



Jacqueline Lagacé, Ph. D.

Recettes gourmandes

contre la douleur chronique

Avec la collaboration de

Louise Labrèche, Louise Côté

et les chefs **Kévin Bélisle** et

Jean-Marc Enderlin du Spa Eastman

THIERRY
SOCCAR

ÉDITIONS

Jacqueline Lagacé, Ph. D.

Recettes gourmandes

contre la douleur chronique

Jacqueline Lagacé, Ph. D.

Recettes gourmandes

contre la douleur chronique

Avec la collaboration de **Louise Labrèche**, **Louise Côté**
et les chefs **Kévin Bélisle** et **Jean-Marc Enderlin**
du Spa Eastman

THIERRY
SOUCAR

ÉDITIONS

Direction éditoriale : Guylaine Girard
Direction artistique : Bruno Lamoureux
Conception graphique et mise en pages : Bruno Lamoureux
Coordination : Jenny de Jonquières

Photographies : Tango photographie
Styliste culinaire : Véronique Gagnon-Lalanne
Accessoiriste : Luce Meunier

Sauf p. 30 : © RachelDewis/iStockphoto.com ; p. 138 : © rjgrant/iStockphoto.com ; p. 162 : © santje09/iStockphoto.com ; p. 172 : © zkruger/iStockphoto.com ; p. 179 : © AlenaKogotkova/iStockphoto.com ; p. 215 : © sematadesign/iStockphoto.com ; p. 258 : © Shaiith/iStockphoto.com.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2014

ISBN : 972-2-36549-093-1

Imprimé par l'imprimerie France Quercy à Mercuès France – N° d'impression :

Edition originale : *Recettes gourmandes contre la douleur chronique*
©Groupe Fides, 2013

Pour l'édition française, belge et suisse : ©Thierry Souccar Editions, 2014

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

À tous ceux et celles qui s'intéressent à une alimentation conforme à leur génétique et à l'équilibre écologique de notre environnement, non seulement pour conserver ou retrouver la santé, mais également pour assurer la santé des générations suivantes.

Remerciements

Je veux remercier Hubert, mon conjoint, pour son amour et son soutien indéfectible. Un merci spécial à ma fille Magali Simard et son conjoint Alain Dubois, pour leur aide technique dans l'administration de mon blogue, ainsi qu'à mon fils, Paul-André Simard, pour ses critiques constructives. Je veux remercier mes deux exceptionnelles collaboratrices, Louise Labrèche et Louise Côté, qui ont démontré une créativité peu commune, une grande capacité de travail, et tout cela dans la bonne humeur et le plaisir partagé. Je veux également remercier Émile et Gilles, les conjoints des deux Louise, qui à titre de « dégustateurs critiques », se sont impliqués avec bonheur dans le choix des « meilleures recettes ».

Un merci spécial à Jocelyna Dubuc, directrice générale du Spa-Eastman, pour son rôle de pionnière dans le développement au Québec d'une cuisine santé et énergisante qui respecte les convictions des différents individus. Merci d'avoir accepté mon invitation à participer à la création de ce livre de recettes avec ses deux talentueux chefs cuisiniers, Kévin Bélisle et Jean-Marc Enderlin.

Je tiens à remercier tous les collaborateurs des Éditions Fides pour leur implication, leur travail minutieux et leur désir de réaliser des livres de grande qualité. Il s'agit ici plus particulièrement de Guylaine Girard, direction de l'édition, Bruno Lamoureux, direction artistique, conception graphique et mise en pages et Jenny de Jonquières, responsable de la coordination. Un grand merci aux artisans de Tango pour la grande qualité des photos.



Introduction

La publication en 2011 de mon livre sur l'alimentation hypotoxique¹ suivie la même année d'un livre de recettes² conforme à cette alimentation a eu une influence réelle sur les choix alimentaires d'un bon nombre de Québécois. Depuis ce temps, le bouche à oreille a fait son chemin (voir les témoignages³) et un nombre croissant d'individus a pu constater les effets bénéfiques de l'alimentation hypotoxique sur leur santé. L'offre d'aliments conformes au régime hypotoxique a suivi parallèlement une courbe ascendante démontrant par le fait même la puissance de notre pouvoir d'achat qui peut obliger le producteur, l'industrie alimentaire et l'épicier à respecter nos choix alimentaires. Il faut reconnaître que la sortie de mes livres a coïncidé avec la conscientisation d'une partie non négligeable de la population face aux dangers d'une alimentation de plus en plus dénaturée, car toujours plus transformée par notre industrie agroalimentaire. Qu'il suffise de mentionner la part grandissante des OGM (organismes génétiquement modifiés) ainsi que des pesticides qui leur sont associés dans notre alimentation transformée et dans celle des animaux de ferme nourris presque exclusivement de grains OGM, alors que ces animaux contribuent largement à notre alimentation.

