

LAËTIA AGULLO  
diététicienne

# La diététique ANTI-CANCER



Les 30 aliments qui stimulent vos défenses  
naturelles contre le cancer  
Les meilleures recettes pour les accommoder

THIERRY  
SOUCAR  
  
ÉDITIONS

# LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CANCER

Laëtitia Agullo  
Diététicienne

Directrice éditoriale : Elvire Nérin  
Editrice : Priscille Tremblais

Conception graphique et réalisation : Catherine Julia (Montfrin)

Photo : © Foodcollection RF/ Gettyimages

Imprimé sur les presses de Beta à Barcelone (Espagne)

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2008

ISBN 978-2-916878-19-5

© Thierry Souccar Editions, 2008, Vergèze (France)

[www.thierrysouccar.com](http://www.thierrysouccar.com)

Tous droits réservés

# SOMMAIRE

<b>INDEX DES RECETTES</b>	4
<b>INTRODUCTION</b>	6
<b>MIEUX COMPRENDRE LES CAUSES DU CANCER</b>	7
<b>LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CANCER</b>	
Règle n°1 : Eviter les substances cancérogènes	13
Règle n° 2 : Choisir les bons végétaux pour détoxifier l'organisme	20
Règle n° 3 : Bien choisir épices et glucides contre l'inflammation	25
Règle n° 4 : Dix fruits et légumes par jour pour stimuler les défenses antioxydantes	30
Règle n° 5 : Se protéger des dommages cellulaires avec la vitamine D	35
Règle n° 6 : Plus d'oméga-3 pour créer un milieu cellulaire anti-cancer	39
Faites vos courses : à vos paniers !	43
<b>45 RECETTES ANTI-CANCER</b>	
Entrées	47
Plats	61
Desserts	77
<b>TABLES</b>	92
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	96

## INDEX DES RECETTES

### ENTRÉES

BOUCHÉES D'ARTICHAUT À LA CRÈME D'AVOCAT	58
CARPACCIO DE RADIS NOIR	55
MILLEFEUILLES DE BRICK AUX ANCHOIS	56
PETITS LÉGUMES CRUS « AIE...AIE...AIE »	49
SALADE BUNNY	60
SALADE CROQUANTE DE CHOU	47
SALADE TOUTE VERTE	48
SEL AROMATIQUE	53
SMOOTHIE ÉPICÉ	52
TABOULÉ AU QUINOA	57
TARTINES DE TOMATES SÉCHÉES	59
TREMPETTE DE BROCOLI AU TOFU	50
TREMPETTE DE COURGETTES ET SAUMON À L'ANETH	51
VELOUTÉ DE COURGETTES AU NUAGE ÉPICÉ	54

### PLATS

ARTICHAUTS FARCIS	69
BROCOLIS CRAQUANTS	72
CHOUROUTE AU POISSON	73
CHOUX DE BRUXELLES CONFITS	76
COCOTTE DE LÉGUMES	74
COUSCOUS DE QUINOA	70
CURRY DE LOTTE	63
LASAGNES AUX JEUNES POUSSÉS	61
MAQUEREAUX ET LÉGUMES VAPEUR	66
MARINADE ANISÉE AU CITRON VERT	68
PAPILLOTE DE SAUMON ET SA PETITE SAUCE	64
PÂTES À LA CRÈME DE COURGETTES	62
PETITS CHOUX FARCIS AU SAUMON ET AUX PLEUROTÉS	67

*INDEX DES RECETTES*

PETITS LÉGUMES AU WOK	71
SAINT-JACQUES À L'AIL	65
TIANU DE HARICOTS ROUGES	75
<b>DESSERTS</b>	
BISCUITS AUX ÉPICES	89
CAKE AU THÉ VERT	88
CRÈME FRANGIPANE AUX PRUNEAUX	81
CRÈME ONCTUEUSE AU CHOCOLAT ÉPICÉ	78
CRUMBLE EXPRESS	87
FAR AUX PRUNEAUX	77
FONDANT AU CHOCOLAT ET GINGEMBRE CONFIT	85
GÂTEAU AU YAOURT ET MYRTILLES	82
GÂTEAU CRÈMEUX POMMES GINGEMBRE	80
MOUSSE AU CHOCOLAT	91
PETITE CRÈME CURCUMA NOISETTE	79
POIRES CONFITES AU GINGEMBRE	83
SMOOTHIE TAGADA	86
TARTE AUX FRAISES	90
WOK DE FRUITS ET SA PETITE CRÈME AU MUSCAT	84

## INTRODUCTION

L'ALIMENTATION AURAIT DONC UNE INFLUENCE POSITIVE SUR la prévention du cancer ? Eh bien, oui ! Bienvenue dans l'ère de la médecine nutritionnelle. La médecine nutritionnelle est née d'un constat. Malgré leur utilité, les médicaments ne peuvent compenser les méfaits d'une mauvaise alimentation.

On connaît aujourd'hui le lien étroit entre l'alimentation et les maladies cardiovasculaires, l'arthrose, l'ostéoporose, le diabète... Mais, concernant le cancer, ce rapport semble beaucoup moins évident. Et pourtant... Pourtant, en examinant les causes responsables du cancer, on peut se rendre compte que 15 % d'entre elles sont constituées de facteurs héréditaires, 2 % sont liées à la pollution, aux drogues, à l'exposition aux rayons UV, 3 % à l'alcool, 5 % à l'obésité et au manque d'exercice physique ; enfin, 30 % correspondent au tabagisme et 30 % d'entre elles sont provoquées par une alimentation déficiente... Les chiffres parlent d'eux-mêmes.

Cet ouvrage vous permettra, dans un premier temps, de mieux cerner cet ennemi juré qu'est le cancer. Ensuite, nous aborderons, grâce aux travaux de recherche en nutrition les plus récents, les moyens de terrasser le mal à la source. Au fil des pages, vous découvrirez quels sont ces petits trésors naturels qui nous veulent tant de bien, comment les accommoder, à quel dosage les consommer.

Après l'effort... le réconfort : 45 recettes inédites clôtureront savoureusement cet ouvrage et vous signaleront, pour chacune d'entre elles, leur niveau de protection anticancer.

# MIEUX COMPRENDRE LES CAUSES DU CANCER

**T**OUS LES ANS, LE CANCER TOUCHE 10 MILLIONS DE PERSONNES dans le monde et cause 7 millions de décès. Des chiffres qui ne font malheureusement qu'augmenter année après année. Pour comprendre comment l'alimentation peut aider à prévenir cette maladie, il faut d'abord apprendre à la connaître. Bien sûr, il ne s'agit pas de livrer dans cet ouvrage tous les détails de cette maladie complexe, mais de donner les outils qui permettent de comprendre les moyens qui peuvent aider à réduire la fréquence des cancers.

## **UNE MALADIE DES CELLULES**

Chez une personne en bonne santé, le nombre de cellules et leur spécialisation sont contrôlés par l'organisme. Chez une personne atteinte d'un cancer, les cellules malades et dérégées échappent à tout contrôle, se multiplient de façon anarchique et perdent leur spécificité. Prenons comme exemple les cellules du foie : elles vont s'atteler à fabriquer du « foie », à définir ses spécificités et son rôle dans l'organisme. Elles vont faire en sorte que cet organe soit digne de sa fonction en détoxinant l'organisme, en lui faisant fabriquer de la bile, etc. Les

cellules sont, en quelque sorte, la carte d'identité de chaque organe qui nous constitue. Le cancer est le résultat d'une prolifération anarchique de cellules anormales dans l'un de nos organes. Dans certains cas, ces cellules migrent vers d'autres endroits de l'organisme et continuent de s'y développer (on parle alors de métastases).

## DES CELLULES SANS SCRUPULE

Mais pourquoi et comment ces cellules se dérèglent-elles ?

La cellule est l'unité de base de tous les organismes vivants sur Terre. Chaque cellule renferme différents éléments, dont l'ADN (acide désoxyribonucléique) et les gènes qui assurent la fabrication de protéines destinées à s'adapter à tout changement de son environnement. Par exemple : une alerte signalant que la cellule manque d'eau sera immédiatement suivie d'une réactivité de l'ADN qui donnera l'ordre de fabriquer telles ou telles protéines ou enzymes afin que la cellule puisse survivre à ce soudain déséquilibre.

L'ADN est en fait notre mémoire profonde, c'est lui qui sert de modèle à la fabrication de nouvelles cellules lorsque celles-ci sont trop vieilles ou malades. Les gènes qui constituent l'ADN sont capables de muter face aux différentes agressions rencontrées. Ainsi, dès qu'une cellule subit une agression extérieure, qu'elle soit causée par une substance cancérigène, un virus ou un surplus de radicaux libres (lire encadré), son premier réflexe est de muter ses gènes de façon à contourner cet obstacle. Malheureusement pour nous, ces agressions sont courantes au cours de notre vie, ce qui peut provoquer des dommages cellulaires. Toutefois, le corps a tout prévu : chaque cellule endommagée a pour ordre de se suicider, en particulier si des dommages sont détectés au niveau de son ADN. Ce processus porte le nom **d'apoptose**. C'est lorsque certaines cellules échappent malicieusement à cette règle qu'elles entrent dans la première étape du processus cancéreux : **l'initiation**. A ce stade, l'ADN de certaines cellules a été endommagé de manière irréversible et ces cellules

ne se suicident pourtant pas, ne désirant qu'une chose : se reproduire à l'infini (alors qu'une cellule normale ne peut se reproduire que pour remplacer une cellule morte ou endommagée) et semer la zizanie au sein de l'organe où elles demeurent. Ces cellules altérées sont devenues en quelque sorte des hors-la-loi souhaitant prendre le pouvoir et fonder leur propre famille.

### **RADICAUX LIBRES : L'ENNEMI PUBLIC N° 1**

La plupart des facteurs de risque du cancer sont d'une manière ou d'une autre liés au processus oxydatif et aux radicaux libres. Tous les êtres vivants doivent résoudre un problème insoluble. Ils ont tous besoin d'oxygène pour vivre, mais ils doivent aussi s'en protéger car il est toxique, au point de nous tuer un peu plus chaque jour. Mais la nature a trouvé une parade ; puisque l'oxygène nous oxyde (nous rouille en quelque sorte), elle nous a créé un système ultra-performant de protection interne : la protection antioxydante. On pourrait résumer les choses ainsi : tout ce qui génère des attaques au niveau des cellules pour nous faire vieillir ou encore nous rendre malades est dû aux radicaux libres. Ces petites crapules qui veulent nous « faire la peau » sont produites lors de certaines situations familières : la respiration, le tabagisme, les infections, les inflammations, le stress, l'exposition solaire, l'exposition aux polluants, l'apport alimentaire excessif... Les antioxydants, quant à eux, sont des molécules censées terrasser l'ennemi en l'éliminant de la circulation. D'une certaine façon, ce sont nos gardes du corps. Grâce à eux, nous vieillirons moins vite, nos cellules seront mieux protégées des radicaux libres... et donc du cancer et d'autres maladies.

Il existe de nombreux facteurs environnementaux qui peuvent promouvoir le processus de cancérisation en faisant se multiplier ces cellules sans foi ni loi : des substances cancérigènes présentes

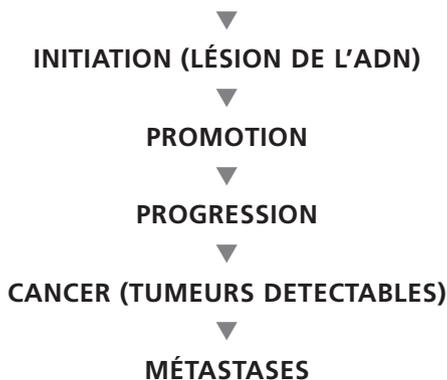
dans les aliments à cause de leur mode de cuisson ou de traitements pesticides, des inflammations chroniques, des expositions aux ultraviolets, à certains virus ou à la fumée de cigarette.

Au stade de l'initiation, les cellules ne sont pas encore cancéreuses mais ont le potentiel pour le devenir si l'exposition aux agents toxiques perdure.

C'est au cours de cette étape initiale qu'il est important d'intervenir d'un point de vue hygiéno-diététique. En effet, il est possible de freiner le processus, comme nous le verrons en détail dans les chapitres suivants, grâce à certaines molécules présentes dans l'alimentation et qui ont la propriété de maintenir ces tumeurs potentielles dans un état latent.

Le deuxième stade du processus cancéreux se nomme **la « promotion »**. C'est au cours de cette étape que les cellules endommagées acquièrent définitivement les caractéristiques nécessaires au développement d'une tumeur. Là encore, l'alimentation peut intervenir pour obliger la future tumeur à rester dans ce stade précoce. Enfin, la dernière étape de la genèse d'un cancer est **la progression** au cours de laquelle la cellule devient de plus en plus maligne.

**CARCINOGENÈS (PRODUITS CHIMIQUES, IRRADIATION, VIRUS)**



## PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Dans certains pays développés, près d'un homme sur deux et d'une femme sur trois seront touchés par le cancer à un moment de leur vie. Difficile, à ce titre, de ne pas se sentir concerné. On estime que la nature du régime alimentaire est la cause principale de 30 à 70 % des cancers. Certes, ce chiffre ne tient pas compte d'autres facteurs mais montre qu'une alimentation adéquate aurait permis de juguler la maladie. Une chose est certaine, l'alimentation préventive influence grandement la genèse du développement cancéreux dans un grand nombre de cas. Il est important de savoir que nous pouvons être des acteurs de cette prévention et que la fatalité n'est plus le maître mot de cette impitoyable et dévastatrice maladie.

En résumé, le cancer se produit lorsque l'organisme est envahi de toxines ou de substances toxiques qu'il n'est pas capable d'éliminer, à un point tel que les dommages cellulaires s'accumulent. Si la charge toxique est modérée et les défenses de l'organisme performantes, la probabilité de développer la maladie sera plus faible. Si la charge toxique est importante et les défenses affaiblies, la probabilité sera significativement augmentée.

Vous l'avez compris, il est nécessaire de ne pas exposer l'organisme à des substances cancérogènes de manière répétée. Mais il faut aussi choisir les aliments qui permettront de détoxifier l'organisme, de lutter contre toutes les agressions oxydatives (dont l'inflammation) afin de protéger l'ADN des cellules. Par le biais de notre alimentation, il est également possible de favoriser la différenciation de nos cellules en cas d'accident cellulaire. Souvenez-vous de cette fameuse cellule qui donne une identité et une fonction à chacun de nos organes et qui, soumise à certaines agressions, peut se conduire de manière anarchique. Certains aliments, forts de leur qualité nutritionnelle, permettront de « coacher » la cellule afin qu'elle n'en fasse plus seulement à sa tête.

Enfin, certains aliments pourront empêcher la prolifération des cellules cancéreuses au stade de l'initiation et forceront la cellule défectueuse à se suicider (apoptose).

C'est ce fabuleux thriller nutritionnel que nous découvrirons tout au long de cet ouvrage...

# LA DIETETIQUE ANTI-CANCER

## Règle n°1 : Eviter les substances cancérogènes

**C**OMME NOUS VENONS DE LE VOIR, LA PREMIÈRE ACTION préventive contre le cancer sera de limiter, autant que faire se peut, les substances cancérogènes liées à notre environnement. Dans notre ligne de mire : la cuisson et les pesticides.

### **CANCÉROGÈNES : *PERSONA NON GRATA***

Nous sommes entourés de substances capables d'induire le processus de cancérisation. Les principaux responsables de cette intoxication chronique sont la pollution, les solvants, les conservateurs alimentaires, les pesticides, les métaux lourds, le tabac, la mauvaise alimentation, les cuissons inadéquates (c'est-à-dire les cuissons à haute température comme les grillades, par exemple). Ces composés portent le « doux » nom de xénobiotiques et sont des substances capables de s'attaquer à nos cellules si elles ne sont pas correctement évacuées de notre organisme (voir règle n° 2). Pour certains d'entre

eux – comme la pollution –, il est difficile d’y échapper et l’on doit subir, malgré soi, leurs assauts répétés. Pour d’autres, au contraire, il est possible d’agir afin de les éviter.

### QU’EST-CE QU’UN XÉNOBIOTIQUE ?

Le xénobiotique est une substance qui va à l’encontre de la vie (littéralement : étranger à la vie). Les xénobiotiques sont représentés par les toxines, les pesticides, les hormones, la pollution, les médicaments, les solvants, les conservateurs alimentaires, les métaux lourds, le tabac, les bactéries, les virus, l’alcool... Ces différents éléments doivent être détoxiqués par le foie afin de ne pas nuire à notre santé. Si le foie ne fonctionne pas correctement, ces xénobiotiques ne seront pas éliminés et feront le lit de nombreuses maladies.

