

Super-Aliments

Boostez Naturellement Votre Santé et Votre Nutrition

Dr. Joseph Mercola



Table des Matières

Table des Matières	2
Préface	3
I. Que sont les Super-Aliments ?	6
II. Les Super-aliments que vous devez inclure dans votre alimentation	7
Le Top 10 des super-aliments à inclure dans votre alimentation	
Qu'est-ce-qui leur donne cet attribut de Super-aliments	
7 Super-aliments aussi sains mais moins connus	
III. Les inquiétudes alimentaires communes qui pourraient annuler votre consommation de Super-aliments	21
Les cultures conventionnelles sont maintenant génétiquement modifiées	
Les pesticides dans les aliments pourraient gravement menacer votre santé	
Acheter des super-aliments bio est le secret pour une consommation alimentaire sécurisée	
Des techniques pour maximiser l'absorption : jus et fermentation	
<ul style="list-style-type: none">• Les avantages des jus• Pourquoi devez-vous fermenter vos légumes	
IV. Tirer tous les avantages de ses super-aliments	25
Des recettes délicieuses comportant des super-aliments	
<ul style="list-style-type: none">• Haricot Toscan et soupe de chou frisé• Ail rôti à feu doux aux tomates• Artichauts au fenouil à l'aneth• Smoothie aux myrtilles et açaï• Poivrons rouges et brocolis avec vinaigrette Ume à l'estragon• Soupe concombre à la menthe• "Sandwich" de seigle croustillant à l'avocat, au chou et au fromage de brebis• Chou farci à l'avocat• Recette basique de bouillon d'os	
3 Recettes à base de jus pour booster les super-aliments	
<ul style="list-style-type: none">• Jus vert• Oh merveilleux jus de brocoli !• Jus d'ananas	
Achats pratiques, Préparation, Cuisson, et Conseils de stockage	
V. Cultiver ses propres super-aliments	36
Choisir votre sol	
Ramassage de compost	
Les merveilles de copeaux de bois	
Résoudre le problème d'espace : Jardinage en conteneur	
<ul style="list-style-type: none">• Super chou Planter et récolter des choux• Verdurettes Bricolage jardin de légumes• Herbes Commencer votre sanctuaire de fines herbes chez vous	
Les meilleurs super-aliments à planter pour chaque saison	
Conclusion	48
Sources et Références	50



Préface



Les Bases d'une Alimentation Saine : Comment les Super-Aliments Donnent un Super Coup de Pouce à Votre Alimentation

Souffrez-vous des dangers d'une mauvaise santé ? Votre système immunitaire est-il constamment défié, vous rendant vulnérable aux maladies et aux problèmes de santé qui vous empêchent de croquer la vie à pleines dents ?

Si vous avez répondu « oui » à ces questions, il y a probablement un important facteur de votre style de vie que vous ignorez : votre régime alimentaire.

Je crois que votre santé globale - physique, mentale et émotionnelle – est une réflexion directe de ce que vous mettez dans votre corps. Malheureusement, une grande partie de la nourriture que la plupart des gens consomment aujourd'hui est hautement transformée et frelatée – très différente des aliments frais et sains que nos ancêtres consommaient il y a de nombreuses années.

Adopter un régime alimentaire transformé détruit votre santé

Il y a trois décennies, la plupart des aliments que les gens mangeaient étaient frais et cultivés localement. Aujourd'hui, la majorité des repas servis à la maison, dans les restaurants et même dans les écoles sont faits d'aliments hautement transformés qui sont chargés de sucres, de gras transformés nocifs et d'additifs chimiques.

Dans l'ensemble, au moins 90% du budget alimentaire d'une famille américaine typique est dépensé sur des aliments transformés, y compris la nourriture des restaurants et celle achetée à l'épicerie, qui nécessitent peu ou aucun temps de préparation.

Ceci, à mon avis, est ce qui cause le cycle incessant de maladies et de mauvaise santé auquel de nombreux Américains sont prédisposés aujourd'hui. Ceci combiné avec un style de vie sédentaire, une mauvaise gestion du stress et une exposition constante aux produits chimiques toxiques, et vous avez là la parfaite recette pour un désastre sanitaire.

Alors, que pouvez-vous faire pour résoudre ce problème ? La réponse est simple : **Mangez des aliments frais, sains, biologiques et bons pour votre corps.**

Les aliments biologiques sains vous fourniront non seulement une variété de nutriments vitaux et un carburant optimal pour vos cellules et vos tissus, mais ils contribueront également à renforcer votre système immunitaire et à maintenir une masse corporelle saine.

Mais comment pouvez-vous être en mesure de savoir quels aliments sont les meilleurs à manger ? Pas besoin de chercher plus loin.

L'avantage des Super-Aliments : Le Top des Super-Aliments que vous pouvez ajouter à vos repas

Dans ce livre électronique, *Super-Aliments : Boostez Votre Santé et Votre Nutrition Naturellement*, j'ai créé une liste des meilleurs super-aliments disponibles aujourd'hui - des aliments riches en nutriments qui peuvent vous apporter des bienfaits pour tout le corps.

Ces super-aliments - fruits, légumes et graisses saines - peuvent non seulement vous fournir un large éventail de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments essentiels, mais ils sont souvent faciles à intégrer à une alimentation équilibrée.

De plus, ce livre électronique sur les super-aliments vous éclairera sur de nombreux sujets, tels que :

- La définition de « super-aliment » et comment cultiver (et cuisiner) les meilleurs aliments dans le confort de votre maison
- Les super-aliments moins connus mais tout aussi nutritifs dont vous n'avez peut-être jamais entendu parler
- Les facteurs qui pourraient affecter votre consommation de super-aliments de façon défavorable et comment les éviter

J'ai également compilé plusieurs recettes saines et délicieuses qui incorporent ces ingrédients superstars. Comblez les papilles gustatives de votre famille en nourrissant leur corps avec ces plats sains.



Si l'idée de manger sainement vous paraît originale, alors je pense que vous devriez incorporer autant de ces super-aliments que possible dans votre régime alimentaire.

Commencez dès maintenant à lire ce livre électronique et ajoutez à vos repas des super-aliments de haute qualité. Ce changement simple mais significatif dans vos habitudes alimentaires pourrait bien être le secret ultime qui vous aidera à prendre le contrôle de votre santé.

— **Dr Joseph Mercola**



Chapitre I :

Que Sont les Super-Aliments?

En 2004, le Docteur Steven Pratt, auteur de *Superfoods Rx : Fourteen Foods That Will Change Your Life*, a inventé le terme « superfood » (super aliment) - et une grande partie de ce que nous pensions savoir sur la nourriture que nous mangeons aujourd'hui commença à changer.

Il n'y a pas de définition officielle pour « super-aliment », mais le dictionnaire Oxford le décrit comme étant « un aliment riche en nutriments considérés comme particulièrement bénéfique pour la santé et le bien-être. »ⁱ

Contrairement à ce que pourrait penser la majorité des gens, les super-aliments ne se limitent pas aux fruits et légumes à base de plantes, mais incluent également des viandes riches en protéines, des produits laitiers et certaines céréales. Le concept de super-aliment n'existe pas uniquement comme type d'aliment qui peut aider à perdre du poids, mais également pour promouvoir la santé et le bien-être général. « C'est le régime sans régime. C'est de la nourriture que vous pouvez manger toute votre vie. »ⁱⁱ Dr Pratt a déclaré à CNN il y a quelques années.

Comme le note le Dr Pratt, il existe trois qualités qui distinguent les super-aliments du reste :

- 1. La disponibilité.** Les super-aliments devraient être accessibles à tous. Vous devriez être en mesure d'en acheter facilement au supermarché local, au marché des agriculteurs, ou via une source fiable en ligne, en fonction de votre situation géographique.
- 2. La présence de nutriments connus pour améliorer la longévité.** Les super-aliments ont généralement des quantités de nutriments naturels supérieures à la moyenne, bénéfiques pour la santé et la lutte contre les maladies, y compris les antioxydants, les phytonutriments et les acides gras essentiels, prouvant que vous en « tirez le maximum pour votre argent » et qu'ils sont bien dignes du superlatif qui leur est attribué.ⁱⁱⁱ
- 3. Des bénéfices pour la santé, soutenus par des études scientifiques examinées par des pairs.** Pour être acceptés, toute revendication d'anti-vieillesse, de protection contre les maladies, et autres avantages pour la santé provenant de ces produits comestibles incroyables, doivent être soutenus par des preuves scientifiques solides.



Chapitre II :

Top 10 des Super-Aliments à Inclure dans Votre Alimentation

La nutrition est l'un des piliers de la santé les plus importants sur lesquels vous devriez absolument vous focaliser si vous cherchez à mener une vie longue et heureuse, car elle a un impact si profond sur votre bien-être.

Ce avec quoi vous alimentez et nourrissez quotidiennement votre corps non seulement en dit long sur l'état actuel de votre santé en général, mais aussi sur la façon dont elle fonctionne et survit lorsque les choses se compliquent. Si vous avez l'habitude de manger des aliments transformés et de la malbouffe préemballée, qui le plus souvent sont déficients en nutriments essentiels et saturés de produits chimiques artificiels, par commodité, facilement tomber malade avec un rhume ou une infection de temps en temps, peut-être un scénario qui vous est familier.

Au contraire, un régime d'aliments naturels et sains, riche en vitamines et en minéraux remarquables, tels que les super-aliments, peut vous donner un corps bien nourri qui est assez fort, non seulement pour repousser les maladies, mais aussi pour vous aider à vivre votre vie au maximum.

Pour vous aider à démarrer, j'ai énuméré 10 de mes super-aliments préférés. Voyez donc :

1. Le chou Kale (*Borecole*)

Probablement l'un des légumes verts les plus sains que vous pouvez grignoter, le chou frisé (Kale) a été consommé depuis l'époque romaine. De par le fait que le chou frisé soit très facile à cultiver et prospère même pendant la saison hivernale froide, sa culture a été fortement encouragée au Royaume-Uni par la campagne 'Dig Victory' pendant la Seconde Guerre mondiale.^{[iv](#)}



© iStock.com / helovi

Certaines des variétés les plus populaires du Kale comprennent le chou frisé, le kale laciante (dino kale), le chou rouge russe, le kale redbor et le chou frisé sibérien. Il existe d'innombrables façons d'apprécier le chou frisé. Vous pouvez couper les feuilles les plus petites et les plus vertes pour en servir comme base pour une salade ou les mélanger dans de la laitue fraîche du jardin, tandis que les légumes verts plus gros et plus foncés sont parfaits pour faire des sautés, de la garniture pour pizza ou de la soupe. Vous pouvez même vous empiffrer de chips de chou sans la moindre culpabilité !

