



*Recettes de  
Tiphaine Campet*

*Conseils santé du  
Dr Arnaud Cocaul*



# Bye Bye maux de ventre

Des recettes qui prennent soin de votre intestin



Flammarion



Bye bye  
maux de ventre









# Sommaire

- 6 Introduction du Dr Arnaud Cocaul
- 11 Introduction de Tiphaine Campet
- 16 Les produits du placard
- 22 Condiments & bases
- 48 Petits plats réparateurs
- 62 Petits plats de la semaine
- 112 Petits plats du week-end
- 138 Petits plats entre amis
- 164 Index des recettes
- 165 Tableau des aliments avec ou sans FODMAP
- 176 Remerciements

# Introduction du Dr Arnaud Cocaul

## *Notre alimentation change, notre ventre subit ce changement*

Parler du ventre et des signes digestifs qu'il peut manifester, c'est d'abord évoquer le changement de mode alimentaire contemporain. Nous ne mangeons plus de la même manière que nos ancêtres et nous n'assimilons plus le même type de nourriture que nos prédécesseurs. S'il est normal de ne plus se comporter de la même manière que nos ancêtres du paléolithique supérieur, on peut s'interroger sur la dégradation rapide de notre alimentation en l'espace de deux ou trois générations. Cela impacte notre organisme au sein même de nos cellules. Cela va jusqu'à nous modifier en profondeur et cela interpelle sur la mutation de notre nourriture et de notre société.

Je pense qu'on explique mieux les symptômes ressentis par un(e) patient(e) en se replaçant dans un contexte plus général. « Dis-moi ce que tu manges et comment tu le manges et je te dirai comment tu vas. » Pour mieux parler à l'individu, il faut apprendre à le connaître, y compris son environnement sociologique ; ainsi les conseils seront plus avisés.

## *Ballonnement, flatulence et tutti quanti*

Qui parmi nous ne s'est jamais plaint de son ventre, centre de beaucoup de préoccupations ? Qui n'a jamais ressenti des manifestations variables en nombre et en intensité selon les individus comme des ballonnements, le sentiment d'avoir un ventre de femme enceinte, des borborygmes (l'impression que les intestins parlent en permanence et pas de façon toujours très discrète), des nausées, des flatulences, des troubles fonctionnels intestinaux (TFI) où les diarrhées succèdent à des périodes de constipation, de la fatigue chronique, des brûlures gastriques, des douleurs musculaires diffuses ? Un cortège de symptômes pénibles, voire douloureux, gâchant l'existence et rendant le quotidien difficile à gérer.

## *La nourriture perd sa naturalité et notre corps se rebelle*

Notre alimentation moderne déraile, nous le constatons régulièrement *via* les scandales sanitaires et les multiples lanceurs d'alerte. Il y a urgence à réagir car, si on parle d'écologie au sens général du terme, on doit évoquer également la responsabilité sociétale sur notre propre écosystème.

La COP 21 de décembre 2015 à Paris interpellait tous les dirigeants du monde sur le réchauffement climatique. Elle aurait dû également évoquer l'urgence à réagir face aux dégradations environnementales impactant notre alimentation et par conséquent la santé humaine. Cela avant que nos organismes ne s'altèrent et que l'on fasse subir aux générations futures nos erreurs actuelles, ce qui pourrait aller jusqu'à moduler irrémédiablement l'expression de nos gènes.

Nous sommes en train de payer nos égarements par exemple au niveau digestif. Ce que nous produisons ou exploitons, nous le consommons ; ce qui interagit avec notre milieu interne, avec notre moi. L'aliment destiné à être incorporé dans notre organisme va être soumis à des attaques enzymatiques, en particulier au niveau du tube digestif, en vue de l'assimilation des molécules ; ce qui représente l'étape ultime d'intégration. On prend conscience désormais de la profondeur du fossé entre l'aliment original tel qu'il était initialement et ce que nous mettons finalement dans notre assiette. La transformation intrinsèque des aliments voulue par l'industrie agroalimentaire

depuis la Seconde Guerre mondiale, dans un souci de productivité accrue et donc de rentabilité, n'est pas sans conséquence sur les organismes humains et peut expliquer un certain nombre de pathologies de notre époque dite moderne.

L'agriculture, l'élevage et la pêche développés en 2018 n'ont plus rien à voir avec les pratiques des années cinquante. On s'éloigne de plus en plus de la nature même de l'aliment. Les publicitaires se font fort de créer des représentations mentales des aliments éloignés de la réalité, permettant aux consommateurs de les idéaliser et ainsi de créer le réflexe d'achat, voire l'addiction. Les innovations des industriels qui collent à l'air du temps peuvent provoquer des bouleversements au sein même de nos organes. Ils ne se verront pas immédiatement mais au fil du temps, à mesure que des pathologies inédites s'exprimeront. Notre santé est en jeu.

Mais les publicitaires ne maîtrisent pas les retombées santé et, de toute manière, n'en parlent pas ou que dans un sens qui les arrange. Dans le milieu de l'agroalimentaire tel qu'il est vu dans les publicités : tout le monde il est beau, tout le monde il est en bonne santé. On nous vend une époque formidable. Il n'y aura pas de service après-vente. Achetez, consommez, avalez, digérez et recommencez.