### COMMENT FAIRE LA NIQUE À MAILLARD ?

Une cuisson excessive à trop forte température génère, via la réaction dite de Maillard, des protéines glyquées qui sont très difficilement éliminées de notre organisme car nous ne disposons pas des enzymes nécessaires pour les digérer. Ces molécules encrassent donc peu à peu l’organisme. Pourtant, ces protéines glyquées nous sont familières. Elles sont représentées par l’irrésistible croûte dorée du pain ou de la viande, la caramélisation des tartes Tatin, des crèmes brûlées et autres madeleines dorées à souhait. Et pourtant, ces molécules aux allures angéliques réduisent à néant nos capacités de détoxification.

Afin d’échapper au contrôle de nos papilles gustatives, il sera nécessaire dans un premier temps de faire appel à la raison. Petit à petit, le plaisir de savourer des préparations cuites de manière douce deviendra évident. Quel bonheur de déguster des légumes croquants à la saveur de leur propre goût ! C’est en quelque sorte une invitation à se rapprocher de la substantifique moelle de nos amis végétaux.

Différents modes de cuisson pourront être adoptés pour éviter les réactions de Maillard (donc de dépasser les 100 °C) : la cuisson à la vapeur douce, au wok, à l'étouffée ou en papillote. Favoriser les crudités constituera également une sage habitude. Utilisez de préférence des récipients en verre, en terre, en céramique ou en inox pour la préparation de vos plats afin d'éviter des matériaux toxiques pour la santé.

Il va de soi que certaines incartades ne causeront pas d'effets délétères, à condition que cela ne devienne pas journalier.

MODE DE CUISSON	PRÉSENTATION	CHOIX DU RÉCIPIENT
<p><b>La cuisson à la vapeur</b></p> <p>CONSEILLÉE POUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les légumes</li> <li>• les céréales</li> <li>• les fruits</li> <li>• les poissons</li> <li>• les viandes (en particulier les volailles)</li> </ul>	<p>La cuisson à la vapeur a le mérite de laisser aux choses leur goût initial. De plus, les aliments cuits de cette façon perdent moins de vitamines, minéraux, antioxydants... C'est la meilleure manière de cuire les légumes, la plus rapide et la plus économique. N'achetez que des produits de premier choix pour ce type de cuisson, car la vapeur risque d'accentuer les imperfections. Vous pouvez saupoudrer les aliments ou l'eau de cuisson d'herbes aromatiques. Pour que les légumes gardent leur couleur, disposez-les dans le panier seulement quand la vapeur commence à se dégager.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuiseur vapeur électrique</li> <li>• Cuiseur vapeur non électrique (2 ou 3 récipients à trous s'emboîtent les uns sur les autres)</li> <li>• Passoire sur pied que vous placez dans une marmite dans laquelle vous faites bouillir 5 cm d'eau</li> </ul>

<p><b>La cuisson à l'étouffée et à l'étuvée</b></p> <p>CONSEILLÉE POUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les légumes</li> <li>• les viandes</li> </ul>	<p>Le mijotage constitue l'un des meilleurs modes de cuisson car il permet de cuire les aliments dans leur propre jus. Cette méthode limite les pertes en sels minéraux et aussi en vitamines. Deux précautions : - ne pas ajouter trop de graisse - ne pas prolonger la cuisson trop longtemps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le wok (cuisson brève)</li> <li>• Le tajine</li> <li>• Le Römertopf® (cocotte en terre cuite) ou terrine à baeckeofe (plat alsacien)</li> <li>• Cocottes ou fait-touts à couvercle</li> </ul>
<p><b>La cuisson en papillote</b></p> <p>CONSEILLÉE POUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les poissons</li> <li>• les volailles</li> <li>• les légumes</li> <li>• les fruits</li> </ul>	<p>Facile à réaliser, la papillote constitue une façon particulièrement saine et savoureuse de cuire les aliments dans leur propre jus. Vous pouvez ajouter des aromates ou des légumes coupés en bâtonnets ou en rondelles. Ne pas utiliser de papier aluminium (neurotoxique). Choisissez du papier sulfurisé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papier sulfurisé</li> <li>• Grandes feuilles de légumes (blettes, choux, etc.)</li> <li>• Récipients à papillotes</li> </ul>
<p><b>La cuisson à l'autocuiseur</b></p>	<p>A ne surtout pas confondre avec la véritable cuisson vapeur (décrite précédemment). Ce procédé occasionne une perte vitaminique due à la température élevée. C'est un mode de cuisson à ne pas utiliser tous les jours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocotte-minute</li> </ul>

<p><b>La cuisson bouillie</b></p> <p>CONSEILLÉE POUR :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les légumineuses</li> <li>• les céréales</li> <li>• les légumes (sous forme de potages)</li> </ul>	<p>Il s'agit d'une simple cuisson des aliments dans de l'eau bouillante. Idéale pour préparer des soupes savoureuses, elle permet de cuire les aliments sans adjonction de corps gras et favorise leur digestibilité. En revanche, le temps de cuisson, souvent long, entraîne une dilution des micronutriments dans le liquide de cuisson. Cela n'est pas gênant pour une soupe, mais dans le cas de légumes consommés sans leur jus, préférez la vapeur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une simple casserole ou faitout</li> </ul>
<p><b>Le fumage et les grillades au barbecue</b></p>	<p>On trouve des substances cancérigènes sur la peau ou la croûte des viandes ou poissons fumés ou grillés. A utiliser très occasionnellement. Préférez les barbecues à grille verticale (les braises doivent être sur le côté).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barbecue</li> <li>• Grilloirs</li> </ul>
<p><b>La cuisson sèche</b></p>	<p>Dans ce cas, la chaleur agit directement sur l'aliment, sans intermédiaire pour tempérer cette chaleur ou protéger l'aliment (formation de molécules de Mail-lard). Cela permet une cuisson rapide et savoureuse, mais au détriment du capital santé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poêles</li> <li>• Cuisson au four traditionnel</li> </ul>

## PESTICIDES : *IN CAUDA VENENUM*

Dans l'optique de nous exposer le moins possible aux xénobiotiques, il sera préférable de **consommer** – autant que possible – **des aliments labellisés « agriculture biologique »**

. S'il est quasiment impossible de manger totalement bio (en raison du coût des produits), nous pouvons favoriser certains aliments susceptibles d'être moins pollués que d'autres.

Au rayon « agriculture biologique », privilégiez :

- les céréales (complètes) et leurs produits dérivés (farines, pâtes) ;
- les fruits et les légumes ;
- les huiles vierges de première pression à froid.

Notez toutefois qu'il vaut mieux manger des fruits et des légumes non bio que de ne pas en manger du tout. En effet, leurs composés anti-cancer sont plus bénéfiques que les pesticides qu'ils renferment ne sont dangereux. « Dosis sola facit venenum » (c'est la dose qui fait le poison). D'autre part, les aliments issus de l'agriculture biologique et notamment les végétaux, contiennent

### A FUIR COMME LA PESTE

- Les aliments et plats préparés contenant des conservateurs alimentaires (reconnaisables dans les ingrédients à la lettre E suivie de 3 à 4 chiffres) qui sont pour la plupart d'origine synthétique.
- Les poissons prédateurs se trouvant en fin de chaîne alimentaire et qui concentrent les métaux lourds (mercure, notamment) responsables de lésions de l'ADN (thon, brochet, espadon).
- Les aliments contenant des graisses dites hydrogénées (ou trans) qui encrassent peu à peu l'organisme : croissants, biscuits, barres chocolatées, etc. (lisez bien les étiquettes).

davantage de micronutriments, éléments essentiels pour la prévention du cancer. Prenez également soin de **toujours débarrasser la viande de son gras**. En effet, les toxines et pesticides sont liposolubles et se concentrent de ce fait dans la graisse des animaux que nous consommons.

## Règle n° 2 : Choisir les bons végétaux pour détoxifier l'organisme

**C'**EST LE FOIE QUI, DANS NOTRE CORPS, EST CHARGÉ D'ÉVACUER les substances toxiques. Il joue donc un rôle crucial contre le cancer et peut compter, pour l'aider, sur des végétaux. Ses chouchous : les crucifères.

### LE FOIE : UN M. PROPRE « HÉPATANT »

Le foie joue, entre autres, le rôle de filtre des toxines de l'organisme. La détoxification que le foie effectue chaque jour est un processus complexe qui implique de multiples réactions. Il en résulte la transformation de composés xénobiotiques ne pouvant pas être excrétés dans les urines en composés qui peuvent l'être. En un mot, le rôle du foie est de rendre nos déchets solubles dans l'eau afin qu'ils puissent être éliminés par les urines. Pour ce faire, la détoxification doit se dérouler en deux phases. La **phase I** se nomme **fonctionnalisation** et permet de rendre la toxine (xénobiotique) plus soluble dans l'eau. Cependant, à ce stade, le produit obtenu est encore plus toxique et dangereux qu'initialement. Il doit absolument être évacué et pris en charge par la phase II de détoxification, sous peine de provoquer des dommages au niveau de nos cellules (lire encadré). Schématiquement, on peut dire que la toxine est conditionnée en sac-poubelle, mais non ramassée et traitée par le service des éboueurs. Dans le rôle du service de ramassage et de traitement des déchets, nous trouvons la **phase II** de détoxification. Cette seconde phase, indispensable à la neutralisation des toxiques est appelée phase de **conjugaison**. Elle permet de neutraliser les toxines et de les rendre complètement excrétables via l'urine ou les selles.

**ATTENTION, DANGER !**

Si la phase II de détoxification n'est pas correctement effectuée, les produits intermédiaires provenant de la phase I provoqueront des dommages au niveau de nos cellules (susceptibles de devenir cancéreuses) ; de plus, ce processus générera une quantité importante de radicaux libres. Sans détoxification hépatique, il y a accumulation des toxines et des altérations fonctionnelles qui provoquent à long terme des maladies, dont le cancer fait partie.

Une phase II optimale nécessite différents cofacteurs qui doivent être fournis par des sources alimentaires (comme les choses sont bien faites !). Dans le rôle des vaillants « détoxiquants », nous retrouvons : l'ail, l'oignon, les crucifères, le thé vert, les fruits rouges, le romarin, l'artichaut, le curcuma, le fenouil, le cumin, la menthe et les agrumes. *A contrario*, de méchantes situations inhiberont ce processus : le tabagisme, l'obésité, le stress oxydant, l'hypothyroïdie, certains médicaments, des carences... Une présentation en bonne et due forme des principaux aliments protecteurs de notre environnement s'impose à présent...

**LES CRUCIFÈRES : LES CHOUCHOUS DE NOTRE FOIE**

Les crucifères (choux de Bruxelles, brocoli, cresson des fontaines, chou-fleur, chou chinois, chou pommé, navet, radis...) participent à la phase II de détoxification grâce à deux nutriments : l'indole-3-carbinol (ou I3C) et le sulforaphane (particulièrement abondants dans le brocoli et le chou de Bruxelles). Ces deux nutriments contribuent à évacuer les substances cancérigènes avant qu'elles n'aient eu le temps de causer des dégâts dans l'organisme. Certaines études suggèrent que les individus consommant beaucoup de crucifères sont protégés contre tous les types de cancers.

**EN PRATIQUE**

Il faut savoir que l'I3C et le sulforaphane sont très solubles dans l'eau et sensibles à la chaleur. Il sera donc préférable de cuire les légumes crucifères le moins possible (cuisson *al dente*) dans un minimum de liquide.

Des cuissons à la vapeur douce (se reporter règle n° 1) ou au wok semblent maximiser les qualités généreuses de nos amis les choux. Il sera également indispensable de bien les mastiquer et de les acheter frais. Consommez des crucifères le plus souvent possible et **au moins 3 à 4 fois par semaine**. N'oubliez pas le cresson, les radis et le navet qui font partie de cette famille.

**LES FRUITS ROUGES : LA PASSION « DÉTOX »**

Comme les choux, les fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles, mûres, canneberges) participent à la phase II de la détoxification grâce à un phytonutriment : l'acide ellagique, de la famille des polyphénols. C'est dans les fraises et les mûres que l'acide ellagique est le plus biodisponible, c'est-à-dire assimilable par notre organisme. L'acide ellagique, outre son pouvoir de détoxification, possède des vertus antioxydantes puissantes. Il peut ainsi atténuer les lésions dues aux radicaux libres (lire règle n° 1).

**EN PRATIQUE**

Pour profiter des fruits rouges toute l'année, vous pouvez les acheter surgelés ou séchés. Les fraises et les canneberges séchées sont de véritables gourmandises et se trouvent facilement en magasin bio, chez le primeur ou sur Internet. On peut les incorporer quotidiennement dans les céréales du petit-déjeuner (sous leur forme séchée), dans les yaourts, en dessert, en jus, ou les grignoter nature pour le plaisir.

Mangez des fruits rouges à raison de **100 à 200 g par jour**.

## LE THÉ VERT : POUR VOIR LA VIE EN ROSE

Si le thé noir et le thé vert sont tous deux très riches en antioxydants, le thé vert possède un atout de plus contre le cancer : il contient de grandes quantités d'épigallocatechine gallate (EGCG, pour les intimes) de la famille des polyphénols.

Le thé vert induit certes le processus de la phase II de détoxification, mais on a pu également constater, au cours d'expériences scientifiques, qu'il stoppait le cancer à toutes les étapes de son évolution faisant ainsi obstacle à sa croissance. L'EGCG inhibe ainsi la croissance *in vitro* de plusieurs lignées cellulaires cancéreuses (leucémies, cancers du rein, de la peau, du sein, de la bouche et de la prostate). Des études réalisées sur des animaux ont montré que le thé vert prévenait le développement de plusieurs tumeurs provoquées par des cancérigènes (cancer de la peau, du sein, du poumon, de l'œsophage, de l'estomac et du côlon).

### EN PRATIQUE

Il est préférable de choisir un thé vert japonais plus riche en EGCG que le thé vert chinois. Il est important de le laisser infuser pendant 8 à 10 minutes afin de profiter de ses propriétés anti-cancer. **Boire tous les jours 3 bols de 250 ml.**

## AIL ET OIGNON : À CONSOMMER SANS MODÉRATION

L'ail, l'oignon, la ciboulette et leurs cousins (l'échalote et le poireau) contiennent des molécules soufrées qui ont la particularité d'induire et d'améliorer la détoxification hépatique. Ces plantes contribuent ainsi à protéger nos gènes de mutations et sont donc capables de réduire les risques de développer un cancer (en particulier, un cancer du système digestif : œsophage, estomac, côlon). L'ail possède un effet protecteur spécifique contre les nitrites et les nitrosamines. Ces

composés sont des agents xénobiotiques que l'on retrouve dans les viandes trop grillées et dans les charcuteries ou les salaisons. Comme les crucifères, l'ail et l'oignon peuvent être considérés comme des défenseurs de première ligne empêchant le cancer de se développer dès le départ. Mais, des études ont montré que l'ail pouvait également s'attaquer directement aux tumeurs en provoquant le suicide de leurs cellules.

### EN PRATIQUE

Les molécules actives de l'ail sont libérées lors de l'écrasement de la gousse et sont mieux assimilées en présence d'huile. Lorsque vous l'épluchez, ôtez le germe vert au milieu, l'ail sera plus digeste. Intégrez tous les jours de l'ail ou de l'oignon hachés dans les crudités ou mélangez-les à d'autres légumes cuits à la vapeur, au wok ou dans les potages. Mangez **tous les jours** l'équivalent de **2 gousses d'ail** et **1 oignon ou 2 échalotes** ciselés.

### LE SOJA : HONORABLE LÉGUME SEC

Les Asiatiques, grands consommateurs de soja, souffrent moins de cancer de la prostate ou du sein que les Occidentaux qui n'en mangent quasiment pas. Certaines études suggèrent aussi qu'un régime alimentaire riche en soja puisse prévenir le cancer de la prostate. A l'origine des effets anticancéreux du soja : les isoflavones, des molécules qui possèdent une structure chimique comparable à celle des œstrogènes (hormones sexuelles). Il est conseillé d'augmenter notre consommation en soja et notamment sous forme de fèves (qui se cuisinent comme les lentilles), de miso (pâte fermentée de soja), de tofu (sorte de fromage végétal). Notez que les suppléments à base d'isoflavones ne sont pas conseillés et ne peuvent remplacer l'aliment soja dans sa complexité.

## Règle n° 3 :

# Bien choisir épices et glucides contre l'inflammation

L'INFLAMMATION EST UN PHÉNOMÈNE PERMETTANT AUX TISSUS de réparer leur blessure après un choc ou une agression telle qu'une coupure, une brûlure, une infection en rapport avec la présence dans le corps d'agents pathogènes (bactéries, virus, parasites ou champignons). Dès qu'une lésion affecte un tissu, il devient rouge, gonflé, chaud et douloureux, signe qu'une kyrielle de substances du système immunitaire s'active pour le réparer. Par ailleurs, l'inflammation accélère la production de radicaux libres.

