

L'ASSIETTE SANTE

# CES PETITS GESTES QUI CHANGENT TOUT

*Quelques astuces ultra-simples à mettre  
en œuvre suffisent à transformer vos plats  
en véritables **CONCENTRÉS**  
**DE BIENFAITS** ! Démonstration.*

PAR SIMONA GOUCHAN AVEC JULIA DION





ADRIEN ZEDDA

## “TENTER DES PICKLES MAISON”

ADRIEN ZEDDA, CHEF DU RESTAURANT  
DIALOGUES, À BIARRITZ (64)

« Les pickles sont une excellente manière de préserver durablement les légumes. Ils apportent une acidité douce, excellente pour stimuler la digestion et équilibrer un plat. Leur jus est précieux : on peut l'utiliser pour assaisonner une salade, relever un poisson cru ou apporter du peps à une vinaigrette. »

**OPTIMISER SON ASSIETTE** n'a rien de compliqué : parfois, ce sont les petits gestes qui font toute la différence. Exposer les champignons au soleil pour un regain de vitamine D, arroser les épinards d'un filet de citron pour mieux absorber leur fer, glisser quelques légumes, ni vu ni connu, dans une sauce, ou encore saupoudrer un plat d'un topping riche en micronutriments... Autant d'astuces simples, souvent sous-estimées, capables de transformer une assiette ordinaire en super alliée santé. Certaines combinaisons alimentaires reposent sur de véritables synergies : par exemple, la pipérine du poivre peut, selon les études, multiplier par 20 l'absorption de la curcumine, l'antioxydant puissant contenu dans le curcuma. D'autres tips aident à enrichir vos plats en fibres et en bons gras, tout en renforçant énergie, immunité et vitalité. Au menu, des ajustements ultra-accessibles, avec les conseils d'Eva Vacheau, biologiste-biochimiste et experte en nutrition (@eva\_nutrition\_sante sur Instagram), et des recettes de chefs qui donnent illico envie de passer à table.

# 1

## TOUT FAIRE MARINER

Laisser la viande mariner dans du citron, du vinaigre ou d'autres ingrédients acides la rend plus tendre et savoureuse, tout en limitant la formation de produits de glycation avancée : des composés indésirables générés lors des cuissons à très haute température. L'acidité modifie le pH de la viande et réduit ces composés à l'origine d'inflammation, de stress oxydatif et de vieillissement cellulaire. « Faire mariner la viande 30 à 60 minutes avant la cuisson permet déjà de réduire leur formation », affirme Eva Vacheau, qui recommande également d'ajouter un filet de citron après cuisson. « Ce petit geste apporte des antioxydants qui protègent graisses et protéines de l'oxydation, tout en préservant goût et valeur nutritionnelle. » ●●●

## 2

### AJOUTER UNE TOUCHE DE MIEL

Enrichir un yaourt riche en probiotiques d'un filet de miel, naturellement prébiotique, c'est offrir à vos intestins et à votre microbiote le meilleur des deux mondes. Les probiotiques apportent des bactéries bénéfiques, tandis que les prébiotiques du miel les aident à se développer et à mieux fonctionner. Résultat : une digestion plus fluide, une immunité renforcée et un microbiote plus diversifié et performant. À tester en smoothie, en bowl ou simplement en yaourt gourmand.

## 3

### PRÉFÉRER LES TOMATES CUITES

Si on adore toutes et tous les tomates en salade, le meilleur moyen de profiter pleinement de son lycopène, antioxydant puissant, consiste à les cuire en ajoutant un filet d'huile d'olive. « La cuisson libère le lycopène et la matière grasse permet à l'organisme de l'utiliser pleinement. Un geste simple qui soutient la santé cardiovasculaire, renforce l'immunité, réduit l'inflammation, protège la peau et stimule la production de collagène. »

### "PENSER AUX ÉPICES ET AUX PLANTES"

EUGÉNIE BEZIAT, CHEFFE DU RESTAURANT ÉTOILE ESPADON AU RITZ, À PARIS (1<sup>re</sup>)

« Les épices et les plantes sont un moyen malin pour cuisiner moins salé et moins sucré. À l'Espadon, j'utilise la poudre de réglisse pour "L'Absinthe", un interlude servi après les plats et avant le dessert. Le pouvoir sucrant de la réglisse, racine d'une plante vivace, est 50 fois supérieur au sucre, et son léger goût anisé sublime parfaitement une crème aux œufs ou un flan. Vous pouvez aussi l'associer à un peu de sucre muscovado. »

EUGÉNIE  
BEZIAT



# 4

## CUISINER LES FANES

Ne jetez plus vos fanes et épluchures ! Les fanes de carottes regorgent de vitamines A, C et K, de calcium et de potassium. Les tiges et feuilles des crucifères sont riches en glucosinolates, des composés protecteurs pour nos cellules. Toutes les peaux de légumes débordent de fibres et d'antioxydants, essentiels au microbiote. Les épluchures deviennent des chips au four ou la base d'un bouillon, les tiges de brocoli ou de chou-fleur se râpent dans les salades ou se font revenir à la poêle, et les fanes de radis ou de betterave se cuisinent en pesto ou sautées à l'ail. Des « restes » qui boostent instantanément l'apport en nutriments.



