

LIVRET DE RECETTES

5 recettes hépatoprotectrices

Pour continuer de vous faire plaisir,
malgré vos contraintes alimentaires !



Le petit point santé

PAR NOTRE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELLES



Caroline Melkonian
DIÉTÉTICIENNE



Marion Ricour
INGÉNIEURE EN
ALIMENTATION SANTÉ



Marie Baillieux
PHARMACIENNE
TOXICOLOGUE

Certains traitements peuvent avoir des répercussions néfastes pour la santé de notre foie. C'est pour cela qu'il faut en prendre soin avec **des aliments hépatoprotecteurs**.

De ce fait, il est important d'avoir une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, et de limiter la consommation d'aliments trop gras, trop sucrés et trop salés. La consommation de viandes grasses et de charcuterie est également à limiter.

Il faut également veiller à **réduire sa consommation d'alcool**.

De plus, l'hydratation est très importante !
N'oubliez pas de boire entre 1,5 à 2 litres d'eau par jour !

Soigner votre alimentation, alimenter votre santé !

Le petit point santé

Voici quelques aliments hépatoprotecteurs à favoriser pour la protection de votre foie :



Les agrumes (vitamine C)
luttent contre le stress oxydatif qui endommage les cellules du foie.



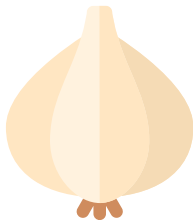
Le thé (antioxydants)
lutte contre le stress oxydatif qui endommage les cellules du foie.



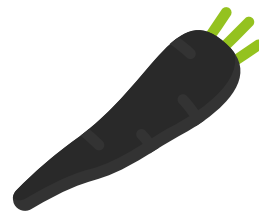
Le café (en quantité modérée)
la caféine réduit les risques de maladie hépatique.



L'artichaut (cynarine)
stimule la sécrétion de bile par le foie, permettant de meilleure digestion.



L'ail
le soufre présent dans cet aliment stimule les sécrétions hépatiques.



Le radis noir
stimule la sécrétion de bile par le foie, permettant une meilleure digestion.

Soupe d'artichaut & panais, à la coriandre

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 150 g de fonds d'artichaut cuits
- 1 panais
- ¼ de poireau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de crème de riz
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1 pincée de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisette
- Sel et poivre



ÉTAPE 1

Éplucher le panais. Le laver et le couper en morceaux. Laver et émincer le poireau. Couper ensuite les fonds d'artichauts en quartiers.

ÉTAPE 2

Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter le cube de bouillon de légumes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit dissous dans l'eau complètement.

ÉTAPE 3

Faire chauffer une cuillère à café d'huile de noisette dans une casserole. Y faire revenir le poireau et les fonds d'artichauts.

ÉTAPE 4

Verser le bouillon de légumes. Ajouter le panais. Laisser cuire pendant 25 minutes.

ÉTAPE 5

Mixer la soupe. Incorporer la crème de riz et le curcuma. Saler et poivrer.

BON APPÉTIT !



Verrine de crabe aux agrumes

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 g d'oignon rouge
- 150 g de chair de crabe
- Ciboulette
- Sel et poivre
- ½ pamplemousse rose
- ½ citron vert



ÉTAPE 1

Laver la ciboulette et la ciseler finement.
Peler à vif le pamplemousse et couper en dés les quartiers.
Éplucher l'oignon rouge et le couper en petits dés.

ÉTAPE 2

Dans un bol, mélanger le pamplemousse, l'oignon et la ciboulette.

ÉTAPE 3

Émietter la chair de crabe et l'ajouter au mélange précédent.

ÉTAPE 4

Ajouter les zestes et le jus du citron vert, l'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre.

ÉTAPE 5

Répartir dans deux verrines et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

BON APPÉTIT !



Carpaccio de radis noir

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- ½ radis noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange
- ½ cuillère à café de jus de citron
- ½ cuillère à soupe de miel liquide
- Poivre du moulin
- ½ cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Persil frais haché
- Zestes de citron
- Fleur de sel



ÉTAPE 1

Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive, le jus d'orange, le jus de citron, le miel, le vinaigre balsamique, le persil haché et les zestes de citron.

ÉTAPE 2

Laver le radis et le couper en fines rondelles en gardant la peau.

ÉTAPE 3

Déposer les rondelles dans la marinade. Mélanger et laisser au frais pendant 1 heure.

ÉTAPE 4

Dresser les rondelles de radis noir dans deux assiettes et arroser de marinade. Parsemer de poivre du moulin et de fleur de sel.

BON APPÉTIT !



Salade d'orange à la cannelle et à la menthe

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 3 oranges
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- Menthe

ÉTAPE 1

Peler soigneusement les oranges et les couper en rondelles.

ÉTAPE 2

Les disposer dans un plat.

ÉTAPE 3

Arroser d'eau de fleur d'oranger et parsemer de cannelle et de feuilles de menthe ciselées.

BON APPÉTIT !





Chia pudding au thé matcha :

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 20 g de graines de chia
- ½ grenade

- 100 ml de crème de coco
- 1 cuillère à café de thé matcha en poudre

ÉTAPE 1

La veille, mélanger les graines de chia avec la crème de coco, le thé matcha et le sirop d'agave et verser dans deux ramequins.

ÉTAPE 2

Laisser reposer toute la nuit pour faire gonfler les graines de chia.

ÉTAPE 3

Au moment de servir, répartir les grains de grenade sur les puddings et déguster.

BON APPÉTIT !







@eatsok.fr



@eats_ok_fr



@EatsOk1



Eat's OK
by **Pharmacodietetics**



eat's OK
by **Pharmacodietetics**®