

 **Go**



50 *Recettes* anti-inflammatoires



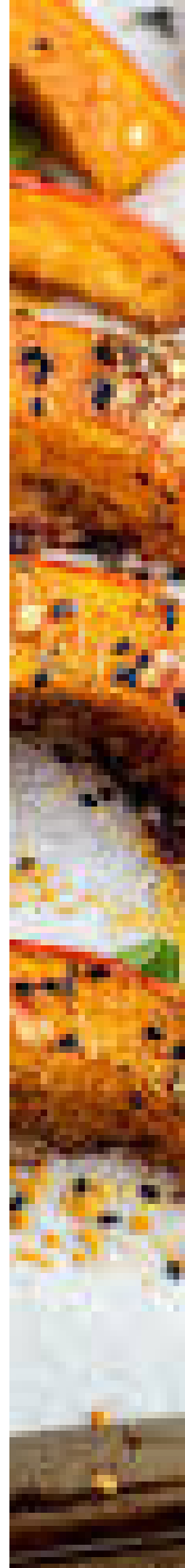
Potimarron rôti, graines de courge et huile d'olive au paprika fumé

Ingrédients (pour 4 personnes) Astuces

- 1 potimarron de 800 g environ
 - 20 g de margarine
 - 2 gousses d'ail
 - 1 branche de romarin frais
 - Graines de courge
 - 60 ml d'huile d'olive
 - 10 g de paprika fumé
 - Fleur de sel
- Cette huile parfumée peut aussi être utilisée pour badigeonner des pavés de saumon → effet "saumon fumé" garanti.
 - Cuire le potimarron à feu doux permet de préserver au maximum ses caroténoïdes (antioxydants puissants).
 - Plat idéal en automne/hiver : riche en fibres et en bêta-carotène.

Préparation

1. Éplucher et couper le potimarron en tranches de 3 cm d'épaisseur.
 - Dans une poêle, faire fondre un peu de margarine.
 - Écraser une gousse d'ail en chemise (dans sa peau) et une branche de romarin.
 - Disposer les tranches dans la poêle, saler et laisser colorer à feu doux des deux côtés.
 - Torréfier les graines de courge 6 min à 160 °C au four.
 - Faire tiédir l'huile d'olive avec le paprika fumé, puis laisser infuser.
 - Ajouter un peu d'eau dans la poêle et poursuivre la cuisson du potimarron jusqu'à tendreté.
 - Retirer les tranches, les napper avec un peu de jus de cuisson.
 - Dresser, ajouter les graines de courge, un filet d'huile parfumée au paprika, puis un peu de fleur de sel.



Jack Be Little farcies aux légumes d'hiver et noix torréfiées

Ingédients

- 4 courges Jack Be Little
- 800 g de légumes racines au choix (betterave, carotte, navet, topinambour, etc.)
- 2 gousses d'ail
- 3 échalotes
- 200 g de brousse de brebis
- ½ bouquet de menthe
- 40 g de noix concassées et torréfiées
- Sel, piment d'Espelette

Astuces

- À déguster en automne ou hiver, accompagné d'une salade d'endives pour équilibrer le côté sucré des légumes racines.
- Les noix apportent du croquant et des acides gras anti-inflammatoires.
- Tu peux remplacer la brousse de brebis par de la ricotta pour une variante plus douce.

Préparation

1. Couper le haut des courges pour les vider. Saler légèrement l'intérieur.
- Éplucher et couper les légumes racines en macédoine (petits dés). Assaisonner avec sel et piment.
- Hacher l'ail et les échalotes. Mélanger avec la brousse de brebis, saler légèrement.
- Ajouter la macédoine et la menthe hachée.
- Garnir les courges de cette farce. Parsemer de noix torréfiées.
- Cuire au four à 150 °C pendant 1 heure.





Butternut cake aux épices de Noël

Ingédients

- 200 g de butternut
- 120 g de margarine
- 150 g de spéculoos
- 160 g de farine de blé complet
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 40 ml de sirop d'érable
- 80 ml de miel
- 2 g de sel
-

Astuces

- Pour une version sans gluten, remplacer les spéculoos + farine de blé par :
 - 150 g farine de châtaigne
 - 50 g farine de coco
 - 50 g farine de riz
 - 5 g épices à pain d'épices
- Ce cake se conserve 3 jours bien emballé à température ambiante.
- Parfait pour un goûter d'hiver : riche en fibres et avec un indice glycémique plus modéré qu'un cake classique

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C.
2. Éplucher et couper la butternut, puis la cuire à la vapeur 20 minutes.
3. Faire fondre la margarine.
4. Émietter les spéculoos, puis les mélanger avec la farine et la levure.
5. Battre les œufs avec le sirop d'érable et le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
6. Écraser la courge cuite à la fourchette.
7. Mélanger le tout (butternut + appareil œufs + mélange farine).
8. Enfourner pendant 40 minutes.





