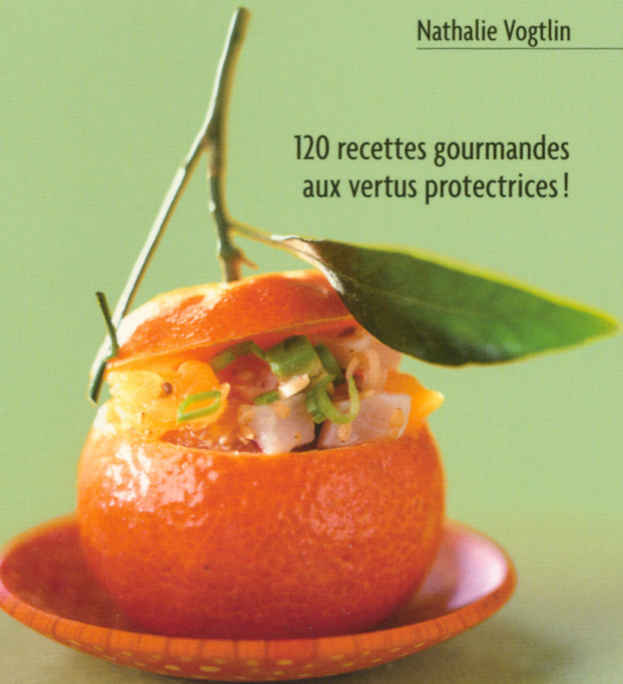


Recettes contre le cancer

Nathalie Vogtlin

120 recettes gourmandes
aux vertus protectrices !



FIRST
& Editions

Nathalie Vogtlin

Recettes contre le cancer

Un ouvrage dirigé par Florence Le Bras

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2008

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2008

Conception couverture : Bleu T

Mise en page : KN Conception

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions First

2 ter, rue des Chantiers

75005 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2828-8

Introduction

Le cancer est aujourd'hui la première cause de mortalité en France, devant les maladies cardiovasculaires¹, et son coût a été estimé à 15 milliards d'euros en 2002 ! La probabilité pour un homme et pour une femme de développer un cancer au cours de leur vie est, respectivement, de 1 sur 2 et 1 sur 3. Parallèlement, le nombre d'adultes obèses a augmenté de près de 5 % en seulement dix ans.

Ainsi, la lutte contre le cancer et la prévention de cette pathologie constituent aujourd'hui un réel objectif de santé publique.

Il est de multiples facteurs (environnementaux, comportementaux, génétiques) responsables de la prévalence de cette maladie.

Si le tabac, l'hérédité, la pollution jouent un rôle dans la survenue de certains cancers, une alimentation déséquilibrée peut se révéler tout aussi préjudiciable pour notre organisme.

¹ Selon une étude du centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès en France, publiée dans le bulletin épidémiologique hebdomadaire du 18 septembre 2007.

La mise en place d'une politique nutritionnelle est donc apparue, au cours des dernières années, comme une priorité nationale. Une alimentation hypercalorique, hypersodée (sel, salaisons, charcuteries...), une consommation d'alcool régulière, une alimentation riche en sucres et céréales raffinés, une consommation excessive de « mauvaises » graisses (fritures, huiles hydrogénées...) sont d'autant de comportements alimentaires, dits à risque, à identifier et modifier durablement.

D'autres, aux capacités préventives et aux propriétés anti-cancer, ont été mis en évidence.

Tous les professionnels de santé s'accordent à dire que l'alimentation joue véritablement un rôle majeur et reconnaissent l'effet protecteur de certains aliments et substances. Un panel international de vingt et un experts scientifiques a évalué les résultats d'environ sept mille études mondiales effectuées ces cinquante dernières années. Le rapport de ce fond mondial de recherche contre le cancer fait état de recommandations nutritionnelles spécifiques à l'égard de la population française.

Ces **repères nutritionnels** sont mis en place via le Plan national nutrition et santé (PNNS) dont l'objectif est l'élaboration mais aussi la promo-

tion de ces mesures prioritaires en termes de santé publique.

RECOMMANDATIONS POUR LA POPULATION FRANÇAISE

RECOMMANDATION N° 1

La corpulence : « être aussi mince que possible, dans les limites de la fourchette de poids normal² »

L'indice de masse corporelle (IMC) est une grandeur qui permet d'estimer sa corpulence. Il se calcule en fonction de sa taille et de son poids.

RECOMMANDATION N° 2

L'activité physique : « être physiquement actif au quotidien »

² Les « limites de la fourchette de poids normal » renvoient à celles recommandées par les pouvoirs publics ou l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui a défini cet indice de masse corporelle comme le standard pour évaluer les risques liés au surpoids chez l'adulte.

