

Claire Pinson

Grenade et autres superfruits

Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

© Groupe Eyrolles, 2011

ISBN : 978-2-212-55248-5

EYROLLES



Grenade et autres superfruits

Les superfruits... Il n'y en a plus que pour eux! Sur les étals des marchands de quatre-saisons, dans les boutiques bio, sur Internet et dans la presse, ils sont sous le feu des projecteurs! Alors... Effet de mode ou réel atout santé?

Comme vous le savez sans doute, nombre de nos superfruits sont célèbres depuis longtemps pour leurs effets positifs sur la santé: citons, entre autres, la banane, l'ananas, la pastèque, le raisin ou encore la pêche.

De nombreux chercheurs et professionnels de la nutrition se sont penchés sur ces superfruits et ont mené des études qui ont confirmé leurs vertus. Mais ils sont allés plus loin: au-delà de nos frontières poussent de petits fruits consommés et utilisés dans les pharmacopées traditionnelles par les populations locales pour prévenir et guérir certaines maladies. Or ils ont découvert que ces fruits «exotiques» détiennent bien des propriétés qui complètent, plus qu'ils ne concurrencent, nos superfruits «classiques», c'est-à-dire déjà largement consommés sous nos

cieux, même s'ils poussent loin de chez nous (je pense à la banane par exemple).

Alors ? Qu'est-ce vraiment qu'un superfruit ? C'est un aliment merveilleux qui contient des substances qui, d'après les études épidémiologiques sur l'homme, et des tests effectués soit sur les animaux, soit *in vitro*, ont de nombreuses propriétés, que nous allons décrire ci-dessous. Ainsi, les superfruits ont des vertus antioxydantes – ils luttent contre les radicaux libres qui nous font vieillir plus vite et qui sont responsables de nombreuses maladies – ; ils facilitent la digestion, qui, si elle est trop longue, a tendance à fatiguer l'organisme en général et le système digestif en particulier ; ils boostent l'immunité et nous rendent donc plus résistants aux petits maux qui nous gâchent la vie : rhumes, bronchites et autres réjouissances hivernales, mais aussi allergies par exemple ; ils sont bourrés de substances bien sympathiques qui agissent pour nous faire une belle peau toute douce et naturellement hâlée, notamment grâce à leur richesse en caroténoïdes, qui donnent aux superfruits leurs couleurs vives allant du jaune à l'orange.

D'une manière générale, on peut dire que les superfruits regorgent de trois types de substances magiques :

- ces fameux caroténoïdes antioxydants ;
- des polyphénols, dont des flavonoïdes, qui luttent également contre les radicaux libres ;
- de nombreux sels minéraux et vitamines, indispen-

sables à notre métabolisme : citons, entre autres, les vitamines A, C et E, les trois vitamines phare antioxydantes qui sont vendues dans le commerce sous la forme de compléments alimentaires... mais que l'on préfère absorber sous forme naturelle en se régaland de superfruits. N'est-ce pas ?

Personnellement, je préconise la consommation de produits bio, et les superfruits ne font pas exception à la règle. Vous n'êtes pas sans savoir que les fruits et légumes non bio sont hélas chargés de produits phytosanitaires (herbicides, pesticides...) dont on connaît les effets néfastes, à la longue, sur la santé.

Manger bio n'est pas une contrainte et n'est pas plus cher si l'on est motivé et débrouillard ; les coopératives bio, boutiques et supérettes exclusivement bio et autres Amap (associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) ont envahi nos contrées. Ces structures ont pour objectif de mettre en relation consommateurs et paysans afin de conserver une agriculture de qualité, bio, qui a du mal à perdurer face à l'agriculture intensive utilisant des produits phytosanitaires.

Il existe aussi des maraîchers bio chez lesquels on peut aller récolter soi-même ses fruits et légumes. À vélo, c'est encore mieux !

Pour en savoir plus et trouver une Amap près de chez vous : <http://www.reseau-amap.org/>

Bien évidemment, il faut garder une logique: ne pas prendre sa voiture pour aller chercher ses légumes bio si l'on habite à une distance raisonnable. Déjà, le producteur se déplace avec son véhicule dans un lieu désigné pour y vendre ses fruits et légumes. Donc, de notre côté, arrangeons-nous pour ne pas prendre notre véhicule ou, au pire, ayons recours au covoiturage.

