

Dr MARTINE COTINAT

Petits plats savoureux contre le reflux



**50 CONSEILS ET 50 RECETTES POUR
DIRE ADIEU AUX BRÛLURES D'ESTOMAC**

THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| L'ALIMENTATION ANTI-REFLUX | 7 |
| DITES ADIEU AU REFLUX | 8 |
| LES 7 GRANDES RÈGLES | 12 |
| MES CONSEILS POUR UNE TRANSITION RÉUSSIE | 15 |
| LE REFLUX EN 50 QUESTIONS | 17 |
| EN PRATIQUE ET EN BREF | 42 |
| LES RECETTES | 44 |

Les petits déjeuners

| | |
|--------------------------------------|----|
| Pain moelleux aux épices | 46 |
| Pâte à malice nature | 48 |
| Pâte à malice au chocolat | 49 |
| Flûtes craquantes à la nigelle | 50 |
| Mon lait de noisette maison | 52 |
| Muesli à malice | 53 |
| Douceur lactée végétale | 54 |
| Vanillés de framboises | 56 |
| Crème aux œufs façon porridge | 58 |

Les entrées

| | |
|--------------------------------------|----|
| Chapati sur un air de Provence | 60 |
| Tapenade verte | 62 |

| | |
|--|-----------|
| Tartare au wakamé | 63 |
| Le tartare marin d'Isa aux algues du pêcheur | 65 |
| Salade aux trois choux | 66 |
| Salade d'automne | 68 |
| Duo poire avocat gingembre basilic | 69 |
| Bâtonnets de légumes crus anti-fringale | 70 |

Les plats du midi

| | |
|---|-----------|
| Quenelles de millet aux petits légumes | 72 |
| Rouleaux de printemps | 74 |
| Cabillaud farci aux légumes épicés | 75 |
| Courge spaghetti à l'ail et aux herbes fraîches | 76 |
| Fondue de poireaux aux noix | 78 |
| Boulettes végétariennes aux 12 parfums | 79 |
| Bouillon aux légumes croquants et au kombu | 80 |
| Aioli végétal express au basilic | 82 |

Les plats du soir

| | |
|--|-----------|
| Taboulé de brocoli aux parfums d'Orient | 84 |
| Tartare de Saint-Jacques sur lit de chanterelles | 86 |
| Sardinade express à la Provençale | 87 |
| Ribambelle de légumes mi-crus mi-cuits | 88 |
| Aubergine à la paresseuse | 90 |
| Mijoté de légumes du soleil | 91 |
| Soupe coquine aux 20 ingrédients et aux 3 textures | 92 |

Les desserts & goûters

| | |
|--|------------|
| Tarte sans cuisson à la poire fondante | 94 |
| Crème choco-marron | 95 |
| Cigares mielleux de fruits secs | 96 |
| Moelleux au chocolat sans farine, ni beurre | 98 |
| Ananas mi-provençal mi-exotique | 99 |
| Salade de kakis-pommes au gingembre | 100 |
| Exquise de figues à la Provençale | 102 |
| Carrés gourmands et leur ganache au chocolat glacé | 103 |
| Panna cotta de coco et de mangue | 104 |

Les sauces & assaisonnements

| | |
|--|------------|
| Condiment au sésame et au lin | 106 |
| Condiment au chanvre et à la coriandre | 107 |
| L'incourtournable sauce magique qui fait aimer les légumes | 108 |
| Faux sel à l'Orientale | 110 |
| Faux sel à la Provençale | 111 |
| Crème de poivron à la Provençale | 112 |
| Sauce onctueuse au guacamole | 115 |
| Crème d'amande à la ciboulette | 116 |

Les boissons

| | |
|--|------------|
| Apéro dynamite pomme gingembre brocoli | 118 |
| Apéro dynamite pomme céleri tomate | 118 |
| Smoothie de fruits rouges | 119 |
| Tisane à la cannelle | 121 |
| Tisane anisette | 121 |
| Smoothie lait de coco mangue | 122 |
| Eau digestive parfumée | 124 |



