

Thème : alimentation et prévention cancer

----- Salade de brocolis -----

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200g de brocolis
- 20g d'amandes effilées
- Une ½ cuillère à café de moutarde
- Quelques gouttes de citron
- Deux cuillères à café d'huile de colza ou d'huile d'olive
- Poivre, sel

1. Lavez le brocoli et faites le cuire (de préférence à la vapeur) huit minutes. Il doit rester croquant. Faites-le refroidir.
2. Grillez à sec les amandes effilées.
3. Emulsionnez l'huile avec le citron et la moutarde dans un saladier. Rajoutez dans le saladier les amandes. Salez, poivrez.
4. Versez le brocoli dans le saladier et mélangez.

Intérêts nutritionnels :

- Le brocoli est un légume de la famille des crucifères. Il renferme beaucoup de vitamine C. Les composés bioactifs qu'il contient auraient des effets anticancer. Pour en tirer un maximum de bénéfices, il vaut mieux le consommer cru ou légèrement cuit, et le préférer frais que surgelé.
- Les amandes sont riches en fibres, utiles à la prévention du cancer colorectal. Elles sont cependant très caloriques et il faut donc les consommer en petite quantité.

----- Soupe de légumes anciens à la crème d'ail -----

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500g de potimarron,
- 100g de navets,
- 100g de topinambours,
- 100g de panais,
- 100g d'oignons,
- 3 gousses d'ail,
- quelques brins de ciboulette,
- 120g de petit épeautre, une pincée de thym, une pincée de curcuma,
- 150 ml de lait ou de crème légère ou de lait de coco,
- sel, poivre

1. Dans un faitout, faire précuire l'épeautre pendant 30 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, préparer les légumes (sauf l'ail) en les coupant en petits morceaux.
3. Au bout des trente minutes, mettre les légumes coupés dans le faitout, ainsi que le curcuma, le thym, le sel et faire cuire encore trente minutes à couvert.
4. Pendant ce temps, faire infuser l'ail dont vous aurez enlevé le germe et que vous aurez écrasé dans le lait chaud.
5. A la fin de la cuisson, filtrer le lait et le mettre dans la soupe.
6. Parsemer de ciboulette coupée finement, et poivrer.

Intérêts nutritionnels :

- Les alliées comprennent l'ail, l'oignon, le poireau, l'échalote, et la ciboulette. Les légumes de la famille des alliées pourraient prévenir le cancer de l'estomac et de la prostate. Leur pouvoir anticancer provient des composés sulfurés qu'ils contiennent (allicine, thiosulfinate, thiosulfonates, monosulfures, disulfures et trisulfures). Ces molécules sont responsables de leur arôme et de leur goût caractéristique.

Il est préférable de consommer l'ail frais plutôt que des suppléments d'ail, puisque la teneur en allicine de ces derniers n'est pas assurée. De plus, l'ail frais procure tellement de saveur aux mets!

- La curcumine, le principe actif du curcuma, possède diverses activités pharmacologiques, incluant des propriétés antithrombotiques, hypocholestérolémiantes, antioxydantes, de même qu'un très fort pouvoir anticancer. La biodisponibilité de la curcumine est faible, mais elle est grandement augmentée par la présence de poivre.

----- Tarte fruitée à la graine de couscous et thé vert -----

Ingrédients pour 6 personnes (moule de 26cm) :

- 50g de beurre
- une cuillère à soupe bombée de farine
- 100 ml de lait
- 250 ml de thé vert
- 60g de sucre
- 50g de poudre d'amandes
- ½ cuillère à café de cannelle
- 1 œuf
- 500 à 600g de fruits

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites fondre le beurre à feu doux, ajoutez la farine et mélangez avec un fouet. Puis à feu vif, tout en mélangeant, ajoutez le lait et le thé vert. Lorsque la préparation frémit, retirez-la du feu.
3. Ajoutez le couscous, la poudre d'amandes, la cannelle, les 2/3 du sucre, l'œuf entier.
4. Mélangez le tout et laissez reposer la préparation afin d'hydrater le couscous.
5. Pendant ce temps, préparez les fruits.
6. Versez la pâte dans un moule à tarte et répartissez-la de façon homogène.
7. Disposez les fruits sur la pâte, saupoudrez du restant de sucre.
8. Enfourez 30 minutes. Servez la tarte tiède ou froide.

Intérêts nutritionnels :

- Le thé est riche en antioxydants. Il existe plusieurs sortes de thé, mais celui qui semble le plus puissant en matière de prévention du cancer est le thé vert. Il contient de l'EGCG (Epigallocatechine-3-gallate), un antioxydant de la famille des polyphénols, qui favorise le suicide des cellules cancéreuses. Attention, il est conseillé de ne pas boire trop chaud afin de ne pas faire dégénérer les cellules de la bouche et de l'œsophage !
- Il est conseillé de manger environ 600g de fruits et légumes par jour pour un adulte en prévention du cancer. Pour limiter la présence de nitrates, nitrites, pesticides, fongicides et autres produits chimiques cancérigènes, nous vous conseillons de bien laver vos fruits et légumes et de les éplucher. L'épluchage retire malheureusement bon nombre de vitamines et minéraux des aliments.
On privilégiera dans ce cas les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique.

Préparation du thé

- 1 c. à thé à 1 ½ c. à thé pour 1 tasse d'eau chaude à 70 °C ou 75 °C (non bouillante).
- Pour l'arôme et le goût, et donc le plaisir, on laisse infuser de 3 à 6 minutes. Mais pour obtenir le maximum de vertus thérapeutiques, on laisse infuser de 8 à 10 minutes.
- Le type de théière n'influence pas la teneur en catéchines libérées pendant l'infusion.

----- Sucettes de kiwi au chocolat-pistache -----

Ingrédients pour une vingtaine de sucettes :

- 5 kiwis
- 150 gr de chocolat
- 50 gr de pistaches
- Des brochettes

1. Concassez grossièrement les pistaches.
2. Pelez les kiwis et coupez les extrémités. Coupez les kiwis en 3 ou 4 grosses rondelles.
3. Hachez fin le chocolat avec un couteau. Faites-le fondre au bain-marie. Gardez au chaud.
4. Piquez chaque rondelle dans l'épaisseur avec un pique ou une brochette. Parsemez de pistaches.
5. Posez les sucettes debout sur une assiette couverte d'un papier film.
Laissez sécher. Mettez au frais. Servez.

Intérêts nutritionnels :

- Des recherches récentes démontrent que, grâce aux flavonoïdes qu'il contient, le cacao est l'un des aliments qui possèdent les plus grandes propriétés d'antioxydant, davantage que le thé et le vin.
- Choisir du chocolat noir à 70 % de cacao. Non seulement il est moins sucré que le chocolat au lait, mais il contient 3 fois plus de flavonoïdes. Malgré ses propriétés anticancéreuses, le chocolat ne devrait pas être consommé en grande quantité, car il est très calorique : une tablette de 100 g contient 600 calories.