La nourriture moderne s'est industrialisée de façon effrénée depuis les années cinquante et se trouve concentrée entre les mains de quelques multinationales toujours en quête d'une productivité accrue à brève échéance. Celle-ci est facilitée par l'entrée en matière d'innovations technologiques comme les OGM et autres manipulations génétiques animales et végétales comme les hybrides. Même les graines n'appartiennent plus à nos agriculteurs et sont désormais entre les mains de géants céréaliers comme Monsanto ou Syngenta. Tout cela dans le but de produire toujours plus, avec une mécanisation optimisée, dans un temps rationalisé et pour une rentabilité accrue. On est loin de la culture de nos ancêtres qui suivaient le rythme saisonnier soumis aux aléas climatiques.



## *Nous désenchantons notre alimentation*

Que l'insémination artificielle envahisse nos élevages bovins, ovins, caprins, porcins depuis la Seconde Guerre mondiale est plus qu'inquiétant. Un seul mâle peut féconder des milliers de femelles. Ainsi, en France, seize taureaux fécondent à eux seuls l'ensemble des vaches tricolores. On peut transférer les embryons vers des vaches porteuses de moins bonne qualité ménageant ainsi les vaches dites de bonne qualité. On joue à l'apprenti sorcier, multipliant les arrangements génétiques afin de promouvoir des porcs avec moins de masse grasse sous-cutanée, des poulets aux cages thoraciques surdéveloppées afin de porter davantage de chair. Chez la vache, des expérimentations génétiques sont tentées afin de diminuer la teneur en lactose, augmenter la richesse en oméga 3 (protecteur cardio-vasculaire). Bref, on nous promet sur le papier du nutritionnellement correct. Mais, dans notre assiette, on risque de finir comme nos amis canadiens à manger du saumon OGM (croissance accélérée avec une chair plus abondante) sans le savoir. On nous rajoute du sucre raffiné et du sirop de glucose ou de glucose-fructose à tout-va, afin d'uniformiser le goût et de rassurer les palais avec une saveur largement reconnue en attendant l'arrivée des steaks issus d'une imprimante 3D. On nous rajoute des graisses qui modifient profondément la composition de notre intestin mais également les activités qu'il exprime.

## Ne tergiversons pas, il nous faut changer

Nous devons nous rendre compte que nous sommes entrés dans une ère de résistance alimentaire. Cela devient une question de survie. En fonction de notre risque de développer des pathologies ou des maladies déjà établies, nous devons prendre le parti de modifier radicalement notre manière de manger sous peine de dégrader ou d'aggraver notre état de santé.

Cela exige dorénavant une quête de meilleurs choix alimentaires par le biais d'une action conso-actrice. On se doit d'être conso-acteur car, si nous mangeons sans prendre garde à ce que nous portons en bouche, nous nous faisons du mal. Le mal en médecine s'appelle la maladie. Et chacun d'entre nous est concerné. Tout le monde peut perdre au jeu de la roulette russe. Nous sommes en train de remplir le barillet de notre revolver. Nous sommes tous responsables et on devient coupable car on ne peut plus ignorer les alertes.

## Quid de notre santé à plus ou moins brève durée ?

Certains d'entre nous peuvent se rebeller vis-à-vis de cette nourriture manipulée, éloignée de la naturalité, en la rejetant via des manifestations douloureuses intestinales ; sans parler d'autres maladies comme les maladies cardio-vasculaires, les cancers, les démences, l'autisme, certaines affections psychiatriques, les maladies neurologiques comme la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson, les dégradations articulaires, le diabète et l'obésité.

On perturbe actuellement l'état d'équilibre de la flore bactérienne intestinale engendrant ainsi une dysbiose (un déséquilibre). Nous rompons le partenariat établi depuis des millénaires avec notre flore digestive baptisée microbiote intestinal (il y a également du microbiote dans d'autres organes comme les poumons). Les bactéries qui y résidaient/vivaient en harmonie avec nous. Nous assurions le gîte et elles nous défendaient. Cette alliance bienveillante est altérée par l'intrusion d'agresseurs externes qui transpercent notre ligne Maginot intestinale et qui viennent essentiellement de notre alimentation moderne et de notre habitat environnemental. Nous changeons, pour certains insidieusement, de flore digestive, sélectionnant certaines souches bactériennes qui ont la particularité d'extraire davantage d'énergie des aliments ingérés. On se met à épargner les calories. Cela peut aboutir à une prise de poids plus ou moins rapide et inéluctable et à des désagréments intestinaux.

Notre organisme peut se mettre à développer des formes de résistance car perturbé par une alimentation sans cesse manipulée et s'éloignant du naturel à coups d'additifs, pesticides, fongicides, herbicides, etc. Notre organisme se rebelle et nous le fait savoir par exemple via des signes d'inconforts intestinaux. L'illustre Darwin a bien parlé de la marche en avant inéluctable de l'espèce humaine et de sa capacité d'adaptation au milieu ambiant. Nous sommes en train de nous adapter à un univers délétère. Nous allons survivre, nos enfants également, mais dans quel état ?