Le plus souvent, l'inflammation est rapidement jugulée. Cependant, il arrive qu'elle devienne chronique. Les radicaux libres deviennent alors trop nombreux et submergent les défenses antioxydantes de l'organisme. Même chose pour les substances chimiques sécrétées pendant l'inflammation ; leur excès entraîne le blocage du processus naturel de suicide des cellules anormales (apoptose) dont nous avons parlé en première partie (lire page 8). A ce moment-là, l'initiation cancéreuse peut avoir lieu. Malheureusement, plus la tumeur se développe, plus elle attise les braises de l'inflammation alimentant ainsi sa croissance. Ce cercle vicieux a été étudié par le Dr Harold Dvorak, professeur de pathologie à l'Ecole de médecine de Harvard (Boston, Etats-Unis), qui note que plus d'un cancer sur six est directement lié à un état inflammatoire chronique. D'autre part, des recherches récentes ont apporté la preuve que plus les cancers réussissaient à induire une réaction inflammatoire, plus la tumeur était agressive et capable de s'étendre dans tout l'organisme sous forme de métastases. Ainsi, certains éléments nutritionnels naturellement anti-inflammatoires pourront être adoptés afin de mettre toutes les chances de notre côté dans la lutte contre le cancer. Détaillons-les ensemble.

## LES ÉPICES : DES POMPIERS DE PREMIER ORDRE

Les principales épices identifiées pour lutter contre l'inflammation sont le curcuma et le gingembre, tous deux de la famille des zingibéracées.

**Le curcuma** est une épice étonnante, utilisée depuis des siècles en Inde comme plante médicinale. La recherche scientifique a identifié sa substance active : la curcumine qui est puissamment antibactérienne, antifongique et antivirale... Mais ses atouts ne s'arrêtent pas là ; cette épice possède aussi des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires puissantes. Nous savons désormais que la curcumine contribue à induire le suicide des cellules cancéreuses et en inhibe leur prolifération. En laboratoire, le curcuma potentialise l'efficacité de la chimiothérapie et ralentit la progression des tumeurs. Toutefois, le curcuma n'est pas facilement absorbé par l'organisme. Afin d'augmenter sa biodisponibilité, il est nécessaire de le mélanger avec une petite quantité de poivre et un peu de graisse (huile d'olive, par exemple).

### EN PRATIQUE

Préférez le curcuma d'agriculture biologique, les épices et les aromates concentrant les pesticides.

**1 cuillère à thé par jour** est le dosage idéal pour bénéficier de ses vertus. Vous pouvez utiliser cette épice pour la confection de différentes préparations. Sa saveur s'atténue lors des cuissons et ne dénaturera pas vos préparations habituelles.

- en marinade pour les viandes, les poissons et les légumes ;
- dans tous les plats à base de curry ;
- dans le riz pilaf, les pâtes, les pommes de terre et les légumes (en particulier, les courgettes et les choux) ;
- pour colorer diverses préparations : pâtes à crêpes ou vinaigrette ;
- dans les potages ;

- dans les sauces tomate ;
- en infusion : mettre 1 cuillère à thé de poudre de curcuma + une pincée de poivre pour 150 ml d'eau bouillante et laisser infuser pendant 10 à 15 minutes. Boire 2 tasses par jour.

Associez toujours un peu d'huile d'olive (par exemple) et un peu de poivre au curcuma afin de faciliter son assimilation.

**Le gingembre**, une autre épice asiatique à la saveur délicatement citronnée et piquante, contient de puissants antioxydants. Des recherches récentes ont identifié les composés anti-inflammatoires du gingembre avec notamment : les gingérols, les shoagols et les paradols. Le gingembre, fort de ses vertus, est utilisé avec succès dans les pathologies inflammatoires, comme l'arthrose. Tout comme le curcuma, de la même famille, l'utilisation du gingembre comme anti-inflammatoire sera pleinement justifié dans la prévention du cancer.

### *EN PRATIQUE*

Comme pour le curcuma, préférez le gingembre bio. Utilisez-le autant que possible.

- Râpé ou haché frais, il parfamera délicatement vos plats à base de poisson, de viande ou de légumes (traditionnellement utilisé dans les préparations au wok) ;
- Vous pourrez l'utiliser mariné avec des fruits et du citron vert ;
- En infusion, vous confectionnerez une délicieuse eau de gingembre typiquement indienne à consommer tout au long de la journée. Pour cela, vous détaillerez en fins bâtonnets l'équivalent de 10 g\* de racine fraîche (soit une tranche d'un peu plus d'un demi-centimètre d'épaisseur) que vous laisserez infuser dans 1 litre d'eau bouillante ;
- Confit, vous l'utiliserez dans les biscuits et gâteaux. Détail gourmand : le gingembre confit se marie à la perfection avec le chocolat noir.

\*1 à 2 g de gingembre séché en poudre (soit 1 cuillère à café) correspondent à 10 g de racine fraîche.

## DES GLUCIDES PYROMANES

De nombreuses études montrent que l'explosion de la consommation de sucre contribue à l'épidémie de l'obésité et du cancer. Quelle relation peut-il y avoir entre le fait de consommer trop de sucre et la propension à développer un cancer ? Deux éléments majeurs : la sécrétion élevée de l'insuline et l'inflammation.

L'insuline est une hormone clé sécrétée par notre pancréas. Lorsque nous consommons des glucides (des sucres), cette hormone régule le flux de glucose sanguin. A ce titre, elle permet aux sucres de pénétrer les cellules pour être stockés comme carburant énergétique au niveau du foie et des muscles. En d'autres termes, dès que l'insuline est sécrétée, nous nous mettons en mode « stockage ».

Cette fonction, salvatrice à l'origine, notamment au cours des périodes de disettes, s'est retournée contre nous en raison de l'abondance et surtout de la qualité déplorable de notre alimentation. En effet, l'alimentation actuelle est riche en glucides à index glycémiques élevés qui favorisent une sécrétion accrue d'insuline et par là même une prise de poids.

L'index glycémique (IG) permet de mesurer la capacité d'un aliment à élever plus ou moins rapidement et fortement le taux de sucre sanguin. L'IG du glucose, égal à 100, est pris comme référence. Un IG supérieur à 70 est considéré comme élevé, un IG compris entre 50 et 70 est dit modéré et un IG bas est inférieur à 50. Mais ce n'est pas tout : des recherches scientifiques récentes ont montré qu'un excès d'insuline soutenait le processus inflammatoire.

On comprendra, dès lors, l'importance fondamentale de consommer des glucides à index glycémiques bas, non seulement pour perdre du poids, mais aussi pour endiguer de nombreuses pathologies inflammatoires comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'arthrose, etc.

## EN PRATIQUE : BIEN CHOISIR SES GLUCIDES

GLUCIDES À IG ÉLEVÉ OU MODÉRÉ A ÉVITER	GLUCIDES À IG BAS A FAVORISER
Sucres blanc ou roux, miel, sirop d'érable, confiserie, barres chocolatées...	Extrait sucrant naturel : sirop d'agave ou Stevia. Chocolat noir à 70 % de cacao minimum
Farines blanches, pain blanc, riz blanc, viennoiseries, galettes de riz, céréales raffinées et soufflées (corn flakes, riz soufflé, etc.)	Céréales complètes, pain complet au levain ou aux céréales, riz complet ou basmati, pâtes cuites al dente ou complètes, quinoa, sarrasin... Flocons d'avoine, muesli, All Bran
Pommes de terre et particulièrement purée, chips, frites	Patates douces, légumes secs (lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots (azuki, mungo...), flageolets
Confitures, fruits au sirop ou cuits avec du sucre...	Fruits à l'état naturel, particulièrement les fruits rouges qui aident à réguler la glycémie
Jus de fruits sucrés, sodas... Alcool	Tisanes, thé vert, eau, un verre de vin rouge par jour au cours d'un repas
	Tous les légumes verts. L'ail, l'oignon, les échalotes contribuent à réduire les pics d'insuline

Pour en savoir plus sur le sujet, lire *Le régime IG minceur* du collectif Lanutrition.fr.

## Règle n° 4 : Dix fruits et légumes par jour pour stimuler les défenses antioxydantes

COMME NOUS L'AVONS VU EN PREMIÈRE PARTIE, NOS CELLULES subissent chaque jour de sauvages agressions de la part de molécules appelées radicaux libres. Ces molécules s'amuse à endommager l'ADN des cellules saines. Ces dernières, abîmées et défectueuses, peuvent perdre la raison et devenir cancéreuses si elles ne se résolvent pas à se suicider. Heureusement, la nature avait prévu cette menace puisqu'elle a doté les fruits et les légumes, ainsi que d'autres aliments, de substances complexes protectrices appelées antioxydants.

Ces gardes du corps très spéciaux ont pour mission d'empêcher l'apparition des radicaux libres ou de les mettre KO. C'est pour cette raison, qu'en consommant suffisamment d'antioxydants, nous protégeons notre ADN et permettons à nos cellules de ne pas dégénérer en cancer. Le bêta-carotène, les vitamines C et E, le zinc sont parmi les antioxydants les plus connus et les plus étudiés à ce jour. Toutefois, ils ne constituent qu'une toute petite proportion de la titanesque armée des substances complexes protectrices contenues dans nos aliments.

Ainsi, les flavonoïdes du raisin, les composés phénoliques du thé vert, les indoles des choux, les isoflavones du soja et des légumes secs, les sulfures allyliques de l'ail et de l'oignon, etc. constituent de puissants antioxydants. Ceci explique qu'il sera absolument nécessaire d'augmenter notre consommation en fruits et légumes.

## IMPORTANT : LA MÉTHYLATION DE L'ADN

La méthylation de l'ADN est une réaction biochimique fondamentale qui contrôle les gènes. Des altérations de la méthylation peuvent provoquer un cancer (du sein, notamment). Afin que ce processus se fasse normalement, nous avons besoin de quantités suffisantes de certains nutriments (vitamines B6, B9, B12, choline, bêtaïne...). Vous trouverez la choline, en quantité optimale, dans les œufs. La bêtaïne (un composé azoté) se trouve préférentiellement dans les épinards crus et cuits et dans le son de blé. La vitamine B9 est largement présente dans les légumineuses et les légumes à feuilles vert foncé (comme les épinards). La vitamine B12 se trouve principalement dans les produits d'origine animale (notamment les fruits de mer et les poissons gras). Enfin, la viande, le poisson, le germe de blé et les aromates sont de bonnes sources de vitamine B6.

## MANGE TES ORAC POUR VIVRE LONGTEMPS...

L'ORAC (*Oxygen Radical Absorption Capacity*) est un indice qui mesure la quantité totale d'antioxydants contenus dans un aliment ainsi que son activité anti-radicaux libres. En consommant des aliments à l'ORAC élevé, vous êtes sûr d'apporter une protection efficace contre les radicaux libres à votre organisme. Et, excellente nouvelle, les végétaux à l'indice ORAC le plus élevé (voir tableau page xx) sont également ceux dont les propriétés anti-cancer sont les plus puissantes : fruits rouges, agrumes, crucifères, etc. L'indice ORAC sera calculé pour toutes les recettes proposées en fin d'ouvrage.

## SUIVRE LE MODÈLE OKINAWA

À Okinawa, une île japonaise, les centenaires (qui plus est, en parfaite santé) ne sont pas rares. Il ressort de différentes études que ces vénérables Japonais mangent presque exclusivement des céréales

(majoritairement du riz), des légumes et des fruits. Pour être plus précis, on comptabilise 2 à 4 portions de fruits par jour et 5 à 7 portions de légumes, autant de céréales et 2 plats de soja. Les protéines animales sont servies en très petite quantité et constituent un agrément.

De plus, ils pratiquent le *hara hachi bu*, qui consiste à cesser de manger avant d'être totalement rassasié. Et, cela va de soi, le tabac et l'alcool sont très peu consommés.

Ces habitants du pays enchanté possèdent des paramètres sanguins admirables et surtout un taux d'antioxydants record... Et ceci explique cela. En effet, le maître mot de ce modèle Okinawa est la **densité nutritionnelle**. Il s'agit de manger en grande quantité des aliments riches en nutriments, dont les fameux antioxydants. Ainsi, en privilégiant les légumes, les céréales complètes, les légumineuses et les fruits comme base de votre alimentation, vous êtes rassasié et vous apportez en quantité suffisante vitamines, minéraux, antioxydants, phytonutriments, etc. L'idéal !

Vous l'aurez compris, il existe un moyen simple et naturel d'augmenter ses capacités antioxydantes en potentialisant notre consommation de fruits, de légumes, de légumes secs. A vous de jouer !

## COMMENT MANGER PLUS DE LÉGUMES

Il faudrait idéalement manger **5 à 7 légumes par jour** (au moins 500 g) dont :

- un légume de la famille des crucifères (choux, radis, navet) ;
- un légume de la famille allium (poireau, ciboulette, ail, oignon) ;
- un légume orange pour le bêta-carotène (carotte, patate douce, potiron...) ;
- un légume-feuille (cresson, mâche, épinards, laitue...) ;
- un légume rouge (tomate ou poivron) ou violet (aubergine, betterave...).

Pour atteindre cet objectif, quelques conseils :

- commencez systématiquement votre repas avec des crudités ou un potage ;
- mêlez vos féculents avec des légumes cuits au wok ou à la vapeur ;
- buvez des jus de légumes (tomates, carottes, mixtes) dans la journée ou en guise d'apéritif ;
- préparez-vous des smoothies (légumes ou fruits mixés) ;
- consommez des graines germées dans vos crudités.

## COMMENT MANGER PLUS DE LÉGUMES SECS

Il faudrait idéalement manger des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches, pois cassés, haricots mungo ou azuki, flageolets, fèves...) **3 à 4 fois par semaine**. Incorporez-les dans les potages ou préparez-les à l'étouffée avec des aromates ou bien encore en purée.

## COMMENT MANGER PLUS DE FRUITS

Il faut manger **2 à 4 fruits par jour**, à chaque repas ou, mieux, en dehors des repas ou au goûter.

Privilégiez les fruits rouges, les agrumes, la grenade, le raisin noir, les prunes foncées, les pommes rouges... Les fruits se consomment frais, entiers, en morceaux, en salades, en tartes, dans les gâteaux, dans les compotes et purées de fruits sans sucre ajouté, en sorbets, en jus, en smoothies (voir recettes en fin d'ouvrage).

## COMMENT CONSOMMER LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Notre alimentation nous fournit suffisamment de céréales. Inutile d'en rajouter dans nos assiettes. Cependant, mieux vaut se tourner au maximum vers les céréales complètes.

Il faut consommer les céréales complètes à raison d'au moins 2 fois par jour en accompagnement des légumes verts ou avec des légumes secs.

Parmi les céréales, privilégiez : le riz complet ou semi-complet, le riz basmati, le riz rouge, le riz sauvage, le quinoa (jaune, rouge ou noir), le sarrasin (sous forme de boulgour ou de farine), l'avoine, l'amarante, les pâtes à l'épeautre, au quinoa, le pain de seigle au levain, le pain intégral (au levain) ou le pain à l'épeautre.

Les céréales se cuisent traditionnellement cuites à l'eau mais peuvent aussi se préparer soit en risotto, soit en flocons, en semoule ou pour la réalisation de desserts. Si vous n'êtes pas allergique au gluten, vous pouvez saupoudrer vos crudités ou vos potages d'une cuillère à soupe de germe de blé.

## Règle n° 5 :

# Se protéger des dommages cellulaires avec la vitamine D

**R**APPELEZ-VOUS : DANS LA PREMIÈRE PARTIE, NOUS AVIONS PARLÉ de la spécialisation des cellules en précisant qu'elles sont en quelque sorte la carte d'identité de nos organes et leur permettent d'être à la hauteur de leur fonction. Le problème est que les cellules cancéreuses ne peuvent plus se différencier : elles se multiplient de façon chaotique, ne se spécialisent plus dans une fonction déterminée et échappent au contrôle de l'organisme.

Nous avons également vu que nous ne pouvions échapper à certaines agressions environnementales capables de promouvoir le processus de cancérisation mais qui font partie de la vie. Ce que l'on peut faire, en revanche, c'est réduire l'exposition aux agents toxiques (règle n° 1), c'est permettre à notre organisme de bien se détoxiquer (règle n° 2), c'est lutter contre les états inflammatoires (règle n° 3), c'est se protéger des radicaux libres (règle n° 4), et enfin, c'est forcer la cellule anormale à se détruire par apoptose. Il est également possible de permettre la différenciation de ces cellules en cas d'accident cellulaire. C'est ce que nous allons découvrir dans cette cinquième partie.

### LA VITAMINE D REMET LES CELLULES À L'HEURE

La vitamine D est une substance indispensable à l'organisme et qui présente de nombreux effets physiologiques. La majorité de la vitamine D de l'organisme résulte de l'action de la lumière du soleil (rayons ultraviolets) sur une forme de cholestérol présent dans la peau. L'alimentation en apporte également une petite partie, mais les aliments riches en vitamine D sont rares. Ce sont essentiellement

les poissons gras (saumon, thon, sardines, maquereau, etc.) et les huiles de poissons gras, comme la fameuse huile de foie de morue.