## “SUBLIMER UN LÉGUME EN DESSERT”

LUCILE VIGILANT, CHEFFE PÂTISSIERE  
DU RELAIS BERNARD LOISEAU, À SAULIEU (21)

« Cette carotte confite longuement à basse température dévoile une texture fondante et une suavité insoupçonnée. Elle s'accompagne d'un crémeux onctueux aux bourgeons de sapins du Morvan. Le jus réduit à l'argousier, d'une acidité vive, apporte la tension nécessaire qui révèle chaque saveur. De quoi faire adorer ce légume parfois mal-aimé ! »

# 5

## VERSER UN FILET DE CITRON

Pour améliorer l'assimilation du fer des végétaux, rien de tel que de leur associer une source de vitamine C. Par exemple, les épinards (ils sont beaucoup moins riches en fer que ce que l'on voyait dans les années 1960, mais en tiennent tout de même) : ajoutez-leur un filet de citron, quelques lamelles de citron, voire des fraises... ça change ! « Le fer reste essentiel pour oxygéner les tissus, soutenir la fonction thyroïdienne et réduire fatigue et essoufflement. Et si vous ajoutez un filet d'huile d'olive, vous favorisez l'absorption des fer non-héminés des épinards », détaille le Dr. Vacheau.

# 6

## BOIRE DU THÉ VERT...

... mais toujours avec du citron ! Quelques gouttes ajoutées au thé vert ou matcha multiplient l'absorption des catéchines, puissants polyphénols, dont l'EGCG, connus pour leurs effets protecteurs sur la santé cardiovasculaire et cellulaire. À tester aussi en version froide avec eau pétillante glacée + matcha + jus de 1/2 citron, quelques glaçons... et le tour est joué !

# 7

## LAISSER REPOSER L'AIL

Hachez ou écrasez vos gousses d'ail, et attendez 10 minutes avant cuisson. Ce temps de pause permet en effet à l'enzyme alliinase de transformer l'alliine contenue dans l'ail en allicine, la molécule star aux vertus antibactériennes, anti-inflammatoires et protectrices pour le cœur. « Ce petit temps d'attente permet de maximiser ses effets », précise le Dr. Vacheau. ●●●



## “REEMPLACER LA VIANDE SANS PERDRE LE GOÛT”

ALICE TUYET, FONDATRICE DES RESTAURANTS DAIMANT COLLECTIVE À PARIS (1<sup>er</sup> ET 10<sup>e</sup>)

« Pour cette brochette de champignons, l'idée est d'intensifier le goût du végétal en associant des pleurotes et/ou des shiitakés à des oignons, en les badigeonnant d'huile d'olive, de sauce soja et en y ajoutant un peu de sucre et de miso, de l'ail en poudre avec du thym. Une fois qu'ils sont cuits au grill ou au four, leur texture devient charnue et ils offrent une profondeur "umami". Irrésistible ! »

# 10

## MIXER GINGEMBRE ET VITAMINE C

Avec un trait de gingembre frais dans votre jus d'orange (ou smoothie), les antioxydants passent en mode turbo. Le gingembre apporte ses composés actifs, les gingérols, aux vertus anti-inflammatoires, tandis que la vitamine C des agrumes soutient l'immunité et protège vos cellules du stress oxydatif.

# 11

## SORTIR LA BOÎTE DE CACAO

Pourquoi ne pas davantage penser au cacao ? Associé au café, par exemple, c'est un excellent vecteur d'équilibre : « Le café apporte ses polyphénols, alliés du cœur et protecteurs cellulaires, tandis que le cacao regorge de flavanols et de théobromine, un stimulant léger qui booste l'énergie – sans le coup de pompe contrecoup du café – et soutient la circulation sanguine. Mélangés, leurs antioxydants agissent en synergie, offrant un coup de fouet doux et prolongé », confie Eva Vacheau. Sa recette pour un moccaccino maison : café + cacao pur + lait de noisette + filet de sirop de yacon ou d'agave.

# 13

## ASSOCIER VITAMINES ET MATIÈRES GRASSES

Les vitamines liposolubles A, D, E et K ont besoin d'un peu de matière grasse pour être assimilées. Sans elle, une partie de leurs bienfaits passe à la trappe ! La solution ? Quelques gouttes d'huile, grâce auxquelles vos vitamines et caroténoïdes, de puissants antioxydants aux effets anti-inflammatoires, fonctionnent enfin à plein rendement. Légumes + huile ou carottes râpées + avocat : même effet, les nutriments passent à la vitesse supérieure. « Privilégiez les légumes crus ou légèrement cuits », insiste Eva Vacheau : pour une peau lumineuse, un système immunitaire boosté et une énergie au top.

BIEN DANS MON ASSIETTE

# 12

## S'AMUSER AVEC LES GRAINES

De lin ou de chia, elles ont tout bon ! « Une cuillère à café suffit pour profiter de l'acide alpha-linolénique et des fibres des graines de lin, rappelle Eva Vacheau. Les graines de chia, elles, peuvent être consommées entières : une cuillère à soupe de chia gonflées dans un liquide forme un gel qui rassasie longtemps, améliore la digestion et libère leurs nutriments sans effort. » Les unes et les autres sont idéales pour enrichir smoothies, porridges ou yaourts. Leur point commun ? Les lignanes, des phytoestrogènes antioxydants, qui soutiennent l'équilibre hormonal et protègent les cellules du stress oxydatif.

# 14

## POIVRER LE CURCUMA

« Le curcuma, épice anti-inflammatoire et antioxydante, révèle tout son potentiel lorsqu'il est associé à un peu de poivre noir : la pipérine peut multiplier l'absorption de la curcumine jusqu'à 20 fois », note Eva Vacheau. Résultat : des plats ultra-biodisponibles, avec un punch santé maximal pour protéger vos cellules et réduire l'inflammation. À tester en entrée, en plat ou en boisson : « Glissez une pointe de curcuma dans votre vinaigrette ; ajoutez curcuma, poivre et un filet d'huile de coco à votre curry ; préparez un golden latte avec curcuma, une pincée de poivre, lait d'amande et un peu de ghee. » ●