Je reste convaincu que l'alimentation reste et demeurera notre meilleur médicament de prévention vis-à-vis de maladies chroniques. Respectons mieux la nature et ainsi nous respecterons notre corps, nos cellules, nos successeurs. Prêtons plus d'attention à ce que nous mettons dans notre bouche et à ce que nous achetons. Peu, moins, mais surtout meilleur et peut-être plus cher !

Il faut prendre conscience de « la réalité du vivant » pour reprendre l'expression de José Bové (avec Gilles Luneau, *L'Alimentation en otage*, éditions Autrement, 2015). Nous mangeons du vivants pour nous maintenir vivant, et le médecin de préciser, si possible en bonne santé.



## La colopathie, mal dominant des Français

50 % des Français souffrent de colopathie et du fameux syndrome du côlon irritable (SCI) ou syndrome de l'intestin irritable (SII). Ce chiffre est considérable et ne va pas s'arranger au vu de ce que vous venez de lire précédemment.



Tiphaine, victime de cette hypersensibilité intestinale, s'est particulièrement impliquée dans ce livre. On peut tous être plus ou moins concerné et, grâce à cet ouvrage collectif, se trouver en grande partie soulagé.

Pendant longtemps, on a pu croire que tout se situait dans la tête et que les symptômes digestifs décrits ne représentaient qu'une vue de l'esprit. Dorénavant, on regarde ces personnes comme des êtres souffrant réellement de désagréments extrêmement pénalisants, pouvant même aboutir à une désocialisation.

Pourquoi ? Parce qu'ils sont de plus en plus nombreux à aller mal. Le ventre de nos contemporains va de plus en plus mal. On le maltraite tellement et pourtant il nous veut tant de bien. On n'a pas la reconnaissance du ventre !

Les patients victimes du SCI ou du SII (qui est une terminologie différente pour exprimer la même chose) sont légitimement inquiets, soucieux de ce qui se passe dans leurs entrailles. Dans ce contexte d'anxiété, on devient facilement crédule ne sachant plus à quel saint se vouer ; ce qui fait le lit de rumeurs, de prescriptions aberrantes, de mauvais choix alimentaires et d'errances médicales.

## Savoir reconnaître un SII

Pour établir le diagnostic de SII, les critères suivants doivent être réunis : persistance des symptômes depuis au moins six mois et une fréquence au moins hebdomadaire des douleurs abdominales sur les trois derniers mois.

Il ne sert à rien de multiplier les investigations biologiques et radiologiques. On ne dispose d'aucun test permettant d'établir fermement la maladie. Faites l'économie de bilans coûteux inutiles. Et dites-vous bien que cette affection n'a rien à voir avec une intolérance au lactose ou au gluten. Mais, si on n'a pas de preuve, cela ne signifie pas l'inexistence d'une authentique affection créant une souffrance qui ne doit pas être tue.

## Des solutions de bon sens existent

On va vous parler de FODMAP, acronyme de *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Pour faire simple, sachez qu'il s'agit de glucides (sucres) à chaîne courte qui sont peu absorbés et qui sont fermentescibles dans l'intestin. Ils sont pourtant bénéfiques à notre santé mais peuvent être mal tolérés par certains organismes, ce qui fait l'objet du présent livre. On va vous apprendre à les reconnaître et à les limiter afin d'atténuer les désagréments. Car c'est bien l'accumulation de ceux-ci qui perturbe notre transit... Les FODMAP sont présents naturellement dans nos aliments et peuvent même exercer un effet bénéfique sur notre immunité, mais ils interviennent aussi sur l'inflammation. Et ils sont de plus en plus rajoutés par les industriels de l'agroalimentaire. En France, on va vous mettre du sirop de glucose, du sirop de glucose-fructose, des édulcorants dans votre nourriture sans que vous le sachiez la plupart du temps.

