



Je mange
méditerranéen
AU QUOTIDIEN



DOCTEUR
GUY AVRIL



120
RECETTES
SANTÉ
SUPER SIMPLES

THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS

Sommaire

Manger méditerranéen chaque jour éloigne le médecin pour toujours 7

Quelques bases 27

Huiles parfumées

- ⦿ Huile au citron et à la sauge ... 28
- ⦿ Huile à l'ail et au romarin 29
- ⦿ Huile au basilic 29
- ⦿ Huile au fenouil 29
- ⦿ Huile aux aromates 29
- ⦿ Huile à l'origan 30
- ⦿ Huile à l'ail 30
- ⦿ Huile aux agrumes
ou hespéridés 30
- ⦿ Huile aux herbes
aromatiques 32
- ⦿ Huile à la cannelle
et au clou de girofle 32
- ⦿ Huile au piment fort 32

Conserves dans l'huile d'olive

- ⦿ Poulpes au vinaigre
et huile d'olive 34

- ⦿ Betteraves dans l'huile
d'olive et le vinaigre 35
- ⦿ Poivrons confits dans
l'huile d'olive 35
- ⦿ Citrons dans l'huile d'olive 36
- ⦿ Aubergines confites
dans l'huile d'olive 36

Sauces

- ⦿ Sauce tomate aux olives
et au vin 38
- ⦿ Aioli aux noix (*scordalia*) 38
- ⦿ Sauce au yaourt,
au concombre et à l'ail 40
- ⦿ Sauce à la féta et aux piments
(*tirokaftéri*) 40
- ⦿ Sauce au yaourt
et à la courgette 42

Entrées 43

- ⦿ Poivrons frits à la sauce
au yaourt 44
- ⦿ Purée d'aubergines à la
coriandre fraîche et aux
épices 44
- ⦿ Purée de pois chiches
(*houmous*) 46

⦿ Poireaux au fenouil et au citron.....	46
⦿ Aubergines frites au basilic.....	48
⦿ Tarama à la crétoise	48
⦿ Caviar d'aubergines à la crétoise.....	50
⦿ Croquettes de pois cassés	50
⦿ Artichauts aux fèves fraîches et à l'aneth.....	52
⦿ Boulettes aux légumes.....	52
⦿ Croquettes de pois chiches (falafels).....	54
⦿ Salade de tomates à la roquette et aux graines.....	54
⦿ Salade de pommes de terre aux herbes.....	56
⦿ Salade de pourpier aux noix.....	56
⦿ Salade de pois chiches à l'oignon doux et à la menthe	58
⦿ Salade de betteraves aux noix et au yaourt.....	58
⦿ Caviar de carottes.....	60
⦿ Salade de carottes à l'orange et aux raisins secs.....	60
⦿ Salade de chou rouge au gingembre	62
⦿ Tsatsiki	62

Omelettes..... 63

⦿ Omelette aux artichauts et au parmesan.....	64
⦿ Omelette aux crevettes sautées et au curcuma.....	64
⦿ Omelette au four aux épinards et aux olives	66
⦿ Omelette aux courgettes et à la tomate.....	66

Légumes et légumineuses..... 67

⦿ Chaussons au potiron	68
⦿ Aubergines sautées au thym	68
⦿ Chaussons aux légumes et aux herbes	69
⦿ Tourte aux épinards et à la féta.....	70
⦿ Courgettes sautées au cumin et à l'ail	70
⦿ Tourte de courgettes au fromage frais (kolokythoboureko).....	72
⦿ Feuilles de chou farcies au riz et aux légumes.....	74
⦿ Soupe de lentilles au laurier ...	74
⦿ Salade de légumes secs (panspermia).....	76
⦿ Épinards express aux pignons.....	76