Beaucoup de personnes sont convaincues que le fait de manger bio ne sert à rien, que les produits bio n'ont pas davantage de vertus nutritionnelles que les produits courants, ou qu'ils contiennent également des produits phytosanitaires. Je respecte leur opinion, d'autant que sortent sans cesse des études et contre-études pour encenser ou démolir les produits bio. Mais j'ai un argument indiscutable pour prôner la consommation de produits bio: c'est tellement meilleur au goût, succulent et fondant que, une fois qu'on a mis le nez dedans, il est impossible de revenir en arrière... On retrouve le goût authentique des aliments.

8

Un dernier mot sur le bio: manger bio, c'est un état d'esprit; il faut reprendre le temps de cuisiner, et de savourer le plaisir à table (car un bon repas équilibré se déguste bien plus lentement qu'une pizza devant la télé). Il faut aussi se dire que, même si les produits bio sont un peu plus chers – voire dans certains cas beaucoup plus chers – que les

produits courants, le fait de changer son comportement alimentaire nous fait abandonner naturellement tout grignotage de produits chers (barres chocolatées, desserts industrialisés, viennoiseries, plats tout préparés...), et, au final, on fait des économies.

Table des matières

Grenade et autres superfruits	5
Chapitre 1	
Le pouvoir des superfruits :	
pourquoi ils sont incontournables.....	11
Les superfruits ont des propriétés antioxydantes.....	11
Les superfruits ont des propriétés anticancer.....	13
Les superfruits facilitent la digestion.....	14
Les superfruits boostent l'immunité.....	17
Chapitre 2	
Liste des superfruits et de leurs propriétés	19
Abricot.....	19
Açaï.....	22
Acérola.....	24
Ananas.....	26
Argousier.....	30
Banane.....	33
Camu-camu	40
Canneberge/Cranberry.....	43
Fruit de la passion	46
Goji.....	49
Goyave.....	53
Grenade	55
Kaki.....	60
Kiwai	61

Kiwi.....	63
Litchi.....	65
Mangoustan	67
Mangue	69
Melon.....	71
Mûre arbustive.....	73
Noni	76
Papaye.....	79
Pastèque	82
Pêche	83
Raisin.....	87

Chapitre 3

Recettes gourmandes santé..... 91

Amuse-bouche	92
BROCHETTES AUX ABRICOTS ET AUX PRUNEAUX AU VIN ROUGE	92
DUO DE CREVETTES ROSES ET LITCHIS	93
PIQUES AUX MANGUES ET AUX KIWIS	94
BROCHETTES DE POULET GRILLÉ AU TOFU ET AU RAISIN	95
OREILLONS D'ABRICOTS AU CUMIN.....	96

Soupes..... 97

SOUPE FROIDE AUX SUPERFRUITS, AU CURCUMA ET À LA MENTHE .	97
SOUPE DE TOMATES À LA PASTÈQUE.....	98
SOUPE DE KIWIS AU JUS DE NONI.....	99
SOUPE DE BANANES À L'ANANAS.....	100

Entrées froides et salades..... 102

SALADE AUX DÉS DE GOYAVE	102
SALADE DE CONCOMBRE À LA BANANE ET À LA CANNEBERGE	103
SALADE DE POMMES DE TERRE AUX ANANAS	105