Mon premier livre de recettes avait pour but de répondre dans l'immédiat aux interrogations des gens qui désiraient suivre le régime hypotoxique, mais qui ne savaient pas « par où commencer ». Ce livre donnait donc des informations de base (caractéristiques, qualités nutritives, etc.) sur les différentes céréales, pseudo-céréales et additifs qui permettent de remplacer

-
1. *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*
 2. *Cuisiner pour vaincre la douleur et l'inflammation chronique*
 3. jacquelinelagace.net

celles qui contiennent du gluten, tel le blé. On y trouvait également des informations sur l'indice glycémique, l'indice PRAL (acidité) et autres précisions sur certains aliments. Les recettes de ce livre se voulaient simples, pratiques, nourrissantes et se devaient d'avoir plu aux familles et amis des auteures. Les recettes étaient issues des expérimentations et adaptations personnelles des auteures, car ces dernières avaient adopté l'alimentation hypotoxique pour résoudre leurs propres problèmes d'inflammation chronique.

Le second livre de recettes se veut plus gourmand et créatif, tout en restant simple d'exécution. Deux équipes indépendantes ont participé à l'élaboration de ce livre. Nous sommes trois adeptes de l'alimentation hypotoxique à composer la première équipe : Louise Labrèche, Louise Côté et moi-même. La participation des deux Louise a été retenue en raison de l'excellence incontestable de leurs talents culinaires et de leurs goûts pour une cuisine internationale.

La seconde partie du livre de recettes découle d'un accord survenu avec la directrice générale du Spa Eastman, Jocelyna Dubuc. Cet accord a été conclu à la suite d'une dégustation de différents plats hypotoxiques exécutés par le chef cuisinier Kevin Bélisle et son collaborateur Jean-Marc Enderlin, un nutrithérapeute spécialisé en cuisine hypotoxique. Je dois dire que j'ai été tellement impressionnée par la saveur des différents plats hypotoxiques auxquels j'ai goûté au restaurant du Spa Eastman, que je leur ai demandé, dès l'automne 2012, de participer à mon livre de recettes sur lequel mon équipe travaillait depuis l'été 2012. Il semble que je ne suis pas la seule à apprécier la qualité gustative de leurs plats puisque Kevin Bélisle vient d'être honoré (mai 2013) Chef Santé 2013 par la Société des chefs cuisiniers et pâtisseries du Québec.

À la fin du livre, trois articles abordent des sujets qui touchent directement le choix de nos aliments : 1) La mise à jour des dangers potentiels des OGM et des pesticides ainsi que leur influence sur le développement des maladies d'inflammation chronique ; 2) La remise en cause de la pertinence de l'indice glycémique comme guide dans le choix de nos aliments ; 3) Les fibres alimentaires et leurs rôles dans le maintien de la santé.

JACQUELINE LAGACÉ, PH. D.

Sommaire

Les recettes gourmandes des deux Louise et de Jacqueline

Petits déjeuners	17
Pains	29
Hors-d'œuvre et entrées	41
Soupes	55
Poissons	65
Viandes	73
Légumes	101
Pâtes	117
Salades	125
Desserts et petites douceurs	137
Quelques recettes de base	167

La cuisine tonique du Spa Eastman

Petits déjeuners	193
Smoothies	211
Craquelins et tartinades	219
Entrées	227
Salades	247
Soupes et potages crus	259
Plats végétariens	269
Plats de poisson	285
Plats de viande	299
Desserts	311



Fougasse aux fines herbes

Donne 1 fougasse

160 ml (2/3 tasse) de farine de riz blanc

160 ml (2/3 tasse) de fécule de tapioca

160 ml (2/3 tasse) de fécule de pomme de terre

10 ml (2 c. à thé) de gomme de guar ou de xanthane

1 sachet (8 g ou 0,3 oz) de levure instantanée rapide ou à pizza

10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées à l'italienne ou herbes de Provence

15 ml (1 c. à soupe) de sucanat

5 ml (1 c. à thé) de sel

250 ml (1 tasse) d'eau tiède

1 gros œuf

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid

30 ml (2 c. à soupe) de crème végétale

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin blanc

Fleur de sel

Huile d'olive extra-vierge pressée à froid

Vinaigre balsamique

Huiler une assiette à tarte de 30 cm de diamètre (11 à 12 po). Mettre du papier parchemin dans le fond de l'assiette et le badigeonner d'huile d'olive.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.