La vitamine D est un inhibiteur puissant des tumeurs. Elle peut « ordonner » à des cellules précancéreuses de se comporter à nouveau comme des cellules saines. Elle favorise le suicide des cellules cancéreuses et freine leur prolifération. On sait également qu'elle joue un rôle anti-inflammatoire puissant.

Chez l'homme, plusieurs études concordent et attribuent des effets anti-cancer à cette vitamine. Ainsi, une étude américaine publiée dans la revue *Cancer* souligne le rôle de la vitamine D dans la prévention de multiples cancers (sein, prostate, côlon, vésicule biliaire, œsophage, rein, rectum, estomac, utérus, ovaires). De même, une autre étude américaine, effectuée sur 1 750 personnes soumises à différentes doses de vitamine D, a montré que les femmes ayant une concentration sanguine en vitamine D importante présentaient un moindre risque de cancer du sein.

Une étude similaire, parue dans l'édition du *American Journal of Preventive Medicine*, montre une forte réduction du risque de cancer colorectal.

## DE COMBIEN DE VITAMINE D A-T-ON BESOIN ?

Dans une étude récente, des chercheurs américains soutiennent qu'il faudrait consommer **1 000 unités internationales (UI) de vitamine D par jour**. Or, les apports journaliers actuellement recommandés se situent autour de 200 à 600 UI... Certes, environ 90 % des besoins en vitamine D sont couverts par l'exposition au soleil (même indirecte). Toutefois, lorsqu'il s'avère impossible de s'exposer (l'hiver, notamment pour toutes les personnes vivant au-dessus de la latitude des Pyrénées), la prise régulière de suppléments de vitamine D et/ou un apport nutritionnel adéquat sont bienvenus pour obtenir le même effet.

On le sait, un grand nombre de personnes (femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées, enfants de moins de 2 ans, personnes souffrant d'affections digestives, dialysés, séropositifs et sidéens, végétariens, personnes à la peau foncée) peuvent souffrir de déficits chroniques en vitamine D. Il paraît évident, au vu de ces nouvelles données, qu'un contrôle du taux sanguin en vitamine D dans un laboratoire d'analyses médicales est fortement recommandé (le taux normal étant de 20 à 50 microgrammes/litre).

Certaines mesures, comme le fait de s'exposer au soleil (si possible), de prendre un supplément en vitamine D et de potentialiser sa prise alimentaire sont souvent nécessaires. La recherche a montré que l'**exposition au soleil**, à raison de **15 à 30 minutes par jour** pendant 4 semaines, multiplie par 3 à 4 le niveau de vitamine D.

Voici quelques règles à respecter :

- exposez-vous chaque jour si vous le pouvez, sans vous brûler ni utiliser de crèmes solaires au début de l'exposition ;
- exposez-vous, en France, l'été jusqu'à 11 heures-11 h 30 et à partir de 16 heures en veillant toujours à ne pas attraper de coups de soleil ;
- commencez par vous exposer moins de 5 minutes par jour ;
- exposez votre corps mais protégez votre visage.

Côté nutritionnel, voici les aliments riches en vitamine D et les quantités conseillées.

• **L'huile de foie de morue** (8 000 UI de vitamine D/100 g) à raison d'une cuillère à soupe par jour (1 360 UI) d'octobre à mars lorsque l'ensoleillement n'est plus suffisant. L'huile de foie de morue se trouve aussi sous forme de gélules afin de faciliter sa consommation. Vous pouvez également vous régaler de foie de morue en boîte.

• Les **poissons gras** (saumon : 360 UI/100 g, maquereau : 345 UI/100 g, sardines : 270 UI/100 g, hareng, anchois, truite, etc.) à raison de 3 par semaine, soit environ 400 g hebdomadaires. Veillez à ne pas les cuisiner à de trop hautes températures pour ne pas altérer la qualité de leurs graisses bénéfiques (oméga-3).

- Les produits laitiers (même enrichis en vitamine D), les foies de veau ou d'agneau, les œufs sont peu intéressants à consommer pour augmenter ses apports en vitamine D.

Il existe différentes sortes de suppléments de vitamine D. Les mieux absorbés par le corps sont ceux qui contiennent de la vitamine D3 (Vitamine D3 Bon, Uvédose, Zyma D, Dédrogyl).

## Règle n° 6 :

# Plus d'oméga-3 pour créer un milieu cellulaire anti-cancer

**L**es acides gras oméga-3 sont devenus les super-vedettes de l'alimentation grâce à des recherches récentes suggérant qu'ils pouvaient prévenir, notamment, les maladies cardiovasculaires. Et ils ne sont pas en reste concernant le cancer.

### UN DÉSÉQUILIBRE FATAL

Dans notre organisme, ces graisses bienfaitrices (lire encadré ci-après) ont pour mission principale de donner naissance à la fabrication de molécules anti-inflammatoires et anticoagulantes. A l'inverse, une autre famille moins fréquentable, celle des oméga-6, participe à nous enflammer et à rendre nos cellules toutes rigides. Or, il se trouve précisément que l'alimentation actuelle apporte beaucoup trop d'oméga-6 au détriment des oméga-3. Vous comprendrez, dès lors, qu'il sera important de bien choisir ses amis et d'éviter, autant que faire se peut, les huiles « oméga-6 » comme l'huile de tournesol, de maïs, de pépins de raisin que vous remplacerez allégrement par de l'huile d'olive pour la cuisson et par de l'huile de colza pour les assaisonnements.

L'état actuel de nos comportements alimentaires ne nous met donc pas dans des dispositions satisfaisantes pour lutter contre les inflammations qui peuvent initier le processus cancéreux par inhibition du suicide des cellules anormales, comme nous l'avons souligné à la règle n° 3. De nombreuses études scientifiques s'accordent sur le fait que les acides gras oméga-3 à longues chaînes, c'est-à-dire l'EPA et le DHA, sont les plus habilités à faire mourir les cellules potentiellement cancéreuses. Or, comme nous l'avons vu, les oméga-

## ZOOM SUR LES SUPERSTARS

Les oméga-3 sont des acides gras dits essentiels car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme. Ils doivent, de ce fait, être apportés par l'alimentation. La famille des oméga-3 regroupe en son sein l'acide alpha-linolénique que l'on trouve dans certaines huiles végétales comme l'huile de noix, de colza, de cameline ou encore de lin, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque) contenus dans certains produits animaux spécifiques, notamment les poissons gras. L'organisme est en principe capable de convertir l'acide alpha-linolénique en EPA et DHA, les deux formes d'oméga-3 qui donnent naissance dans l'organisme à des messagers chimiques bénéfiques. Malheureusement, la conversion est tellement mauvaise qu'il devient impératif de consommer des aliments riches en EPA et DHA pour ne pas en être carencé.

3 végétaux (à chaînes courtes) se transforment très difficilement en EPA et DHA. Alors, quels sont les aliments riches en ces éléments ? Assez de suspense... Voici une présentation de la manne « oméga-3 » à longues chaînes.

### **DANS LE POISSON, TOUT EST BON...**

... Et particulièrement lorsque ce dernier est un poisson gras. En effet, c'est dans ce type de poisson que l'on trouve le plus d'oméga-3 à chaînes longues. Le maquereau, le hareng, les sardines, les anchois, le saumon, le thon germon, le capelan, l'anguille, le bar, la daurade, le flétan, le rouget barbet, l'espadon, le brochet, la truite de mer font tous partie de ce club très fermé. Toutefois, les plus gros poissons comme le thon, l'espadon, le brochet ainsi que le flétan devraient être rarement consommés, voire complètement proscrits, chez les femmes enceintes et les enfants. Ces poissons sont en effet capables de concentrer des toxiques – comme

le mercure ou la dioxine – pouvant générer des cancers ou des dégâts cérébraux. Beaucoup d'études ont montré que plus on mangeait de poissons riches en oméga-3, moins le risque de développer certains cancers (prostate, sein, côlon, poumon, rein) était élevé.

### EN PRATIQUE

Mangez du poisson gras **3 fois par semaine** (soit environ 400 g hebdomadaires). Il faudra veiller à éviter les cuissons à haute température afin de ne pas abîmer les acides gras oméga-3. Modes de consommation des poissons gras :

- en boîte : sardines à l'huile d'olive, maquereau, hareng, foie de morue... ;
- crus sous forme de sushi ou de sashimi ;
- en marinade dans de l'huile d'olive et du citron ou du vinaigre, des aromates et des épices ;
- à la vapeur douce (lire règle n° 1) ;
- au court-bouillon, à feu éteint : il s'agit de plonger le poisson dans l'eau bouillante après avoir coupé le feu. Le poisson cuit le temps que l'eau refroidisse.

Les poissons fumés ne sont pas intéressants : ils perdent à la fois leur teneur en oméga-3, sont imprégnés par des toxiques émanant du fumage et sont très salés. Réservez-les pour les jours de fête.

### LA POULE AUX ŒUFS D'OR : ENFIN ACCESSIBLE !

A la différence des êtres humains, certains oiseaux comme la poule sont capables de faire un meilleur usage des oméga-3 végétaux. En effet, nos « gallinettes » peuvent aisément convertir l'acide alpha-linolénique en acides gras oméga-3 à longues chaînes. C'est pour cette raison que certains éleveurs ajoutent maintenant des graines de lin à l'alimentation des poules. Elles sont alors capables de pondre des œufs qui renferment entre 75 et 100 mg d'acide docosahexaé-

noïque (DHA) à l'unité. Cet apport non négligeable représente à peu près 10 % de la quantité journalière recommandée. On trouve facilement ces œufs en grande surface ou dans les commerces de proximité. Il existe plusieurs labels garantissant l'alimentation équilibrée en oméga-3 des animaux d'élevage comme l'association de producteurs Bleu-Blanc-Cœur ou le concept Columbus (Belovo).

### EN PRATIQUE

Consommez environ **5 œufs oméga-3 par semaine**. Le jaune de l'œuf doit être peu cuit afin de ne pas altérer les oméga-3, très sensibles à la chaleur. Préférez les cuissons à la coque ou les œufs au plat.

## LES GRAINES DE LIN : DES DURES AU CŒUR TENDRE

Très riches en oméga-3 (malheureusement, pas en EPA et DHA), les graines de lin constituent malgré tout un aliment-santé incontournable. Elles sont une source imbattable de lignanes. Ces substances ont la particularité de moduler certaines hormones délétères pour notre santé. A ce titre, elles contribuent à réguler les taux d'œstrogènes et auraient donc pour effet de diminuer le risque de cancers hormonaux dépendants, comme le cancer du sein ou de la prostate.

### En pratique

La graine de lin, coriace sous la dent, doit être moulue dans un moulin à café ou dans un mixeur puissant. Intégrez cette farine de lin dans vos préparations habituelles auxquelles elle donnera un petit goût de noisette : céréales du petit déjeuner, yaourt ou boisson végétale (soja, noisettes, amandes, riz), crudités, salades de fruits, jus de légumes ou de fruits... Les graines de lin ne doivent pas être chauffées. Elles se conservent au réfrigérateur dans un récipient fermé hermétiquement. Les graines entières doivent être consommées dans les 2 à 3 mois après leur achat (en magasin bio ou diététique).

# Faites vos courses : A vos paniers !

**S**AVOIR CE QU'IL FAUT MANGER, C'EST BIEN ; MAIS SAVOIR quelle quantité, à quelle fréquence et où trouver les produits, c'est encore mieux pour s'organiser ! Voici un guide d'achat des aliments clés de *la diététique anti-cancer* présenté sous forme de tableau récapitulatif. Les portions conseillées sont évaluées pour une personne.

## LÉGUMES DE TOUTES LES COULEURS

**Combien par jour ?** 5 à 7 portions ou 500 g minimum

**Une portion, c'est quoi ?**

- 1 poignée de salade
- 1 tomate
- 1 carotte
- 3 c. à s. bien bombées ou 100 g de légumes crus ou cuits
- 1 verre de jus de légume de 200 ml
- 1 bol de soupe riche en légumes de 200 ml

Essayez d'**introduire 1 fois par jour :**

- 1 aliment de la famille des crucifères : brocoli, choux, radis, navet, cresson...
- 1 légume de la famille des feuillus : cresson, mâche, épinards, laitue...

**Combien par semaine ?** Environ 3,5 kg de légumes par personne

**Où les trouver ?** En grande surface, en coopérative bio, au marchés ou directement chez le producteur pour un coût plus intéressant. Il existe également des services de « paniers bio ». Le panier de fruits et légumes bio de saison est livré à domicile (prix très compétitif). Vous trouverez ce type de service sur Internet.

## FRUITS

**Combien par jour ?** 2 à 4 portions (variez les couleurs !)

**Une portion, c'est quoi ?**

- 1 fruit ou 2 petits fruits (clémentine, prune, kiwi...)
- 100 g à 150 g de fruits rouges (= 1 petite barquette) ou de raisin
- 100 à 150 g de fruits
- 1 belle tranche d'ananas, de melon ou de pastèque
- 3 c. à s. de fruits cuits sans sucre ajouté

**Combien par semaine ?** Environ 1,4 kg par personne

**Où les trouver ?** Mêmes lieux que pour les légumes.

## EPICES ET AROMATES

**Combien par jour ?**

- Curcuma en poudre : 1 cuillère à thé par jour avec une petite pincée de poivre. Pensez aussi au gingembre
- Aromates : le plus possible
- Ail : 2 gousses (de préférence crues)
- Oignon, échalote ou poireau : 1 à 2

**Combien par semaine ?** Difficilement quantifiable

**Où les trouver ?** Les acheter toujours bio. En grande surface (au rayon diététique), en magasin bio, sur Internet.

## THÉ VERT

**Combien par jour ?** Environ 3 bols de 250 ml chacun

**Combien par semaine ?** Difficilement quantifiable

**Où les trouver ?** Préférez le thé vert bio. Vous le trouverez en boutique spécialisée, en grande surface (rayon diététique), en magasin bio ou sur Internet.

## LÉGUMES SECS

**Combien par jour ?** De 0 à 1 portion

Lentilles, haricots mungo ou azuki, haricots secs, pois chiches, pois cassés, flageolets...

**Une portion, c'est quoi ?**

3 cuillères à soupe bombées de légumes secs

**Combien par semaine ?** Au moins 3 portions par semaine

**Où les trouver ?** Grande surface ou magasin diététique.

## CÉRÉALES COMPLÈTES

**Combien par jour ?** 2 à 7 portions (plus ou moins suivant l'activité)

**Une portion, c'est quoi ?**

- 1 petit bol chinois de céréales complètes
- 1 tranche de pain complet ou semi-complet au levain
- 3 c. à s. bombées de pâtes cuites al dente ou complètes
- 3 c. à s. bombées de riz complet ou basmati ou de quinoa...

**Combien par semaine ?** Difficilement quantifiable

**Où les trouver ?** Grande surface ou magasin diététique. Choisissez vos céréales complètes d'agriculture biologique.

## POISSONS GRAS

**Combien par jour ?** De 0 à 1 portion

**Une portion, c'est quoi ?**

130 g de poisson

**Combien par semaine ?** Au moins 3 portions ou 400 g

**Où les trouver ?** Au marché, en grande surface, chez le poissonnier.

## ŒUFS AUX OMÉGA-3

**Combien par jour ?** 0 à 1 portion

**Une portion, c'est quoi ?**

2 à 3 œufs suivant leur taille

**Combien par semaine ?** Environ 2 portions

**Où les trouver ?** Grande surface ou commerce de proximité. Label Bleu-Blanc-Cœur ou Columbus (Belovo).

## HUILES ET GRAINES RICHES EN OMÉGA-3

**Combien par jour ?** 1 à 2 portions

**Une portion, c'est quoi ?**

- 1 c. à s. d'huile de noix ou de colza
- 1 c. à c. d'huile de cameline ou de lin
- 5 noix
- 1 c. à s. bombée de graines de lin

**Combien par semaine ?** 7 à 14 portions

**Où les trouver ?** L'huile de colza bio se trouve maintenant en grande surface. Les autres huiles, les graines de lin s'achètent en magasin diététique.

L'indice de protection anti-cancer de chaque recette est calculé à partir de 5 critères : l'indice ORAC, le ratio oméga-6/oméga-3, l'index glycémique, la présence d'ail ou d'oignon (sauf pour les desserts) et la teneur en glucosinolates ou en acide ellagique. L'indice de protection maximal est égal à 15.

# 45 RECETTES ANTI-CANCER

## SALADE CROQUANTE DE CHOU POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 1 petit chou chinois (600 g)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 brins de sauge fraîche
- 1 c. à c. de gomasio

### Protection anti-cancer\*



Lavez le chou et coupez-le en 4 puis émincez-le en fines lanières.

Préparez la vinaigrette en émulsifiant le vinaigre, l'huile d'olive et de colza et le gomasio.