Un programme simple pour retrouver le bien-être

C'est ici que vous, cher lecteur, intervenez. Grâce à ce livre et à la mise en application des conseils et des recettes qu'il contient, vous allez prendre votre reflux en main. Non seulement vous allez balayer durablement le reflux et ses brûlures acides (ou votre toux et vos problèmes de voix), mais vous allez réaliser aussi combien **ce reflux était une chance**. En vous amenant à changer d'alimentation, vous allez en effet résoudre une foule d'autres problèmes : douleurs articulaires, douleurs intestinales, kilos superflus, troubles du transit, gaz... Vous allez vous sentir mieux, avoir plus d'énergie, vous pourrez diminuer et même parfois arrêter certains médicaments... Bref, vous allez vous sentir jeune malgré les années !

L'efficacité de cette alimentation anti-reflux se joue à différents niveaux.

- D'une part, elle fournit des **substances bénéfiques**, notamment de puissantes molécules antioxydantes et anti-inflammatoires, qui vont contribuer à rompre le cercle vicieux du reflux.
- Ensuite, elle comporte des aliments plus durs, plus fermes, qui favorisent la **production d'une salive** à la fois abondante et riche en bicarbonates susceptibles de balayer le reflux et de l'alcaliniser (pour baisser son acidité).
- Elle comporte également des **aliments riches en magnésium** qui diminuent les manifestations du stress chronique, une des grandes causes du reflux avec l'alimentation déséquilibrée.
- Enfin, en faisant la part belle aux aliments savoureux, on va pouvoir limiter ou arrêter facilement et sans frustration le café, le soda, les graisses de mauvaise qualité, le sel, le sucre... qui aggravent le reflux.

Le traitement nutritionnel donne des résultats si rapides, des bénéfices si importants, qu'il mérite d'être connu et surtout testé.

Dans les pages qui suivent, je vous présente les 7 grandes règles de l'alimentation anti-reflux. Elles peuvent être adoptées toutes d'un coup si vous êtes motivé, mais également progressivement. L'important est de trouver votre tempo en fonction de vos désirs et de vos contraintes.

13. La nutrition est-elle efficace pour tous ?

Rien ne marche à tous les coups. Mais dans environ 80 % des cas, la nutrition donne de très bons résultats en supprimant le reflux ou au moins en améliorant nettement la situation. Les deux grandes causes des échecs du traitement nutritionnel restent les erreurs nutritionnelles et le stress mal géré.

LA RÉUSSITE DU CHANGEMENT EST À PORTÉE DE MAIN



La clé du changement reste la motivation. Le traitement nutritionnel proposé dans ce livre est plus facile à mettre en place qu'un régime restrictif. Ici, on procède simplement à une modification des habitudes alimentaires et à une adaptation de celles-ci à son organisme.

14. En combien de temps puis-je espérer un résultat avec la nutrition ?

Les bénéfices sont généralement très rapides à apparaître, entre deux jours et un mois. Parfois, cela prend un peu plus de temps. Cela dépend de l'intensité et de la rapidité du changement nutritionnel, mais aussi de l'état émotionnel dans lequel vous êtes qui peut altérer considérablement l'efficacité du traitement nutritionnel.

À CHACUN SON RYTHME



Choisissez vous-même à quel rythme vous voulez procéder aux changements : rapide ou progressif. Ce qui compte, c'est d'obtenir des résultats et de parvenir à les maintenir dans le temps. Si on est trop rapide ou trop strict, on risque de se lasser et de craquer.



