



Avec Odette Morin

Que ton aliment soit ta seule médecine!

(Hippocrate 460-377 av. J.C.)

La nutrathérapie est la prévention du cancer par l'alimentation car les aliments comportent un arsenal de molécules anticancéreuses. Agissant comme une chimiothérapie préventive, empêchant les microtumeurs d'atteindre un stade ayant des conséquences pathologiques et ce sans aucune toxicité pour les tissus normaux.

L'augmentation spectaculaire de plusieurs types de cancer coïncide étrangement avec l'industrialisation de l'alimentation et la perte de la culture culinaire transmise de génération en génération. Fait étrange la richesse des peuples ne rime pas nécessairement avec santé, plus d'argent égale, hélas plus de bouffe industrielle prête à manger et moins de temps consacré à la cuisine.

Nous avons perdu des pans complets de notre culture culinaire et ce, en l'espace d'une ou deux générations. Pourtant en Occident, ce n'est pas le manque de disponibilités des aliments qui en est la cause. Le mode de vie qu'entraîne la course à l'argent aurait changé nos priorités en oubliant que la préparation des repas pouvait être une fête et une occasion unique de transmettre à nos enfants des notions de survie essentielles.

La cuisine peut devenir une activité très artistique, un moyen d'expression fort valorisant, un défi

constant que nous offrent des denrées qui rivalisent en couleurs, en goûts, en éléments nutritifs, etc.

De toutes ces expériences culinaires peut découler une cuisine nouvelle faite d'un mélange de cultures en utilisant à la base des produits bien chez nous. Avec un peu d'imagination on peut réintroduire certains mal-aimés comme le rutabaga, le chou, les courges, etc., qui ont fait leurs preuves en ce qui a trait à la lutte anti-cancer. En y intégrant des produits venus d'ailleurs on obtiendra une cuisine inusitée souvent très simple mais surtout délicieuse et haute en couleurs qui mènera une lutte acharnée au développement de cancers, de maladies cardiovasculaires, etc.

Aliments préventifs d'ici: toute la famille du chou (chou vert, rouge, de Bruxelles, kale, brocoli, rutabaga), ail, oignon, tomate, courge, carotte, bleuet, canneberge, framboise, fraise, etc.

SALADE D'AVOCATS ET DE PAMPLEMOUSSE ET VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

- 1 avocat en tranches (pour 2 personnes)
- 1 pamplemousse rose en suprêmes
- 1 demi tasse d'oignon rouge en lamelles
- Feuilles de laitue (Boston ou Romaine) ou mesclun (mélange printanier)

- 1 cuil. à soupe de Coriandre hachée ou autre (persil, cerfeuil...)
- 1 cuil. à soupe de câpre
- Graines de sésame noir (facultatif)

PRÉPARATION

* (Pour faire les suprêmes de pamplemousse : pelez le fruit à vif – jusqu'à la chair – avec une lame acérée, coupez de chaque côté des membranes.)

Sur une assiette, disposez la laitue et/ou le mesclun, ajoutez ensuite les autres ingrédients. Arrosez de vinaigrette juste avant de servir

Vinaigrette

INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon
- 1 à 2 cuil. à thé de sirop d'érable (au goût)
- Sel et poivre (au goût)
- 2 cuil. à soupe de vinaigre (de riz et/ou balsamique blanc)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Une dizaine de framboises écrasées

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients, passez au tamis (si désiré)

Aliments préventifs d'ailleurs: thé vert, soya, agrumes, avocat, poivron, patate douce, mangue, ananas, gingembre, curcuma (turmeric), etc.

Sans oublier: oméga-3 (poisson gras, graines de lin...), huile d'olive, de canola, légumineuse, chocolat (70%), vin rouge, etc.

Saviez-vous que?