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Une seule tasse de chou frisé équivaut potentiellement à toute une semaine d'autres aliments, car elle contient :

- 684 pour cent de la valeur quotidienne de la vitamine K
- 206 pour cent de la quantité quotidienne recommandée de vitamine A
- 134 pour cent de vitamine C (et même plus de vitamine C pour la variété de chou bouclée écossaise)

Le chou frisé a été comparé au bœuf, qui est connu comme étant un aliment de choix riche en fer, en protéines et en calcium. Il a des propriétés anti-inflammatoires liées à la prévention et à l'inversion de certaines maladies, dont l'arthrite, les maladies cardiaques et plusieurs maladies auto-immunes, à des niveaux jamais observés chez les autres légumes verts.

2. La tomate (*Lycopersicon esculentum* P. Miller)

Un membre de la famille des solanacées, la première espèce de tomate est originaire des Andes d'Amérique du Sud, et bien que ce fût les Mexicains qui s'en soient servi comme nourriture les premiers, elle s'est répandue dans le monde entier pendant la colonisation espagnole.⁴



Il y a plus d'une centaine de variétés de tomates – des variétés minuscules comme la tomate raisin, olivette ou cerise, des délices à grignoter ; ferme, les petites romas, bonnes à cuisiner ; et les tomates beefsteak lourdes, idéales pour les sandwichs fromage, salade, tomates, et les hamburgers. Ces super-aliments délicieux peuvent être utilisés de plusieurs façons : séchés au soleil, frits, en ragoût, en sauce, en pâte, en ketchup, en jus, bruschetta, en soupe végétarienne, sur les pizzas, en salsa, en salade... la liste est interminable.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Les tomates sont riches en flavonoïdes et autres composés phytochimiques aux propriétés anti-cancérogènes. L'un d'entre eux est le lycopène, un antioxydant caroténoïde qui donne aux fruits et légumes comme les tomates et les pastèques une couleur rose ou rouge. Plus puissant que les autres caroténoïdes, le lycopène peut réduire considérablement le risque d'AVC et de cancer de la prostate.

D'autres phytonutriments moins connus trouvés dans les tomates incluent :

- Les flavonols : la rutine, le kaempférol et la quercétine
- Les flavones : la naringénine et la chalconaringénine
- Les acides hydroxycinnamiques : l'acide caféique, l'acide férulique et l'acide coumarique
- Les glycosides : l'esculéoside A
- Les dérivés d'acides gras : l'acide 9-oxo-octadécadiénoïque

En valeur quotidienne, les tomates fournissent 38 pourcent de vitamine C, 30 pourcent de vitamine A et 18 pourcent de vitamine K - moins la graisse et le cholestérol.

3. L'artichaut (*Cynara scolymus*)

L'artichaut est un chardon vivace et fait partie de la famille du tournesol. D'abord cultivées dans la région méditerranéenne, les artichauts sont devenus rares après la chute de l'Empire romain. Ils ont fait un retour en Italie dans les années 1500, puis sont apparus dans les Amériques après avoir été introduits par des jardiniers français et espagnols. À ce jour, la Californie est le plus grand producteur d'artichauts aux U.S.A.



Certains types populaires et variétés d'artichauts comprennent :

- L'artichaut globe
- L'artichaut allongé
- Le bébé anzio violet
- L'artichaut sienne oblongue
- L'artichaut Fiesole
- Chianti

Les artichauts peuvent être cuits à la vapeur et servis avec une sauce, farcis avec toutes sortes d'ingrédients savoureux comme les légumes, légèrement cuits à la vapeur puis grillés, mélangés dans des salades, et ajoutés dans des ragoûts et d'autres plats chauds.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Les artichauts sont une bonne source de fibres, car ils fournissent au moins 28% de la valeur quotidienne recommandée. En plus de vous aider à éliminer régulièrement les déchets de votre système, les fibres peuvent aussi vous aider à :

- Abaisser le taux de sucre dans le sang et la tension artérielle
- Prévenir l'inflammation et protéger la santé du cœur
- Réduire votre taux de lipoprotéine ou de « mauvais » cholestérol

La cynarine dans les artichauts augmente la production de bile dans votre foie, qui à son tour éliminer le mauvais cholestérol de votre corps. Il offre également 25 pourcent des besoins quotidiens en vitamine C (acide ascorbique), qui fournit des antioxydants pour protéger les cellules contre les radicaux libres nocifs. La vitamine C fournit également du collagène pour aider les plaies à guérir rapidement et protéger le corps contre les maladies en l'aidant à absorber le fer.

4. Les baies d'açai (*Euterpe oleracea*)

Les baies d'açai ressemblent à la progéniture d'un raisin et d'une myrtille, avec un goût qui rappelle les baies sauvages et le chocolat. Ces drupes minuscules, rouges pourpres, se composent d'un groupe de graines, et ne sont comestibles qu'à 15 pourcent. Originaire d'Amérique du Sud, les baies d'açai poussent sur les grands palmiers minces trouvés dans le bassin de l'Amazonie.



© iStock.com / diogoppr

Bien que l'on puisse trouver les baies d'açai dans les grands supermarchés et les magasins d'aliments naturels dans le monde entier, elles ne sont disponibles que sous forme de jus ou de thé, plutôt que sous forme de fruits frais. Parce qu'elles sont très périssables, obtenir des baies d'açai d'Amazonie avec leurs nutriments encore intacts est presque impossible.

En tant que nourriture, la pulpe d'açai dans la ceinture tribale amazonienne est souvent mélangée avec du manioc végétal, une racine féculente, et consommée sous forme de bouillie.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

La baie d'açai est connue pour ses propriétés antioxydantes extraordinaires, semblables aux canneberges, mais elles en contiennent beaucoup plus que ce qui est trouvé dans les myrtilles et les fraises. En effet, les valeurs ORAC (Capacité d'Absorption Radicale d'Oxygène) mesurant le pouvoir antioxydant de la pulpe/peau du fruit d'açai auraient la valeur ORAC la plus élevée parmi les fruits et légumes, ou 10 fois plus d'antioxydants que les raisins rouges.

C'est pourquoi il n'est pas surprenant de constater que les baies d'açaï peuvent aider à traiter :

La diarrhée	Les infections parasitaires
Les hémorragies	Les ulcers
La dysfonction erectile	Les inflammations
L'arthrite	Les allergies

Les baies d'açaï sont pauvres en fructose, mais contiennent des quantités importantes de fer, de calcium, de fibres et de vitamine A. Elles contiennent également des composés anthocyaniques, tels que le resvératrol, le cyanure et l'acide férulique ; mais elles sont également équipées avec des flavonoïdes pour défendre votre corps contre les radicaux libres nocifs. En effet, les baies d'açaï offrent 10 à 30 fois plus de pouvoir anthocyanique que le vin rouge.

5. Le brocoli (*Brassica*)

Le brocoli est peut-être le membre le plus populaire du groupe des crucifères. Le mot « brocoli » signifie « branche » ou « bras » en référence à ses tiges en forme de croix, comme des arbres miniatures portant les fleurs.



© iStock.com / Kativ

Un légume précieux, aimé par les Romains, le brocoli poussait sauvage sur les rives de la Méditerranée. Son utilisation remonte au XVI^e siècle en France et au XVII^e siècle en Angleterre, avec une croissance commerciale aux États-Unis à partir des années 1920.

Bien qu'il existe de nombreuses façons de préparer et d'apprécier ce super-aliment - il peut être cuit à la vapeur, rôti, cuit, ou sauté - le brocoli est idéalement consommé cru, car la cuisson a tendance à détruire certains de ses composants antioxydants.

6. Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Le brocoli a deux fois plus de vitamine C qu'une orange, presque autant de calcium que le lait entier (avec un meilleur taux d'absorption), et offre des propriétés anti-cancéreuses et antivirales avec sa teneur en sélénium. Une simple tasse de brocoli fournit plus de 100 pourcent de vos besoins quotidiens en vitamine C et en vitamine K, et est également une bonne source de vitamine A, de folate et de potassium.

Voici quelques-uns des avantages les plus recherchés du brocoli pour la santé :[vi](#), [vii](#)

- Anti-cancer
- Anti-inflammatoire
- Amélioration de la digestion et de la désintoxication naturelle
- Soutien cardiovasculaire
- Protection contre les maladies chroniques
- Santé osseuse améliorée

7. Le concombre (*Cucumis sativus*)

Largement considéré comme étant le légume le plus cultivé au monde, le concombre est techniquement un fruit de la famille des cucurbitacées, comme les différentes variétés de citrouilles et de melons. Le concombre offre une saveur rafraîchissante qui se marie merveilleusement avec d'autres fruits et légumes.



Il est originaire de la Méditerranée et a été apporté aux Amériques par les explorateurs européens dans les années 1500. Il existe des douzaines de variétés de concombres qui prospèrent dans les climats froids et chauds, mais trois des plus répandues sont le concombre long, le concombre au vinaigre et le concombre sans barbe.

Pour incorporer des concombres à votre alimentation, vous pouvez les faire macérer dans du vinaigre ou les ajouter à vos salades, jus et autres recettes cuites. N'oubliez pas d'Infuser votre eau avec des tranches de concombre frais.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Poussant à l'état sauvage partout en Inde, le concombre est utilisé comme médicament traditionnel pour traiter les maux de tête. Les graines ont trouvé une niche comme diurétique, et le jus est utilisé comme crème contre l'acné et comme remède apaisant les yeux bouffis et fatigués. Ces premières utilisations ont conduit les scientifiques à étudier ce fruit, ses graines et ses extraits en tant que traitement efficace dans d'autres domaines de la médecine.

Bien qu'il soit composé à 90% d'eau, le concombre ne lésine pas sur la valeur nutritive.

C'est une excellente source de :

- Vitamine K anti-inflammatoire
- Vitamine C combattant les infections
- Acide pantothénique producteur d'énergie (vitamine B5)
- Manganèse à ossature
- Potassium et magnésium sains pour le cœur

Des études récentes révèlent également que les concombres ont également des lignanes, c'est-à-dire des polyphénols uniques dans les crucifères et les alliums, tels que le chou et les oignons, connus pour réduire le risque de maladie cardiaque.

Chez les concombres, ces lignanes puissantes se lient à des bactéries apparentées aux œstrogènes dans le tube digestif, contribuant ainsi à réduire le risque de plusieurs cancers, notamment les cancers du sein, de l'utérus, de l'ovaire et de la prostate. D'autres phytonutriments dans les concombres appelés cucurbitacines - une partie d'un groupe plus large connu sous le nom de triterpènes - sont également connus pour inhiber fortement le développement des cellules cancéreuses.