Pratiquer une activité physique quotidienne, se fixer des objectifs afin d'améliorer ses performances (une activité physique plus intense ou plus longue est plus bénéfique) et limiter les activités sédentaires afin de maintenir un poids optimal tout au long de la vie.

À noter : le surpoids et l'obésité augmentent le risque de développer certains cancers.

RECOMMANDATION N° 3

Les aliments et les boissons favorisant la prise de poids : « limiter la consommation d'aliments à forte densité calorique »

Éviter la consommation de boissons sucrées et limiter la consommation de plats préparés et le recours à la restauration rapide.

RECOMMANDATION N° 4

Les aliments d'origine végétale : « consommer principalement des aliments d'origine végétale »

Consommer, en moyenne, au moins cinq portions de légumes (non féculents) et de fruits par jour.

Consommer des céréales et/ou des légumes secs à chaque repas.

À noter :

Moins les féculents ont subi de transformations, plus ils sont riches en nutriments et en fibres. La faible densité calorique des fruits et légumes favorise le maintien d'un poids optimal.

Les aliments ayant un effet protecteur contre le cancer sont principalement d'origine végétale.

RECOMMANDATION N° 5

Les aliments d'origine animale : « limiter la consommation de viande rouge et éviter la charcuterie ».

Consommer moins de 500 g de viande rouge (bœuf, porc, agneau, chevreau ainsi que la viande contenue dans les plats préparés) par semaine.

À noter : la charcuterie comprend la viande traitée par fumage, séchage, salaison ou avec ajout d'agents chimiques de conservation ainsi que celle contenue dans les plats préparés.

RECOMMANDATION N° 6

Les boissons alcoolisées : « limiter la consommation de boissons alcoolisées »

En cas de consommation d'alcool, se limiter à une boisson par jour pour les femmes et à deux pour les hommes.

À noter : les preuves scientifiques ne permettent pas de déterminer un niveau précis de consommation en dessous duquel il n'y aurait pas d'augmentation du risque de développer un cancer. Cela signifie qu'il faudrait même éviter l'alcool en petites quantités.

RECOMMANDATION N° 7

La conservation, la transformation et la préparation : « limiter la consommation de sel »

La population doit consommer en moyenne moins de 5 g de sel (2 g de sodium) par jour, toutes sources confondues.

Éviter les aliments salés et conservés par salaison. Limiter la consommation de plats préparés contenant du sel ajouté.

À noter : la réfrigération, la congélation, la dessiccation, la mise en bocaux, la mise en conserve et la fermentation sont des techniques de conservation des aliments qui n'utilisent pas de sel.

RECOMMANDATION N° 8

Les compléments alimentaires : « chercher à satisfaire les besoins nutritionnels uniquement par l'alimentation »

Les compléments alimentaires ne sont pas recommandés pour la prévention du cancer.

Retrouvez à chaque page un zoom santé sur un des composants de la recette, sa composition nutritionnelle mais aussi ses vertus et des astuces pour consommer malin.

Bon appétit et excellente santé !

Glossaire alphabétique des aliments anticancer

Abats	Bettes	Chou chinois
Abricot	Brocoli	Chou de Bruxelles
Ail	Cacao	Chou fleur
Amande	Café	Chou rouge
Ananas	Canneberge	Ciboule
Aneth	Cannelle	Ciboulette
Anis	Câpres	Citrons
Artichaut	Carotte	Clou de Girofle
Asperge	Céleri rave	Coing
Aubergine	Cerfeuil	Coriandre
Avocat	Cerise	Cresson
Banane	Champignons	Crustacés
Basilic	Chocolat noir	Cumin

Curcuma	Melon	Radis
Curry	Mirabelle	Raifort
Échalote	Navet	Raisin noir
Endive	Noisette	Rhubarbe
Épinard	Noix	Romarin
Estragon	Noix de macadamia	Rutabagan
Fanes de navet	Oignons	Sauge
Fenouil	Orange	Thé vert
Fraise	Oseille	Thym
Framboise	Pamplemousses	Tofu
Fruits de la passion	Papaye	Tomate
Gambas	Pêche	Topinambour
Genièvre	Persil	Vin rouge
Gingembre	Petits pois	
Goyave	Physalis ou groseille du Cap	
Groseille		
Herbes d'olive	Piment	
Kiwi	Pistache	
Lait	Poire	
Laitue	Poissons gras	
Lavande	Poivres	
Lentilles	Poivrons	
Mandarine	Pomme	
Mangue	Prune	
Marjolaine	Pruneaux	
Mélisse	Radis	

LES ENTRÉES

AVOCAT À LA CRÈME DE CERFEUIL

4 pers. Préparation : 20 min

2 avocats bien mûrs • 4 cuil. à soupe de crème fraîche allégée
• 4 cuil. à soupe de yaourt brassé • 1 cuil. à soupe d'huile de
noix • 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • 1/2 citron •
quelques branches de cerfeuil • sel, poivre noir du moulin

Réalisation

Dans une jatte, mélangez la crème fraîche avec le yaourt et la moutarde. Ajoutez l'huile, salez et poivrez modérément. Lavez et ciselez le cerfeuil. Ajoutez le hachis à la sauce au yaourt.