Asperges vertes croquantes, thé matcha et suprêmes de pamplemousse

Ingédients :

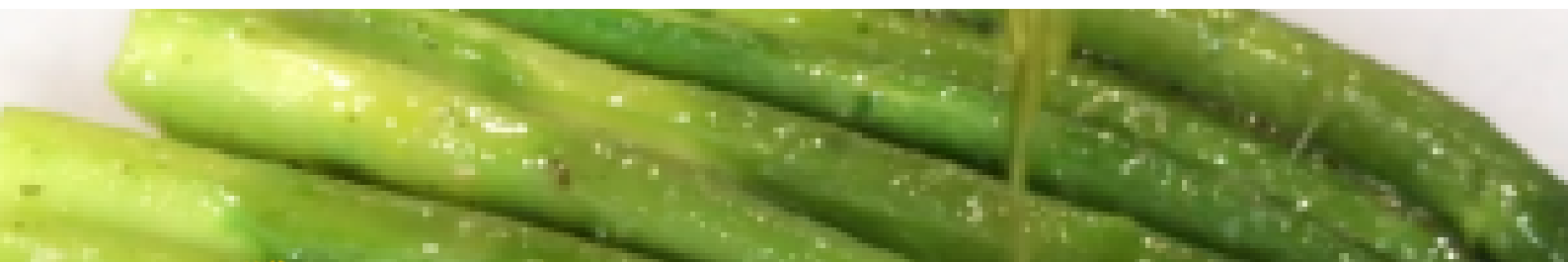
- 700 g d'asperges vertes
- 1 pamplemousse (bio de préférence)
- 20 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail en chemise
- 5 g de thé matcha
- 2 c. à s. de sésame torréfié (150 °C, 5 à 7 min)
- 1 c. à c. de sel

Astuces:

- Le thé matcha apporte des catéchines, puissants antioxydants.
- Le choc thermique (eau glacée) permet de fixer la chlorophylle et garder les asperges vert vif.
- Tu peux remplacer le pamplemousse par de l'orange sanguine pour une touche plus douce et colorée.

Préparation

- Éplucher la base des asperges et retirer les écussons (écailles dures).
- Cuire les asperges à la vapeur 8 à 10 minutes, puis les plonger dans un bol d'eau glacée pour garder le croquant et la couleur.
- Prélever les zestes du pamplemousse et lever les suprêmes (segments sans peau).
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive avec un peu de jus de pamplemousse, la gousse d'ail et les asperges.
- Napper les asperges avec ce jus réduit et les zestes.
- Dresser dans l'assiette, saupoudrer de matcha, ajouter les suprêmes de pamplemousse frais et le sésame torréfié.



Têtes d'asperges sautées au satay

suprêmes de volaille rôtis au thym

Ingédients:

- 1 kg d'asperges vertes
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de thym
- 4 suprêmes (ou blancs) de poulet fermier
- 50 g de satay (mélange cacahuètes, piment, ail)
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Sel

Astuces

- Ne jette pas les tiges d'asperges ! → mixées avec du lait de noisette + gingembre, elles donnent un velouté délicieux.
- Le satay peut être acheté en épicerie asiatique ou préparé maison (cacahuètes, ail, piment, un peu de sucre et de sel).
- La cuisson courte au four garde le poulet tendre et juteux.

Préparation

1. Couper les asperges à mi-longueur pour ne garder que les pointes.
- Préchauffer le four à 165 °C.
- Disposer les gousses d'ail et le thym dans un plat, poser les suprêmes de poulet par-dessus.
- Saler légèrement la peau et enfourner 20 minutes.
- Récupérer la graisse de cuisson dans une poêle, y faire sauter les pointes d'asperges environ 6 minutes.
- Ajouter le satay et mélanger rapidement.
- Dresser les suprêmes avec les pointes d'asperges, parsemer de coriandre fraîche.



Petits violets de Provence sautés à l'huile d'olive

citron confit et thym citron

Ingédients

- 4 citrons non traités
- 50 ml de sirop d'agave
- 200 ml d'eau
- 2 kg d'artichauts violets
- 5 c. à s. d'huile d'olive
- ½ bouquet de thym citron
- 3 gousses d'ail

Astuces

Loem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat.

Préparation

Citron confit :

1. Retirer la peau des citrons (zestes), couper en brunoise.
2. Blanchir 4 fois (eau froide + ébullition rapide, puis changer l'eau) pour enlever l'amertume.
3. Dans la casserole vidée, ajouter zestes + jus du citron + eau + sirop d'agave.
4. Laisser frémir 10 min, puis refroidir.

Artichauts :

1. Tourner les artichauts (enlever grosses feuilles, couper la pointe, éplucher le pied, retirer le foin).
2. Couper en 2 ou 4, plonger dans de l'eau citronnée pour éviter l'oxydation.
3. Cuire dans l'eau citronnée frémissante 5 à 6 min.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive + thym citron + gousse d'ail écrasée.
5. Ajouter les artichauts égouttés, sauter 10 min.
6. Terminer avec le citron confit et un peu d'eau pour glacer les artichauts.



Cuisine anti-inflammatoire

un mode de vie sain et savoureux

Ce livre propose 50 recettes conçues pour allier gourmandise et santé, afin de réduire l'inflammation chronique, protéger son organisme et retrouver de l'énergie au quotidien.



Claire Dumont - Fondatrice & Rédactrice GoRecettes

Maman de deux enfants et passionnée de cuisine saine, Claire a créé GoRecettes pour partager une approche simple et gourmande de l'alimentation. Après sa seconde grossesse, elle a cherché à retrouver son équilibre sans suivre de régime strict.



www.Gorecettes.com