8. L'avocat (*Persea Americana*)

L'avocat est un cousin de la cannelle, du camphre, du laurier et d'autres membres de la famille des Lauraceae. Les conquistadors espagnols ont eu leur propre historien, Oviedo, qui a parlé positivement des avocats découverts au Mexique vers 1519. Mais ce fruit intéressant a honoré l'Amérique centrale et du Sud de sa présence pendant peut-être 10 000 ans, selon les dessins et les objets inspirés d'avocats trouvés dans les premières traces de la civilisation aztèque.



© iStock.com / MariuszBlach

Un juge de Santa Barbara a emmené les premiers avocats mexicains en Californie en 1871. La Californie cultive maintenant 90 pourcent de la récolte d'avocat des États-Unis dans plus de 6 000 vergers.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Quand il s'agit de nutrition, les avocats sont d'une race différente, en raison de la quantité extraordinairement énorme d'avantages qu'ils offrent. Chargé de fibres, un seul avocat contient :

- 36 pour cent des besoins quotidiens en vitamine K
- 30 pour cent pour le folate
- 20 pour cent des besoins quotidiens en vitamines B5, B6, C et en potassium

Plus important encore, l'avocat est l'un des rares fruits qui vous fournira des graisses

« saines », ce qui signifie qu'il peut aider à maintenir votre taux de cholestérol dans la fourchette saine et à réduire votre risque de maladie cardiaque.

9. Les pousses et les germes

Les pousses sont les graines germées comestibles de fleurs, de haricots, de légumineuses, de légumes ou de grains. Les germes méritent d'être considérés comme un super-aliment parce qu'ils peuvent être cultivés sans effort et à peu de frais, mais parce qu'ils ont des quantités exceptionnelles de vitamines et de minéraux, parfois au-delà de ce qu'une plante mature peut offrir.



C'est parce que lorsque vous semez des graines, des noix, des haricots et des grains, vous obtenez :

- Des quantités plus élevées de vitamines et d'enzymes
- Une augmentation de la teneur en acides gras essentiels et en fibres
- Une augmentation de la biodisponibilité des minéraux et des protéines

Une superstar de plus en plus populaire dans la communauté des aliments crus, les germes sont généralement consommés crus et ajoutés dans les salades, les jus, les sandwichs et autres recettes.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Malgré leur taille, les germes ne devraient jamais être sous-estimés. Ces petits délices sont une excellente source de nutriments. Par exemple, les pousses de tournesol et les pousses de pois sont connus pour être jusqu'à 30 fois plus nutritifs par rapport aux légumes biologiques.

Voici d'autres options que vous pouvez choisir et certains des éléments nutritifs que les germes peuvent vous fournir :

- **La luzerne** - vitamines A, B, C, D, E, F et K
- **L'agropyre** - vitamines B, C et E
- **Le haricot mungo** - protéines, fibres et vitamines C et A
- **Les germes de lentilles** - 26 pour cent de protéines et peuvent être consommés sans cuisson

- **Les choux de Bruxelles** - fibres, manganèse, potassium, choline, vitamines B, antioxydants et autres composés phytochimiques favorables à la santé

10. L'huile de noix de coco

L'huile de noix de coco est l'huile comestible extraite de la viande blanche des noix de coco mûres. Elle est le plus couramment utilisée dans de nombreux pays tropicaux, en particulier en Inde, au Sri Lanka, en Thaïlande et aux Philippines, où les cocotiers se développent bien. En raison des innombrables bienfaits de la noix de coco sur la santé et le bien-être, l'huile de coco et d'autres produits à base de noix de coco, comme l'eau de coco, gagnent en popularité en Occident.



En plus d'être une huile idéale à utiliser dans toutes les formes de cuisson (car elle peut supporter des températures élevées sans être endommagée à l'inverse de beaucoup d'autres huiles), l'huile de noix de coco peut aussi être utilisée pour arroser les salades, ajoutée au café ou aux jus de légumes, ou encore consommée directement une ou deux fois par jour.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

L'huile de coco est un substitut idéal pour les hydrates de carbone non-végétaux, car elle est composée d'acides gras à chaîne moyenne (MCFA) qui sont facilement digérés et qui traversent facilement les membranes cellulaires. Ces MCFA sont immédiatement transformés par votre foie en énergie plutôt que d'être stockés sous forme de graisse.

L'huile de noix de coco a également de puissantes propriétés antimicrobiennes, ce qui en fait un puissant destructeur de toutes sortes de microbes, de virus, de bactéries en passant par les protozoaires. L'huile de noix de coco aide également à :

- Promouvoir la santé cardiaque
- Soutenir la fonction thyroïdienne appropriée
- Promouvoir une fonction cérébrale saine
- Renforcer votre système immunitaire
- Fournir un excellent « carburant » à votre corps
- Soutenir un métabolisme fort qui peut aider à la perte de poids
- Maintenir une peau saine et jeune

11. Le bouillon d'os fait maison

Le bouillon d'os est fait avec des os et parfois une petite quantité de viande adhérant aux os de différentes sortes de viande animale – que ce soit du bœuf, du porc, du poulet ou du poisson. Il est généralement mijoté pendant une période de temps importante, qui peut parfois dépasser 24 heures, pour produire une soupe gélatineuse. Fondamentalement, plus le bouillon d'os est gélatineux, plus il a tendance à être nourrissant.



Le collagène qui se dégage des os lorsqu'il est cuit lentement est l'un des ingrédients clés qui rendent le bouillon si guérissant.

Un super-aliment intemporel, selon le Dr Kaayla Daniel, vice-président du Weston A.

Price Foundation et co-auteur (avec Sally Fallon Morell) du livre *Nourishing Broth*, le bouillon d'os remonte à l'âge de pierre, quand on faisait cuire le bouillon dans des coquilles de tortue et dans des peaux sur le feu. Le grand médecin grec Hippocrate était également connu pour être un défenseur de ses avantages.

Aujourd'hui, le joueur des Los Angeles Lakers Kobe Bryant est parmi ceux qui ne jurent que par le bouillon d'os et qui soutient que cela l'a aidé à maintenir sa carrière

à la NBA, l'ayant comme base de ses repas d'avant-match. « Je fais du bouillon d'os depuis un moment maintenant, c'est génial pour l'énergie et l'inflammation, c'est super », a déclaré la star de la NBA dans une de ses interviews avec ESPN.

Qu'est-ce qui en fait un Super-Aliment ?

Le bouillon d'os contient une variété de nutriments précieux dont beaucoup d'Américains manquent habituellement, sous une forme que votre corps peut facilement absorber et utiliser, tels que :

- Le calcium, le phosphore et les autres minéraux
- Les composants du collagène et du cartilage
- Le silicium et autres oligo-éléments
- Les composants d'os et de la moelle osseuse
- La glucosamine et le sulfate de chondroïtine
- Les acides aminés, « conditionnellement essentiels », sous forme de proline, de glycine et de glutamine

Toujours pas convaincu ? Les bienfaits additionnels pour votre santé fournis par le bouillon d'os pourraient vous faire changer d'avis :

- Réduit la douleur et l'inflammation des articulations
- Inhibe les infections causées par les virus du rhume et de la grippe
- Combat l'inflammation
- Favorise des os forts et en bonne santé
- Favorise la croissance saine des cheveux et des ongles



7 Super-Aliments Moins Connus Mais Tout Aussi Bons Pour La Santé

Si vous voulez essayer quelque chose de nouveau, vous pouvez satisfaire votre palais avec ces super-aliments moins populaires mais également nutritifs, présentés dans le magazine *Time* :

1. **Le limequat.** Un mélange de citron vert et de kumquat, les limequats sont de saison entre juillet et novembre et contiennent beaucoup de fibres et de vitamine C. Comme le kumquat, ils ont une croûte comestible, et sont donc un bon choix pour parfumer les plats de saveurs d'agrumes



2. **Le pomelo.** Encore un autre membre de la famille des agrumes qui est généralement négligé, les pomelos ressemblent un peu à des pamplemousses surdimensionnés, et le goût est similaire, bien que les pomelos aient tendance à être plus doux.

La teneur significative en vitamine C du pomelo agit comme un antioxydant qui aide à ralentir le vieillissement. Le pomelo est riche en nutriments clés, tels que le potassium, les fibres alimentaires et le magnésium, ce qui aide également à: [viii](#)



- Prévenir contre l'ostéoporose et la faiblesse osseuse
- Lutter contre les infections microbiennes, virales et bactériennes
- Éliminer la constipation et la diarrhée
- Réduire le risque d'athérosclérose, de crises cardiaques et d'AVC
- Augmenter la circulation sanguine et l'oxygénation des organes

3. La courge Hubbard. Un produit d'hiver, la courge Hubbard est chargée de vitamines, C, E et K, de potassium, d'acide folique, de fer, de lutéine, de manganèse, de magnésium, de phosphore, de zéaxanthine et d'oméga-3. On l'apprécie le plus lorsqu'il est rôti et avec du chou frisé, ou ajouté à un pot de ragoût à la vapeur.



© iStock.com / jatrax

4. Le teff. Petit grain de céréales d'Afrique du Nord, le teff est un aliment de base de la cuisine éthiopienne traditionnelle depuis des milliers d'années. En plus d'être naturellement sans gluten, voici quelques raisons supplémentaires pour lesquelles le teff devrait faire partie de votre alimentation quotidienne :

- Il aide à gérer la glycémie
- Il aide à réguler le mouvement de l'intestin
- Il est faible en sodium
- Il est riche en calcium, en manganèse, en fer, en fibres, en protéines, en vitamines B, en zinc et en les huit acides aminés essentiels.



© iStock.com / marekiliasz

Inclure le teff dans vos repas quotidiens est facile, car il a une légère saveur de noisette qui se prête bien à une variété de plats, y compris les ragoûts, pilaf et les plats cuits au four. On peut également l'utiliser comme garniture de salade.

5. Le fenugrec. Ses feuilles parfumées au curry sont comestibles et sont souvent utilisées comme ingrédients dans la cuisine indienne authentique, tandis que ses graines sont utilisées comme épice pour parfumer les plats. Les graines de fenugrec sont riches en minéraux tels que le fer, le potassium, le calcium, les fibres, la choline et on peut les faire germer pour un effet bénéfique additionnel sur la santé.

