

# COMMENT BOOSTER SON ASSIETTE ?

TRANSFORMER VOS INGRÉDIENTS COURANTS EN « SUPERALIMENTS », C'EST FACILE. DÉMONSTRATION.

PAR AMANDINE GROSSE

## UNE CONSERVATION ADAPTÉE

**Au frais.** Après récolte, les choux et les brocolis perdent une part importante de leurs nutriments (vitamines, antioxydants) chaque jour. Pour stopper ce processus, mieux vaut les acheter réfrigérés, puis les conserver au frais dans des sacs en plastique scellés.

**Prédécoupés.** Pour augmenter de 50 % la quantité de polyphénols antioxydants en une nuit, on déchire les feuilles des salades et des endives, on coupe les légumes en rondelles, et on les place dans des sachets scellés à glisser au réfrigérateur.

## DU REPOS

**À température ambiante.** Gardez vos baies à 20 °C (température ambiante dans la cuisine) un ou deux jours après achat. Les antioxydants grimperont de moitié en 24 heures. Ne conservez jamais vos tomates au réfrigérateur, mais laissez-les sur le plan de travail. Ainsi, elles continuent à mûrir et voient leur niveau de lycopène, anti-cancer, doubler en une semaine.

**Au soleil.** Posés une heure durant la tête en bas, au soleil derrière une fenêtre, les champignons seront meilleurs pour la santé, car cela booste leur niveau de vitamine D. Bonne nouvelle quand on sait que, selon les autorités de santé, 80 % des Français souffrent d'une carence en vitamine D.

## UNE BONNE CUISSON

**À la vapeur.** La cuisson vapeur, ou sautée avec un peu d'eau, quintuple la teneur en vitamine A et en carotène des crucifères (chou, kale, brocoli, chou-fleur, chou-rave, navet...).



**La taille.** Mise sur les champignons grand format : leur concentration en chitine, booster d'immunité, est proportionnelle à leur taille.

## DES ASSOCIATIONS GAGNANTES

**Baies + noix.** Les laitages inhiberaient les pouvoirs des baies (myrtilles, framboises, cassis...). À l'inverse, les oléagineux multiplient leurs bienfaits : on mange donc des baies en buvant du lait d'amande ou en grignotant différentes sortes de noix.

**Légumes + huile d'olive.** Un filet d'huile d'olive pressée à froid améliore l'assimilation des nutriments de la salade ou des carottes cuites.

**Brocolis + moutarde.** Une cuillère à café de graines de moutarde dans la cuisson triple la quantité des composés anti-cancer des brocolis. Vive le curry de brocolis ! ■

**À la poêle.** Rapidement chauffés à la poêle, les fruits voient leur niveau d'antioxydants doubler. Et triplent leur niveau de polyphénols, dont les anthocyanes, qui augmentent la résistance des vaisseaux sanguins.

**Et sans cuisson.** Mieux vaut consommer crus l'ail, l'oignon et les échalotes. En effet, les végétaux membres de la famille des alliacées contiennent des composés soufrés antibactériens. Ils ont également une action diurétique, fluidifient le sang, agissent sur la cholestérolémie et sont antioxydants.

## UN CHOIX ÉCLAIRÉ

**La couleur.** Pour faire le plein d'antioxydants, privilégiez les fruits et légumes les plus foncés : haricots rouges, carotte violette, raisin noir, orange sanguine, salade rouge... Un poivron rouge contient autant de nutriments que cinq poivrons verts, les oignons rouges procurent cinq fois plus de polyphénols que les blancs. Enfin, la patate douce violette réduit l'hypertension, protège le foie et stimule le cerveau.

**La fermeté.** Privilégiez les pommes de terre à chair ferme (charlotte, désirée), dont l'index glycémique est plus bas que celui des variétés farineuses (maris piper, king edward, bintje).

### COUP DE POUCE FOOD

BOTANISTE, JAMES WONG  
A RASSEMBLÉ DANS  
« MANGER MIEUX POUR VIVRE  
MIEUX » (ED. HACHETTE CUISINE)  
UNE MULTITUDE D'ASTUCES  
ET DE RECETTES POUR  
DOPER LES ALIMENTS  
DU QUOTIDIEN.