SALADE AUX KIWIS ET AUX LITCHIS	106
SALADE EXOTIQUE	107
Plats principaux.....	108
ÉCHINE DE PORC AUX ABRICOTS.....	108
ÉSCALOPES DE POULET À LA GELÉE DE CANNEBERGE.....	109
POULET AUX GRENADES.....	110
THON À LA BANANE	113
Plats végétariens	114
CAKE AUX CAROTTES ET AUX BAIES DE GOJI	114
CAKE SUCRÉ-SALÉ AUX ABRICOTS ET RAISINS SECS.....	115
OMELETTE AUX BAIES D'ÇAÏ	117
RIZ COMPLET AUX ABRICOTS	118
FLAN DE COURGETTES AUX PÊCHES	119
Smoothies, milk-shakes et autres boissons	121
MILK-SHAKE CRÉMEUX À LA PÊCHE.....	123
SMOOTHIE CONCOMBRE/MELON/GRENADE	124
SMOOTHIE À LA GOYAVE	125
SMOOTHIE TRIO DE SUPERFRUITS	126
COCKTAIL NONI/ANANAS	127
COCKTAIL DE JUS DE SUPERFRUITS ET LÉGUMES AU GINGEMBRE....	128
Desserts	129
PÊCHES AU PORTO ET AUX BAIES DE GOJI	129
GRATIN DE FRUITS DE LA PASSION AU GINGEMBRE	130
MOUSSE DE BANANES AU JUS D'ACÉROLA	131
GÂTEAU GOURMAND À L'ANANAS	132
MOUSSE À LA MANGUE ET AU KAKI.....	133
SALADE DE SUPERFRUITS À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER	134
GÂTEAU AUX CANNEBERGES.....	135
PETITS RAMEQUINS À LA GRENADE ET AU RAISIN	136
PÉCHÉS MIGNONS À L'ABRICOT.....	137
CONFITURE DE KIWIS.....	138

Chapitre 4

Onze recettes beauté maison	141
MASQUE À LA BANANE.....	141
MASQUE ABRICOT/YAOURT.....	142
MASQUE À LA PÊCHE ET À L'AVOCAT.....	143
MASQUE À LA PULPE DE RAISIN.....	143
MASQUE À L'ANANAS ET À LA PAPAYE.....	144
GOMMAGE AU FRUIT DE LA PASSION	145
GOMMAGE AUX AMANDES ET AU JUS DE NONI	145
DÉMAQUILLANT À LA GRENADE, AU THÉ VERT ET À L'HUILE DE BOURRACHE	146
DÉMAQUILLANT AU LAURIER-ROSE ET À L'HUILE D'ABRICOT SPÉCIAL PEAUX SÈCHES.....	147
DÉMAQUILLANT POUR LES YEUX AU JUS DE PÊCHE.....	148
SOIN ANTI-ÂGE RÉGÉNÉRANT À L'ARGOUSIER ET AU KIWI	148

Annexe

Les superfruits de saison en France et d'importation	151
Calendrier	151
Quels superfruits pour quelle saison ?	154
Exemples de menus de saison.....	157
Index	161



Achévé d'imprimer:

N° d'éditeur: 4346

N° d'imprimeur :

Dépôt légal: octobre 2011

Imprimé en France

Table des matières

Grenade et autres superfruits	5
Chapitre 1	
Le pouvoir des superfruits : pourquoi ils sont incontournables.....	11
Les superfruits ont des propriétés antioxydantes.....	11
Les superfruits ont des propriétés anticancer	13
Les superfruits facilitent la digestion	14
Les superfruits boostent l'immunité	17
Chapitre 2	
Liste des superfruits et de leurs propriétés	19
Abricot.....	19
Açaï.....	22
Acérola.....	24
Ananas	26
Argousier	30

Banane.....	33
Camu-camu	40
Canneberge/Cranberry	43
Fruit de la passion	46
Goji	49
Goyave	53
Grenade.....	55
Kaki	60
Kiwai	61
Kiwi	63
Litchi.....	65
Mangoustan	67
Mangue	69
Melon.....	71
Mûre arbustive.....	73
Noni	76
Papaye.....	79
Pastèque.....	82
Pêche	83
Raisin.....	87
Chapitre 3	
Recettes gourmandes santé	91
Amuse-bouche	92