Au fil des ans, le fenugrec a également fait l'objet de plusieurs études concernant le traitement du diabète et la prévention du cancer du sein. Mais traditionnellement, le fenugrec a été prisé pour ses utilisations médicinales concernant: [ix](#)

- Les problèmes digestifs
- La constipation
- La gastrite
- La bronchite
- Les maux de gorge
- Le diabète
- Les ulcers



© iStock.com / ElenaMirage

6. Le pourpier. Le pourpier est une mauvaise herbe comestible aromatisée au citron qui est populaire dans la cuisine grecque et mexicaine. Certains comparent son goût au cresson ou aux épinards. Il est riche en acides gras oméga-3 à base de plantes, en vitamines C et E, et en pectine. Les jeunes feuilles et les bouts tendres de la tige sont généralement préférés en termes de saveur et de croquant, et font une addition savoureuse aux salades et aux sandwichs.



7. Le céleri-rave. Aussi connu sous le nom de céleri à racine de navet ou racine de céleri, le céleri-rave est un légume-racine avec un goût qui ressemble au céleri classique. Le céleri-rave est riche en vitamines B6, C et K, avec du potassium et du magnésium. Il a également été prouvé aider à :

- Améliorer la santé des os
- Améliorer la fonction cérébrale
- Lutter contre les effets dommageables des radicaux libres
- Maintenir un niveau de pression artérielle sain
- Prévenir contre le cancer



Vous pouvez manger le céleri-rave cru ou cuit. D'autre part, le magazine *Time* suggère de râper un peu de céleri-rave sur votre salade, avec des betteraves, des pommes et des noix, pour un effet supplémentaire.

Chapitre III :

Préoccupations Alimentaires Communes Pouvant Rendre Votre Consommation de Super-Aliments Contre-productive

Avant de commencer à remplir votre panier avec les super-aliments que j'ai mentionnés dans le chapitre précédent, gardez ceci à l'esprit : tous les aliments que vous voyez à l'épicerie ne sont pas aussi sains qu'ils en ont l'air. En fait, même le produit le plus innocent peut vous exposer à certains dangers pour la santé.

Considérez ceci : en juin 2011, des germes de légumes d'Allemagne ont tué plus de 30 personnes et ont rendu malades plus de 3.000 autres. On a par la suite déterminé que les germes avaient été contaminés par l'Escherichia coli (E. coli) O104:H4. Mis à part les maux d'estomac habituels, les victimes ont éprouvé des symptômes sévères, tels que des anémies et des insuffisances rénales.

Mais ce n'est pas seulement en Allemagne. Selon Bill Marler, un avocat spécialisé dans les maladies d'origine alimentaire, il y a eu plus de 40 « sproutbreaks » depuis 1990 et ce, seulement aux États-Unis.^x

C'est tout à fait regrettable car les germes, qui sont parmi les aliments les plus sains et les plus denses en nutriments de la planète, en prennent pour leur réputation.

Mais ce n'est que le sommet de l'iceberg, car les aliments conventionnels sont en proie à de nombreux problèmes de santé et de sécurité qui, si vous ne faites pas attention, peuvent gravement nuire à votre santé.

La plupart des cultures conventionnelles sont maintenant génétiquement modifiées

Les organismes génétiquement modifiés (OGM) sont des cultures produites par génie génétique. La composition génétique de ces « cultures spécialisées » a été modifiée pour induire une variété de traits uniques, par exemple pour les rendre « résistants à la sécheresse ou aux parasites », ou les fortifier avec « plus de nutriments ».

Aujourd'hui, jusqu'à 85% du maïs américain, 88% du coton et 91% du soja sont génétiquement modifiés. On estime également qu'au moins 80% des aliments transformés contiennent maintenant des ingrédients génétiquement modifiés. Le génie génétique a été jugé sûr et bénéfique par les promoteurs de GE, principalement par des sociétés de biotechnologie comme Monsanto. Malheureusement, rien ne pourrait être plus faux.



Non seulement le génie génétique est une technologie avide de pouvoir qui nuit gravement à l'environnement, mais il a aussi des effets potentiellement néfastes sur votre bien-être. Par exemple, dans une étude sur les OGM, qui consiste en une analyse de 19 études

animales, près de 10% des paramètres sanguins, urinaires, organiques et autres ont été significativement influencés par les OGM, le foie et les reins étant les plus endommagés.

Malheureusement, les organismes de réglementation des aliments, comme la Food and Drug Administration (FDA), n'effectuent aucun test sur la sécurité des OGM pour la santé humaine. Mais la vérité ne peut être niée : les effets potentiellement néfastes des OGM pour la santé commencent à devenir évidents.

Donc, lorsque vous faites vos achats de super-aliments sains présents sur ma liste, assurez-vous que vous choisissiez bien des variétés qui ne sont en aucune façon génétiquement modifiées.

Les pesticides dans les fruits et légumes peuvent mettre votre santé en péril

Saviez-vous que les États-Unis utilisent au moins 1,1 milliard de livres de pesticides chaque année ? Et, dans certains produits, ces pesticides ne sont pas faciles à enlever, même si vous les lavez plusieurs fois.

Bien que le Département Américain de l'Agriculture (USDA) affirme que ces résidus de pesticides ne sont «pas une source de préoccupation», je ne vous conseille pas de baisser votre garde lors de l'achat de ces types de produits. En 2014, plus de la moitié de tous les aliments testés avaient des niveaux détectables de pesticides. Pire, il n'est pas rare que votre fruit ou légume préféré contienne deux pesticides différents... voire plus.



Malheureusement, il n'y a pas de limite légale au nombre de pesticides autorisés sur les aliments, et l'effet de ce cocktail de produits chimiques toxiques est encore inconnu.

La bonne nouvelle est que de plus en plus de gens se méfient des aliments chargés de pesticides. Quatre-vingt-cinq pour cent des Américains sont maintenant préoccupés par les pesticides dans leur alimentation et cherchent à réduire leur exposition aux pesticides.

L'achat de super-aliments biologiques est la clé de la sécurité alimentaire

Aujourd'hui, avec la prolifération des aliments chargés de pesticides et génétiquement modifiés, il est très important d'être très méfiant lorsque vous faites vos courses pour vous et votre famille. Je vous conseille de choisir des aliments biologiques sains qui sont traditionnellement cultivés sans l'utilisation de pesticides synthétiques. Non seulement cela favorisera votre bien-être, mais cela permettra également d'éviter de contaminer l'environnement avec des polluants nocifs.



Ou une solution encore meilleure est de **cultiver votre propre nourriture** ! Si vous désirez vraiment vous assurer de ne consommer que des aliments sains, je vous suggère donc de commencer à planter votre propre jardin biologique. Plus tard dans ce livre électronique, je vous donnerai des astuces vous permettant de démarrer dans votre démarche de cultiver des fruits et légumes biologiques dans le confort de votre maison.

Techniques pour maximiser l'absorption des aliments : jus et fermentation

En plus de vous assurer de ne consommer que des produits biologiques sains et sûrs, je vous recommande également de prendre des mesures supplémentaires pour maximiser tous les nutriments que vous obtenez de ces super-aliments.

Les Avantages des Jus

Une approche pour ce faire consiste à extraire le jus du produit au lieu de le faire cuire. Je suis de l'avis que le jus brut est comme un «bouillon vivant», car il regorge de micronutriments que beaucoup de gens n'obtiennent tout simplement pas de leur alimentation. Quand vous buvez du jus cru, c'est comme recevoir une perfusion intraveineuse d'antioxydants, de vitamines, de minéraux et d'enzymes, car ils sont directement absorbés par votre corps sans avoir à être décomposés.



Voici quelques-uns des avantages de l'extraction de jus :

- Cela vous permet d'absorber tous les nutriments des légumes.
- Il vous aide à consommer une quantité plus saine de produits frais de manière efficace, vous garantissant d'atteindre votre objectif quotidien de fruits et légumes.
- Vous pouvez ajouter une plus grande variété de légumes à votre alimentation - y compris ceux que vous n'aimez pas manger entiers.

Consommer les jus est simplement l'une des stratégies de santé les plus faciles que vous puissiez ajouter à votre routine quotidienne, et cela vous aidera à obtenir un meilleur système immunitaire, une meilleure énergie et santé cérébrale, et même un soutien pour la gestion du poids. Pour plus de conseils sur les jus, je vous suggère de lire mon article « [Le juicing : quels bienfaits pour la santé ?](#) »

Pourquoi Vous Devriez Fermenter vos Légumes

Tout comme les jus, la fermentation vous permet également de maximiser les nutriments présents dans vos super-aliments préférés. En fait, je considère les légumes fermentés - ainsi que d'autres aliments cultivés comme le yaourt, le kéfir et le natto - comme étant les super-aliments ultimes. Ce sont de puissants chélateurs (détoxifiants) qui aident à décomposer les toxines et les métaux lourds de votre corps. Ils contiennent également des niveaux plus élevés de probiotiques qui peuvent non seulement optimiser votre flore intestinale, mais aussi fournir un certain nombre de fonctions incroyables à votre corps, tels que :



- Une meilleure absorption des minéraux
- Prévenir contre le diabète et l'obésité en régulant l'absorption des graisses alimentaires
- Réduire votre risque de cancer et d'autres maladies
- Améliorer votre humeur et votre santé mentale
- Prévenir contre l'acné

Un avertissement : si vous n'avez jamais mangé d'aliments fermentés de votre vie, vous pouvez éprouver une « crise de guérison », qui se produit lorsque les bactéries pathogènes éliminent les agents pathogènes dans votre corps. Les agents pathogènes libèrent des toxines puissantes qui peuvent entraîner des symptômes désagréables. Donc, si vous commencez, introduisez des aliments cultivés dans vos repas progressivement, en commençant par une cuillère à café de légumes fermentés par repas. Observez vos réactions pendant quelques jours avant de procéder à une autre petite portion et augmentez graduellement vos portions, selon votre tolérance.

Chapitre IV : Tirer le Meilleur Parti de Ses Super-Aliments

Essayez ces recettes délicieuses à l'aide de super-aliments

Vos papilles gustatives vont se régaler avec ces plats nourrissants et appétissants faits avec les super-aliments les plus incroyables de mère nature. Découvrez ces recettes rapides et faciles, adaptées de mon e-book, *Healthy Recipes for Your Nutritional Type*.

Soupe toscane aux haricots et au chou frisé

Cette recette de soupe copieuse est un plat italien classique plus populairement connu sous le nom de ribollita, qui signifie littéralement « rebouillie ».