Versez la sauce sur le chou, remuez et servez. Décorez la salade de quelques feuilles de sauge fraîche.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
69 kcal	0,1 g	0,25 g	7,5 g	3 264 µmol

\*Voir ci-contre

## SALADE TOUTE VERTE POUR 2 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min

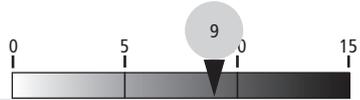


**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 50 g de mâche
- 50 g de cresson
- 4 brins de persil haché
- 4 brins de basilic frais haché
- 4 brins de sauge fraîche hachée
- 4 brins de ciboulette hachée
- 1 demi-botte de cerfeuil haché
- 2 gousses d'ail ou 4 petits oignons frais hachés
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- Sel

### Protection anti-cancer



Lavez et essorez les feuilles de mâche et de cresson. Disposez les feuilles dans un saladier.

**Emulsifiez** dans un petit bol le jus de citron, l'ail finement haché ou les oignons, les huiles d'olive et de colza, le sel. Utilisez cette sauce « citronnette » pour arroser la mâche et le cresson.

**Remuez** puis ajoutez les herbes aromatiques hachées. Remuez à nouveau et servez.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★ ★ ★ ★
154 kcal	1,6 g	15 g	15 g	1 603 µmol

### UNE ASTUCE À CONNAÎTRE

Les feuilles fraîches de basilic peuvent être plongées dans de l'huile d'olive extra-vierge. Elles l'aromatiseront agréablement. Cette huile assaisonnera parfaitement les crudités et les céréales.

## PETITS LÉGUMES CRUS

### « AIE...AIE...AIE »

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
40 min



**Cuisson :**  
0 min

#### Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 bulbe de fenouil
- 8 tomates cerises
- 1 tige de céleri
- 1 petit concombre
- 16 radis rouges
- 6 gousses d'ail
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf aux oméga-3
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel

#### Protection anti-cancer



Lavez, épluchez et découpez les légumes en fins bâtonnets (hormis les tomates cerises et les radis).

**Pelez** les gousses d'ail et enlevez le germe. Passez-les au « presse-ail » et disposez cette purée dans un récipient de type mortier.

**Ajoutez** un peu de sel et le jaune d'œuf. Incorporez petit à petit l'huile d'olive tout en remuant énergiquement avec une cuillère en bois (ou une fourchette).

**Emulsifiez** jusqu'à ce que la sauce aioli soit très ferme (c'est le même principe qu'une mayonnaise).

**Rectifiez** l'assaisonnement et ajoutez le jus de citron. Remuez une dernière fois et servez avec les légumes crus.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
285 kcal	2,6 g	8,7 g	26,7 g	2 437 µmol

### POUR UNE HALEINE FRAÎCHE

Pour masquer l'odeur caractéristique que l'ail confère à l'haleine, vous pouvez mâcher, en fin de repas, des graines d'anis ou de fenouil ou encore manger du persil. Dans l'Antiquité, « puer l'ail » était considéré comme une garantie de force, de courage et de virilité.

## TREMPETTE DE BROCOLI AU TOFU

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min

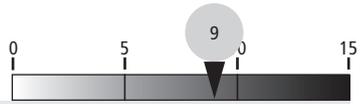


**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 130 g de tofu nature
- 6 bouquets de brocoli cuit
- 2 c. à c. rases de cumin en poudre
- Le jus d'½ citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de cameline (ou de colza)
- 100 ml d'eau
- Fleur de sel

### Protection anti-cancer



Lavez les bouquets de brocoli et plongez-les dans de l'eau bouillante. Faites cuire pendant 15 min.

**Disposez** tous les ingrédients (cumin, brocoli cuit, jus de citron, fleur de sel, tofu coupé en petits cubes, eau, huile d'olive et de cameline) dans le bol d'un mixeur.

**Mixez** jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
91 kcal	5,2 g	1,4 g	7,2 g	1 650 µmol

## A PROPOS DES TREMPETTES

Les trempettes sont des petites sauces dans lesquelles il est possible de tremper des bâtonnets de crudités : carottes, chou-fleur cru, radis, concombre, etc. Les légumes « trempés » augmentent le pouvoir antioxydant de la recette ainsi que sa protection anti-cancer. Privilégiez le chou-fleur et les radis, de la famille des crucifères mais surtout, variez les couleurs des légumes pour un maximum de protection.

## TREMPETTE DE COURGETTES ET SAUMON À L'ANETH

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
10 min

### Ingrédients :

- 2 tranches de saumon mariné à l'aneth
- 2 petites courgettes
- 6 c. à c. de yaourt au bifidus ou de « crème » au soja ou de tofu soyeux
- 2 c. à s. de jus de citron

Protection anti-cancer



Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Lavez les courgettes et plongez-les dans l'eau bouillante. Faites cuire pendant 10 minutes.

Disposez les ingrédients (saumon à l'aneth détaillé en petits morceaux, courgettes, yaourt, jus de citron) dans le bol d'un mixeur.

Mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Servez avec des légumes crus (chou-fleur, carottes, tomates cerises, radis, etc.).

### Valeur nutritionnelle d'une portion \* :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant
49 kcal	3,8 g	1,7 g	2,8 g	★★★★
				263 µmol

\* Sans les légumes

## LE ROI SAUMON

Le saumon est un poisson gras qui contient des oméga-3 essentiels EPA et DHA. Ces derniers sont de puissants anti-inflammatoires et anti-allergiques. Mais, surtout, ces deux oméga-3 favorisent la mort des cellules cancéreuses lorsqu'ils sont apportés en quantité suffisante dans l'alimentation.

## SMOOTHIE ÉPICÉ POUR 1 PERSONNE

Protection anti-cancer



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 1 c. à s. de graines de lin
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse poignée de cresson
- 1 grosse poignée de jeunes pousses d'épinard
- 1 poignée de graines de brocoli germées
- 1 pincée de poivre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 yaourt au soja nature au bifidus ou au lactobacillus
- Sel



Lavez et essorez le cresson et les épinards. Mixez ou moulez les graines de lin afin de les réduire en poudre. Dans le bol d'un mixeur ou d'un blender puissant, disposez tous les ingrédients : le cresson, les jeunes pousses d'épinard, les graines germées de brocoli, le poivre, le curcuma, les graines de lin, les gousses d'ail, le sel et le yaourt au soja.

**Mixez** jusqu'à obtenir l'émulsion parfaite des ingrédients. C'est prêt ! Vous pouvez boire le smoothie. Cette boisson surprenante de prime abord au niveau gustatif (saveur piquante à cause de l'ail) renferme de précieuses substances pour la santé.

**Tentez** de boire un smoothie salé et un smoothie sucré par jour (voir recette des desserts) en en-cas ou au goûter par exemple.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
139 kcal	8,1 g	10,4 g	7,2 g	12 893 µmol

### A PROPOS DES SMOOTHIES

Il s'agit de boissons mixées à base de fruits ou de légumes. Ils sont le plus sûr moyen de consommer la dizaine de fruits et de légumes recommandés quotidiennement contre le cancer. A la différence des jus traditionnels, les smoothies conservent l'intégralité du végétal.

## SEL AROMATIQUE



**Préparation :**  
5 min

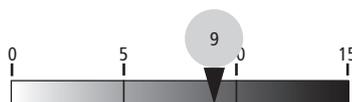


**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 4 c. à s. de graines de lin finement moulues
- 4 c. à c. de curcuma bio
- 2 c. à thé rase de poivre moulu
- 4 c. à s. de gomasio aux algues (spécialité à base de sel et de sésame grillé)

### Protection anti-cancer



Mélangez tous les ingrédients. Utilisez ce sel dans les légumes, les potages, les céréales, les salades ou les crudités en y associant un peu d'huile d'olive, de colza, de noix, etc.

Vous pouvez également réaliser d'autres sels aromatiques avec, par exemple : 25 g de feuilles séchées de basilic, 25 g de sauge, 25 g de romarin, 25 g de thym, 25 g de feuilles séchées d'algue Nori et 125 g de sel marin à moudre puis à mélanger ensemble et à utiliser comme un sel de cuisine classique.

### Valeur nutritionnelle d'une cuillère à soupe :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
48 kcal	1,8 g	0,9 g	4,1 g	5 312 µmol

## ZOOM SUR LES ALGUES

Les algues contiennent deux éléments principaux (la fucoxanthine et le fucoïdane) aux vertus anticancéreuses. Les algues se marient très bien avec les légumes secs et les poissons. Tentez d'augmenter leur consommation.

## VELOUTÉ DE COURGETTES AU NUAGE ÉPICÉ POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min

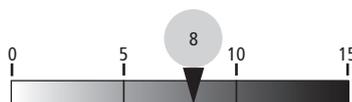


**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 1 kg de courgettes
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 40 g de tofu soyeux
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 pincée de poivre
- Sel
- Eau

### Protection anti-cancer



Lavez les courgettes. Coupez-les en petits cubes. Coupez l'oignon en lamelles. Dans une casserole, mettez l'huile d'olive à chauffer.

Versez l'oignon et faites-le revenir. Ajoutez les courgettes et l'ail émincé. Salez et recouvrez d'eau. Cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

**Disposez** le tofu soyeux le curcuma, le poivre, le sel et l'huile de colza dans une jatte. Avec un fouet électrique, battre le mélange afin d'émulsifier les ingrédients.

**Mixez** les courgettes et l'oignon pour en faire un potage. Dressez dans des assiettes à soupe et déposer sur le potage une cuillère à café de crème au curcuma.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
121 kcal	3 g	18,8 g	6 g	2 933 µmol

## L'ÉPICE REINE CONTRE LE CANCER

Le curcuma est parfois aussi appelé safran des Indes. D'ailleurs, sa saveur piquante, poivrée et amère est aussi puissante que celle du safran auquel il peut se substituer à un moindre coût. Le curcuma empêche la prolifération des cellules cancéreuses (notamment celles de leucémies, de cancers du côlon, du sein et de l'ovaire).

## CARPACCIO DE RADIS NOIR

### POUR 4 PERSONNES

Protection anti-cancer



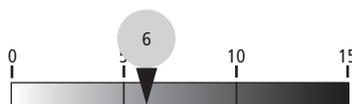
**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
0 min

#### Ingrédients :

- 1 radis noir
- 1 c. à s. de sauce soja (shoyu ou tamari)
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre de vin vieux
- 1 c. à s. de graines de sésame



Pelez le radis noir et émincez-le en tranches très fines.

Préparez la vinaigrette : émulsifiez ensemble les huiles, la sauce soja et le vinaigre.

Assaisonnez le radis et saupoudrez de graines de sésame. C'est prêt.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
135 kcal	2 g	6 g	11,4 g	540 µmol

## LE RADIS

Il était déjà cultivé dans l'Égypte ancienne il y a plus de 3 500 ans. Son nom botanique vient du grec « raphanos » qui signifie « qui pousse aisément ». Le radis aurait des propriétés hypotensives, hypocholestérolémiantes et diurétiques. Ses fanes sont comestibles et sont excellentes dans les potages.

# MILLEFEUILLES DE BRICK AUX ANCHOIS

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
30 min

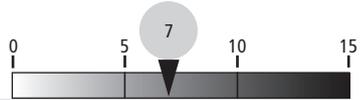


**Cuisson :**  
35 min

## Ingrédients :

- 4 feuilles de brick
- 1 courgette
- 1 carotte
- 100 g d'anchois marinés à l'ail (tapas)
- Une poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- Fleur de sel

## Protection anti-cancer



Préchauffez le four à 210°C (th.7). Décollez les feuilles de brick les unes des autres puis coupez-les en deux. Pliez encore une fois chaque feuille en deux afin de leur donner une forme d'éventail.

**Huilez** légèrement les feuilles de brick. Enfournez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et croustillantes. Réservez.

**Lavez** la courgette et les jeunes pousses d'épinards, épluchez la carotte. Coupez la carotte et la courgette en petits cubes. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 min. Dans un saladier, mélangez les anchois à l'ail, les carottes, les courgettes et les pousses d'épinards.

**Arrosez** de jus de citron et d'huile d'olive. Montez les millefeuilles en alternant une couche de brick et une couche de préparation aux anchois. Servez aussitôt.

## Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
127 kcal	7,2 g	14 g	4,7 g	785 µmol

## LE CHOIX DES ANCHOIS

Lorsque vous achetez des anchois, lisez bien l'étiquette et choisissez impérativement un produit à l'huile d'olive ou de colza.

## TABOULÉ AU QUINOA

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
25 min



**Cuisson :**  
15 min

#### Ingrédients :

- 75 g de quinoa
- 5 petits oignons doux nouveaux finement hachés
- 2 petits concombres
- 2 tomates mûres et fermes
- 200 g de persil plat
- 50 g de feuille de menthe
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de colza
- Le jus d'½ citron
- 1 c. à s. de graines de lin préalablement moulues
- Sel

#### Protection anti-cancer



Disposez le quinoa dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau salée. Faites-le cuire pendant 15 min. Lorsqu'il est tendre et que toute l'eau a été absorbée, retirez-le du feu.

**Lavez**, égouttez et effeuillez les herbes. Hachez-les finement au couteau. Epluchez les concombres et les tomates, enlevez les pépins et découpez-les en petits cubes.

**Nettoyez** et découpez les oignons en petits cubes. Dans un saladier, réunissez ensemble le quinoa, les herbes, les tomates, les concombres et les oignons.

**Assaisonnez** : commencez par le jus de citron et l'huile. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel. Saupoudrer de graines de lin fraîchement moulues.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
225 kcal	7,8 g	25,5 g	10,2 g	6 282 µmol

### ZOOM SUR L'OIGNON

Originnaire d'Asie centrale, l'oignon était déjà connu dans l'Antiquité par les Egyptiens, les Chaldéens, les Grecs et les Romains. Au cours des siècles suivants, il sut si bien garder sa renommée qu'il fut systématiquement mentionné dans toute sorte de publications médicales.

## BOUCHÉES D'ARTICHAUT À LA CRÈME D'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min

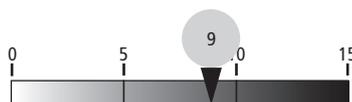


**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 4 fonds d'artichaut
- Le jus d'½ citron
- 20 crevettes roses décortiquées
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 2 avocats
- 200 ml d'eau de source
- 4 crevettes roses pour la décoration
- 4 feuilles de jeunes pousses d'épinards pour la décoration

### Protection anti-cancer



Arrosez les fonds d'artichaut avec un peu de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.

Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau et la peau. Disposez les avocats coupés en morceaux, les crevettes roses, l'huile de colza, le jus de citron et l'eau dans le bol d'un mixeur.

Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Prélevez la crème d'avocat afin de remplir chaque fond d'artichaut.

Décorez avec une crevette rose et une feuille d'épinard.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
169 kcal	14,3 g	3,6 g	10,8 g	4 560 µmol

## L'ARTICHAUT, UNE ARME DÉTOX

L'artichaut possède un des indices ORAC les plus élevés. De ce fait, il présente une activité antioxydante remarquable. Par ailleurs, les feuilles de l'artichaut (à ne pas confondre avec le capitule et les bractées que l'on mange), en infusion, aident le foie dans son rôle de détoxification.

## TARTINES DE TOMATES SÉCHÉES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min

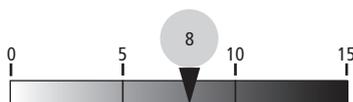


**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 4 gousses d'ail
- 4 tartines de pain aux céréales ou complet (au levain) rassis
- 1 c. à c. de thym
- 125 g de tofu
- 12 tomates séchées
- 4 c. à c. d'huile de colza bio
- Sel

### Protection anti-cancer



Frottez l'ail sur les 4 tartines de pain rassis. Mixez ensemble 8 tomates séchées avec le tofu coupé en petits morceaux. Salez.

Tartinez la pâte tomates/tofu sur chaque tartine.

Disposez ensuite une tomate séchée sur les tartines, saupoudrez de thym et ajoutez un filet d'huile. Vous pouvez accompagner vos tartines d'une petite salade de mâche.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
192 kcal	7,2 g	18,2 g	10,1 g	1 358 µmol

### VIVE LE THYM !

Comme tous les aromates, le thym possède des propriétés antioxydantes puissantes. Cette caractéristique est due notamment à la présence de terpènes, des molécules qui empêchent les cellules cancéreuses de se développer. La lutéoline du thym (un polyphénol) pourrait également bloquer la formation des nouveaux vaisseaux sanguins utilisés par les tumeurs pour progresser, stoppant ainsi la progression de la maladie.

## SALADE BUNNY POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min

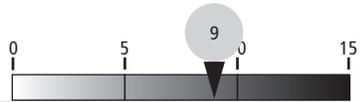


**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 400 g de carottes
- 200 g de betteraves crues
- 1 avocat
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile de colza bio (ou de cameline)
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel

### Protection anti-cancer



Lavez et épluchez les carottes et les betteraves. Epluchez l'ail et l'avocat. **Râpez** les carottes et les betteraves. Détaillez l'avocat en cubes. Hachez l'ail au presse-ail.