15. Puis-je exceptionnellement manger comme tout le monde ?

Une fois les modifications nutritionnelles bien installées et les symptômes pratiquement disparus, les écarts passent généralement très bien, le plus souvent même incognito. Parfois, au contraire, ils réveillent brutalement le reflux ! Si vous savez que vous allez faire des écarts (repas de famille, sortie entre amis, fêtes, etc.), un petit traitement médicamenteux peut alors permettre de ne pas se couper des autres. Les écarts restent les bienvenus s'ils sont bien gérés car ils sont le garant d'une alimentation plaisir.



MON CONSEIL

Apprenez à bien connaître votre organisme en restant attentif à ses réactions aux différents aliments. Ce sera plus facile ensuite de repérer les « agresseurs ». Vous pourrez ensuite jouer sur la dose et/ou la fréquence des aliments « interdits ». Restons malins pour piéger l'ennemi !

16. Je suis constipé. Cela a-t-il un rapport avec mon reflux ?

Oui, la constipation augmente le reflux en diminuant la vidange de l'estomac. En effet, quand l'intestin est plein, il dit à l'estomac dans son langage à lui (via des mécanismes réflexes circulant le long de petits nerfs) : « Arrête de livrer la marchandise, mes entrepôts sont pleins ! »



LA SOLUTION ANTI-CONSTIPATION : UNE ALIMENTATION RICHE EN FIBRES



Prenez 3 fruits par jour, une grosse part de légumes cuits et crus à chaque repas (les $\frac{3}{4}$ de l'assiette) et beaucoup d'eau tout au long de la journée. Une astuce : le matin, démarrez avec 2 grands verres d'eau et 1 à 2 kiwis (si vous n'y êtes pas allergique), c'est aussi efficace qu'un laxatif !

17. J'ai tendance à manger vite. Est-ce un problème ?

Oui, car quand on mange vite, on mastique moins, on digère moins bien les aliments et on salive moins. Les études scientifiques montrent en effet que le reflux augmente quand on mange vite.



SI VOUS ÊTES PRESSÉ À MIDI

Mangez moins en quantité et mettez de côté le fruit pour le goûter. De manière générale, si vous avez des aliments mous au repas, accompagnez-les d'aliments durs : alternez les soupes mixées et non mixées, rajoutez du croquant en décoration sur les plats ayant une consistance liquide ou molle (des graines de sésame ou de lin sur la soupe, des feuilles d'endives ou de fenouil avec les gratins, des radis et des bâtonnets de carotte avec la tapenade...), etc.

18. Quels sont les principaux aliments et boissons à limiter ?

Attention aux excès de café, d'alcool, de jus de fruits du commerce (notamment d'orange), de laitages, de sel, de sucre, de plats préparés et d'aliments à base de blé (préférez les produits à base de blés ancestraux comme le kamut ou le petit épeautre qui contiennent moins de gluten que le blé moderne).



SACHEZ CHASSER LE SEL

Le sel n'est pas toujours là où on le croit, c'est-à-dire dans la salière. Les principales sources de sel sont le pain, le fromage, les plats préparés, la moutarde, les biscuits apéro... Pour remplacer le sel de la salière, vous pouvez faire un mélange avec des herbes aromatiques, des épices, des algues séchées, de la levure, et si besoin, une petite touche de sel (voir recettes page 110). En parfumant beaucoup, le besoin de sel devient secondaire. On peut aussi utiliser du sel de potassium (dans le commerce).



PAIN MOELLEUX AUX ÉPICES

🕒 15 min

🕒 50 min

🍴 4 personnes

- ④ 1 bol de 250 ml d'un mélange courgettes et pommes râpées
- ④ 1 bol de 250 ml d'un mélange avec $\frac{3}{4}$ d'oléagineux (noisettes, et/ou noix de cajou, amandes, graines de courges, graines de tournesol) et $\frac{1}{4}$ de fruits secs (raisins secs, canneberges, abricots, figes... découpés en petits morceaux au ciseau)
- ④ 1 bol de 250 ml de son d'avoine et flocons de sarrasin (moitié moitié)
- ④ 1 c. à s. d'huile de coco
- ④ 1 c. à s. d'épices à pain d'épices (cannelle, cardamome, anis vert, anis étoilé, muscade, girofle, gingembre...)