- **Apprenez à mieux décrypter ce que vous portez en bouche** afin que l'alimentation reste naturelle et non pas de l'assemblage chimique.
- **Bannissez les aliments industrialisés** généralement trop gras, trop sucrés.
- **Bougez-vous quotidiennement** (au minimum marchez trente minutes par jour). La sévérité de la maladie sera moindre chez une personne qui est active. Le fait de bouger améliore la qualité de vie et optimise le capital santé. Cela ne signifie pas que cela vous dédouanera de toutes les affections, mais, s'il vous arrive un pépin de santé, il sera certainement atténué par rapport à ce qu'il aurait été si vous étiez sédentaire.
- **Mâchez.** Nombre d'entre nous pourraient atténuer ou faire disparaître des symptômes digestifs en prenant le temps de s'asseoir, de déguster et de faire fonctionner nos dents. Notre alimentation moderne trop molle car hypertransformée incite à gober, à gloutonner et non plus à manger. Ne zappez pas la conscience de l'aliment porté en bouche en avalant de grosses bouchées qui exigent un supplément de travail aux organes digestifs comme l'estomac ou l'intestin. Accordez un minimum de vingt minutes au repas et broyez avec vos molaires et prémolaires les aliments afin que votre salive puisse se mélanger aux particules alimentaires et ainsi créer le bol alimentaire qui est un mélange visqueux prêt à être ingéré.
- **Écoutez votre corps.** Tel aliment non toléré par nos intestins doit être écarté au moins temporairement et, s'il est réintroduit, cela se fera de façon progressive.
- **Consommez la juste portion** adaptée à votre corpulence, votre âge, votre niveau d'activité physique.
- **Privilégiez les fruits et légumes bio**, les productions locales, les aliments avec une traçabilité claire.
- **Respectez le rythme des saisons** afin de garder le plaisir des aliments qui ont du goût et offrent de la résistance en bouche.
- **Respectez le rythme circadien**, c'est-à-dire notre horloge biologique qui fait que l'on ne dort pas n'importe quand, comme on ne mange pas n'importe comment.
- **Apprenez à mieux gérer votre stress** qui est un médiateur extrêmement important sur l'intensité des symptômes ressentis.
- **Réensemencez votre flore digestive** par exemple en prenant des probiotiques qui servent à nourrir les bactéries et à entretenir un état d'équilibre interne entre les différentes familles de bactéries.
- **Luttez contre la constipation** en buvant correctement (de l'eau !).
- **Ne tombez pas dans l'éviction du gluten ou du lactose.**
- **Lisez ce livre et régalez-vous des recettes de Tiphaine** avec laquelle j'ai dialogué tout au long de cet ouvrage, et faites-en profiter votre entourage.

Tiphaine vous a concocté des recettes en partant de sa douloureuse expérience personnelle. Sa remise en question fondamentale sur sa manière de manger lui a octroyé une amélioration notable de son état de fatigue et une atténuation franche des douleurs intestinales ressenties jusqu'à présent. Faites-lui le crédit de cela en suivant ses recettes et les recommandations de notre livre, votre confort de vie peut s'améliorer substantiellement et vous lui en serez reconnaissant.

# Introduction de Tiphaine Campet

## Avant-propos

Il y a quinze ans, à la suite d'une crise virulente de douleurs abdominales accompagnée d'une poussée de fièvre qui m'a clouée au lit plusieurs jours, j'ai passé toute une batterie d'exams sans résultats convaincants. Si ce n'est qu'à la prise de sang on constatait un taux d'inflammation très important dans le corps. À l'hôpital, un gastro-entérologue sur la retraite – pas très prolix – m'a diagnostiqué une « colopathie fonctionnelle », sans rien ajouter d'autre. Encore « groggy », je me suis contentée de ce bilan, n'allant pas plus loin que cette « inflammation de l'intestin » et du régime strict qui allait de mise (pots de bébé, riz et poisson bouilli pendant une dizaine de jours). Une fois retapée, j'estimais que ce verdict un peu trop réducteur méritait d'être approfondi. Je suis allée consulter une gastro-entérologue en cabinet qui, au vu de ce taux d'inflammation dans le corps, a plutôt cru à une salmonellose. En effet, ma crise était apparue trente minutes après le repas...

Cet épisode révolu, je me croyais tirée d'affaire, et donc revenue d'une violente intoxication alimentaire. Mais j'étais loin d'imaginer qu'on avait bien décelé chez moi une pathologie qui allait me suivre tout au long de ma vie...

Plusieurs années passent et je vivais pourtant bien avec un inconfort intestinal (mais, après tout, n'est-ce pas le lot de chacun ?). Jeune femme timide, j'en parlais à demi-mot à mes médecins traitants, sans savoir ou oser mettre les bons mots dessus. Eux me prescrivaient des choses diverses et variées pour assister mon transit lent et capricieux... C'est vraiment huit ans plus tard qu'un autre épisode est survenu, mais de nature différente : deux ulcères me sont décelés et me voilà partie pour des années de traitements quasi quotidiens avec un inhibiteur de pompe à protons (entendons « de quoi éviter de sécréter trop de bile pour que l'estomac ne soit pas un volcan en éveil »). Mais les années passent encore et mes symptômes (stomacaux et intestinaux) étaient de moins en moins gérables, même avec tous les calmants possibles (probiotiques, charbon, etc.). Je multipliais les gastrites, ballonnements, maux d'estomac, inflammations ou sensations de brûlures/écorchures intestinales et gonflements qui vont de pair. Je ne savais même plus d'où venait le mal... Les crises étaient de plus en plus rapprochées pour parvenir à un état de mal-être quasi continu. Il fallait agir.

Je décide de tout remettre à plat et de repartir de zéro. (Et si ça n'avait pas été qu'une salmonellose ? Qu'est-ce vraiment une colopathie fonctionnelle ?) Et là tout s'est éclairé... Tout ce que je lisais sur ce sujet, c'était exactement tout ce que j'avais pu ressentir depuis des années à des degrés plus ou moins importants selon les périodes de ma vie. En effet, le stress venant aussi sévèrement accentuer les effets. J'ai pu confirmer et comprendre la mesure de ce diagnostic qui m'avait été révélé quinze ans plus tôt ! J'ai peut-être mis beaucoup de temps à l'accepter, ainsi qu'à admettre qu'il allait falloir maîtriser ce problème à la source, et modifier mon alimentation...