**Emulsifiez**, dans un saladier, le jus de citron, l'ail, l'huile de colza et le sel. Ajoutez-y les légumes et l'avocat.

**Mélangez** délicatement. Servez sans attendre.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★☆☆
143 kcal	2,25 g	12 g	9,5 g	3 405 µmol

### POUR CHANGER

L'huile de cameline constitue une alternative à l'huile de colza. En effet, comme cette dernière, elle est très riche en oméga-3. La cameline appartient elle aussi à la famille des crucifères. On l'appelle aussi parfois « lin bâtard ».

## LASAGNES AUX JEUNES POUSSES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
30 min

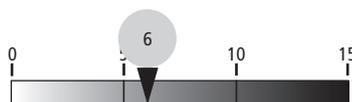


**Cuisson :**  
90 min

### Ingrédients :

- 150 g de pâtes pour lasagnes
- 300 g de jeunes pousses d'épinard
- 200 g de brousse de brebis (ou brocciu ou tofu)
- 40 g de parmesan
- 100 ml de pulpe de tomate
- 500 ml de préparation béchamel au soja
- 1 c. à c. rase de noix de muscade en poudre
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Protection anti-cancer



Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Rincez les épinards. Dans une sauteuse, mettez l'huile d'olive à chauffer puis les épinards. Couvrez la sauteuse et laissez réduire les épinards pendant 5 min.

Baissez le four au th. 6 (180 °C). Dans un plat à four rectangulaire, mettez une couche de lasagne.

Couvrir d'une couche de béchamel au soja à laquelle vous aurez mélangé la noix muscade et l'ail pressé, ajoutez une couche d'épinard et poursuivez avec le brousse émietté.

Mettez une deuxième couche de lasagne, poursuivez avec les épinards et le brousse. Finir avec une couche de lasagne, versez la béchamel, la pulpe de tomate et parsemer de copeaux de parmesan.

Faites cuire au four pendant 30 min.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
382 kcal	19 g	36 g	18 g	2 411 µmol

### PEU DE FER MAIS DES ANTIOXYDANTS

L'épinard contient plusieurs antioxydants protégeant nos cellules des dommages causés par les radicaux libres : lutéine et zéaxanthine, acide férulique, chlorophylle, bêtaïne et glycolipides.

## PÂTES À LA CRÈME DE COURGETTES

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min

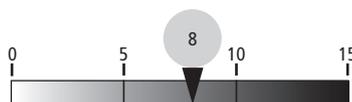


**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 350 g de spaghettis à l'épeautre
- 2 courgettes
- 200 ml de crème fraîche liquide
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de curcuma
- 1 cube de bouillon de légumes bio
- 40 g de parmesan fraîchement râpé (facultatif)
- 2 c. à s. d'huile d'olive

### Protection anti-cancer



Lavez les courgettes, coupez-les en morceaux. Faites bouillir une grande casserole d'eau avec le bouillon cube et le curcuma.

Ajoutez les courgettes et faites-les cuire 10 min. Egouttez-les. Mixez les courgettes avec la crème au soja, le parmesan et l'ail.

Versez le mélange dans une sauteuse, salez et poivrez légèrement, faites cuire à feu doux.

Faites cuire les pâtes al dente dans l'eau de cuisson des courgettes. Egouttez les pâtes et incorporez-les à la crème de courgettes.

Remuez et laissez encore 2 min sur le feu pour que les pâtes s'aromatisent. Servez et ajoutez un filet d'huile d'olive.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★☆☆
508 kcal	16,5 g	69 g	18,5 g	4 241 µmol

### BIEN CHOISIR SA CRÈME FRAÎCHE

Vous pouvez remplacer la crème fraîche par des crèmes végétales au soja ou à l'avoine. Seul inconvénient : ces crèmes sont fabriquées à partir d'huile de tournesol très riche en oméga-6. Si vous n'avez pas d'intolérance au lait de vache, mieux vaut donc consommer la crème fraîche directement, surtout lorsque c'est en petites quantités comme dans cette recette.

## CURRY DE LOTTE POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
40 min

### Ingrédients :

- 400 g de queue de lotte coupée en gros cubes
- 200 g de riz basmati complet
- 6 tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 oignons
- 4 cm de gingembre
- 2 citrons verts soit 100 ml de jus
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de curry
- 6 gousses de cardamome

### Protection anti-cancer



**Ebouillantez** les tomates 30 sec dans de l'eau chaude avant de les éplucher et de les hacher. Epluchez l'ail, l'oignon et le gingembre. Pressez les citrons.

**Emincez** l'oignon et pressez l'ail et le gingembre au presse-ail. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail. Faites revenir 4 minutes sans cesser de remuer.

**Ajoutez** alors le curry et les gousses de cardamome. Laissez cuire à nouveau 4 minutes, puis versez le jus de citron, les tomates et le concentré de tomates.

**Baissez** le feu et laissez mijoter 30 min. Salez. Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau. Avant qu'il ne soit complètement cuit, mettez la lotte dans la sauce tomate et portez à ébullition.

**Comptez** alors 6 min pour qu'elle soit cuite. Egouttez votre riz. Servez la lotte entourée de sauce ainsi que de riz. Cette recette est également excellente avec des filets de merlu.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
412 kcal	25 g	55,5 g	10 g	17 722 µmol

## PAPILLOTE DE SAUMON ET SA PETITE SAUCE

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min

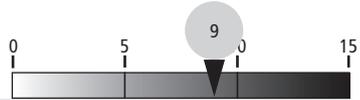


**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 4 pavés de saumon de 150 g
- 1 citron
- Huile d'olive
- ½ bouquet de persil
- 2 oignons doux
- 1 brin d'estragon
- 10 brins de cerfeuil
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de graines de lin
- 2 c. à s. de crème végétale (substitut de crème fraîche)

### Protection anti-cancer



Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C). Posez les pavés de saumon sur une grande feuille de papier sulfurisé enduite d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du jus de citron. Enveloppez bien hermétiquement à l'aide d'agrafes.

**Faites** cuire au four pendant 15 min. Mixez d'abord les graines de lin puis ajoutez l'estragon, le cerfeuil, le persil, les oignons coupés en petits cubes, la crème au soja et l'huile d'olive.

**Mixez** et salez à votre goût. Servez la sauce accompagnée du poisson en papillote.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
344 kcal	32 g	4 g	22 g	2 006 µmol

### VARIANTE

Vous pouvez également préparer une sauce à base de crème ou de yaourt au soja avec 6 brins d'aneth et du jus de citron.

## SAINT-JACQUES À L'AIL

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min

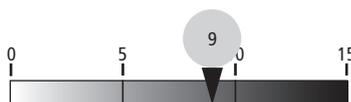


**Cuisson :**  
10 min

#### Ingrédients :

- 600 g de noix Saint-Jacques
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 tranche de gingembre de 2 cm
- 12 brins de persil
- Graines de sésame toastées
- 1 c. à s. de vin blanc sec

#### Protection anti-cancer



Hachez l'ail et le gingembre (préalablement épluchés) au presse-ail. Réservez. Lavez, effeuillez et hachez le persil.

Mettez à chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est bien chaude, ajoutez les Saint-Jacques et laissez cuire 3 min d'un côté, retournez, et cuire l'autre côté 3 min.

Disposez les Saint-Jacques cuites sur une assiette. Dans l'huile et le jus de la poêle, ajoutez l'ail, le vin blanc et les aromates. Remuez pendant 2 min.

Rajoutez les noix de Saint-Jacques et remuez quelques instants afin que ces dernières s'aromatisent. Servez et saupoudrez de quelques graines de sésame.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
164 kcal	19,5 g	5,5 g	6 g	1 285 µmol

#### LES ATOUTS DES NOIX DE SAINT-JACQUES

Pauvre en graisses, la noix de Saint-Jacques renferme tout de même des oméga-3. Mais elle est surtout riche en oligo-éléments, en sélénium (un antioxydant de premier ordre) et en vitamines B. Elle se consomme fraîche d'octobre à avril mais peut aussi s'acheter congelée.

## MAQUEREAUX ET LÉGUMES VAPEUR

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
20 min

### Ingrédients :

- 4 maquereaux entiers
- 500 g de légumes : brocolis, jeunes carottes, petits haricots plats, fèves...
- 2 morceaux de gingembre de 4 cm chacun
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 6 c. à s. de Tamari

### Protection anti-cancer



**Epluchez** le gingembre, coupez un morceau en fines lamelles et râpez l'autre. Dans un cuit vapeur, posez le poisson que vous recouvrirez avec les lamelles de gingembre.

**Epluchez** et coupez les carottes en bâtonnets. Détachez les bouquets de brocoli et disposez-les également dans le panier du cuit vapeur.

**Faites** cuire pendant 15 min selon l'épaisseur du poisson. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez le gingembre râpé et l'ail haché et mélangez pendant 30 sec.

**Ôtez** du feu, ajoutez la sauce au soja. Servez le poisson avec les légumes et la sauce soja.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★☆☆
282 kcal	25 g	7 g	17 g	4 557 µmol

### POISSON PAUVRE ?

Pas cher, le maquereau se mange frais ou bien en boîte. Avec raison puisque c'est le poisson gras le plus riche en EPA et DHA. Il mérite à ce titre de se retrouver très régulièrement dans nos assiettes.

## PETITS CHOUX FARCIS AU SAUMON ET AUX PLEUROTES

Protection anti-cancer

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
25 min

### Ingrédients :

- 8 grandes feuilles de chou vert
- 4 pavés de saumon
- 400 g de pleurotes
- Oseille ou ciboulette ou cerfeuil :  
1 bouquet
- 2 c. à s. d'huile d'olive



Lavez les feuilles de chou. Plongez-les pendant 5 min dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et réservez. Passez les pleurotes rapidement sous l'eau froide pour les nettoyer.

**Séchez-les** sur un linge. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir les pleurotes à feu vif en remuant pendant 5 min.

**Salez** et réservez. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette ou l'oseille. Etalez 8 feuilles de chou sur le plan de travail.

**Posez** par-dessus les pavés de saumon que vous aurez préalablement partagés en deux. Salez et recouvrez le poisson de pleurotes et d'aromates.

**Refermez** le tout en petits pochons bien ficelés. Placez les petites paupiettes de chou dans le panier d'un cuit vapeur. Faites cuire pendant 20 min.

**Disposez** les choux dans les assiettes, coupez-les en deux et accompagnez-les de riz sauvage et d'huile d'olive.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
267 kcal	24 g	8 g	15,5 g	3 110 µmol

## MARINADE ANISÉE AU CITRON VERT

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
15 min

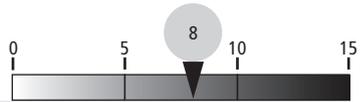


**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 400 g de filet de truite sans arêtes et ultra-fraîche
- 4 citrons verts bio
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 bulbes de fenouil
- 1 brin d'aneth ciselé

### Protection anti-cancer



**Coupez** les filets de poisson en fines lamelles. Disposez-les dans un plat creux, ajoutez l'huile d'olive et l'aneth.

**Râpez** le zeste des citrons et pressez le jus. Découpez les fenouils (débarrassés de leurs premières enveloppes) en fines lamelles.

**Versez** le jus et les zestes (si vous ne craignez pas la saveur amère) sur le poisson et ajoutez les lamelles de fenouil. Salez.

**Placez** au réfrigérateur pendant 30 min.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
273 kcal	23 g	6 g	17 g	1 220 µmol

### VARIANTES

Il est possible de réaliser cette préparation avec d'autres filets de poisson riches en oméga-3 : saumon, sardines etc... Vous pouvez également ajouter des épices et aromates suivant votre inspiration.

## ARTICHAUTS FARCIS

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
25 min

#### Ingrédients :

- 4 gros artichauts
- Le jus d'un citron
- 200 g de brousse de brebis
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive

#### Protection anti-cancer



Faites bouillir une grande casserole d'eau salée avec le jus de citron. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Préparez les artichauts : coupez la queue, enlevez les deux tiers des feuilles à la base et coupez le haut de chaque artichaut au tiers de la hauteur.

**Plongez-les** dans l'eau bouillante et laissez cuire 10 min. Egouttez-les et laissez-les refroidir. Retirez les feuilles à l'intérieur et le duvet pour dégager le cœur et pouvoir farcir les artichauts.

**Mixez** ensemble la brousse et l'ail. Salez. Farcissez chaque artichaut. Déposez-les dans un plat à gratin et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Laissez cuire 15 min.

**Dégustez** en effeuillant l'artichaut et en trempant chaque feuille dans la sauce au brousse (comme des mouillettes) en finissant par le cœur.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
175 kcal	6,5 g	17 g	9 g	19 041 µmol

#### VARIANTE

Vous pouvez remplacer le brousse par du brocciu (fromage corse de brebis), de la ricotta ou du tofu soyeux.

## COUSCOUS DE QUINOA

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
35 min

#### Ingrédients :

- 250 g de quinoa
- 2 courgettes
- 6 carottes
- 2 gros navets
- 1 petite boîte de pois chiches
- 60 g de raisins secs
- 4 c. à c. de mélange d'épices pour couscous (Ras El Hanout)
- 1 c. à c. bombée de cannelle en poudre
- 1 bouquet garni (laurier, persil)
- 25 g de margarine aux oméga-3
- 1 pointe de harissa

#### Protection anti-cancer



Faites gonfler les raisins dans une casserole d'eau avec la cannelle et faites chauffer. Ajoutez 5 g de margarine et laissez cuire jusqu'à ce que les raisins soient confits et que l'eau soit évaporée. Faites cuire le quinoa 15 min dans 500 ml d'eau salée.

**Ajoutez** 10 g de margarine et laissez reposer. Dans une grande casserole d'eau salée, mettez le bouquet garni, 10 g de margarine et le Ras El Hanout. Portez à ébullition. Baissez le feu. Lavez les légumes et pelez-les (sauf les courgettes).

**Coupez** les carottes en 2, les navets en quartiers et les courgettes en gros cubes. Mettez les carottes et les navets dans la casserole, couvrez et laissez cuire 10 min. Ajoutez ensuite les pois chiches et les courgettes, poursuivez la cuisson 15 min. **Rectifiez** l'assaisonnement du bouillon. Disposez le quinoa dans un plat à tajine, recouvrez avec les légumes et les raisins.

**Réservez** le bouillon de cuisson. Dans un bol, mélangez la harissa avec une louche de bouillon. Arrosez le quinoa avec du bouillon de cuisson (et du bouillon à la harissa). Servez.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
464 kcal	15 g	82 g	9 g	11 512 µmol

## PETITS LÉGUMES AU WOK

POUR 4 PERSONNES

Protection anti-cancer



**Préparation :**  
15 min



**Cuisson :**  
10 min

### Ingrédients :

- 50 g de champignons shiitaké déshydratés
- 7 blancs de poireau
- 2 petits oignons frais et doux
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de crème fraîche
- 1 c. à c. de farine de riz complet



Réhydratez les champignons dans de l'eau pendant 1 h. Essayez les champignons, pressez-les afin d'extraire l'excédent d'eau, découpez-les en fines lamelles et débarrassez-vous des pieds s'ils sont fibreux et secs. Emincez les poireaux finement.

**Epluchez** l'ail et enlevez le germe. Faites chauffer le wok sur feu maximal. Versez l'huile une fois que le wok est très chaud. Jetez-y les poireaux, passez l'ail au presse ail et ajoutez-le dans le wok.

**Remuez** pendant 1 min. Ajoutez les champignons, faites cuire en remuant sans cesse pendant 7 min. Mélangez la farine de riz à la crème fraîche et ajoutez ce mélange aux légumes.

**Laissez** cuire encore 2 min et servez (par exemple avec du riz basmati complet ou une autre céréale).

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
180 kcal	7 g	25,5 g	6 g	3 820 µmol

### VIVE LE SHIITAKÉ !

Les champignons shiitaké s'avèrent une source rare de vitamine D. Ils contiennent également un polysaccharide, le lentinane, qui est efficace contre les radicaux libres. Ils possèdent de multiples propriétés scientifiquement démontrées : immunostimulantes, antibactériennes, hypoglycémiantes, hypocholestérolémiantes, hypotensives, anticancéreuses...

## BROCOLIS CRAQUANTS

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
5 min



**Cuisson :**  
5 min

### Ingrédients :

- 2 petits brocolis
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de miso

### Protection anti-cancer



Coupez la tige des brocolis et détachez les bouquets puis lavez-les à l'eau fraîche. Faites-les cuire 5 min à la vapeur (lorsque la vapeur est déjà formée).

**Préparez** une émulsion avec l'huile d'olive, l'huile de colza, le miso et le jus de citron. Arrosez les brocolis avec cette sauce.

**Dégustez.**

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
113 kcal	4,5 g	1 g	10 g	2 067 µmol

### QU'EST-CE QUE LE MISO ?

Le miso est une pâte de soja qui renferme de nombreuses bactéries amies pour notre flore intestinale. L'équilibre de notre intestin est un facteur indispensable pour une bonne santé. Le miso s'intègre quotidiennement à l'alimentation des habitants d'Okinawa.