- Mélanger le tout au blender avec des petites impulsions répétées en évitant de tout réduire en bouillie. Placer le mélange bien tassé avec la cuillère dans un moule huilé adapté au cuit-vapeur (et de préférence démoulable).
- Cuire à la vapeur pendant 50 minutes.
- Démouler et faire refroidir sur une grille.
- Ce pain se conserve au frigo deux jours dans un torchon.



CUISSON HYPOTOXIQUE

- La cuisson au four traditionnel entraîne la formation de composés de Maillard. Issus de la réaction entre des sucres et des protéines sous l'effet des hautes températures, ces composés sont bien connus des boulangers, car ils sont à l'origine du brunissement de la croûte du pain. Problème : ils accélèrent le vieillissement et augmentent le risque de certaines maladies.
- Pour éviter les composés de Maillard, la cuisson à la vapeur est idéale. Mettre la pâte à pain ou la pâte à gâteau dans un plat entrant dans le panier supérieur d'un cuit-vapeur à étage. Fermer le couvercle et laisser cuire le temps nécessaire (1/2 h à 1 h).

SALADE

AUX TROIS CHOUX

🕒 5 min

👥 4 personnes

- 🍴 200 g de chou vert ou chou chinois
- 🍴 200 g de chou rouge
- 🍴 1 branche de chou kale
- 🍴 2 pommes bio
- 🍴 2 tranches d'ananas
- 🍴 4 carottes
- 🍴 1 c. à s. de raisins secs blonds
- 🍴 1 cm de rhizome de gingembre râpé
- 🍴 1 zeste de citron bio râpés fin
- 🍴 Sauce magique (voir recette page 108)

- Retirer la grosse nervure de la branche du chou kale. Découper les feuilles en fines lamelles.
- Couper au robot les choux, les carottes brossées ou épluchées, les pommes (non épluchées si bio).
- Disposer les légumes dans un saladier. Ajouter les morceaux d'ananas, les raisins secs.
- Assaisonner avec la Sauce magique dans laquelle on rajoute le gingembre et le zeste de citron râpés finement.
- Remuer et laisser macérer au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.
- Les choux crus sont le plus souvent beaucoup mieux supportés au niveau digestif que les choux cuits. Ils sont notamment encore plus digestes s'ils sont préparés à l'avance et s'ils ont macéré dans une sauce. Bourrés d'antioxydants, aliments anticancer par excellence, ils méritent que l'on s'y intéresse.



ZOOM SUR LE CHOU KALE

- On l'appelle aussi chou frisé. Réputé pour ses vertus nutritives (vitamines, minéraux, protéines...), il est souvent recommandé pour améliorer la santé.
- Il se cuisine comme tous les autres choux, et peut se consommer cru.
- Il suffit d'enlever la grosse côte centrale, de couper la feuille en deux parties que l'on frotte l'une contre l'autre. La feuille s'obscurcit, devient plus souple et peut être utilisée crue. Sinon on peut aussi lui donner un petit coup de mixer et la mettre à macérer dans le citron ou la vinaigrette de la salade.

QUENELLES DE MILLET AUX PETITS LÉGUMES

 20 min

 40 min

 4 personnes

④ 1 verre de millet **Bouillon** : ④ 2 ½ verres d'eau ④ 1 c. à c. de tamari
④ 1 c. à c. de mélange 4 épices ④ 2 c. à s. d'huile d'olive ④ 1 pointe
de muscade ④ Curcuma, ciboulette, paprika, 1 c. à s. de chaque
④ 1 verre de pois chiches germés **Légumes** : ④ 2 courgettes ④ 2 carottes
ou 1 panais ④ 2 blancs de poireaux ④ 1 verre de tomates en morceaux
④ 1 poivron ④ 2 gousses d'ail hachées ④ 1 pointe de carvi, coriandre,
cumin, curcuma en poudre ④ 1 c à c. d'huile de cameline par personne