## SII : suivre ou pas le programme pauvre en FODMAP ?

Ces sucres fermentescibles que notre transit digère mal sont donc bien responsables de nos douleurs abdominales. Lorsque l'on est sujet au SII (syndrome de l'intestin irritable) ou que l'on dispose d'une hypersensibilité du transit, il est recommandé d'en éviter certains pour se débarrasser de ces désagréments plus ou moins importants selon les cas. Car, ma plus grande erreur durant de nombreuses années de pathologie non assumée, ni comprise, a été de brusquer mon intestin. Je le savais lent et paresseux, alors je lui donnais plus de fibres, encore et toujours plus de fibres (beaucoup de légumes et de fruits, ces « facilitateurs » de transit). Mais je ne faisais que l'agresser davantage en lui donnant énormément de FODMAP.

Dans l'ouvrage théorique très complet du professeur gastro-entérologue Jean-Marc Sabaté, *Intestin irritable, les raisons de la colère* (Larousse, 2016), il indique que le régime excluant les FODMAP constitue indéniablement une vraie solution pour le traitement du SII. Mais le chemin est long car chaque individu aura des sensibilités, des intolérances différentes vis-à-vis de ces familles de sucres, et une malabsorption plus ou moins marquée pour chacune d'elles. Certains d'entre nous sont hypersensibles à une famille, voire à plusieurs familles de sucres fermentescibles. Et, au sein de celles-ci, nous pouvons pourtant mieux tolérer certains aliments (en quantité mesurée) et ne pas du tout en supporter d'autres. Par exemple, je ne mange plus de lentilles ni de pois chiches, mais je peux tolérer, dans cette famille, des légumineuses, un peu de mogettes (cuites au naturel en bocal) ou quelques haricots rouges ou noirs (cuites au naturel en boîte) dans le cadre d'une assiette complète.

Cette introspection alimentaire mérite bien souvent un accompagnement personnalisé par un nutritionniste. Fort heureusement, nous sommes très bien guidés par les conseils précieux d'Arnaud. D'ailleurs, je rejoins ses propos en insistant sur le fait que, dans cette démarche, il faut être avant tout à l'écoute de son corps. C'est ainsi que nous parvenons à déceler ce qui nous réussit plus ou moins...

Lorsque je me suis penchée sur les divers ouvrages proposant, par le biais de recettes, un programme sans/pauvre en FODMAP, j'ai été découragée, car j'y ai trouvé de multiples contradictions et incohérences. En effet, si ce « régime » est à personnaliser pour chacun d'entre nous et à adapter au cas par cas, il y a bien un tronc commun. Car, une étude suédoise aurait mis en évidence que le fait d'appliquer quelques conseils diététiques simples permettrait une amélioration presque aussi efficace que de suivre un régime pauvre en FODMAP (à un mois d'application).

Dans la création de mes recettes, il a été question de suivre en premier lieu ces recommandations diététiques de base tout en évitant les principaux FODMAP. Fruit de recherches empiriques et d'applications issues de mon expérience personnelle, la combinaison que je vous propose est la suivante :

- **Évitez les plats riches**, cuisiner avec le moins de gras possible (munissez-vous d'une poêle, d'un wok et de casseroles antiadhésives de qualité).
- **Oubliez les produits allégés** qui contiennent beaucoup de FODMAP.
- **Supprimez définitivement ou temporairement le piment, l'oignon et le café** (les principaux agresseurs de l'intestin).
- **Écartez les crucifères** (famille des choux), **les légumineuses** (lentilles, pois chiches, fayots), **les légumes les plus riches en FODMAP aux fibres trop difficilement digestibles** (artichauts, poireaux, topinambours...), que vous pourrez tester occasionnellement un par un pour constater leurs effets sur votre organisme et juger de ceux qui peuvent être réintégrés parfois et dans quelle quantité mais aussi sous quelle forme (préparation, cuisson), et enfin aussi en association avec quels ingrédients « pansement ».

- **Ne mangez pas trop de crudités** mais ne les éliminez pas pour autant, en plus de fibres, ils apportent de la mâche sous la dent et du relief à vos assiettes complètes. Voir notre tableau des aliments p. 165).
- **Consommez de l'alcool plus occasionnellement** (privilégiez la qualité plutôt que la quantité ; et pourquoi ne pas tester les vins naturels ?).
- **Évitez l'eau gazeuse** et toutes autres boissons gazeuses.
- **Se passez définitivement des chewing-gums**, bonbons et de tout ce qui contient des édulcorants finissant par - ol.
- **Ralentissez considérablement le sucre** (supprimez de vos placards le sucre blanc raffiné et tous les produits industriels trop sucrés).
- **Évitez les excès** à tous niveaux en équilibrant vos assiettes/repas pour qu'un ingrédient potentiellement à risque ne prenne pas l'ascendant sur tout le reste.
- **Fuyez ce qui est trop transformé**, raffiné par l'industrie agroalimentaire (surtout les produits ultra-transformés qui contiennent plus de trois additifs). Lisez bien les étiquettes ! Méfiez-vous de tout ce qui est trop compliqué (au restaurant, allez à la simplicité !). Faites l'apologie du bon produit.