BROCHETTES AUX <u>ABRICOTS</u>	
ET AUX PRUNEAUX AU VIN ROUGE	92
DUO DE CREVETTES ROSES ET <u>LITCHIS</u>	93
PIQUES AUX <u>MANGUES</u> ET AUX <u>KIWIS</u>	94
BROCHETTES DE POULET GRILLÉ AU TOFU ET AU <u>RAISIN</u>	95
OREILLONS D' <u>ABRICOTS</u> AU CUMIN	96
Soupes	97
SOUPE FROIDE AUX SUPERFRUITS, AU CURCUMA ET À LA MENTHE	97
SOUPE DE TOMATES À LA <u>PASTÈQUE</u>	98
SOUPE DE <u>KIWIS</u> AU <u>JUS DE NONI</u>	99
SOUPE DE <u>BANANES</u> À <u>L'ANANAS</u>	100
Entrées froides et salades	102
SALADE AUX DÉS DE <u>GOYAVE</u>	102
SALADE DE CONCOMBRE À LA <u>BANANE</u> ET À LA <u>CANNEBERGE</u>	103
SALADE DE POMMES DE TERRE AUX <u>ANANAS</u>	105
SALADE AUX <u>KIWIS</u> ET AUX <u>LITCHIS</u>	106
SALADE EXOTIQUE	107
Plats principaux	108
ÉCHINE DE PORC AUX <u>ABRICOTS</u>	108
ÉSCALOPES DE POULET À LA <u>GELÉE DE CANNEBERGE</u>	109
POULET AUX <u>GRENADES</u>	110
THON À LA <u>BANANE</u>	113
Plats végétariens	114
CAKE AUX CAROTTES ET AUX <u>BAIES DE GOJI</u>	114
CAKE SUCRÉ-SALÉ AUX <u>ABRICOTS</u> ET <u>RAISINS SECS</u>	115
OMELETTE AUX <u>BAIES D'ÇAÏ</u>	117
RIZ COMPLET AUX <u>ABRICOTS</u>	118
FLAN DE COURGETTES AUX <u>PÊCHES</u>	119

Smoothies, milk-shakes

et autres boissons	121
MILK-SHAKE CRÉMEUX À LA <u>PÊCHE</u>	123
SMOOTHIE CONCOMBRE/ <u>MELON</u> / <u>GRENADE</u>	124
SMOOTHIE À LA <u>GOYAVE</u>	125
SMOOTHIE TRIO DE SUPERFRUITS	126
COCKTAIL <u>NONI</u> / <u>ANANAS</u>	127
COCKTAIL DE JUS DE SUPERFRUITS ET LÉGUMES AU GINGEMBRE	128
Desserts	129
PÊCHES AU PORTO ET AUX <u>BAIES DE GOJI</u>	129
GRATIN DE <u>FRUITS DE LA PASSION</u> AU GINGEMBRE.....	130
MOUSSE DE <u>BANANES</u> AU JUS D'ACÉROLA	131
GÂTEAU GOURMAND À L' <u>ANANAS</u>	132
MOUSSE À LA <u>MANGUE</u> ET AU <u>KAKI</u>	133
SALADE DE SUPERFRUITS À L'EAU DE FLEUR D'ORANGER.....	134
GÂTEAU AUX <u>CANNEBERGES</u>	135
PETITS RAMEQUINS À LA <u>GRENADE</u> ET AU <u>RAISIN</u>	136
PÉCHÉS MIGNONS À L' <u>ABRICOT</u>	137
CONFITURE DE <u>KIWIS</u>	138

Chapitre 4

Onze recettes beauté maison	141
MASQUE À LA BANANE.....	141
MASQUE ABRICOT/YAOURT	142
MASQUE À LA PÊCHE ET À L'AVOCAT.....	143
MASQUE À LA PULPE DE RAISIN	143
MASQUE À L'ANANAS ET À LA PAPAYE	144
GOMMAGE AU FRUIT DE LA PASSION	145
GOMMAGE AUX AMANDES ET AU JUS DE NONI.....	145

DÉMAQUILLANT À LA GRENADE, AU THÉ VERT ET À L'HUILE DE BOURRACHE.....	146
DÉMAQUILLANT AU LAURIER-ROSE ET À L'HUILE D'ABRICOT SPÉCIAL PEAUX SÈCHES	147
DÉMAQUILLANT POUR LES YEUX AU JUS DE PÊCHE.....	148
SOIN ANTI-ÂGE RÉGÉNÉRANT À L'ARGOUSIER ET AU KIWI.....	148

Annexe

Les superfruits de saison en France et d'importation	151
Calendrier	151
Quels superfruits pour quelle saison?	154
Exemples de menus de saison.....	157
Index	161
Table des matières	165