⊕ Aubergines au riz.....	78
⊕ Clafoutis aux poireaux.....	78
⊕ Pommes de terre au four à l'origan.....	80
⊕ Champignons sautés aux pommes de terre et à la cannelle.....	80
⊕ Purée de pois cassés (<i>fava</i>)	82
⊕ Ragoût de pommes de terre à la méditerranéenne	82
⊕ Fèves tièdes à l'oignon frais....	84
⊕ Ragoût de fèves à la tomate...	84
⊕ Ragoût de pois chiches à la tomate et au laurier	86
⊕ Riz aux pois chiches, à la tomate et au cumin	86
⊕ Fava à la tomate	88
⊕ Pois chiches au citron et à la coriandre fraîche	88
⊕ Haricots blancs aux épinards.....	90
⊕ Haricots à la tomate et au céleri.....	90
⊕ Lentilles aux légumes et aux herbes.....	92
⊕ Cocotte de haricots blancs au citron.....	92

Viandes..... 93

⊕ Escargots au laurier et au poivre.....	94
⊕ Jambon aux fèves et aux artichauts.....	96
⊕ Filet mignon au chou.....	96
⊕ Porc pimenté aux pois chiches	98
⊕ Porc sauté aux aubergines et au vin blanc.....	100
⊕ Tajine de porc aux coings	102
⊕ Porc mijoté aux poireaux et au vin	102
⊕ Porc au céleri et au citron....	104
⊕ Émincé de porc aux légumes sur lit de pommes de terre..	104
⊕ Ragoût de veau à la cannelle.....	106
⊕ Ragoût de veau au citron et vin blanc.....	106
⊕ Ragoût d'agneau aux haricots verts.....	108
⊕ Agneau aux artichauts sauce <i>Avgolemono</i>	108
⊕ Agneau au fenouil	110
⊕ Foie d'agneau à l'œuf et au citron.....	110
⊕ Agneau à la tomate.....	112
⊕ Pilaf d'agneau et de poulet....	112
⊕ Lapin aux artichauts	113

- ☉ Lapin farci à la myzithra..... 113
- ☉ Poulet à la sauge114
- ☉ Lapin sauce au vin 114
- ☉ Poulet à l’aneth.....116
- ☉ Pilaf au poulet 116
- ☉ Poulet au citron
et aux petits pois 117
- ☉ Poulet à l’origan..... 117
- ☉ Rouleaux d’aubergines à la
viande hachée..... 118
- ☉ Poulet à la tomate
et au curry 118
- ☉ Boulettes de viande et de
pommes de terre au cumin120
- ☉ Moussaka à la crétoise122
- ☉ Croustade de Pâques..... 124


Poissons et fruits de mer 125

- ☉ Rougets frits express 126
- ☉ Rougets aux artichauts
et au fenouil..... 126
- ☉ Seiches en sauce
aux pommes de terre 128
- ☉ Seiches aux herbes 128
- ☉ Poulpes en salade..... 130
- ☉ Seiches au vin blanc
et aux épices..... 130

- ☉ Calmars à la tomate
et aux épices.....132
- ☉ Boulettes de poulpe.....132
- ☉ Morue à la crétoise..... 134
- ☉ Morue sur fondue de céleri.. 134
- ☉ Sardines express au romarin ...136
- ☉ Morue au four aux pommes
de terre et à la tomate.....136
- ☉ Maquereaux au four aux
poivrons et au romarin.....138
- ☉ Mérou aux mini-courgettes ...138
- ☉ Daurade aux gombos.....140
- ☉ Steak de thon au four.....140
- ☉ Pageots à la tomate
et au vin blanc..... 142
- ☉ Mulets au pourpier 142
- ☉ Soupe de poissons (*kakavia*)144
- ☉ Soupe de poissons
Avgolemono 146

Desserts..... 147

- ☉ Galettes de figue sèche
au résiné..... 148
- ☉ Gâteau Saint-Basile..... 148
- ☉ Gastrine..... 150
- ☉ Gâteau aux raisins secs152
- ☉ Pains de pois chiches.....152
- ☉ Pain sucré à la cannelle
et à la muscade154



Manger méditerranéen chaque jour éloigne le médecin pour toujours

Je suis médecin depuis 46 ans. Je me suis occupé de milliers de personnes souffrant de surpoids, de maladies cardio-vasculaires, de cancer, de diabète, de maladie d'Alzheimer, d'arthrose, de maladies inflammatoires... Au cours de ma carrière, j'ai pu constater que les problèmes de santé de mes patients étaient en grande partie liés à une mauvaise alimentation: trop de viande, trop de fritures, trop de plats industriels ultra-transformés, trop de sucre, bref, trop de calories pour trop peu de nutriments utiles et protecteurs.