## *Connaitre son corps, s'écouter et adopter une bonne hygiène de vie!*

Au-delà d'un programme excluant tout ce qui peut être source d'agression pour l'intestin, il est également question de **miser sur des aliments qui favorisent un bien-être digestif** (voir mes produits fétiches pages suivantes), d'un point de vue individuel mais aussi dans leur association judicieuse. C'est pourquoi je vous propose de commencer par vous approprier mes condiments maison,

qui pourront, au-delà de cet ouvrage, vous accompagner dans toutes vos recettes. Pour se défaire des préparations industrielles (trop transformées et riches en additifs), rien de tel que de se confectionner des sauces aussi gourmandes que bienfaitantes grâce à la présence de produits doux qui prennent soin du microbiote et entretiennent le transit (par exemple « la sauce noix-moutarde-avoine » par la présence de lait fermenté et de son d'avoine, ou encore la très savoureuse « sauce amande-citron » à base de pâte miso jeune, un produit lacto-fermenté japonais qui procure un réel réconfort). Je vous propose toutes sortes de vinaigrettes allant des plus basiques aux diverses asiatiques qui sortent de l'ordinaire et qui vous permettront de vous familiariser avec des produits épatants tant par leur saveur que par leur effet (je pense au vinaigre umeboshi, un produit miraculeux au Japon). Dans ce premier chapitre il est aussi question de faire le point sur nos bases de céréales justement cuites (munissez-vous d'un rice-cooker, vous ne le regretterez pas !) et d'apprendre à faire ses propres conserves de poisson (que nous retrouverons au sein d'assiettes complètes et qui vous permettront d'improviser chez vous un repas express !). **En somme, je vous invite à revoir vos placards/réserves pour reprendre la main sur votre alimentation. Il n'y a qu'un pas à faire !**



Il est important de ne pas ingurgiter une sorte d'aliment en trop grande quantité mais de privilégier l'association de familles d'aliments variées. C'est pourquoi mes recettes sont des assiettes complètes visant à marier plusieurs types d'ingrédients, de préparations pour parvenir à une forme de plénitude (entendons ici plaisir en bouche et équilibre digestif). Vous retrouverez ce principe tout au long des

4 chapitres allant des **petits plats réparateurs** (ces bols réconfortants à se préparer seul ou à 2 en cas de crise), aux **petits plats de la semaine** (des assiettes rapides conçues pour 2 ou 4), aux **petits plats du week-end** et enfin aux **petits plats entre amis** pour recevoir et partager. Ainsi, au fil des recettes, vous comprendrez qu'il est essentiel de ne pas manger exclusivement des crudités et de s'assurer, à chaque repas, d'enrober ses aliments d'un féculent à varier chaque jour (le pain étant à consommer non pas de façon systématique mais à alterner parmi d'autres féculents ou base « pansement »).

Si vous avez tendance à être sensibles (voire intolérants) à certaines familles d'aliments, **la mixité et la diversité vous seront plus que salutaires**. L'objectif étant, par le biais de ce principe de recettes, de vous emparer de ce mode de vie au quotidien (même si nous faisons tous des écarts !). En suivant les recommandations pleines de bon sens d'Arnaud et en adoptant mes recettes, vous constaterez rapidement les bénéfices.

## *Des recettes pour tous !*

Cet ouvrage a pour but de formuler des recettes saines, savoureuses et réconfortantes, à tendance moins riche, moins grasse, adaptées aux personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable (SII) ou sensibles du transit. Tout en flexibilité, je vous propose des schémas de constructions d'assiettes équilibrées qui ont fait abstraction des ingrédients les plus irritants pour l'intestin (référez-vous à notre tableau des aliments p. 165).

Gourmandes et généreuses, mes recettes sauront apaiser les inconforts de chacun. Si vous supportez moins bien certains aliments (produits laitiers, produits issus du blé, fruits, etc.), remplacez-les par un autre :

- une graine contre un fruit à coque.
- si vous vous sentez en période de crise et donc particulièrement sensible, c'est le moment de vous concocter un de mes petits plats réparateurs sans matière grasse.
- si vous supportez mal le blé d'une manière générale, remplacez les pâtes au blé dur par des pâtes sans gluten ou des nouilles de riz/sarrasin et la semoule par du quinoa, du millet, de la polenta...
- si l'ail est presque aussi nocif pour vous que l'oignon l'est pour moi, ou si vous êtes en période de crise, supprimez-le ponctuellement voire définitivement (j'ai pensé à tout, il est indiqué comme étant « facultatif » à chaque fois), sinon ne vous en privez surtout pas !

Le plaisir doit rester en première ligne avec le bien-être à la clé, mais surtout la dédramatisation du syndrome de l'intestin irritable et ses intolérances.