Mélanger ensemble l'œuf, l'huile d'olive extra-vierge, la crème végétale et le vinaigre de vin blanc.

Incorporer l'eau et les autres liquides aux ingrédients secs et mélanger au batteur électrique jusqu'à ce que le tout soit bien amalgamé.

Verser la pâte dans l'assiette et bien l'étendre. Si la pâte est trop collante, mettre un peu de farine de riz sur les mains. Couvrir et laisser la pâte lever 1 h 30 environ ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume dans un endroit à l'abri des courants d'air. Lorsque la fougasse a doublé de volume, la cuire 10 minutes dans un four chauffé à 220 °C (425 °F).

La retirer du four, la badigeonner d'un peu d'huile d'olive, parsemer de fleur de sel, remettre au four et continuer la cuisson 15 minutes.

Servir avec de l'huile d'olive extra-vierge pressée à froid et du vinaigre balsamique.

Suggestion

Il est préférable de manger la fougasse aussitôt cuite. Si on désire la conserver jusqu'au lendemain, l'envelopper hermétiquement et la mettre au réfrigérateur. Le lendemain, la réchauffer quelques minutes au four grille-pain.

On peut faire lever la fougasse dans le four en utilisant soit l'option « Fermentation » ou l'option « Bread Proof ». On peut également chauffer le four à 37 °C (100 °F) ou simplement laisser la lumière du four allumée.

Potage aux pois verts et à la menthe

Ce potage simple à réaliser produit un bel effet grâce à sa couleur. En plus, il est des plus nourrissants et particulièrement délicieux.

Pour 4 personnes

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale pressée à froid

1 poireau émincé

500 ml (2 tasses) de laitue hachée

750 ml (3 tasses) de pois verts congelés

Sel, poivre

1 l (4 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

60 ml (¼ tasse) de menthe fraîche hachée

125 ml (½ tasse) de crème végétale ou de lait de coco (facultatif)

Faire revenir dans l'huile le poireau. Ajouter la laitue et les pois verts. Saler, poivrer.

Cuire 2-3 minutes.

Ajouter le bouillon et la menthe. Couvrir et cuire à feu doux 10 minutes.

Passer au mélangeur pour obtenir une belle purée.

Ajouter la crème à la dernière minute, sans faire bouillir.

Servir chaud ou froid, garni d'un peu de menthe et de radis coupés en bâtonnets.



Poivrons farcis à l'agneau

Ce plat est idéal pour la famille : il se prépare d'avance, il est complet et on le servira avec une salade verte.

Pour 4 personnes

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet ou d'eau

125 ml (½ tasse) de riz blanc

4 gros poivrons, si possible de différentes couleurs

60 ml (¼ tasse) de noix de pin ou de bâtonnets d'amande

1 oignon moyen haché

2 gousses d'ail hachées

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge pressée à froid

500 g (1 lb) d'agneau ou de veau haché

2 ml (½ c. à thé) de cannelle

80 ml (⅓ tasse) de raisins secs

1 petite boîte de 213 ml (¾ tasse) de sauce tomate

125 ml (½ tasse) de menthe fraîche ou de persil haché

Sel, poivre

125 ml (½ tasse) d'eau

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans une casserole, porter le bouillon ou l'eau à ébullition. Ajouter le riz, baisser le feu et cuire 10 minutes. Réserver.

Couper les poivrons en deux, les nettoyer et les blanchir dans l'eau bouillante quelques minutes. Égoutter et réserver.

Dans un poêlon, rôtir les noix de pin ou les amandes à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver.

Faire revenir à feu doux les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter l'agneau ou le veau, la cannelle, les raisins secs, les noix de pin ou les amandes. Bien mélanger.

Ajouter la sauce tomate, le riz semi-cuit et la menthe. Assaisonner.

Dans un plat allant au four, disposer les poivrons et répartir la farce.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et verser l'eau dans le fond du plat.

Couvrir et cuire 40 minutes.