J'aurais pu, comme le font de nombreux médecins, me contenter de donner des conseils généraux d'hygiène de vie («Mangez moins gras et faites du sport») assortis d'une ordonnance de médicaments. Mais ce n'est pas ainsi que j'aime exercer mon métier. Je sais en effet depuis longtemps qu'il existe un moyen puissant — souvent plus puissant que les médicaments — de retrouver le bien-être, d'être protégé des maladies de civilisation et de vivre longtemps en bonne santé: *le régime méditerranéen.*

Ce que dit la science



Le concept de diète méditerranéenne date de l'après Seconde Guerre mondiale et constitue un modèle pour tous les scientifiques qui s'intéressent aux liens entre alimentation et santé.

C'est le médecin américain Ancel Keys qui évoqua ce concept le premier et qui rassembla des données solides suggérant l'intérêt de l'alimentation méditerranéenne dans la protection contre les maladies cardiovasculaires. Il est à l'origine de la mise en place, en 1956, d'une étude portant sur près de 13 000 hommes âgés de 40 à 59 ans, vivant dans sept pays: Italie, ex-Yougoslavie, Japon, Finlande, Pays-Bas, États-Unis, Grèce dont un sous-groupe vivait en Crète. L'équipe d'Ancel Keys avait choisi volontairement des populations ayant des habitudes de vie et d'alimentation très différentes afin d'en analyser l'impact sur la santé. La collecte des données avait duré dix ans. Encore aujourd'hui, cette étude reste une des plus vastes jamais menées. Qu'a-t-elle montré?

Que les habitants des pays méditerranéens étaient en bien meilleure santé que les habitants des pays nordiques. Les résultats concernant les habitants de la Crète étaient les plus impressionnants: sur cette île, les affections cardiovasculaires étaient rares, presque inconnues, et le nombre de cas de

cancers très inférieur à ceux des autres pays de l'étude.

C'était la première fois que le mode de vie des Méditerranéens et leurs habitudes alimentaires étaient montrés en exemple.

D'autres études ont été menées par la suite et toutes ont confirmé l'intérêt extraordinaire du régime méditerranéen pour la santé. Ce régime est aujourd'hui celui qui cumule le plus grand nombre de preuves scientifiques de ses bénéfices. C'est sans commune mesure avec les récentes «modes» alimentaires (régime riche en viande, pauvre en glucides, riche en graisses, sans lait, sans gluten, paléo, vegan, hypotoxique, régime des groupes sanguins...).

Le régime méditerranéen est la solution aux grandes problématiques de santé d'aujourd'hui: augmentation du nombre de cancers, de maladies cardio-vasculaires, de diabète, d'obésité, de maladie d'Alzheimer, maladies inflammatoires et vieillissement de la population.

L'exploitation des données de l'étude des sept pays a montré également que l'alimentation et le mode de vie méditerranéens (notamment l'activité physique quotidienne) favorisaient une plus grande longévité ainsi qu'une meilleure espérance de vie en bonne santé.



Organisation Mondiale de la Santé – Étude de 30 ans – 1957-1987
Mortalité générale pour 100 000 personnes

Bon pour le cœur et les vaisseaux



L'alimentation méditerranéenne a été testée en France et en Espagne. C'est la fameuse Étude de Lyon (publications des résultats en 1994 puis en 1999) qui a confirmé de la manière la plus sérieuse les résultats sur les bénéfices cardio-vasculaires. Elle a été menée sur des personnes ayant survécu à un premier infarctus, âgées de moins de 70 ans, et qui ne souffraient d'aucune autre maladie. Ces volontaires ont été séparés en deux groupes: le premier a adopté l'alimentation que préconisaient les cardiologues à l'époque (c'est-à-dire une alimentation pauvre en graisses pour diminuer le cholestérol sanguin) et le second a reçu une alimentation méditerranéenne. Les résultats montrent que les volontaires du second groupe avaient: moins de décès cardiaques,

d'infarctus du myocarde, moins de complications cardio-vasculaires, moins de cancers et finalement une amélioration de l'espérance de vie.