Ingrédients :

0.45 kg de graines de cannellini séchées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 gros oignon émincé
2 grosses gousses d'ail émincées
1 cuillère à soupe de sauge fraîche émincée
2 cuillères à café de romarin frais émincé
7 tasses de bouillon de poulet
0.14 kg de chou frisé, côtes retirées, hachées
grossièrement Sel et poivre noir fraîchement moulu



Instructions :

1. Faire tremper les haricots pendant une nuit dans l'eau pour couvrir généreusement ; égouter.
2. Faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile dans une grande casserole à feu moyen.
3. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ cinq minutes. Ajouter l'ail, la sauge et le romarin et faire sauter pendant une minute. Ajouter les haricots et le bouillon.
4. Porter à ébullition, couvrir et ajuster la chaleur pour maintenir un léger mijotage. Cuire jusqu'à ce que les haricots soient presque tendres, environ une heure.
5. Ajouter le chou frisé. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à ce que les haricots et les légumes soient tendres, environ 20 minutes de plus. Ajouter un peu d'eau si la soupe devient trop épaisse.
6. Retirer le pot du feu. Avec une cuillère en bois, écraser quelques-uns des haricots contre le côté de la casserole jusqu'à ce que la soupe soit aussi épaisse que vous le souhaitez. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Cette recette fait six portions.

Ail rôti et tomates

Faites ressortir la succulence de l'ail et des tomates et transformer les pâtes ordinaires, les salades ou les plats de viande en repas totalement tomate-tastiques en un instant.

Ingrédients :

8 tomates Roma mûres
6 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
6 cuillères à café de thym
Sel et poivre

© iStock.com / IngaNielsen



Instructions :

1. Chauffer le four à 150° C.
2. Évider chaque tomate et coupez un X de 19 mm au bout de chaque tomate.
3. Saupoudrer l'intérieur des tomates avec du sel et du poivre.
4. Farcir chaque tomate avec une gousse d'ail et une cuillère à café de thym.
5. Couvrir d'huile d'olive dans le fond d'un plat de cuisson peu profond, placer les tomates en rangée, et cuire au four pendant entre au moins 30 minutes et deux heures.

Cette recette fait six portions.

Artichauts au fenouil et à l'aneth

Cette recette d'artichaut cuit au four est encore meilleure avec des ingrédients super bons comme le fenouil, l'aneth et l'huile de noix de coco - un plat entièrement végétarien que vous devriez absolument essayer à la maison.

Ingrédients :

4 artichauts
1 tasse de carottes, coupées en quatre dans le sens de la longueur
1 tasse de fenouil ou de céleri, émincé
¼ tasse d'huile d'olive
¼ tasse d'huile de noix de coco fondue
¼ tasse de jus de citron frais
1 cuillère à café de graines de fenouil
2 cuillères à soupe ou plus d'aneth frais, haché
½ cuillère à café de sel Poivre noir



Instructions :

1. Couper les extrémités des feuilles et couper les tiges des artichauts, de sorte qu'ils se redressent.
2. Placer dans une grande casserole, ajouter de l'eau pour couvrir et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre, environ 15 minutes. Égoutter.
3. Préchauffer le four à 177° C.
4. Mélanger les carottes, le fenouil et le céleri. Répartir uniformément dans un plat allant au four avec un couvercle. Placer les artichauts à la verticale sur les légumes.
5. Mélanger l'huile d'olive, l'huile de coco, le jus de citron, les graines de fenouil, l'aneth, le sel et quelques pépites de poivre noir. Verser sur le mélange d'artichauts.
6. Couvrir le plat et cuire jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, environ 45 minutes.

Cette recette fait quatre portions.

Smoothie d'açaï aux myrtilles

Faites le plein d'énergie avant une longue journée au travail ou à la salle de sport avec ce smoothie fruité débordant d'antioxydants.

Ingrédients :

- 1½ tasse de lait d'amande
- 1½ banane
- 1 tasse de myrtilles surgelées
- 1 tasse de fraises surgelées
- 1 paquet à smoothie d'açaï surgelé ou 1 tasse de jus d'açaï
- ¾ à 1 tasse de glace

Instructions :

Cette recette utilise les fruits d'açaï lorsqu'ils sont le plus disponibles, avec une fraîcheur maximale, et sans sucre ajouté. Placer tous les ingrédients dans un mixeur, appuyer sur le bouton et dégustez!

Cette recette sert deux personnes.

Note: Si vous utilisez le jus, réduisez le lait d'amande à ½ tasse.



Poivrons rouges et brocoli avec vinaigrette d'ume à l'estragon

Une salade en un clin d'œil - voici comment faire votre propre salade super savoureuse en quelques minutes !

Ingrédients :

2 tasses d'eau
¼ cuillère à café de sel de mer
2 tasses de poivrons rouges, tranchées en allumettes
2 tasses de tiges de brocoli et de fleurons



Vinaigrette :

¼ tasse d'huile d'olive
1 cuillère à café de prunes umeboshi*
¼ cuillère à café de poivre frais moulu
4 brins d'estragon frais

Instructions :

1. Porter l'eau à ébullition et ajouter le sel. Blanchir rapidement les tiges et les fleurons de brocoli (pour blanchir, placer les légumes dans de l'eau bouillante pendant environ une à deux minutes). Retirer et plonger dans de l'eau glacée. Une fois que le brocoli a refroidi, retirer et égoutter. Le brocoli doit être brillant et croquant.
2. Disposer les poivrons rouges et le brocoli dans un bol transparent.
3. Ajouter les ingrédients de la vinaigrette et mélanger avec les légumes. Laisser reposer pendant cinq à dix minutes pour que la vinaigrette puisse mariner les légumes.
4. Garnir de feuilles d'estragon et servir.

*Peut être trouvé dans l'allée asiatique à l'épicerie ou dans un marché asiatique.

Cette recette fait quatre portions.

Soupe au concombre et à la menthe

La fraîcheur du concombre avec un soupçon de menthe, cette recette de soupe froide vous aidera sûrement à combattre la chaleur de l'été.

Ingrédients :

4 concombres, pelés et hachés
2 échalotes
¼ tasse de tahini
¼ tasse de menthe fraîche
2 oignons verts



Instructions :

1. Mélanger tous les ingrédients et ajouter suffisamment d'eau pour épaissir la soupe.
2. Refroidir au réfrigérateur pendant une heure.
3. Garnir d'oignons verts au moment de servir.

Cette recette fait quatre portions.

« Sandwich » croustillant de seigle à l'avocat, aux germes et au fromage de brebis

Essayez ce sandwich avec une touche de super-aliment.

Ingrédients:

8 biscuits croquants au seigle
4 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
8 tranches de fromage cheddar à l'herbe (ou tout autre fromage cru ou à l'herbe de votre choix)
1 avocat, tranché
¼ tasse de pousses de brocoli
Jus de citron frais, selon goût

Instructions:

1. Tartiner chaque biscuit au seigle croquant avec 1/2 cuillère à soupe de moutarde.
2. Placer une tranche de fromage sur chaque biscuit.
3. Disposez deux ou trois tranches d'avocat sur le fromage.
4. Ajouter une cuillère à soupe de germes sur chacun des biscuits.
5. Saupoudrez d'un filet de jus de citron frais.

Cette recette fait quatre portions.

Avocats farcis aux pousses

Les avocats farcis ne sont pas seulement alléchants, ils sont également nourrissants, surtout lorsque vous utilisez des ingrédients superstars, tels que les tomates et les germes, pour les remplir sainement.

Ingrédients :

4 avocats mûrs
3 grosses tomates mûres, hachées
1 tasse tassée de luzerne ou de pousses de tournesol, hachées grossièrement
Jus de 2 citrons
1 gousse d'ail, pressée
2 échalotes émincées
2 cuillères à café de coriandre frais, émincé
Vinaigre Umeboshi
Graines de sésame grillées



Instructions :

1. Trancher les avocats dans le sens de la longueur, retirer le noyau et mettre de côté les quatre moitiés.
2. Mélanger les ingrédients restants.
3. Écraser les avocats restants et mélanger avec les tomates, les germes, le jus de citron, l'ail, les oignons verts et la coriandre.
4. Farcir les quatre moitiés d'avocat avec le mélange de tomates.
5. Saupoudrer de vinaigre d'umeboshi et de graines de sésame grillées.

Cette recette fait quatre portions.

Recette de base du bouillon d'os

Bien que cette recette exige des os de bœuf, vous pouvez également faire du bouillon d'os en utilisant du poulet organique entier, un poisson entier (y compris la tête) ou des arêtes de poisson, ou du porc.

Si c'est la première fois que vous faites votre propre bouillon d'os, je suggère de commencer avec du poulet parce qu'il a la saveur la plus douce, car la saveur du bœuf a tendance à dominer. Si vous utilisez du poulet, veuillez simplement placer la viande crue dans la casserole à la place des os de bœuf et continuer la cuisson.



Si vous cuisinez un poulet entier, la viande devrait commencer à se séparer des os après environ 2 heures. Retirez simplement le poulet du pot et séparez la viande des os. Ensuite, remplacez les os et continuez à mijoter. Vous pouvez même utiliser des os provenant d'une carcasse de poulet ou de dinde rôtie pour faire un bouillon d'os, ce qui est incroyablement rentable puisque vous les rejeteriez autrement.

Ingrédients :

1.3 – 1.8 kgs de moelle de bœuf et os de jointures
0.90 kg d'os charnus tels que les côtes courtes
½ tasse de vinaigre de cidre de pomme cru
4 litres d'eau filtrée
3 branches de céleri, coupées en deux
3 carottes, coupées en deux
3 oignons, coupés en quartiers
Poignée de persil frais
Sel de mer

Instructions :

1. Placez les os dans une casserole ou une mijoteuse, ajoutez du vinaigre de cidre de pomme et de l'eau, et laissez reposer le mélange pendant une heure afin que le vinaigre puisse lessiver le minerai hors des os.
2. Ajouter plus d'eau si nécessaire pour couvrir les os.
3. Ajouter les légumes, porter à ébullition et écumer.
4. Réduire à feu doux, couvrir et laisser cuire 24 à 72 heures.
NOTE : Si vous ne souhaitez pas laisser le pot mijoter pendant la nuit, éteignez le feu et laissez-le reposer toute la nuit, puis rallumez-le et laissez mijoter toute la journée le jour suivant.
5. Pendant les 10 dernières minutes de cuisson, ajouter une poignée de persil frais pour ajouter de la saveur et des minéraux.
6. Laisser le bouillon refroidir et le filtrer, en veillant à ce que toute la moelle soit retirée des os et qu'elle soit dans le bouillon.
7. Ajouter le sel de mer selon goût et boire le bouillon tel quel ou le conserver au réfrigérateur pendant cinq à sept jours, ou au congélateur jusqu'à six mois pour l'utiliser dans les soupes ou les ragoûts.