## CHOUCRUTE AU POISSON

### POUR 4 PERSONNES

Protection anti-cancer



**Préparation :**  
30 min



**Cuisson :**  
75 min

#### Ingrédients :

- 4 pavés de saumon
- 800 g de choucroute cuite
- 150 ml de vin blanc de type riesling
- 4 baies de genièvre
- 1 branche d'aneth
- 1 branche de persil
- 20 g de margarine aux oméga-3 spéciale cuisson
- 50 g de crème fraîche
- 1 c. à c. d'huile d'olive



Faites fondre la margarine dans une grande cocotte pour y faire revenir la choucroute sans la faire colorer. Ajoutez les baies de genièvre.

Versez le vin. Faites chauffer à feu doux pendant 30 min. Faites chauffer l'huile dans une poêle et déposez-y les pavés de saumon. Faites cuire à feu moyen 5 min, retournez les pavés et poursuivez la cuisson 5 min.

**Egouttez** la choucroute et réservez-la au chaud. Réduisez le jus de cuisson à feu vif, puis incorporez la crème en fouettant.

**Rectifiez** l'assaisonnement. Répartissez la choucroute dans des assiettes et arrosez de sauce. Ajoutez le poisson. Parsemez de feuilles de persil et de pluches d'aneth. Servez.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
294 kcal	23 g	11,5 g	17 g	3 306 µmol

### LES BIENFAITS DE LA CHOUCRUTE

La choucroute est un légume lacto-fermenté. On conseille d'inclure au moins une fois par semaine des légumes ou des jus de légumes lacto-fermentés dans l'alimentation. En effet, ce type de préparation nous apporte de bonnes bactéries pour l'équilibre de notre intestin. Cet équilibre est important dans la prévention du cancer.

## COCOTTE DE LÉGUMES

### POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
25 min

#### Ingrédients :

- 2 grosses carottes
- 2 navets
- 1 oignons jaune
- 2 betteraves crues
- 16 tomates cerises
- 200 g de blancs de poireau
- 1 petit brocoli
- 2 branches de céleri
- 4 gousses d'ail non épluchées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de colza bio
- 1 bouillon cube bio aux petits légumes
- 2 feuilles de laurier sauce

#### Protection anti-cancer



Lavez les légumes, les gratter et les éplucher (si nécessaire). Coupez-les en morceaux ou en quartier. Dans une casserole, faites fondre le bouillon aux petits légumes dans 250 ml d'eau avec les feuilles de laurier.

**Faites** chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte. Jetez-y les légumes. Remuez pendant 5 min. Ajoutez le bouillon chaud avec le laurier. Couvrez et baissez le feu. Laissez cuire 10 à 20 min (les légumes doivent être encore un peu croquants).

**Servez** avec du riz sauvage et un filet d'huile de colza bio.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★☆
144 kcal	5 g	16,5 g	16 g	5 480 µmol

#### L'ATOUT SANTÉ DE LA RECETTE

Cette cocotte de légumes nous permet de consommer un légume de chaque couleur (rouge, vert, violet, jaune, orange), de la famille des crucifères et de la famille allium pour faire le plein de substances protectrices.

## TIANU DE HARICOTS ROUGES

POUR 4 PERSONNES

Protection anti-cancer



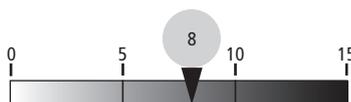
**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
90 min

### Ingrédients :

- 400 g de haricots rouges
- 1 kg de poireaux ou d'oignons
- 200 ml de vin rouge
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. de thym
- 2 feuilles de laurier
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 100 g de jambon fumé en petits cubes



Dans une marmite, mettez les haricots rouges, couvrez-les d'eau et laissez tremper pendant 12 h. Après ce temps, égouttez les haricots, réservez.

**Epluchez** et lavez les poireaux ou les oignons et coupez-les en tronçons. Faites chauffer l'huile d'olive dans un poêlon (en terre si possible), mettez le jambon fumé, les poireaux, et les gousses d'ail écrasées.

**Assaisonnez** avec le thym, le laurier et le sel. Au bout de quelques minutes, ajoutez les haricots rouges. Remuez avec une cuillère en bois.

**Mouillez** avec le vin rouge et un litre d'eau. Enfin, ajoutez le concentré de tomate. Couvrez et faites mijoter à feu doux pendant 1h30.

**Retirez** lorsque les haricots rouges sont encore bien entiers.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
431 kcal	32 g	51,5 g	10,5 g	16 752 µmol

### ZOOM SUR LES HARICOTS ROUGES

Les haricots rouges possèdent un indice ORAC très élevé et de ce fait une activité antioxydante remarquable. On peut trouver en France des haricots rouges Azuki consommé au Japon. Les légumes secs sont une bonne source de protéines et possèdent un IG très bas.

## CHOUX DE BRUXELLES CONFITS

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
40 min

### Ingrédients :

- 600 g de chou de Bruxelles (frais ou congelés)
- 2 carottes
- 4 tomates
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de graines de lin moulues
- 1 c. à c. de curcuma
- 2 c. à c. de miel
- 20 cl de vin blanc
- ½ bouquet de persil

Protection anti-cancer

15



Nettoyez les choux et blanchissez-les 10 min à l'eau bouillante salée. Dans une cocotte ou une poêle, faites revenir les oignons émincés dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

**Ajoutez** les tomates coupées en dés, les carottes coupées en julienne et les échalotes émincées et laissez cuire 2 à 3 min.

**Egouttez** les choux et mettez-les dans la cocotte. Salez, poivrez, ajoutez le persil ciselé, le curcuma et le miel.

**Mélangez** bien et couvrez à moitié. Laissez confire à feu très doux environ 30 min.

**Ajoutez** au besoin un petit peu de vin au fur et à mesure pour garder suffisamment de jus. Remuez souvent. 5 min avant la fin de la cuisson, ajouter les graines de lin moulues.

**Servez** décoré de quelques brins de persil.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
179 kcal	6 g	22,5 g	5 g	11 576 µmol

### RECORD BATTU !

Certes les choux de Bruxelles ont souvent mauvaise presse. Pourtant, frais, ils sont délicieux... et dans cette recette, ils battent tous les records de protection anti-cancer.

## FAR AUX PRUNEAUX

### POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min

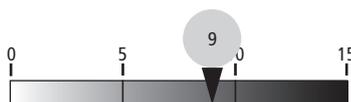


**Cuisson :**  
40 min

#### Ingrédients :

- 4 œufs aux oméga-3
- 125 g de farine complète
- 400 ml de boisson au soja ou aux amandes
- Une pincée de sel
- 1 c. à s. de rhum
- 350 g de pruneaux moelleux dénoyautés ou 2 barquettes de framboises ou autres fruits

#### Protection anti-cancer



Faites tremper les pruneaux dans le rhum. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Fouettez ensemble tous les ingrédients sauf les pruneaux et le rhum.

Dans un plat à gratin, disposez les pruneaux avec le rhum et versez la préparation liquide dessus.

Faites cuire pendant 40 min (la crème doit être prise, dorée et levée). Servir tiède ou froid.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★★
243 kcal	10,5 g	38,5 g	5 g	7 506 µmol

### LES PRUNEAUX NE COMPTENT PAS POUR DES PRUNES

Prunes et pruneaux font partie des fruits les plus antioxydants avec un indice ORAC particulièrement élevé. La prune est originaire de Chine, son ORAC est de 6239. En séchant, les antioxydants se concentrent et l'ORAC du pruneau affiche, comme la figue sèche ou l'abricot sec, une valeur bien supérieure à celui de la prune : 8578.

## CRÈME ONCTUEUSE AU CHOCOLAT ÉPICÉ POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
2 min

### Ingrédients :

- 400 g de tofu soyeux
- 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 2 c. à s. de sirop d'agave (facultatif)
- 1 c. à c. de cannelle

### Protection anti-cancer



Faites fondre le chocolat au bain-marie. Retirez du feu et ajoutez la cannelle.

**Battez** le tofu soyeux avec un fouet électrique, ajoutez le sirop d'agave et le chocolat fondu. Fouettez 3 min jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

**Versez** dans des ramequins et disposez-les au réfrigérateur pendant 3 h. Servez.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
341 kcal	16 g	18,5 g	22,5 g	29 336 µmol

## LE CHOCOLAT PORTE BIEN SON NOM

C'est le chocolat qui apporte ici tous les composés anticancer. Le nom latin du cacao (*Theobroma cacao*) signifie d'ailleurs « nourriture des dieux »...

Le chocolat noir à 70 % de cacao, apporte des quantités importantes de polyphénols bénéfiques pour la santé. Il est conseillé d'en consommer 20 g par jour.

## PETITE CRÈME CURCUMA NOISETTE

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min

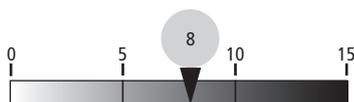


**Cuisson :**  
10 min

### Ingrédients :

- 4 jaunes d'œuf aux oméga-3
- 400 ml de boisson aux noisettes
- 2 c. à s. de sirop d'agave
- 1 c. à s. de purée de noisettes
- 40 g de farine complète
- 2 c. à c. rases de curcuma

Protection anti-cancer



Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œuf et le sirop d'agave. Ajoutez la farine, le curcuma et incorporez petit à petit le « lait » de noisettes.

Placez sur feu doux et remuez sans cesse jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère. Ajoutez la purée de noisettes et mélangez.

Versez dans des coupes ou ramequin et laissez refroidir.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
196 kcal	5 g	20 g	10,5 g	2 232 µmol

## LA TOUCHE GOURMANDE

Cette petite crème accompagne parfaitement un gâteau au chocolat ou un muffins aux abricots. La purée de noisettes ou d'amandes peut servir de beurre végétal pour vos préparations. Mieux vaut tout de même pas en abuser car son ratio oméga-6/oméga-3 n'est pas favorable à un milieu cellulaire anticancer.

# GÂTEAU CRÉMEUX POMMES GINGEMBRE

POUR 6 PERSONNES

Protection anti-cancer



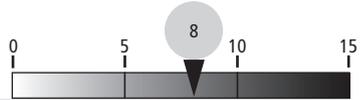
**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
40 min

## Ingrédients :

- 4 c. à s. de sirop d'agave
- 60 g de farine de riz complet
- 50 g de poudre d'amande
- 500 ml de « lait » d'amandes ou de soja
- 5 pommes moyennes
- 2 œufs aux oméga-3
- 4 cm de gingembre frais



Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Dans une jatte, mélangez le sirop d'agave, la farine de riz et la poudre d'amande.

Ajoutez les œufs entiers et incorporez le lait végétal. Mélangez. Placez la lamelle de gingembre dans un presse-ail et écrasez-la.

Ajoutez à la préparation. Mélangez. Epluchez les pommes et détaillez-les en petits cubes. Mélangez-les à la pâte.

Versez dans un plat allant au four. Enfournez pendant 40 min. Vous pouvez consommer ce crémeux froid ou tiède.

## Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
173 kcal	5 g	27,5 g	6 g	4 866 µmol

## ASTUCES

Il est possible d'utiliser d'autres fruits à la place des pommes : poires, prunes, abricots... De même, la poudre d'amande peut être remplacé par de la poudre de noisette ou de lin.

## CRÈME FRANGIPANE AUX PRUNEAUX

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min

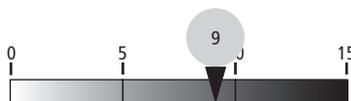


**Cuisson :**  
10 min

### Ingrédients :

- 4 jaunes d'œuf aux oméga-3
- 40 g de farine de riz complet
- 400 ml de « lait » d'amandes
- 2 c. à s. de purée d'amandes complètes
- 200 g de pruneaux dénoyautés extra moelleux (20 pruneaux)

### Protection anti-cancer



Mixez les pruneaux afin de les réduire en purée. Réservez. Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œuf et ajoutez la farine de riz. Dans une casserole, faites bouillir le lait végétal.

Versez le lait bouillant peu à peu, en remuant, sur la pâte (œuf, farine de riz).

**Remettez** cette préparation dans la casserole et faites cuire sur feu doux. Remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Hors du feu, ajoutez la purée d'amande et la compote de pruneaux.

**Versez** dans des verrines et laissez refroidir.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
298 kcal	6,5 g	42 g	11,5 g	4 512 µmol

### VARIANTE ESTIVALE

Pour une protection anticancer encore plus importante, remplacer la purée de pruneaux d'été par une purée de fruits rouges. L'acide ellagique qu'ils contiennent est en effet un composé anticancer de première catégorie.

# GÂTEAU AU YAOURT ET MYRtilLES

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
40 min

## Ingrédients :

- 1 yaourt au soja à la myrtille ou aux fruits rouges
- ½ pot à yaourt de sirop d'agave
- ½ pot à yaourt de margarine aux oméga-3 fondue
- 3 pots à yaourt de farine complète
- 2 œufs aux oméga-3
- 2 pots de myrtilles fraîches ou surgelées
- 1 sachet de poudre levante

## Protection anti-cancer



**Préchauffez** le four th. 7 (210 °C). Dans une jatte, mélangez le yaourt avec le sirop d'agave. Incorporez l'huile d'olive, les œufs, remuez.

**Ajoutez** la farine et la poudre levante et remuez le tout. Vous pouvez maintenant incorporer délicatement les myrtilles (préalablement dégelées si vous choisissez des myrtilles congelées).

**Versez** la préparation dans un moule à manquer en verre et faites cuire au four pendant 30 à 40 min.

## Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
316 kcal	8,5 g	44,5 g	11,5 g	3 336 µmol

## VIVE LES MYRtilLES

Les myrtilles font partie des fruits ayant un indice ORAC le plus élevé. Leur pouvoir antioxydant puissant s'explique par leur richesse en flavonoïdes. C'est aussi le cas du cassis, des mûres, des fraises, des framboises, de la grenade, des prunes foncées, des raisins noirs...

## POIRES CONFITES AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
30 min

### Ingrédients :

- 4 poires
- 250 ml de vin rouge
- 250 g de fructose
- 4cm de racine de gingembre

### Protection anti-cancer



Dans une casserole, mettez ½ litre d'eau, le vin, le fructose et le morceau de gingembre épluché.

Portez à ébullition, baissez le feu et mettez les poires que vous aurez pris soin d'éplucher au préalable.

Laissez confire à feu doux pendant 30 min. Pour vérifier la cuisson des poires, il suffit d'y planter un couteau qui doit s'enfoncer sans résistance.

Laissez refroidir. Disposez chaque poire dans un petit bol et arrosez-la d'un peu de sirop de cuisson.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
111 kcal	0,7 g	27 g	0,6 g	5 078 µmol

### AVEC MODÉRATION

Le vin rouge est l'alcool qui présente un intérêt pour la santé. En effet, il est riche en polyphénols antioxydants et, particulièrement, en resvératrol qui posséderait une action anticancéreuse. Une consommation modérée de vin rouge (1 à 2 verres par jour) peut être conseillée.

## WOK DE FRUITS ET SA PETITE CREME AU MUSCAT

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
2 min

### Ingrédients :

- 2 bananes
- 8 pruneaux moelleux dénoyautés
- 8 abricots secs moelleux
- 20 grains de raisin muscat ou de petits raisins noirs
- 4 lanières d'orange confite
- 16 cerneaux de noix
- 200 ml de muscat
- 10 g de margarine aux oméga-3

### Pour la crème :

- 100 g de tofu soyeux
- 100 ml de muscat

### Protection anti-cancer



Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Coupez les pruneaux, les abricots secs et les oranges confites en cubes. Versez-les dans un saladier et ajoutez les grains de raisin (préalablement lavés) et les noix.

Arrosez la préparation avec les 200 ml de muscat et mélangez délicatement afin que les fruits s'imprègnent du vin. Dans un saladier, mélangez le tofu soyeux avec le muscat.

Faites chauffer la margarine dans un wok. Egouttez les fruits imbibés de muscat dans une passoire et gardez le jus. Faites cuire rapidement les fruits dans le wok. Hors du feu, ajoutez un peu de jus de la marinade.

Servez les fruits encore tièdes ou chauds dans des coupes et nappez-les d'un nuage de crème au muscat.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
198 kcal	4 g	33 g	5,5 g	3 321 µmol

### BON À SAVOIR

La présence de noix dans cette recette permet de potentialiser l'apport en acides gras essentiels oméga-3. Les fruits étant naturellement sucrés, il est inutile de rajouter du sucre. Le muscat peut être remplacé par un peu de rhum.

## FONDANT AU CHOCOLAT ET GINGEMBRE CONFIT

POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
20 min



**Cuisson :**  
12 min

### Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir à 70% de cacao minimum
- 100 g de margarine aux oméga-3
- 4 œufs aux oméga-3
- 100 g de fructose
- 50 g de farine complète
- Une pincée de sel
- 30 g de gingembre confit

### Protection anti-cancer



**Préchauffez** le four th. 7 (200 °C). Faites fondre le chocolat coupé en carrés au bain-marie. Dans une autre casserole, faites fondre la margarine. Pendant ce temps, battez les œufs et le fructose au fouet.