- Rincer le millet et bien l'égoutter. Faire bouillir l'eau, les épices et les aromates dans un faitout en inox ou une casserole. Verser le millet en pluie. Faire cuire à petit feu à couvert 20 minutes. Puis ajouter l'huile d'olive et bien mélanger. Rectifier les épices selon votre goût et rajouter un peu de noix de muscade râpée. Laisser couvert.
- Quand le mélange est moins chaud, réaliser une douzaine de petites quenelles en pétrissant le millet entre vos mains ; puis en rouler quatre dans une petite assiette avec du curcuma, quatre autres dans de la ciboulette et les quatre dernières dans du paprika doux.
- Découper les légumes en petits morceaux et faire cuire les courgettes, carottes, blancs de poireaux, pois chiches germés à la vapeur 10 minutes.
- Dans un faitout, faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, les tomates et les poivrons, en petits dés, l'ail, les épices, puis ajouter les légumes déjà cuits à la vapeur, les pois chiches et les quenelles. Laisser mijoter à petit feu et à couvert pendant 10 minutes.
- Arroser au dernier moment d'une cuillère à café d'huile de cameline.
- Pour augmenter encore le potentiel antioxydant, ajouter au dernier moment les poivrons crus découpés fin en brunoise. Ce mélange croquant apporte une touche d'originalité et de saveur au plat de légumes cuits.



LE PLEIN DE NUTRIMENTS PROTECTEURS

- Cette recette est particulièrement riche en antioxydants et en substances anti-inflammatoires (épices, légumes, pois chiches et huile de cameline).
- Elle constitue un plat complet équilibré en protéines (association légumes secs, céréales), très digeste (pois chiches germés, alimentation peu grasse, sans gluten) et alcalinisant (légumes, pois chiches germés, herbes).
- Grâce à la cuisson à l'étouffée, aucune substance nocive n'a été générée.

*Je vous invite à retrouver le plaisir
de manger, sans crainte pour votre estomac !*

Dr Martine Cotinat

Libérez-vous définitivement de vos brûlures d'estomac grâce au **traitement nutritionnel du Dr Cotinat**.

Élaboré sur la base de son expérience auprès de **milliers de patients** et des données scientifiques les plus récentes, ce traitement repose sur des **changements alimentaires simples** qui vont renforcer les défenses naturelles de l'œsophage et briser le cercle vicieux de l'inflammation.

Il vous permettra de dire adieu à votre reflux, mais aussi à vos douleurs articulaires, à vos kilos en trop, à vos troubles digestifs...

Découvrez dans ce livre :

- **Les grandes règles de l'alimentation anti-reflux**

Quels aliments privilégier, lesquels limiter, comment structurer ses repas...

- **50 questions-réponses sur le reflux**

Quels sont les examens vraiment utiles, quelles sont les complications du reflux, pourquoi les médicaments ne sont pas la panacée...

- **50 recettes gourmandes, la plupart végétariennes, pour passer à l'action**

Taboulé de brocoli aux parfums d'Orient, fondue de poireaux aux noix, quenelles de millet aux petits légumes, pâte à tartiner chocolat-noisette, panna cotta coco et mangue...

Bonus : des dizaines d'astuces et un pense-bête à afficher pour garder le cap au quotidien.

Martine Cotinat est gastro-entérologue formée à la nutrition et à la micronutrition. Spécialiste du reflux gastro-œsophagien, elle améliore la vie de ses patients depuis plus de trente ans.

www.thierrysouccar.com

Prix 12,50 € TTC France

PETITS PLATS CONTRE LE REFLUX

Format 16,5 x 23 cm - 12,50 €

ISBN 978-2-36549-271-3