Coupez les avocats en deux, pelez-les et retirez-en les noyaux. Détaillez la chair en fines lamelles et disposez-les en corolle sur quatre assiettes de service. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

Nappez les avocats de sauce au cerfeuil et placez au frais jusqu'au moment de servir.

FOCUS sur LE CERFEUIL

Plante herbacée de la famille des ombellifères, le cerfeuil est cultivé comme plante condimentaire au goût légèrement anisé. Il est particulièrement riche en vitamine C et en carotène, antioxydants.

CAPPUCCINO DE CAROTTES NANTAISES À LA MENTHE FRAÎCHE

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 25 min

400 g de carottes nantaises • 1 oignon grelot • 1 cuil. à café d'huile de sésame • 20 cl de bouillon de légumes • 1 cuil. à soupe de crème fraîche à 5 % MG • quelques feuilles de menthe poivrée • fleur de sel, poivre noir du moulin

Réalisation

Épluchez et détaillez grossièrement les carottes et l'oignon. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et laissez-y dorer le hachis de carottes et d'oignon. Laissez colorer sur feu moyen. Assaisonnez. Mouillez avec le bouillon, couvrez et laissez mijoter 20 minutes environ.

Passez au mixeur jusqu'à obtention d'une purée lisse et homogène. Répartissez le cappuccino dans des tasses hautes.

Nappez d'une cuillerée de crème et décorez de quelques feuilles de menthe. Servez aussitôt.

FOCUS sur LA CAROTTE

La carotte, riche en bêta-carotène et puissant anti-oxydant, combat les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de l'organisme. Consommée régulièrement, la carotte réduirait significativement le risque de développer un cancer.

CHAMPIGNONS CRUS À LA GRECQUE

4 pers. Préparation : 15 min. Attente : 30 min

400 à 600 g de champignons de Paris • 2 oignons jaunes • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • 1 brin de coriandre fraîche • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge • 1 gousse d'ail • 10 cl de vin blanc • 1/2 citron • poivre noir du moulin

Réalisation

Pelez les champignons. Coupez les plus volumineux en deux ou quatre. Pelez et hachez grossièrement les oignons et la gousse d'ail. Pilez les graines de coriandre dans un mortier.

Dans une jatte, mélangez le hachis préalablement préparé, les graines et les feuilles de coriandre ciselées, l'huile d'olive, le jus du demi-citron et le vin blanc. Poivrez et mélangez. Placez au frais pendant au moins 30 minutes avant de servir.

FOCUS sur LES CHAMPIGNONS

Certains composés du champignon pourraient diminuer l'activité d'une enzyme impliquée dans l'évolution du cancer du sein. D'autres inhiberaient la prolifération des cellules cancéreuses du côlon.

CONSOMMÉ AUX LENTILLES VERTES DU PUY

4 pers. Préparation : 20 min. Cuisson : 30 min

4 cuil. à soupe de lentilles vertes du Puy • 1 litre de bouillon de légumes dégraissé • 1 carotte • 1 navet • 8 langoustines • 1 cuil. à café de mélange d'épices thaï

Réalisation

Faites cuire les lentilles pendant 20 à 25 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez et réservez. Épluchez puis détaillez la carotte et le navet en fine julienne.

Portez le bouillon de légumes à ébullition et plongez-y les légumes émincés. Laissez cuire 5 à 8 minutes avant d'ajouter les langoustines décortiquées et coupées en petits morceaux et les lentilles. Épicez à votre convenance et servez bien chaud.

FOCUS sur LES LENTILLES

Légumineuses de petite taille, les lentilles constituent une excellente source en composés antioxydants. Particulièrement riche en lectine (protéine végétale), les lentilles auraient la capacité d'inhiber la croissance de cellules cancéreuses.

CONSOMMÉ ÉPICÉ AUX POUSES DE SOJA

4 pers. Préparation : 15 min. Cuisson : 15 min

200 g de pousses de soja • 2 piments oiseaux • 1 cuil. à soupe de farine de blé dur • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge • 120 g de blanc de poulet (ou de chair de crevettes décortiquées) • 1 litre de bouillon de légumes dégraissé • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 2 ciboules • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 1 brin de coriandre • sel, poivre du moulin

Réalisation

Détaillez le blanc de poulet en lanières, salez et poivrez-les puis roulez-les dans la farine. Lavez puis poêlez les piments dans l'huile bien chaude afin d'en extraire toute la saveur. Retirez-les et faites revenir dans l'huile ainsi parfumée les pousses de soja et les blancs de poulet enfarinés. Arrêtez la cuisson et réservez au chaud.