3 Recettes Boostantes à Base de Jus Provenant de Super-Aliments

La consommation des jus est l'une des stratégies les plus puissantes et proactives que vous pouvez prendre si vous souhaitez obtenir toute la bonté des fruits et des légumes. Chaque fois que vous buvez un verre de jus vert fraîchement préparé, c'est presque comme si vous receviez une perfusion intraveineuse de vitamines, de minéraux et d'enzymes, et ce parce qu'ils vont directement dans votre système sans avoir à être décomposés.

Si vous êtes prêts à élever votre nutrition à un niveau supérieur, essayez ces délicieuses recettes de jus à la maison :

Jus vert « rempli de bonnes choses »^x

Ingrédients :

4 tiges de céleri
1/2 concombre
5 gros morceaux de chou frisé dino
Une poignée de persil
Un morceau de bulbe ou de tige de fenouil
Une poignée de feuilles d'épinards
Eau pure (facultatif)



Instructions :

1. Presser les légumes dans votre extracteur à jus préféré
2. Ajouter de l'eau pure à la fin pour extraire le reste du liquide de jus.
3. Verser dans un verre.

Cette recette fait une portion.

Oh jus de brocoli sucré !^{xii}

Ingrédients :

½-1 tête de brocoli (fleurons et tiges)
2 oranges
1 concombre
1 carotte



Instructions :

1. Bien laver tous les produits.
2. Peler les oranges.
3. Ajouter tous les ingrédients dans le l'extracteur à jus et déguster !

Cette recette fait une portion.

Jus d'ananas^{xiii}

Ingrédients :

¼ ananas moyen
1 poignée de feuilles de menthe fraîche

Instructions :

1. Bien laver tous les produits.
2. Ajouter tous les ingrédients dans l'extracteur à jus et dégustez ! Peut être servi avec de la glace.

Conseils pratiques pour les courses, la préparation, la cuisson et le stockage

Suivez ces conseils pratiques et astuces sur la façon de choisir les meilleurs produits, de faire ressortir plus de nutriments, et de prolonger la durée de conservation de vos super-aliments super sains.^{xiv}

Pendant les Courses

- Choisir uniquement des produits frais qui ne sont pas meurtris, flétris, brunis ou qui présentent des signes de dommages.
- Lors de la sélection de produits fraîchement coupés, tels que la moitié de la pastèque ou la salade en sachet, choisir des aliments réfrigérés ou entourés de glace.
- Opter pour des produits biologiques cultivés localement et exempts de pesticides et d'autres produits chimiques nocifs.
- Acheter de la viande provenant d'animaux nourris à l'herbe et élevés dans les pâturages auxquels on n'a pas administré d'antibiotiques ou d'agents stimulant l'hormone de croissance.
- Mettre les fruits et légumes frais dans un sac séparé, à l'écart de la viande, de la volaille et des produits de la mer afin d'éviter toute contamination.



Préparation^{xv}

- Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon avant et après la préparation des produits frais.
- Ne lavez les fines herbes et les champignons que juste avant de les utiliser.
- Couper et retirer les zones endommagées ou meurtries sur les fruits et légumes frais.
- Laver les fruits et les légumes à l'eau courante juste avant de les couper. Les nutriments peuvent être lessivés des légumes et dans l'eau si vous les coupez d'abord avant de les laver.
- Jeter tous les fruits et légumes qui semblent pourris.
- Garder la peau si possible. Beaucoup de nutriments importants dans les légumes sont à leur plus forte concentration juste sous la peau.
- Ne pas laver les produits frais avec du savon, du détergent ou des produits de lavage commerciaux.
- Frotter les produits fermes, comme les melons et les concombres, à l'aide d'une brosse propre.
- Sécher les produits avec une serviette en tissu propre ou une serviette en papier. Cela peut réduire davantage les bactéries qui peuvent être présentes.



Espace de rangement

- Conserver les fruits et légumes séparément. Certains fruits libèrent d'énormes quantités d'éthylène chimique qui fait mûrir, ce qui peut accélérer le processus de maturation et par la suite gâcher les légumes qui les entourent.
- Avant d'entreposer vos légumes, n'oubliez pas de retirer les ficelles et les élastiques et de couper les extrémités feuillées.
- Percer des trous dans des sacs en plastique où vous stockez vos légumes pour permettre une bonne circulation de l'air.
- Entasser les légumes dans le réfrigérateur mais pas de façon trop compacte. Plus ils sont proches les uns des autres, plus ils pourriront vite. Les fruits, les avocats, les tomates, les mangues, les melons, les pommes et les poires non mûrs, à noyau, doivent être laissés sur le comptoir pour poursuivre le processus de maturation.
- Réfrigérer les poivrons, les raisins, les agrumes et les baies. Les bananes, en particulier, mûrissent très rapidement et accélèrent également la maturation des fruits à proximité.



Faire la Cuisine

- Pour les produits frais, les consommer CRUS, est meilleur.
- La cuisson est la meilleure option à prendre si vous voulez cuisiner vos légumes. Les études montrent que la cuisson diminue la teneur en antioxydants et autres éléments nutritifs des légumes moins que le four à micro-ondes, la torréfaction, la friture ou l'annélation.^{xvi}
- Dans les plats chauds, ajouter toujours les légumes en dernier afin de ne pas trop les cuire, car cela les dépouillera de leurs précieux nutriments.



Chapitre V : Cultiver Ses Propres Super-Aliments

Bien que les super-aliments soient à la hauteur de leur nom en ce qui concerne les nutriments et les bienfaits pour la santé qu'ils possèdent, leur croissance ne doit pas nécessairement être compliquée. En fait, cela peut être aussi simple que de le faire dans votre propre cour. Il s'agit non seulement d'un geste sage et proactif en matière de santé, mais c'est aussi une stratégie très pratique pour économiser de l'argent sans compromettre votre santé et votre nutrition.



Le jardinage peut sembler un grand défi pour certains, mais ne vous inquiétez pas - je vais vous donner quelques conseils sur la façon de cultiver votre propre jardin comestible sans effort.

Pour commencer, vous avez besoin de :

- Compost
- Graines, idéalement traditionnelles
- Pelle
- Milieu de culture (de préférence un mélange sans terre à texture fine de mousse de tourbe et de vermiculite ou de perlite)
- Houe ou outil de désherbage manuel
- Un espace alloué pour le jardinage
- Conteneurs (environ 2 à 3 ½ pouces de profondeur avec des trous de drainage adéquats)
- Des copeaux de bois

La Sélection De Votre Sol

Une base solide est cruciale pour que vos cultures se développent bien et qu'elles soient fortes, et votre choix de sol peut grandement affecter les résultats de votre jardinage. Un sol idéal serait composé de 45% de minéraux (sable, argile et limon), de 5% de matières organiques (végétales et animales), de 25% d'air et de 25% d'eau. Quand il s'agit de teneur en minéraux, il devrait être limoneux (20 à 30% d'argile, 30 à 50% de limon et 30 à 50% de sable). Visuellement, il devrait avoir :[xvii](#)

- Une texture friable
- Une couleur sombre
- Une odeur riche et terreuse
- Une charge de nutriments, de micro-organismes et de vers de terre
- Un pH entre 6,5 et 7,5

La Collecte de Votre Compost

Le compostage fait partie intégrale du jardinage et offre de nombreux avantages, notamment :

- En agissant comme conditionneur de sol
- En ajoutant des nutriments à vos plantes
- En aidant à retenir l'humidité dans le sol
- Le recyclage des déchets de cuisine et de jardinage et la réduction des déchets d'enfouissement.^{xviii}
- Introduire dans le sol des organismes bénéfiques qui aident à aérer le sol, à décomposer les matières organiques et à repousser les maladies des plantes
- Servir comme une alternative naturelle aux engrais chimiques

Le compostage n'est pas aussi compliqué que beaucoup de gens le croient. Vous pouvez composter dans n'importe quel espace ouvert de votre cour, dans une fosse peu profonde, dans une grande poubelle, ou dans un petit bac à vis qui prend moins de deux pieds carrés d'espace.

Pour les jardiniers amateurs, votre kit de compost devrait avoir - et ne pas avoir - ce qui suit :

Substance verte (riche en azote)	Substance brune (riche en carbone)	À éviter
Garnitures de jardin	Coquilles d'œufs	Viande, poisson, os, pain, pâtes ou autres aliments à base de céréales
Déchets alimentaires végétaux	Tubes en carton de papier toilette et essuie-tout, gobelets et assiettes en papier et sacs en papier brun	Fibres plastiques ou synthétiques
Le fumier des animaux de pâturage	Fleurs séchées et feuilles mortes	Fumier provenant d'animaux carnivores, y compris la litière pour chats
Marc de café, feuilles de thé et sachets de thé	Coques ou tiges de maïs	Toute plante malade ou plante avec des résidus chimiques



En règle générale, je recommande de mettre deux à trois fois plus de matière brune que de verte dans votre compost.

Les Merveilles des Copeaux de Bois

Bien que ce ne soit pas une pratique courante, j'aime mettre des copeaux de bois dans ma pile de compost. C'est une astuce que j'ai apprise du Dr Paul Gautschi, qui a utilisé la même méthode dans son verger après avoir regardé les arbres dans les bois derrière sa maison.



L'utilisation de copeaux de bois pour votre compost a des avantages supplémentaires, tels que: La Super Germination

- Qui réduit l'évaporation de l'eau et la nécessité d'arroser
- Qui réduit la quantité de mauvaises herbes et la facilitation du retrait de celles qui poussent
- Qui absorbe l'humidité de l'air la nuit pour la relâcher dans le sol pendant le jour où les plantes en ont besoin
- Qui élimine du besoin d'engrais et de tests de sol coûteux
- Qui augmente des bactéries, des champignons, des protozoaires et des nématodes
- Qui attire des vers de terre qui créent le lombricompost, considéré comme le meilleur compost de la planète
- Qui représente une grande couverture d'isolation pour votre sol
- Qui modère les températures en été et en hiver

Résoudre le Problème de l'Espace : Jardinage en Conteneurs

Si vous n'avez pas d'arrière-cour spacieuse, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez plus cultiver de super-aliments, car il y en a qui n'ont pas besoin de beaucoup d'espace pour s'épanouir. Comme son nom l'indique, le jardinage en conteneurs utilise des conteneurs larges et légers pour les plantes. Il est faisable, peu importe l'espace que vous êtes prêts à consacrer, que ce soit le petit balcon, la cour, le patio, ou même les zones avec un sol pauvre.^{xix}



Le jardinage en conteneurs vous donne plus de contrôle, de polyvalence, d'accessibilité et de mobilité pour votre projet de jardin potager. Vous pouvez déplacer les conteneurs de plantes en fonction de la météo, de la saison ou de vos goûts personnels. Vous avez également la liberté de cultiver des plantes ayant des besoins différents les uns à côté des

autres. De plus, garder vos plantes bien nourries est beaucoup plus facile lorsqu'elles sont confinées dans une petite zone.