## *Le SII et les autres régimes*

Le SII n'est pas une tendance ! Les recettes ici développées sont une solution pour tous ceux qui souffrent au quotidien. Faire attention à son alimentation peut sembler contraignant de prime abord, mais cette démarche est pourtant nécessaire quand on accepte de tout mettre en œuvre pour aller mieux. Cette bonne habitude deviendra un simple réflexe, résultant de la connaissance de soi, de l'écoute de son corps et de ce qu'il supporte ou non.

Si la réduction ponctuelle de consommation de gluten peut calmer les symptômes du SII dans certains cas (surtout si l'on a tendance à consommer beaucoup de pain), il ne faut pas confondre cette pathologie avec la maladie



cœliaque. Dans le cadre du SII, il est important de continuer à consommer du gluten (mais à varier ses sources), les féculents (dont le blé) ayant un rôle important. Par ailleurs, les protéines (les plus maigres) apaisent significativement les symptômes du SII car elles sont non agressives et encouragent à la mastication (entamant le processus de digestion). Il est par conséquent extrêmement compliqué de concilier le SII avec un régime végétarien. Car, de plus, ce dernier contient beaucoup de FODMAP, parmi lesquels on retrouve les protéines végétales (pois-chiches, lentilles, etc.) et des fruits et légumes en trop grande abondance..

## *Pour aller plus loin*

Pour clore ces confidences, je vous distille quelques petits conseils supplémentaires, voire complémentaires, à une bonne alimentation. Hydratez votre intestin en buvant le plus d'eau possible tout au long de la journée (comme a pu vous le préconiser Arnaud). Même lorsque l'on est ballonné et que l'on n'a pas envie d'ingérer quoi que ce soit ! Forcez-vous au début, vous l'éliminerez et constaterez qu'elle vous fera le plus grand bien... Enfin, je dois témoigner de ma rencontre avec le yoga qui a été une véritable révélation et qui est sans conteste aujourd'hui un de mes piliers bien-être. Il me permet d'évacuer le stress (cause principale du SII au moins aussi importante que les FODMAP), de gérer l'anxiété, de relativiser, d'acquérir la pleine conscience de son corps et ainsi plus de confiance en soi. Cette discipline, mêlant exercices de respirations, d'étirements, de maintien de postures, de gainage, de massage des organes internes (si, si !), de visualisation avec méditation parfois, m'a mise sur la voie de l'apaisement. **Namasté !**

# Les produits du placard

## Épicerie

- Moutarde à l'ancienne
  - Pâte miso blanche
  - Sel maldon
  - Pâte miso rouge
  - Olives noires
  - Vinaigre de riz
  - Haricots verts extra-fins en conserve au naturel
  - Huile vierge de noix de coco
  - Sirop d'érable
- 

- Filets d'anchois à l'huile
  - Cubes de bouillons bio
  - Cœurs de palmier en conserve au naturel
  - Moutarde aigre-douce kühne
- 

- Huile de noix
  - Vinaigre (condiment) melfor
  - Sauce soja douce (shoyu)
  - Sauce soja forte (tamari)
  - Poivrons grillés pelés en conserve au naturel
  - Jus de citrons jaune et vert bio
  - Vinaigre umeboshi
  - Huile de sésame
  - Sauce nuoc mâm
  - Sirop de gingembre
- 









CAROTTES

MÉRIDIIONALE

TONKATSU



GRAND-MÈRE

THAI

# Condiments & bases

— YAOURT  
CIBOULETTE



# Les « nutty »

## Sauce amande-citron

**Préparation :** 3 minutes / **Ingrédients pour 4 personnes**

4 cuil. à soupe de shiro miso ou pâte de miso jeune (boutique bio), 4 cuil. à soupe de purée d'amande blanche (boutique/rayon bio), 18 cl d'eau bouillante, 2 cuil. à soupe de jus de citron

- 1 Fouettez ensemble la pâte miso et la purée d'amande blanche dans un petit saladier.
- 2 Détendez peu à peu avec l'eau bouillante tout en fouettant. Ajoutez le jus de citron à la fin.
- 3 Réservez à température ambiante avec un film alimentaire sur le saladier.

Truc  
Cuisine

*Le miso jeune (shiro miso) est une pâte beige bien plus douce (un peu sucrée) que les versions rouge/marron (à la fermentation plus longue). Ce sont des condiments japonais à base de haricots de soja et de riz ou d'orge.*

## Sauce sésame-orange

**Préparation :** 3 minutes / **Ingrédients pour 4 personnes**

4 cuil. à soupe de shiro miso ou pâte de miso jeune (boutique bio), 4 cuil. à soupe de tahini ou purée de sésame (boutique/rayon bio), 18 cl d'eau bouillante, 4 cuil. à soupe de jus d'orange pressée

- 1 Fouettez ensemble la pâte miso et le tahini dans un petit saladier.
- 2 Détendez peu à peu avec l'eau bouillante tout en fouettant. Ajoutez le jus d'orange à la fin.
- 3 Réservez à température ambiante avec un film alimentaire sur le saladier.