Détaillez grossièrement les ciboules et la coriandre. Portez le bouillon de légumes à ébullition et plongez-y les morceaux de viande, les pousses de soja, les ciboules ciselées, la sauce de soja, la coriandre et le vinaigre.

Réduisez le feu et laissez mijoter quelques minutes. Servez bien chaud dans des bols à potage.

FOCUS sur LA CIBOULE

Plante aromatique de la famille des alliacés, la ciboule est principalement reconnue pour ses effets protecteurs contre certains cancers, principalement ceux du système digestif.

CONSOMMÉ DE TOPINAMBOURS

4 pers. Préparation : 30 min. Cuisson : 20 min

400 g de topinambours • 1 carotte nouvelle • 1 oignon jaune
• 10 g de beurre • 25 cl de bouillon de légumes dégraissé •
1 branche de cerfeuil • sel, poivre du moulin

Réalisation

Pelez l'oignon et détaillez-le en rondelles. Épluchez les topinambours et coupez-les grossièrement en morceaux. Épluchez et détaillez la carotte en rondelles.

Faites revenir les légumes dans le beurre fondu. Après coloration, mouillez avec le bouillon, poivrez modérément et portez à ébullition. Réduisez le feu et prolongez la cuisson à couvert pendant 20 à 25 minutes.

Lavez et ciselez le cerfeuil. Répartissez le consommé dans des assiettes à potage et parsemez de cerfeuil ciselé. Servez bien chaud.

FOCUS sur LE TOPINAMBOUR

Légume racine de la famille des astéracées, le topinambour est particulièrement riche en fructanes. Des études chez l'animal ont démontré des résultats prometteurs

quant à la prévention des cancers du côlon et du sein par certains fructanes, dont l'inuline et l'oligofructose.

CRÈME DE LAITUE GIROFLÉE

4 pers. Préparation : 20 min. Cuisson : 50 min

4 laitues pommées • 20 g de beurre allégé • 1 jaune d'œuf •
2 cuil. à soupe de crème fraîche allégée • 10 cl de lait écrémé
• 1 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre • 2 clous de
girofle • sel, poivre noir du moulin

Réalisation

Nettoyez soigneusement les laitues à l'eau vinaigrée. Placez-les dans un faitout, recouvrez-les d'eau, salez et portez à ébullition. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire pendant une dizaine de minutes. Égouttez-les.

Chauffez le lait sur feu doux. Aux premiers bouillons, arrêtez la cuisson. Jetez-y les clous de girofle, couvrez et laissez infuser quelques minutes. Faites fondre le beurre dans une cocotte et braisez-y les laitues pendant quelques minutes. Salez et poivrez. Recouvrez d'eau, ajoutez le lait et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes environ.

Les desserts

Ananas et groseilles pochés aux épices	101
Blanc-manger aux kiwis	102
Carpaccio de mangue aux épices	104
Carpaccio de pamplemousse rose au jasmin	105
Clafoutis d'abricots aux pistaches	106
Coupes de fruits exotiques	107
Crème à la lavande	108
Crème choco cannelle	109
Crème de clémentine au thé vert	111
Crème moussueuse de mandarines au miel	112
Croustillant d'ananas au rhum brun	113
Croustillants de framboises à la menthe fraîche	114
Crumble de cerises aigres au pain d'épices	116
Crumble de figues fraîches et noisettes concassées	117
Crumble pistache-fraises Gariguettes	118
Flandise fleur d'oranger	119
Granité à l'orange et au gingembre	120
Granité au melon	121
Gratin d'agrumes au gingembre	123
Gratin de baies au basilic	124
Gratin de cerises à la cassonade	125
Macédoine de baies d'été au miel	126
Marmelade de coings à la cannelle	127
Marmelade de rhubarbe aigre-douce	128
Mousse au citron vert	129
Mousse choco tofu	130
Mousse de fromage blanc, coulis de fruits de la passion	131
Mousse de mandarines au basilic	133

Mousse de pêches citronnée	134
Mousseline de bananes rôties aux épices	135
Mousseline de mangue au gingembre	136
Mousse noir intense au safran	137
Parfait à la pistache	139
Pêlé-mêle de fruits exotiques au rhum blanc	140
Petits flans au café	141
Petits flans aux raisins secs et clous de girofle	142
Petits pots de crème à la cannelle	143
Poêlée de fruits rouges au pain d'épices	144
Sabayon aux deux citrons	145
Sabayon de raisin noir à la bergamote	147
Smoothie de framboises au citron vert	148
Sorbet au citron vert	149
Sorbet épicé à la goyave	150
Soufflé vanillé aux mirabelles de Lorraine	151
Soupe de fruits rouges au thé vert	153
Soupe de poires à la menthe fraîche	154
Soupe de poires au banyuls	155