Le jardinage en conteneurs ne nécessite pas non plus de désherbage ou d'outils et/ou des équipements de jardin lourds et coûteux. La petite surface rend peu probable que les mauvaises herbes trouvent leur chemin dans les pots.

Super Germination

Les pousses sont un super-aliment authentique que beaucoup de gens ont tendance à négliger. En plus de leur profil nutritionnel supérieur, les pousses sont vraiment faciles à cultiver même si vous vivez dans un appartement, car ils ne nécessitent pas de jardin en plein air. Certaines des variétés de germes les plus populaires comprennent :

- La luzerne
- Le brocoli
- Le trèfle
- Les lentilles
- Le haricot mungo
- Les pousses de pois
- Le tournesol



Plantation et Récolte des Pousses

Planter des pousses dans le confort de votre maison est facile. Voici une procédure expliquée étape par étape provenant de Rawfoods-Livingfoods.com pour vous aider à démarrer.^{xx}

Matériaux :

- Graines fraîches (idéalement de variétés traditionnelles)
- Plateaux ou contenants de sol d'environ 2 à 3½ pouces de profondeur avec des trous de drainage
- Un milieu de croissance, un mélange hors-sol à texture fine composé à parts égales de mousse de tourbe et de vermiculite ou de perlite

Instructions :

1. Tremper une tasse de graines de tournesol non décortiquées (ou toute variété de graines de votre choix) pendant huit heures ou toute la nuit.
2. Rincer et égoutter.
3. Laisser les graines dans un endroit chaud et sombre et rincer deux fois par jour jusqu'à ce qu'elles commencent à germer.

4. Remplir votre conteneur de votre substrat de culture ou de votre compost de bonne qualité. Assurez-vous que vous poussiez le matériau sur les coins du bac.
5. Déposer les graines au milieu du plateau. Répartissez-les uniformément et doucement.
6. Couvrir les graines d'une autre couche du milieu de culture. Laissez les plateaux de sol dans un endroit chaud hors de la lumière directe du soleil.
7. Vérifier tous les jours pour voir s'ils ont besoin d'arrosage. Arrosez doucement et gardez-les hors de la lumière directe du soleil.
Astuce bonus : Faire glisser doucement vos doigts sur la surface du sol, de sorte que la couche supérieure du compost tombe dans les couches plus profondes.
8. Récolter vos plantes lorsque leurs feuilles de graines lisses sont grandes et vertes et que les deuxièmes feuilles plus velues n'ont pas encore poussé. Utiliser une paire de ciseaux propre et tranchante pour couper près de la base de la plante.
9. Une fois terminé, rincer votre récolte à l'eau froide pour enlever les traces de terre et sécher à l'aide d'une essoreuse à salade.

Les Verduettes

Les verduettes ou « microgreens » sont les versions « bébé » des légumes-feuilles qui sont coupés à un stade plus petit et ne sont récoltés qu'une seule fois. Ils peuvent être petits, mais ils sont forts en nutriments par rapport aux légumes ordinaires. Une étude menée par Gene Lester et ses collègues de l'Université du Maryland, College Park, a analysé les composants nutritifs des verduettes. Les résultats ont montré que les feuilles de 25 variétés de verduettes contenaient quatre à six fois plus de nutriments que les feuilles matures. En particulier, le chou rouge avait une teneur élevée en vitamine C, tandis que les verduettes de radis avaient le plus de vitamine E.

Les choix les plus populaires comprennent des micro versions de :

- Basilic
- Betteraves
- Brocoli
- Céleri
- Chou frisé
- Salade
- Feuilles de moutarde
- Roquette
- Épinard



Jardin Maison pour Verdurettes

Pour faire pousser vos propres verdurettes, vous aurez besoin de :

- Graines de verdurettes (idéalement de variétés traditionnelles)
- Sol organique ou milieu de culture
- Compost
- Un plateau ou un récipient peu profond
- Une lumière de croissance si vous vivez dans une zone avec peu de lumière du soleil
- Un tapis chauffant pour accélérer la germination (facultatif)

Instructions :

1. Placer un pouce de terreau organique dans le fond d'un bac peu profond ou un planteur. Répartir aussi uniformément que possible. Alternativement, vous pouvez nettoyer une zone dans votre jardin où vous prévoyez de faire pousser vos verdurettes.
2. Disperser les graines uniformément sur la surface du sol. Vous pouvez mettre plus de graines que vous ne le feriez normalement si vous plantez pour atteindre la taille maximale, car ils atteindront seulement un à deux pouces de haut.
Astuce : Trempez les graines pendant la nuit pour accélérer le temps de germination, bien qu'il soit plus difficile de les disperser.
3. Couvrir les graines avec une épaisse couche de terre et pulvériser la surface avec de l'eau propre et filtrée.
4. Placer vos récipients de verdurettes sur un tapis chauffant si vous en utilisez un et sous la lumière de croissance ou près de la fenêtre pour permettre une grande quantité de lumière du soleil.
5. Mouiller les graines quelques fois par jour pour garder le sol uniformément humide en attendant qu'ils germent. D'ici deux à quatre semaines, selon le type de graine utilisé, vos verdurettes seront prêtes à être récoltés.

Pour commencer un autre cycle de verdurettes, vous pouvez soit enlever les racines et replanter, ou vider le bac entier dans un compost et remplir avec plus de terre. Si vous les jetez dans le compost, certaines graines restantes feront une pousse quelques semaines plus tard.

Herbes

Nous savons tous que les herbes comme le basilic, le persil, le romarin et le thym donnent de la saveur à nos plats préférés, et ils ont aussi beaucoup d'avantages pour la santé. Les herbes ont un meilleur goût lorsqu'elles sont récoltées le matin et sont très savoureuses lorsqu'elles sont récoltées juste avant la floraison.

Faire pousser des herbes nécessite de grandes quantités de soleil. Un ensoleillement insuffisant se traduira par des plantes grêles et stressées avec peu de saveur. [xxi](#)



Commencer Votre Propre Culture d'Herbes à la Maison

Essayez ce guide facile ne nécessitant qu'un pot pour faire votre jardin d'intérieur :[xxii](#)

1. Prendre un grand pot de fleurs profond et s'assurer qu'il y a au moins un petit trou au fond pour le drainage. Vous pouvez également mettre quelques centimètres de pierres ou de gravier au fond du pot pour optimiser le drainage.
2. Remplir le pot avec de la terre, en vous arrêtant à environ trois pouces du haut.
3. Humidifier le sol légèrement mais soigneusement avec de l'eau et mélangez-le jusqu'à ce qu'il soit mouillé.
Note: Il ne devrait pas être mouillé, juste vaguement boueux.
4. Creuser un trou petit mais profond.
5. Retirer l'une des plantes de son conteneur de pépinière.
6. Desserrer doucement le sol autour de ses racines. Ne pas déchirer les racines, juste les desserrer un peu.
7. Mettre la plante dans le trou et emballez environ un pouce de terre sur le dessus de la motte.
8. Répéter ces étapes pour les autres plantes, en leur donnant plusieurs centimètres d'espace entre eux. Arroser encore lorsque vous avez fini.
9. Mettre le pot sur son plateau de drainage et le placer là où il peut obtenir assez de la lumière du soleil.



Le Meilleur Super-Aliment à Cultiver Pour Chaque Saison











Le choix des super-aliments à cultiver peut-être excitant. Cependant, tous les super-aliments ne sont pas à leur meilleur toute l'année. Savoir quand cultiver quoi est particulièrement important pour garantir de bons rendements et une qualité nutritive supérieure, et vous permet d'économiser en argent et en déplacement pour l'épicerie.

Manger des aliments en saison a aussi ses avantages. Selon l'ancienne science de l'Ayurveda, cela aide à la digestion.

Consultez cette liste de produits frais que vous pouvez cultiver pour chaque saison, plus un certain nombre de conseils de jardinage pour vous aider le long du chemin :

Le printemps

Parce que le printemps est caractérisé par une baisse de température et des jours plus courts, les cultures de saison fraîche sont mieux cultivées au cours de cette saison. Ceux-ci comprennent :[xxiii](#)

 Brocoli	 Choux	 Pois	 Radis	 Navets
 Choux-fleurs	 Carottes	 Feuilles de moutarde	 Fraises	 Pommes

Si ces cultures sont plantées trop tard dans la saison, surtout quand les jours les plus chauds arrivent, la qualité de la récolte diminue car certaines plantes sont obligées de fleurir et de former des graines ou de développer des saveurs, provoquant de l'amertume, une texture médiocre et de faibles rendements.[xxiv](#)

Le printemps est un temps pour les débuts, donc on se débarrasse de ce qui est ancien pour recommencer à nouveau ! Éliminez tout ce qui est inutile et recommencez - cette saison est un bon moment pour apprêter votre jardin en faisant ce qui suit :











- **Jeter les mauvaises herbes et les parties de plantes malades à la poubelle, pas dans le tas de compost.**
- **Nourrir votre sol avec quelques pouces de matériaux organiques**, tels que du compost, du fumier bien vieilli ou des vers.[xxv](#)
- **Ne travailler le sol que lorsqu'il est modérément sec.** Travailler le sol quand il est mouillé ne produit pas seulement un support dur semblable à l'adobe, mais cela détruit aussi la structure du sol.[xxvi](#)

L'été

Les cultures de saison chaude exigent de la lumière du soleil et des températures chaudes, en particulier dans le sol.