## Sauce noix-moutarde-avoine

**Préparation :** 3 minutes / **Ingrédients pour 2 à 4 personnes**

25 g de cerneaux de noix, 1 cuil. à soupe de moutarde forte, 1 cuil. à soupe de sirop d'érable, 175 g de lait fermenté (rayon frais) (ou de yaourt brassé nature bio assez liquide), 1 cuil. à soupe bombée de son d'avoine (soit 20 g) (rayon bio), sel, poivre du moulin

- 1 Dans un petit hachoir à herbes (ou au blender), réunissez tous les ingrédients.
- 2 Mixez jusqu'à obtenir une sauce homogène. Versez dans un bol et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Entreposez au frais jusqu'à utilisation.
- 3 Réservez à température ambiante avec un film alimentaire sur le saladier.





# Crème verte à l'avocat

Les notes végétales, avec un soupçon d'amertume sur fond acidulé, sont ici bien marquées dans cette sauce très onctueuse.

## Préparation

10 minutes

## Ingrédients pour 4 personnes

1 bel avocat mûr à point  
4 branches de persil plat  
2 branches de basilic thaï  
(ou à défaut de basilic commun)  
1 citron vert  
1 citron jaune  
3 cuil. à soupe de vinaigre  
de riz (rayon asiatique)  
6 cl de lait fermenté (rayon frais)  
(ou de yaourt brassé nature bio  
assez liquide type yaourt à boire)  
Sel, poivre 5 baies du moulin

- 1** Pelez à vif le citron vert et hachez intégralement sa chair.
- 2** Pelez et récupérez la chair de l'avocat.
- 3** Mettez le tout dans le bol d'un blender.
- 4** Ajoutez le jus du citron jaune, le vinaigre de riz, le lait fermenté et les herbes effeuillées.
- 5** Assaisonnez et mixez jusqu'à obtenir une crème homogène. Rectifiez l'assaisonnement et conservez au frais jusqu'à utilisation.

### Truc Cuisine

Pour l'apéritif, trempez-y des bâtonnets de crudités ! À défaut de basilic thaï, utilisez du basilic nain (aux très petites feuilles bien parfumées, vendu en pot), sinon du basilic commun.





# Les conserves maison

## Thon, espadon, marlin, saumon... à l'huile d'olive

### Préparation

5 minutes

### Stérilisation

1 heure

### Ingrédients

**pour 4 bocaux Le Parfait de 35 cl avec capsule et couvercle à vis**

1 belle tranche de thon (environ 300-400 g), d'espadon ou de marlin...

2 pavés de saumon (de 150-200 g chacun)

1 petit bouquet de thym, d'estragon, de romarin...

8-10 cl d'huile d'olive vierge extra-bio

Flocons de sel type Maldon

Poivre du moulin

**1** Coupez les tranches de poisson en 2 si nécessaire (pour obtenir des portions d'environ 150 à 200 g), et mettez chaque morceau dans un bocal. L'important étant de laisser au moins 1 cm en dessous du bord du bocal. Assaisonnez-les. Garnissez de brins d'herbes. Versez 2 cl d'huile d'olive ou une belle cuillère à soupe.

**2** Disposez soigneusement la capsule avec le joint contre les bords du bocal nettoyés et refermez avec le couvercle à vis.

**3** Placez les pots dans une Cocotte-Minute en les calant avec un linge de cuisine propre, afin d'éviter qu'ils ne s'entrechoquent pendant la stérilisation. Remplissez d'eau sous le niveau du couvercle des bocaux et fermez la cocotte. Faites chauffer à feu vif pour la mise sous pression. Au premier sifflement, baissez à feu doux et comptez 1 heure. Retirez la pression en évacuant la vapeur. Ouvrez la cocotte et patientez 15 minutes avant de sortir les pots avec des maniques pour ne pas vous brûler. Laissez-les refroidir.

**4** Dévissez le couvercle et vérifiez que la capsule avec le joint est bien soudée, garantissant une bonne stérilisation.

**5** Étiquetez les bocaux pour les identifier et indiquez la date du jour. Ils sont consommables tout de suite mais se conservent aussi plusieurs mois sans problème. Pour ouvrir, percez la capsule au centre à l'aide d'un couteau pour faire appel d'air.

### Truc Cuisine

*Privilégiez vos herbes du jardin/balcon autant que possible. Je propose ici des petites formats (individuels ou à se partager à 2), mais vous pouvez tout à fait réaliser des conserves de 300 g de poisson (avec 5 cl d'huile d'olive) en utilisant des bocaux de 50 cl. Sachez que le temps de stérilisation sera toujours le même. Vous pouvez ajouter un quartier de citron non traité/bio (!) ou une pincée d'épice dans le bocal, en sachant que la stérilisation exacerbe les saveurs et les démultiplie... (quelques exemples : filets de maquereaux désarêtés avec olives kalamata et thym-citron, thon au poivre sansho et basilic cannelle avec quelques gouttes d'huile de sésame, saumon à la marjolaine...)*



