressant en raison de sa richesse en protéines, en calcium, en vitamines B12 et D, ainsi qu'en probiotiques. Ces nutriments contribuent à la santé osseuse, à la fonction musculaire et à la régulation du métabolisme. Les probiotiques présents dans le yaourt grec améliorent la digestion et renforcent le système immunitaire. Pour une version encore plus saine, privilégiez les yaourts grecs sans lactose.



Muesli

Ingrédients :

- ☐ 60 g de noix de grenoble
- ☐ 45 g d'amandes
- ☐ 10 g de graines de citrouille
- ☐ 10 g de graines de tournesol
- ☐ 45 g de flocons de noix de coco
- ☐ 1 càc d'huile de coco
- ☐ 2 càs de miel
- ☐ 1 goutte d'extrait de vanille
- ☐ 60 g de cranberries séchées ou de raisins secs
- ☐ 1 càc de sel

Préparation (40 min) :

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Placer les noix de cajou, amandes et les graines de citrouille dans un mixeur, juste le temps d'avoir des petits morceaux.
- 3 Dans une casserole, faire fondre délicatement l'huile de noix de coco, la vanille et le miel.
- 4 Ajouter le précédent mélange, les flocons de coco et les graines de tournesol, et remuez un peu pour enrober.
- 5 Étendre le tout sur un papier sulfurisé et cuire pendant 20 à 25 minutes au four, en remuant une fois, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement doré.
- 6 Sortir du four. Incorporer les raisins secs et le sel. Puis mélanger.
- 7 Laisser refroidir pendant environ 15 minutes minimum.

Les graines de citrouille

Les graines de citrouille sont excellentes pour la santé, car elles sont riches en protéines, en fibres, en vitamines E et B, ainsi qu'en minéraux comme le magnésium, le fer, le zinc et le potassium.

Leur potentiel anti-inflammatoire est lié à leur teneur élevée en antioxydants, tels que les caroténoïdes et la vitamine E, qui aident à neutraliser les radicaux libres et à réduire le stress oxydatif.



Pudding choco noisette

Ingrédients (pour 1 pers) :

- ☐ 3 càs de graines de chia
- ☐ 2 càs de poudre de cacao brut
- ☐ 2 càs de sirop d'érable
- ☐ 150 ml de lait de noisettes sans sucre (ou d'amandes)
- ☐ Pépites de chocolat noir (75%)
- ☐ Noisettes concassées

Préparation (10 min) :

- 1 Dans un bol, mélanger les graines de chia, la poudre de cacao brut, le sirop d'érable et le lait d'amande.
- 2 Laisser reposer le mélange pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il épaississe (ou la veille pour le lendemain matin).
- 3 Remuer avant de servir, puis placer le pudding dans un bol.
- 4 Garnir de yaourt à la noix de coco, de noisettes et de pépites de chocolat !

Lait d'amande

Le lait d'amande est une alternative saine au lait de vache, particulièrement bénéfique pour les personnes intolérantes au lactose ou cherchant à réduire leur consommation de produits laitiers. Le lait d'amande est souvent enrichi en calcium, en vitamine D et en vitamine E, contribuant ainsi à la santé des os et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.



Smoothie banane matcha

Ingrédients (pour 1 pers) :

- ☐ 180 ml de lait d'amande
- ☐ 1 càc de poudre de matcha
- ☐ 1/2 banane
- ☐ 1 càs de sirop d'agave
- ☐ 2 glaçons

Préparation (5 min) :

- 1 Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un robot mixeur, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.



Le matcha

Le matcha est une poudre de thé vert particulièrement bénéfique pour la santé grâce à sa forte concentration en antioxydants, notamment les catéchines, en particulier l'EGCG (épigallocatechine gallate) qui a démontré des effets puissants pour réduire l'inflammation en inhibant les molécules pro-inflammatoires.



Mousse aux framboises

Ingrédients (pour 1 pers) :

- ☐ 250g de framboises
- ☐ 4 blancs d'œuf
- ☐ 10ml de crème de coco
- ☐ 1 càc de sucre de coco
- ☐ 10g d'amandes effilées

Préparation (15 min) :

- 1 Mixer les framboises, ajouter la crème de coco et le sucre de coco.
- 2 Monter les blancs en neige, incorporer délicatement.
- 3 Égrener les amandes toastées dessus.

Astuce

Pour un petit-déjeuner complet, consommez cette mousse de framboises avec du muesli maison.



Les framboises (et baies en général)

Les framboises et autres baies sont très bénéfiques pour la santé en raison de leur richesse en vitamines, fibres et antioxydants. Leur potentiel anti-inflammatoire est principalement attribué à leurs antioxydants, tels que les flavonoïdes, les anthocyanines et les ellagitannins qui aident à réduire l'inflammation en neutralisant les radicaux libres et en inhibant les enzymes pro-inflammatoires.



Bowl gourmand

Ingrédients (pour 1 pers) :

- ☐ 40 g de flocons de sarrasin (ou avoine sans gluten)
- ☐ 100 ml de lait d'amande
- ☐ 1 banane
- ☐ 15 g de baies
- ☐ 2 càc de graines de chia
- ☐ 20 g de protéine végétale
- ☐ Quelques pépites de chocolat noir
- ☐ 1 càc de beurre de cacahuète
- ☐ Extrait de vanille

- 1 Mélanger les flocons, la protéine végétale, le lait d'amande et les graines de chia. Laisser reposer 15 minutes minimum (ou toute une nuit).
- 2 Sortir le mélange du frigo et ajouter, par dessus, la banane coupée en rondelles, les baies, les pépites de chocolat noir ainsi que le beurre de cacahuète.

i Les protéines végétales

Les protéines végétales, provenant de sources comme les légumineuses (lentilles, pois chiches), les pseudo-céréales complètes (quinoa, sarrasins), les noix et les graines sont des alternatives aux produits animaux. Elles fournissent les acides aminés essentiels et vont aider à ne pas avoir de carence si on en consomme des variétés différentes.

CONCLUSION

Nous espérons que cet ebook de recettes anti-inflammatoires pour le petit déjeuner vous a inspiré à adopter une alimentation plus saine et bénéfique pour votre corps. Chaque recette a été conçue pour vous offrir des repas délicieux, nutritifs et faciles à préparer, afin de commencer votre journée du bon pied.