Par la suite, de nombreuses équipes scientifiques ont testé cette diète, avec les mêmes résultats. Fin 2013, un essai clinique mené en Espagne et appelé PREDIMED (pour *Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet*) a expérimenté les effets du régime méditerranéen sur des personnes en bonne santé, et a obtenu des résultats également extrêmement positifs. Ceux-ci montraient, avec le niveau de preuve scientifique le plus élevé, que le retour aux habitudes alimentaires traditionnelles des Méditerranéens réduit de 30 % le risque de souffrir d'un infarctus, d'un accident vasculaire cérébral

ou de mort subite. Elles offrent un degré de protection similaire à celui des médicaments les plus efficaces, mais sans avoir aucun effet indésirable.

Il est aujourd'hui prouvé que la qualité des graisses qui composent

l'alimentation méditerranéenne est en grande partie responsable de cet effet protecteur, en particulier l'acide oléique (huile d'olive) et les fameux oméga-3 (présents dans les poissons mais aussi les oléagineux comme les noix ou les graines de colza).

Anticancer



Les études montrent que les adeptes du régime méditerranéen ont un risque de cancer de l'estomac diminué de 33 %. C'est ce que rapporte celle menée sur environ 500 000 personnes dans dix pays. Une autre étude, réalisée

sur 62 573 participantes, a montré que les femmes ménopausées qui suivent un régime de type méditerranéen ont un risque nettement réduit d'une forme agressive de cancer du sein, ceux qui n'expriment pas les récepteurs aux œstrogènes.



Antivieillessement du cerveau



Le régime méditerranéen protège le cerveau du vieillissement et freine le déclin cognitif lié à l'âge. Il favorise les aptitudes cognitives chez les seniors en retardant notamment le rétrécissement du cerveau au cours du vieillissement. Ces dernières années, plusieurs études ont mis en évidence un lien entre régime méditerranéen et un

risque réduit de maladies liées à l'âge comme les démences.

Douze d'entre elles ont été analysées par une équipe de chercheurs. Dans neuf études sur douze, le régime méditerranéen était associé à une meilleure fonction cognitive, une meilleure mémoire et un risque réduit de maladie d'Alzheimer.

Bon pour la ligne



Une étude menée sur 16 000 personnes suivies pendant dix ans a montré que le régime méditerranéen peut diminuer le risque d'obésité de 43 %. En analysant l'alimentation des participants, les chercheurs ont trouvé que plus la part de fruits, légumes et légumineuses était élevée, plus le risque de devenir obèse était diminué, par rapport à ceux qui consommaient plus de viande et de graisses animales. Ceux qui avaient le risque d'obésité le plus bas n'avaient pas totalement exclu la viande mais

avaient des apports beaucoup plus faibles que les personnes qui avaient un régime classique. Ils mangeaient également beaucoup de poisson.

On sait aujourd'hui que la qualité des glucides a une grande influence sur la prise de poids. Dans le régime méditerranéen, les sources de glucides (céréales complètes, légumineuses...) sont respectueuses du sucre sanguin, ce qui protège contre le stockage excessif de graisses corporelles.

... et bon pour les papilles!



Traditionnellement les Méditerranéens consomment beaucoup de légumes et fruits produits localement donc saisonnièrement. Ils consomment des céréales complètes, principalement du blé. Ils mangent beaucoup de légumineuses, des oléagineux (olives, noix, amandes...).

Ils consomment les œufs, les poissons et les viandes (plutôt blanches) de façon modérée. Ils consomment des produits laitiers également de façon modérée mais seulement fermentés (fromage et yaourts) et plutôt de brebis et de chèvre que de vache. Ils ne cuisinent qu'à l'huile d'olive et

usent abondamment des épices et des aromates. Ils boivent du vin modérément.