**Ajoutez** la margarine fondue, battez à nouveau. Ajoutez la farine d'un seul coup, le sel, le gingembre coupé en petits cubes et le chocolat fondu. Mélangez bien.

**Beurrez** des moules individuels avec un peu de margarine et farinez-les, puis versez le mélange dans les moules. Laissez cuire 12 min.

**Sortez** les fondants du four, laissez-les reposer 2 min avant de les démouler.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
434 kcal	7,5 g	38,5 g	27,5 g	35 857 µmol

## MIEUX QUE LE BEURRE

Les margarines les plus intéressantes concernant l'équilibre oméga-6 / oméga-3 et pour leur qualité gustative sont la Primevère et la St Hubert aux oméga-3. Pour vos pâtisseries ou vos plats, choisissez des margarines aux oméga-3 spéciales cuisine ou cuisson.

## SMOOTHIE TAGADA POUR 1 PERSONNE



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 100 ml de jus de raisin noir (sans sucre ajouté)
- 200 g de fraises (ou framboises ou myrtilles ou mûres ou cassis ou canneberges ou d'un mélange de fruits rouges)
- 1 orange
- 1 c. à s. rase de concentré de tomate
- 1 yaourt soja aux fruits rouges

### Protection anti-cancer



Epluchez l'orange et détaillez-la en petits cubes. Dans le bol d'un blender ou d'un mixeur puissant, disposez tous les ingrédients : orange, fruits rouges, jus de raisin, concentré de tomate et yaourt.

Mixez pendant 3 min. C'est prêt, vous pouvez déguster.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
292 kcal	6,5 g	62 g	3 g	31 207 µmol

## LA BOISSON ANTICANCER PAR EXCELLENCE

Ce grand smoothie version sucré (tout comme le smoothie salé présenté en entrée) réunit les fruits les plus intéressants pour la prévention du cancer. Il s'inspire de la technique « métronomique » expliquée par le Dr Richard Béliveau dans son ouvrage de référence « Les aliments contre le cancer ».

## CRUMBLE EXPRESS

POUR 4 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
0 min

### Ingrédients :

- 100 g de mûres
- 100 g de framboises
- 100 g de grenade
- 100 g de myrtilles
- 2 c. à s. de liqueur de crème de mûres (facultatif)
- 1 yaourt nature au bifidus
- 4 biscuits secs aux fruits rouges sans sucre ajouté ou au fructose
- 30 g de cerneaux de noix de Grenoble
- 4 c. à s. de sirop d'agave

### Protection anti-cancer



Dans un saladier fouettez le yaourt avec la liqueur de mûres et la moitié du sirop d'agave (20 g). Réservez au frais.

Mixez ensemble les biscuits et les cerneaux de noix afin de les réduire en poudre grossière.

Lavez les fruits et égrenez la grenade (prenez soin de bien enlever la peau blanche très amère !). Mélangez le reste de sirop d'agave aux fruits rouges.

Répartissez-les dans de petits ramequins et nappez-les avec la crème de yaourt. Au moment de servir, saupoudrez les fruits avec la poudre aux noix.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★☆
191 kcal	5 g	26 g	7,5 g	8 651 µmol

## CUISSON SAIN

Le choix de ne pas faire cuire ce crumble préservera au mieux les qualités nutritionnelles des fruits rouges et des noix sensibles à la cuisson.

## CAKE AU THÉ VERT POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
10 min



**Cuisson :**  
30 min

### Ingrédients :

- 2 œufs aux oméga-3
- 1 jaune d'œuf aux oméga-3
- 100 g de fructose
- 100 g de farine complète
- 1 sachet de poudre levante
- 80 g de margarine aux oméga-3
- 2 c. à c. de Matcha (poudre de thé vert)
- 1 zeste d'un citron

### Protection anti-cancer



Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Faites fondre la margarine. Réserver. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le fructose.

Ajoutez le thé vert et le zeste de citron. Ajoutez la farine et la levure, mélangez. Ajoutez la margarine et le sel, mélangez.

Versez la pâte obtenue dans un petit moule à cake en verre. Enfournez et faites cuire 30 min.

Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau dans le gâteau. Le couteau doit ressortir sans trace de pâte.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
234 kcal	4,5 g	28 g	11,5 g	1 425 µmol

## DU THÉ EN POUDRE ?

Le thé en poudre Matcha donne une saveur très particulière à ce dessert. Il s'agit d'un thé vert traditionnel pour célébrer la cérémonie japonaise du thé appelée « cha no vu ». Ce thé est cultivé dans la pénombre. Il donne une boisson verte puissante et concentrée et s'adapte parfaitement à de nombreux plats : poissons, légumes, salades ou desserts. On trouve le Matcha en magasin diététique, dans les épiceries fines et sur internet.

## BISCUITS AUX ÉPICES

POUR ENVIRON 25 BISCUITS  
(6 PERSONNES)



**Préparation :**  
20 min

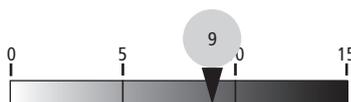


**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

- 80 g de miel liquide
- 20 g de margarine aux oméga-3
- 200 g de farine complète
- ½ c. à c. de noix de muscade
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- ½ c. à c. de curcuma en poudre
- 1 c. à c. de clous de girofle moulus
- 1 jaune d'œuf aux oméga-3

### Protection anti-cancer



Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Dans une casserole, faites fondre la margarine, joignez ensuite le miel, mélangez. Dans un saladier, mélangez la farine aux épices. Ajoutez le jaune d'œuf et le mélange miel-margarine. Pétrissez tous les ingrédients, en ajoutant autant de farine que nécessaire pour obtenir une pâte dense et souple.

Étalez la pâte en une couche de 1 cm d'épaisseur sur un plan de travail préalablement saupoudré de farine. À l'aide de petits moules ou d'emporte-pièce, découpez différentes formes de pâtes que vous placerez sur un plat allant au four tapissé de papier sulfurisé.

Enfournez et faites cuire environ 15 min.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
184 kcal	4,3 g	33,2 g	3,75 g	4 503 µmol

## NE PAS HÉSITER À ÉPICER

Le clou de girofle et la cannelle sont les deux épices présentant les indices ORAC les plus élevés. Ils figurent parmi les plus anciens mélanges d'épices utilisés dont le Garam Massala, utilisé dans l'art culinaire indien qui contient de la cardamome, des clous de girofle, de la cannelle, du poivre noir et de la noix de muscade.

## TARTE AUX FRAISES POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
30 min



**Cuisson :**  
15 min

### Ingrédients :

#### Pour la pâte :

- 2 jaunes d'œuf aux oméga-3
- 1 pincée de sel
- 20 g de fructose
- 100 g de margarine aux oméga-3
- 200 g de farine complète

#### Pour la crème pâtissière :

- 2 jaunes d'œuf aux oméga-3
- 40 g de fructose
- 40 g de farine de riz complet
- 400 ml de « lait » de noisettes
- 1 gousse de vanille
- 300 g de fraises ou de framboises ou de myrtilles

### Protection anti-cancer



Dans une jatte mettez les 2 jaunes d'œuf, le sel, le fructose et mélangez grossièrement avec une spatule. Ajoutez la farine complète et la margarine.

**Malaxez** avec les doigts pour former une boule. Laissez reposer la pâte 1 h au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparez la crème pâtissière : dans une terrine fouettez les jaunes d'œuf avec le fructose puis ajoutez la farine de riz.

**Faites** bouillir la boisson végétale avec la gousse de vanille fendue. Puis laissez infuser 5 min. Retirez la gousse et versez le lait petit à petit sur la préparation en mélangeant avec une cuillère en bois.

**Versez** ce nouveau mélange dans la casserole et faites cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'il épaississe. Réservez au frais. Au bout de 1 h, préchauffez le four th. 6 (180 °C) et sortez votre pâte du réfrigérateur. Étendez-la sur 5 mm d'épaisseur environ. Disposez la pâte dans un moule à tarte et piquez-la à la fourchette.

**Enfournez** 15 min. Sortez la pâte cuite et laissez-la refroidir. Étalez dessus la crème pâtissière puis disposez les fraises entières lavées et équeutées.

### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★
393 kcal	9 g	49,5 g	17,5 g	8 396 µmol

## MOUSSE AU CHOCOLAT

### POUR 6 PERSONNES



**Préparation :**  
25 min

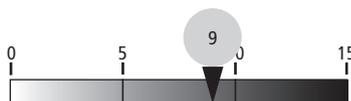


**Cuisson :**  
0 min

#### Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 10 g de margarine aux oméga-3 (facultatif)
- 1 c. à s. de fructose (facultatif)
- 2 œufs aux oméga-3
- 2 blancs d'œufs
- 50 g d'écorce d'orange confite (bio)

#### Protection anti-cancer



Cassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre le au bain-marie dans une jatte supportant la chaleur. Retirez la jatte lorsque le chocolat est bien fondu.

**Mélangez** avec une spatule. Ajoutez la margarine et laissez fondre. Mélangez encore. Dans un saladier, cassez les 2 œufs en séparant les blancs des jaunes.

**Mélangez** les jaunes avec le fructose et incorporez le mélange au chocolat fondu en remuant bien. Coupez l'écorce d'orange confite en très fines lamelles et ajoutez-les au chocolat.

**Montez** les 4 blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez- les au chocolat en mélangeant doucement.

**Couvrez** la mousse et mettez-la au réfrigérateur au moins 3 h.

#### Valeur nutritionnelle d'une portion :

Calories	Protéines	Glucides	Lipides	Pouvoir antioxydant ★★★★
251 kcal	6,5 g	20 g	16 g	34 959 µmol

#### VARIANTE ÉPICÉE

Vous pouvez ajouter ½ c. à c. de gingembre en poudre ainsi que ½ c. à c. de cannelle dans le chocolat. Vous augmenterez ainsi le pouvoir antioxydant de la recette (déjà très élevé). Et en plus vous vous régalerez puisque les épices font ressortir le goût subtil et délicat du chocolat.

## TABLES

## INDICES ORAC

	TENEUR TOTALE EN PHÉNOLS (mg/100 g)	ORAC ( $\mu$ MOL TE/100 g)
<b>LÉGUMES</b>		
Ail	81,2	5 346
Ail (poudre)	42	6 666
Aubergine	252	2 533
Artichaut	792	9 409
Asperge	159	1 644
Betterave	244	2 774
Brocoli	326	1 259
Carotte (crue)	125	1 215
Carotte (cuite)	156	371
Céleri	56	574
Chou frisé	105,2	2 050
Chou vert	203	1 359
Chou rouge (cru)	254	2 252
Chou-fleur	274	647
Citron (jus)	180	1 263
Courge	23,2	396
Courgette	26,4	180
Concombre	27	115
Epinards	217	2 640
Fenouil	27,5	361
Feuille de chêne	114	1 785
Haricots verts	61	290
Haricots rouges	1247	12 359
Laitue	100	1 424
Laitue romaine	78	989
Maïs	169	413
Oignon jaune (cuit)	150	1 220

TABLES

	TENEUR TOTALE EN PHÉNOLS (mg/100 g)	ORAC ( $\mu$ MOL TE/100 g)
Oignon jaune (cru)	91	1029
Oignon rouge (cru)	126	1 146
Patate douce	120	766
Petits pois	166	384
Poireau	54,7	910
Poivron jaune	566	1 024
Poivron rouge	424	901
Poivron vert	271	558
Pomme de terre	136	1 081
Potiron	157	483
Piment vert	101,1	534
Piment rouge	158,1	509
Radis	110	954
Tomate (crue)	80	3 370
Tomate (cuite)	100	4 600
<b>HERBES ET EPICES</b>		
Aneth	215,2	4 392,1
Basilic	234	4 805,2
Cannelle	15 718	267 536
Cardamome	148,3	2 764,0
Ciboulette	74,9	2 094,2
Clou de girofle	11 319	314 446
Coriandre	134,2	5 141,3
Cumin	750	76 800,2
Curcuma	2117	159 277
Estragon	570	15 542,2
Gingembre	317	28 811
Hysope	214,5	6 050,2
Marjolaine	854,2	27 287,4
Mélisse	434,0	5 996,5
Menthe	611,2	13 978,1

LA DIÉTÉTIQUE ANTI-CANCER

	TENEUR TOTALE EN PHÉNOLS (mg/100 g)	ORAC ( $\mu$ MOL TE/100 g)
Origan	435,1	13 970,2
Paprika	1866	17 919
Persil	67,9	1 301,8
Romarin	1377,3	290,32
Roquette	136,4	2 373,3
Sarriette	201,2	9 645,2
Sauge	798,0	32 004,1
Thym	1537,0	27 425,5
<b>HUILES ET VINAIGRES</b>		
Huile d'arachide	0,13	106
Huile d'olive vierge extra	16,5	1150
Huile d'olive vierge extra à l'ail	9,20	557
Huile d'olive vierge extra au basilic	7,5	684
Vinaigre de vin rouge	23,40	410
Vinaigre de cidre	20,20	564
<b>NOIX ET GRAINES</b>		
Amandes	418	4 454
Cacahuètes	396	3 166
Noisettes	835	9 645
Noix du Brésil	310	1 419
Noix de Grenoble	1556	13 541
Noix de Pécan	2016	17 940
Pignons	68	719
Pistaches	1657	7 983
<b>FRUITS</b>		
Abricot	133	1 341
Ananas	174	793
Avocat	187	1 933
Banane	231	879
Cerises	339	3 361

## TABLES

	TENEUR TOTALE EN PHÉNOLS (mg/100 g)	ORAC ( $\mu$ MOL TE/100 g)
Dattes	661	3 895
Figues sèches	960	3 383
Fraises	368	3 577
Framboises	504	4 925
Kiwi	278	918
Mandarine	192	1 620
Mangue	266	1 002
Melon	124	312
Mûres	660	5 358
Myrtilles	795	9 260
Nectarine	107	749
Orange	337	1 814
Pamplemousse rose	214	1 548
Pastèque	59	142
Pêche	163	1 863
Poire	220	1911
Pomme Fuji	211	2 593
Pomme Gala	262	2 828
Pomme Golden	217	2 210
Pomme Granny Smith	347	4 275
Prune	366	6 239
Pruneau	1195	8 578
Raisin rouge	175	1 260
Raisin blanc	145	1 118
Raisins secs	1065	3 037

## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages

BÉLIVEAU R., GINGRAS D. : *Les aliments contre le cancer*, Solar, 2006

CURTAY J.- P : *Okinawa*, Anne Carrière, 2006.

NÉRIN E. : *Le régime IG minceur*, Thierry Souccar Editions, 2007.

SERVAN-SCHREIBER D. : *Anticancer*, Robert Laffont, 2007.

### Articles

AGGARWAL BB. ET AL. : *Curcumin derived from turmeric (curcuma longa): a spice for all seasons*. In: *Phytochemicals in cancer chemoprevention*, D. Bagchi, H.G. Preuss, Eds., 1-24.

BOUGNOUX P. : *Enhanced radiosensitivity of rat autochthonous mammary tumors by dietary docosahexaenoic acid*. *International Journal of cancer*, vol.109 n°3, pp 449-454, 2004.

CASTRONOVO V. : *Alimentation et cancers : des liens étroits*. Tempo Médical, Novembre 2007.

GARLAND C. F. ET AL. : *Vitamin D and prevention of breast cancer: pooled analysis*. *J Steroid Biochem Mol Biol*, 2007, vol.103, issues 3-5: 708-711.

LAPPE J. ET AL. : *Vitamin D and Calcium supplementation reduces cancer risk : results of a randomized trial*. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2007 June 8, 85 (6): 1586-1591.

LARSSON S.C ET AL. : *Dietary long-chain n-3 fatty acids for the prevention of cancer: a review of potential mechanisms*. *Am.J. Clin. Nutr.* 2004; 79: 935-945.

MARX J. : *Cancer research: Inflammation and cancer: the link grows stronger*. *Science* 2004; 306(306): 5698-966.

ROSE D.P., CONNOLLY J.M. : *Omega-3 fatty acids as cancer chemopreventive agents*. *Pharm. Ther.* 1999; 83, 217-244.

SHISHODIA S, AGGARWAL BB : *Nuclea factor-KappaB activation: a question of life or death*. *Journal of Biochemistry & Molecular Biology* 2002; 35 (1): 28-40.

WALLACE J. : *Nutritional and botanical modulation of the inflammatory cascade-eicosanoids, cyclooxygenases, and lipoxygenases - As an adjunct in cancer therapy*. *Integrative Cancer Therapies*, 2002; 1(1): 7-37.

WORLD CANCER RESEARCH FUND/ AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH FOOD : *Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer, a global Perspective*. AICR, Washington D.C, 2007.