Servir sur une purée de panais à la moutarde de Dijon (voir p. 114). Garnir de persil haché.





Saumon sauvage à la sauce béarnaise végétale

Pour 4 personnes

140 g (5 oz) par portion de saumon sauvage royal ou saumon d'élevage bio

Sel de mer au goût

Piment d'Alep au goût (voir p. 339)

Salsa vierge de citron confit

2 branches de céleri

2 poivrons rouges et jaunes

1 citron bio confit*

2 tiges d'oignon vert

15 g (0,5 oz) de sésame blanc et noir

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

Chiffonnade

1/2 de chou vert

1 fenouil

20 pleurotes

Persil haché au goût

Huile d'olive au besoin

Salsa vierge de citron confit

Tailler en fine brunoise le céleri et les poivrons (idéalement, peler les poivrons selon la technique décrite dans la recette de tartare de pétoncle en entrée, voir page 244).

Rincer le citron confit, retirer les pépins et hacher le citron confit en entier.

Émincer l'oignon vert.

Mélanger avec le reste des ingrédients.

Chiffonnade

Émincer le chou et le fenouil finement.

Déchirer les pleurotes.

Blanchir les légumes à la vapeur et mélanger.

* Pour faire des citrons confits, utiliser des citrons bio, bien les laver, entailler les citrons en croix, les farcir de gros sel de mer, entasser dans un bocal et couvrir de gros sel. Conserver au frais. Ils seront prêts dans 2 à 3 mois. Il est aussi possible d'acheter des citrons confits en épicerie.



Fruits à la crème de soja citron et vanille

Pour 6 à 8 personnes

1 tasse (250 g) de sucre de canne

Dans une casserole, amener à ébullition le sucre et le lait de soja, laisser bouillir 2 à 3 minutes.

180 ml (¾ tasse) de lait de soja

180 ml (¾ tasse) d'eau

Dans une autre casserole, faire bouillir l'eau et l'agar-agar pendant 2 minutes.

15 ml (1 c. à soupe) d'agar-agar
(voir p. 337)

500 g (1 lb) de tofu soyeux

Mélanger ces deux liquides aux autres ingrédients. Pour ajouter des probiotiques, ajouter du Bio-K.

1 citron (jus)

6 g (1 c. à thé) de vanille moulue

Laisser figer au frais.

**300 à 400 ml (10 à 14 oz)
de Bio-K à base de riz (facultatif)**
(voir p. 337)

Remixer le tout au mélangeur pour avoir une crème lisse.

Servir avec des fruits variés.



ACHETER CE LIVRE

Recettes gourmandes

contre la douleur chronique

340 pages
Format 18 x 23
6.99 €

Après le succès de *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*, **Jacqueline Lagacé** offre aujourd'hui un livre de recettes gourmand et créatif qui prouve qu'une cuisine saine, sans gluten et sans produits laitiers, qui respecte les règles de l'alimentation hypotoxique, peut être l'occasion de véritables fêtes gustatives tout en étant simple d'exécution.

Ce livre présente 260 recettes de l'entrée au dessert, en passant par les pains, les petits déjeuners et les aliments crus.

La première partie du livre est le fruit de l'expertise en cuisine hypotoxique de l'auteure et de ses deux collaboratrices Louise Labrèche et Louise Côté.

La seconde partie du livre est née de la rencontre de Jacqueline Lagacé et de Kévin Bélisle, chef cuisinier du Spa Eastman (établissement réputé au Québec) et de son collaborateur, Jean-Marc Enderlin, un nutrithérapeute spécialisé en cuisine hypotoxique. Le chef Kévin Bélisle a été honoré Chef Santé 2013 par la Société des chefs cuisiniers et pâtisseries du Québec.

Alors, entre le taboulé méditerranéen au chou Romanesco, les pétoncles confits à l'huile de noix de coco, la cuisse de lapin braisée au chou frisé, les muffins aux courgettes et aux noix ou les mendiants au chocolat noir, que préparerez-vous ce soir ?



Jacqueline Lagacé, Ph. D., est une chercheuse spécialisée en microbiologie et immunologie. Elle a vaincu ses douleurs articulaires en adoptant le régime hypotoxique du Dr Seignalet, régime qu'elle a popularisé au Québec.

www.jacquinelagace.net
www.thierrysouccar.com

20,00 € prix TTC France

ISBN 978-2-36549-093-1



9 782365 490931