L'alimentation méditerranéenne traditionnelle est conviviale et savoureuse, deux qualités qui contribuent à ses effets positifs sur la santé. Mais ce n'est pas tout! C'est aussi une alimentation facile à adapter aux contraintes de chacun, que l'on vive dans le Nord de la France, en Bretagne ou dans le Massif central, en ville ou à la campagne, que l'on soit intolérant (gluten, lactose...) ou végétarien, que l'on apprécie la frugalité ou au contraire les repas abondants.

Croquettes de pois chiches (falafels)

Préparation: 25 min (+ une nuit pour le trempage des pois chiches)

• Cuisson: 1 h • Pour 4 personnes

- ⊙ 300 g de pois chiches secs (ou 1 bocal de pois chiches en conserve)
- ⊙ 2 jaunes d'œuf ⊙ 4 à 5 c. à s. de chapelure (ou de biscottes écrasées)
- ⊙ ½ bol de persil haché ⊙ ½ bol de fromage râpé (facultatif)
- ⊙ 1 oignon haché ⊙ farine pour paner ⊙ huile d'olive ⊙ sel, poivre

Faire tremper les pois chiches depuis la veille puis les rincer et les égoutter.

Les faire cuire dans un grand volume d'eau non salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Les réduire en purée en ajoutant un peu d'eau de cuisson puis

incorporer l'oignon haché, le persil, la chapelure, le fromage et les jaunes d'œuf battus. Saler et poivrer.

Façonner des croquettes longues et les passer à la farine pour les frire dans l'huile d'olive.

Servir ainsi ou avec une sauce tomate.

Salade de tomates à la roquette et aux graines

Préparation: 10 min • Pour 2 à 3 personnes

- ⊙ 2 tomates coupées en quartiers ⊙ 1 bol de roquette ciselée
- ⊙ graines de sésame, de courge ou de tournesol grillées
- ⊙ 2 tiges de cébette ciselées ⊙ 2 œufs durs ⊙ 10 olives
- ⊙ 3 c. à s. d'huile d'olive ⊙ 1 c. à s. de vinaigre ⊙ 1 c. à c. de sel ⊙ poivre

Disposer les tomates coupées, la roquette, les graines grillées, la cébette et les olives dans un saladier. Saupoudrer de sel et de poivre. Déposer les œufs durs en quartiers.

Arroser d'huile parfumée (lire page 28) et de vinaigre.



Tourte aux épinards et à la féta

Préparation: 30 min (+ 2 h pour laisser reposer la pâte)

• Cuisson: 40 min • Pour 5 personnes

La farce ☉ 1 kg d'épinards frais ☉ 6 à 7 c. à s. d'huile d'olive
☉ 1 gros oignon finement haché ☉ 200 g de féta ☉ 4 à 5 œufs ☉ poivre

La pâte ☉ 650 à 700 g de farine de blé ☉ 5 à 6 c. à s. d'huile d'olive
☉ 30 g de levure fraîche ☉ le jus d'1 citron ☉ 1 verre d'eau tiède

Préparer la pâte en délayant la levure dans l'eau tiède puis ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et la farine. Pétrir et laisser reposer 2 heures.

Laver les épinards. Les faire fondre avec l'oignon finement haché dans l'huile d'olive. Bien égoutter. Ajouter la féta râpée et les œufs battus. Poivrer. Étaler la moitié de la pâte en couche fine sur le fond d'un plat à four bien graissé.

Déposer la farce sur la pâte et recouvrir avec l'autre moitié de la pâte.

Badigeonner d'huile d'olive et faire cuire à four chaud jusqu'à ce que le pâté soit doré et croustillant, environ 40 minutes.

Vous pouvez faire la même recette en remplaçant la moitié des épinards par 750 g de carottes, fenouil et poireaux sauvages, persil, aneth et menthe. Vous obtiendrez ainsi une délicieuse tourte d'épinards et de plantes sauvages.