Elles sont généralement caractérisées comme grandes et tentaculaires avec des systèmes racinaires étendus,^{xxvii} et ne peuvent pas résister à des périodes de froid ou de gel. Si elles finissent dans des conditions froides, ces cultures particulières ont tendance à « boudier », c'est pourquoi il est préférable de les planter après le dernier gel au printemps, avec une protection adéquate.^{xxviii, xxix}

Pour l'été, je recommande de planter:^{xxx}

 Haricots	 Concombres	 Aubergines	 Melons	 Gourdes
 Poivrons	 Citrouilles	 Courges d'été	 Patates douces	 Tomates

Voici comment donner beaucoup d'amour nécessaire à votre jardin de l'été :^{xxxi}

- **Conserver vos pots au frais en les paillant et en les éloignant de la lumière directe du soleil.** Les plantes en pot (en terre cuite en particulier) sont vulnérables à la surchauffe.
- **Arroser tôt le matin pour empêcher la moisissure et d'autres champignons d'attaquer les feuilles.** Prévoir suffisamment de temps pour que le feuillage sèche avant le coucher du soleil lorsque vous arrosez l'après-midi.
- **Protéger les nouvelles plantes.** Les plants de légumes et de fleurs fraîchement plantés auront probablement besoin d'un peu de durcissement au soleil. Utiliser 50% de tissu d'ombrage, de vieux rideaux en filet, des feuilles de palmier mortes ou des branches feuillues pour les abriter pendant une semaine ou deux.

L'automne

Comme au printemps, les cultures d'automne dépendent du climat plus frais (avec des températures diurnes de 21 à 26 degrés Celcius et des températures nocturnes de 4.4 à 10 degrés Celcius) et l'humidité qui vient avec la saison.^{[xxxii](#), [xxxiii](#)}

Il faut plus de temps pour que les plantes mûrissent à l'automne, mais cela leur permet de donner un goût plus croustillant et plus savoureux. Les cultures qui sont semi-robustes ou robustes sont mieux cultivées pendant l'automne, en raison de leur tolérance au gel.^{[xxxiv](#)}

Voici quelques exemples de cultures d'automne :^{[xxxv](#), [xxxvi](#)}

 Roquette	 Salade	 Épinards	 Choux de Bruxelles	 Betteraves
 Fenouil	 Oignons	 Myrtilles	 Raisins	 Framboises









Suivez ces conseils pour aider votre jardin à s'adapter à l'automne :

- **Ramasser les feuilles qui tombent et les utiliser comme paillis de jardin de la saison prochaine ou les ajouter à votre tas de compost.**^{[xxxvii](#)}
- **Prenez note des dates de gel.** Même une légère baisse de la température peut affecter la qualité et le résultat de vos plantes - certaines peuvent même mourir ou se détériorer gravement, même après une seule nuit de gel.^{[xxxviii](#)}
- **Protéger les plantes contre le gel** en recouvrant les plantes basses d'une épaisse couche de paillis ou de feuilles de paille, d'une bâche en plastique transparente ou d'une couverture flottante.

L'hiver

Un facteur important dans le jardinage d'hiver est la menace et la présence de gel, qui se produisent lorsque la température de l'air descend en dessous de 0 degré Celcius. Cela entraîne la formation de cristaux de glace sur les feuilles et parfois la mort des plantes car l'eau des cellules végétales gèle et endommage la paroi cellulaire.^{xxxix} Puisque les journées d'hiver sont plus courtes et moins ensoleillées, les cultures de cette saison devraient être rustiques. Si elles sont à moitié rustiques, vous devez prendre soin d'elles un petit peu plus.^{xl, xli}

Voici quelques idées de cultures d'hiver : ^{xlii, xliii, xliv, xlv}

 Ail	 Poireaux	 Bette à carde	 Panais
 Chou frisé	 Bok choy	 Asperges	 Radis

Les jardins d'hiver ont besoin de subsistance et de sécurité pour survivre aux températures glaciales. Voici quelques rappels :

- **Appliquer une couche de paillis de trois à quatre pouces sur votre jardin après que le sol gèle pour garder le sol froid.** Cela aidera à réduire les blessures aux racines et aidera contre la congélation et la décongélation à répétition.
- **Protéger vos plantes du poids du gel en enroulant de la ficelle autour des tiges de vos plantes pour éviter qu'elles ne se cassent.** Le processus est fait en enveloppant la ficelle lourde à la base de la plante et en l'enroulant en spirale tout autour, vers le haut et ensuite vers le bas.^{xlvi}
- **Choisir des récipients qui sont résistants au gel pour les empêcher de se fissurer.** Les placer dans un hangar ou une serre pour une protection supplémentaire. Si les conteneurs ne peuvent pas être déplacés, ils doivent être placés sur des « pieds de pot » pour éviter l'engorgement.

Au delà des matériaux et ressources, le démarrage de votre propre jardin nécessite de faire preuve de rigueur, surtout en ce qui concerne les conditions de croissance spécifiques de vos cultures. Avant de planter, renseignez-vous sur le climat et les conditions météorologiques dans votre région, en particulier les dates de gel pour le printemps et l'automne, le type de sol dans votre jardin ou les parasites qui peuvent affecter la croissance de vos plantes.

En sachant plus sur les détails de votre environnement en tant que jardinier, vous serez en mesure de planifier à l'avance afin que tous vos efforts et votre travail ne soient pas en vain.



Conclusion

Pourquoi Attendre ? Ajoutez Ces Super-Aliments Immédiatement à Votre Régime !

Votre régime alimentaire est le pilier le plus important que vous devez aborder si vous voulez vraiment atteindre une santé optimale et une longévité. Peu importe combien vous faites de l'exercice, gérez vos niveaux de stress ou reposez-vous suffisamment, si vous mangez des aliments transformés au lieu de repas sains, alors vous mettez votre bien-être en péril.

Il est temps d'abandonner ces aliments transformés... et de les échanger contre des choix frais et sains.

Je vous invite à essayer ces super-aliments incroyablement nutritifs - des aliments complets qui peuvent vous fournir un large éventail d'antioxydants, de vitamines et de minéraux que vous ne pouvez obtenir ailleurs.

Non seulement ces choix alimentaires sont délicieux, mais ils ne vont certainement pas nuire à votre budget (surtout si vous les cultivez à la maison). C'est le moyen le plus rentable d'obtenir tous les nutriments sains dont vous avez besoin.

Et le meilleur résultat de l'ajout de super-aliments à votre alimentation ? Ils peuvent vous aider à éviter les maladies et autres problèmes de santé.

Je suis de l'avis que consommer des aliments sains, tels que les super-aliments sur ma liste, est la stratégie numéro un pour éviter les maladies chroniques, telles que le cancer, le diabète, les problèmes cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer. Donc, si vous voulez vraiment vous protéger d'une visite à l'hôpital, alors ayez un répertoire de super-aliments dans vos repas. C'est votre meilleur plan d'action.

Un dernier rappel : ne vous limitez pas à ces super-aliments !

J'ai seulement énuméré ceux que je crois vraiment être les choix les plus sains. Mais avec un peu de recherche et beaucoup de motivation, vous apprendrez qu'il y a tout un monde de super-aliments - fruits, légumes, produits laitiers crus, viandes saines, et même des herbes et épices - qui n'attendent qu'à être découverts... et ajoutés à vos repas.





Pour plus de recettes à base
de Super-Aliments, Rendez-vous sur :

- recipes.mercola.com
- foodfacts.mercola.com

Ces articles utiles sur les Super-Aliments
pourraient aussi vous intéresser :

- [10 Super-Aliments qui améliorent la santé digestive](#)
 - [10 Super-Aliments pour réduire le stress](#)
 - [7 aliments très sains que vous ne connaissez peut-être pas](#)
-

Sources :

- ⁱ [Oxford Dictionaries](#)
- ⁱⁱ [CNN, November 7, 2012](#)
- ⁱⁱⁱ [Superfoods: The Food and Medicine of the Future, 2009, p.5](#)
- ^{iv} [Daily Mail UK](#)
- ^v [Encyclopedia of Life](#)
- ^{vi} [World's Healthiest Foods](#)
- ^{vii} [Medical News Today](#)
- ^{viii} [Organic Facts](#)
- ^{ix} [Herb Wisdom](#)
- ^x [Huffington Post, June 11, 2011](#)
- ^{xi} [Superfoods for Super Health](#)
- ^{xii} [Reboot with Joe](#)
- ^{xiii} [Healthy Kitchens](#)
- ^{xiv} [The Kitchn](#)
- ^{xv} [Food Safety](#)
- ^{xvi} [Rodale News](#)
- ^{xvii} [University of California, Division of Agriculture and Natural Resources](#)
- ^{xviii} [Earth Easy](#)
- ^{xix} [Colorado State University Extension](#)
- ^{xx} [Rawfoods-Livingfoods](#)
- ^{xxi} [About Home](#)
- ^{xxii} [Apartment Therapy, July 24, 2009](#)
- ^{xxiii} [Today's Home Owner](#)
- ^{xxiv} [University of Kentucky College of Agriculture, Food, and Environment](#)
- ^{xxv} [Craftsy, March 22, 2015](#)
- ^{xxvi} [HGTV Gardens](#)
- ^{xxvii} [Cornell University](#)
- ^{xxviii} [P. Allen Smith](#)
- ^{xxix} [Sunset](#)
- ^{xxx} [Bonnie Plants](#)
- ^{xxxi} [Home Life](#)
- ^{xxxii} [University of Purdue Department of Horticulture](#)
- ^{xxxiii} [Modern Farmer, July 30, 2015](#)
- ^{xxxiv} [Penn State Extension College of Agricultural Sciences](#)
- ^{xxxv} [Zone 10](#)
- ^{xxxvi} [The Tasteful Garden](#)
- ^{xxxvii} [Monroe Works](#)
- ^{xxxviii} [Penn State Center for Sustainability Community Garden](#)
- ^{xxxix} [Farmer's Almanac, Sept. 22, 2008](#)
- ^{xl} [Garden.org](#)
- ^{xli} [Harvest to Table, April 6, 2015](#)
- ^{xlii} [University of California, Division of Agriculture and Natural Resources: Marin Master Gardeners](#)
- ^{xliii} [The Guardian, December 6, 2013](#)
- ^{xliiv} [Thompson & Morgan](#)
- ^{xliv} [Portland Nursery](#)
- ^{xlvi} [Urban Farmer](#)



Références d'articles :

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/03/growing-vegetables-guide.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/05/09/7-best-gardening-apps.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/10/05/wood-chips-ground-cover.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/02/09/sprouts-nutrition.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/05/23/edible-garden.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/04/08/eating-sprouts.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/10/27/15-best-fall-superfoods.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/09/10/top-ten-best-superfoods.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/03/23/super-healthy-foods.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/10/20/summer-superfoods.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/05/18/slimming-superfoods.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/09/27/winter-organic-gardening-can-seriously-slash-your-food-bill.aspx>
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/09/09/composting.aspx>
<http://foodfacts.mercola.com/sprouts.html>
<http://foodfacts.mercola.com/basil.html>
<http://foodfacts.mercola.com/parsley.html>
<http://foodfacts.mercola.com/thyme.html>