- Le gingembre aide la digestion et qu'il est aussi efficace que le Graval pour combattre la nausée.
- Le soya sous toutes ses formes atténue les symptômes de la ménopause et protégerait des cancers du sein et de la prostate.
- L'action anticancéreuse du lycopène est maximale à la suite de la cuisson des tomates en présence de matières grasses.
- La plus grande carence nutritionnelle touchant actuellement l'Occident est la faiblesse de l'apport en acides gras polyinsaturés de type oméga-3. Une cuillerée à soupe de graines de lin fraîchement moulues ajoutées aux céréales du matin est une façon simple d'augmenter l'apport en oméga-3

- Le curcuma (turmeric) et son constituant principal la curcumine, possèdent des propriétés anticancéreuses qui seraient responsables des écarts importants dans l'incidence de plusieurs cancers observés entre l'Inde et l'Amérique du Nord. Le curcuma est un des ingrédients qui composent le cari très populaire en Inde. L'assimilation de la curcumine peut être grandement augmentée par la présence de poivre. On peut se procurer des racines fraîches de curcuma dans certaines fruiteries ou chez Hawai à ville Saint-Laurent.
- Le thé vert est nettement supérieur en ce qui a trait à ses propriétés anticancéreuses, et le fait de remplacer le thé noir par le thé vert pourrait avoir un impact considérable sur les taux de cancer en occident.

N.B.: Certaines affirmations contenues dans cet article ont été tirées de l'excellent livre **«Les aliments contre le cancer»** par le Dr. Richard Béliveau et le Dr. Denis Gingras, Éditions du Trécarré, 2005, page 59, 106, 110, 120, 127, 151, 157.

SOUPE MISO

Au départ, la soupe Miso est faite à base de bouillon Dashi composé d'algues «Kombu» et de flocons de «Bonite» (poisson voisin du thon). Ici on peut utiliser un bouillon très léger de volaille ou de légumes auquel on peut ajouter des algues «Wakame» plus faciles à trouver en région. Le Miso est une pâte de fèves soya et de céréales fermentées et affinées.

INGRÉDIENTS

- 1.5 litre de bouillon (pour quatre)
- Algues Wakame (environ une demie tasse émiettées) (facultatif)
- 1 quart à 1 demie tasse de Miso blanc (il est plutôt doré)
- 3 gousses d'ail râpées
- 1 cuil. à thé de gingembre râpé
- Oignons verts coupés en fines juliennes
- Carottes et poivrons rouges en juliennes (précuits à la vapeur)

- Pois mange-tout ou brocoli
- Enokitake (petits champignons blancs très fins) (facultatif)
- Dés de tofu et/ou nouilles fines japonaises (somen ou ramen) (facultatif)

PRÉPARATION

- Amenez le bouillon à ébullition avec les algues, y mettre les pois mange-tout (ou le brocoli) et les nouilles, laissez cuire deux minutes, fermez le feu. Ajoutez l'ail et le gingembre. Délayez le Miso dans un bol avec du bouillon, ajoutez au bouillon. Ajoutez le reste des ingrédients ou les disposer dans les bols et versez la soupe dessus. (Le Miso ne doit pas bouillir.). Les Enokitakes et les oignons verts peuvent être mis en décoration à la toute fin.

* Servir avec sauce soya japonaise au goût

FRICASSÉE AU KALE ET CURCUMA

INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre moyennes en dés (1.5cm)
- 1 paquet de kale (lavé et haché) 4 tasses ou plus
- 1 gros oignon émincé
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 à 2 cuil. à thé de racine de curcuma (turmeric) râpée ou 1 cuil. à thé séchée
- Attention à vos vêtements, le curcuma est un colorant puissant)
- 1 demie à 1 cuil. à thé de poivre fraîchement moulu (le curcuma doit être associé au poivre pour être vraiment efficace)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel au goût

- Thym frais ou séché (ou sarriette)

- Eau
- 1 à 2 tasses de dés de dinde cuite ou de tofu ou de haricots blancs cuits

PRÉPARATION

Faites revenir l'oignon y ajouter les pommes de terre, l'ail et le Kale, curcuma, poivre, thym, sel. Ajoutez assez d'eau pour arriver au deux tiers de la préparation, couvrir, laissez mijoter doucement. Remuez 2 ou 3 fois (15 à 20 minutes de cuisson). Écrasez quelques morceaux de pommes de terre (pour épaissir la sauce). Ajoutez la dinde ou le tofu ou les haricots.

* Un plat complet et très coloré!

Solutions - mots croisés - Odette Morin



Courriel : pourleplaisirdupalais@hotmail.com