Courgettes sautées au cumin et à l'ail

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min • Pour 4 personnes

☉ 4 courgettes moyennes ☉ 2 c. à s. d'huile d'olive ☉ 3 gousses d'ail écrasées ☉ 1 c. à c. de cumin moulu ☉ le jus d'1 citron ☉ quelques feuilles de menthe ciselées (facultatif)

Couper les courgettes en quatre dans le sens de la longueur puis en tronçons de 4 ou 5 cm. Les mettre à sauter dans l'huile chaude. Après 3 ou 4 minutes, ajouter l'ail écrasé et le cumin, et

poursuivre la cuisson à feu vif pendant 3 minutes en remuant. Puis verser le jus de citron et saupoudrer de menthe. Poursuivre la cuisson 1 minute, et éteindre le feu. Servir.



Sardines express au romarin

Préparation: 5 min • Cuisson: 15 min • Pour 4 personnes

- ⦿ 1 kg de sardines (ou de gros anchois)
- ⦿ 5 c. à s. d'huile d'olive
- ⦿ 1 brin de romarin
- ⦿ sel, poivre

Nettoyer les sardines. Huiler un plat allant au four et les y déposer.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de romarin. Saler et poivrer.

Mettre le plat au four à 180 °C pendant 10-15 minutes environ.

Servir et déguster les sardines accompagnées de jus de citron et d'une salade de légumes secs (lire page 76).

Morue au four aux pommes de terre et à la tomate

**Préparation: 15 min (+ 2 jours pour dessaler la morue)
• Cuisson: 45 min • Pour 6 personnes**

- ⦿ 1 kg de morue
- ⦿ 1 kg de pommes de terre
- ⦿ 2 oignons hachés
- ⦿ 3 gousses d'ail finement hachées
- ⦿ 1 tasse d'huile d'olive
- ⦿ une petite boîte de tomates concassées
- ⦿ 1,5 c. à s. d'origan
- ⦿ 1,5 tasse de persil haché
- ⦿ sel, poivre

Faire dessaler la morue deux jours auparavant, en changeant l'eau trois fois par jour. Rincer et couper la morue en tranches en enlevant les arêtes.

Mettre les oignons et une première couche de pommes de terre coupées en tranches dans un plat à four huilé.

Saupoudrer avec la moitié d'origan, de persil, de sel, de poivre et d'ail.

Déposer la morue sur les pommes de terre et saupoudrer avec l'autre moitié d'origan, de persil, de sel, de poivre et d'ail.

Recouvrir d'une couche de pommes de terre. Napper l'ensemble avec la tomate et l'huile d'olive.

Faire cuire à four moyen (180 °C) pendant 45 minutes.





Je mange méditerranéen

AU QUOTIDIEN



Le Dr Guy Avril a recueilli 120 recettes auprès de « vrais » Crétois lors d'un séjour prolongé en Grèce. Des recettes traditionnelles qui respectent les grands principes du fameux régime méditerranéen dont les bénéfices pour la santé ne cessent d'être confirmés par la science.

Que vous habitiez Roubaix, Lausanne ou Montréal, voici de quoi vous régaler au quotidien, rester mince, bien vieillir et protéger toute la famille contre les maladies cardio-vasculaires, le cancer, la maladie d'Alzheimer, le diabète.

Salade de chou rouge au gingembre, filets de rougets aux artichauts, tourte aux épinards et à la féta, côtelettes d'agneau au fenouil... ces recettes vont enchanter votre quotidien. En plus, elles sont très simples à réaliser, même quand on n'a pas l'habitude de cuisiner, et nécessitent peu d'ingrédients, non seulement peu coûteux mais aussi très faciles à trouver.

Découvrez en plus :

- ▶ Une semaine de menus
- ▶ Le placard idéal pour se simplifier la vie
- ▶ Des astuces pour faire la part belle aux légumes

Le Dr Guy Avril est un grand adepte du régime méditerranéen. Il est diplômé en phytothérapie, naturopathie et médecine chinoise.



*Je mange méditerranéen
au quotidien*

thierrysouccar.com

Prix 12,90€ TTC

160 pages
Format 14 x 21 cm
12,90 €

ISBN : 978-2-35459-266-9

