



La saveur contre les rhumatismes

Recettes méditerranéennes
pour votre bien-être



Chère lectrice, cher lecteur

Nous savons aujourd'hui que l'alimentation peut avoir une influence positive sur le traitement des maladies rhumatismales inflammatoires. Lors de nos consultations, nous constatons toutefois qu'il n'est pas toujours simple de trouver une recette appropriée. C'est la raison pour laquelle, en collaboration avec l'ambassadrice de la Ligue contre le rhumatisme et célèbre cuisinière Meta Hildebrand, nous avons rassemblé pour vous un petit recueil de délicieuses recettes. Cette brochure a pour but de vous aider à «méditerranéiser» votre menu et de vous montrer qu'une alimentation saine peut être en même temps savoureuse. Ces conseils ne s'adressent pas seulement aux personnes souffrant de maladies rhumatismales : tout le monde peut bénéficier d'une alimentation équilibrée.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de découvertes!

Votre Ligue contre le rhumatisme

La cuisine méditerranéenne contre les rhumatismes

Les nutritionnistes reconnaissent dans la cuisine méditerranéenne traditionnelle des modèles nutritionnels efficaces pour prévenir les maladies chroniques. Le régime méditerranéen permettrait de rester en bonne santé et de vivre plus longtemps. Plusieurs études montrent qu'un régime méditerranéen peut avoir un effet bénéfique sur les maladies rhumatismales inflammatoires telles que la polyarthrite rhumatoïde. La cuisine méditerranéenne de l'Espagne, de l'Italie, de la Grèce et du Maroc repose sur trois piliers :

- Huile d'olive plutôt que graisses animales (comme le beurre et la crème)
- Poisson plutôt que viande
- Beaucoup de légumes, de fruits et de fruits à coques



Pour de plus amples informations sur l'alimentation et les rhumatismes

Rendez-vous sur notre site Web

www.ligues-rhumatisme.ch/régime-méditerranéen



Meta Hildebrand, cuisinière et ambassadrice de la Ligue contre le rhumatisme, a créé toutes les recettes spécialement pour la Ligue contre le rhumatisme.

“ Je suis proche de la Ligue contre le rhumatisme depuis de nombreuses années : le sujet me tient à cœur depuis que j’ai constaté lors d’un événement les limitations auxquelles sont confrontées les personnes souffrant de rhumatismes. Je n’en serai que plus heureuse si mon recueil de recettes leur fait plaisir! Bonne préparation et bonne dégustation! ”

Cuisiner malin : la recette pour protéger ses articulations

Lorsqu’elles sont douloureuses, tout devient plus difficile : les mains sont notre principal outil. Pour que vos doigts, mains et poignets ne soient pas trop sollicités lorsque vous cuisinez, notre boutique en ligne vous propose une large gamme d’aides culinaires pratiques. Ces appareils spéciaux facilitent les tâches quotidiennes des personnes atteintes ou non de rhumatismes. Ils ménagent les articulations affaiblies et protègent les articulations saines : pour qu’aucune limitation ne vous fasse perdre le plaisir de cuisiner.

Visitez notre boutique en ligne **rheumaliga-shop.ch** ou appelez-nous au 044 487 40 10. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

Artichauts cuits au four avec dip aux olives

1 gros artichaut pour 2 à 3 personnes (apéritif) ou pour 1 personne avec du pain complet (repas principal)

Artichaut

1 gros artichaut
1 citron
Un peu d'huile d'olive
Év. un peu de vinaigre
balsamique blanc
Sel et poivre

Retirez les feuilles les plus extérieures de l'artichaut et coupez la tige. Doublez la feuille d'aluminium et placez une tranche de citron au milieu. Coupez la pointe (environ le quart supérieur) de l'artichaut avec un couteau à pain et ouvrez-le légèrement au milieu avec vos doigts. Glissez un peu de citron avec son zeste au milieu de l'artichaut et salez-le légèrement. Placez ensuite l'artichaut sur la feuille d'aluminium préparée avec la tranche de citron et empaquetez-le bien dans la feuille d'aluminium. Faites cuire dans le four à chaleur tournante à 210°C pendant environ 30-40 minutes. Ouvrez la feuille d'aluminium et arrosez le tout de vinaigre balsamique et d'huile d'olive, salez et poivrez, puis disposez l'artichaut sur un lit de sel de mer.

Dip aux olives

1 gousse d'ail
10 grosses olives
Kalamata sans noyau
1 dl d'huile d'olive
10g de miel
0,5dl de vinaigre
balsamique blanc
5 olives noires
sans noyau
Év. sel et poivre

Réduisez en purée l'ail et sept des olives Kalamata avec l'huile d'olive, le miel et le vinaigre balsamique jusqu'à obtenir une vinaigrette. Ajoutez ensuite le reste des olives Kalamata hachées et les olives noires coupées en rondelles à l'aide d'une cuillère (ne pas réduire en purée). Salez et poivrez à volonté.



Des huiles bénéfiques

Que serait le régime méditerranéen sans les fruits de l'olivier ! Mangez des olives et faites de l'huile d'olive votre source principale de graisse. Utilisez-la pour cuisiner et préparer vos vinaigrettes. Choisissez une huile d'olive vierge extra, car elle contient les composés gras, les substances végétales et les micronutriments les plus favorables à la santé. Si vous ne tolérez pas l'huile d'olive, vous pouvez également utiliser de l'huile de noix, de colza ou de lin. Évitez toutefois l'huile de tournesol et les graisses animales telles que le beurre.

Tartare de saumon frais à la feta et à la pomme sur soupe au concombre, au gingembre et à la menthe

Hors-d'œuvre pour 4 personnes

Tartare

300 g de saumon frais sans peau, nettoyé
100 g de feta
1 pomme acidulée
D'oignon de printemps
1 cs d'huile d'olive
Sel et poivre
1 à 2 cs d'œufs de saumon pour la garniture
Micro-pousses à volonté

Hachez finement le saumon frais et placez-le dans un bol. Coupez la feta en dés fins et ajoutez-la au saumon. Râpez la pomme avec une râpe Bircher et ajoutez-la au mélange de saumon. Hachez finement le vert de l'oignon de printemps et ajoutez-le avec un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre. Dressez le tout dans une assiette creuse en vous aidant d'un anneau et décorez avec les micro-pousses et les œufs de saumon.

Soupe

1 concombre
2 dl de jus de pomme
Un peu de gingembre râpé
2 dl de lait de chèvre
2 brins de menthe
Sel et poivre

Hachez grossièrement le concombre et versez-le dans le récipient du mixeur. Ajoutez les autres ingrédients et réduisez le tout en une soupe fine. Passez la soupe si vous souhaitez une texture encore plus fine. Ajoutez-la au tartare dans l'assiette creuse et décorez avec quelques gouttes d'huile d'olive.



Conseils pour les achats

Renseignez-vous, par exemple, auprès du WWF Suisse (www.wwf.ch/fr/guide-poissons) sur la pêche durable et sur les labels auxquels vous pouvez faire confiance.



Poissons et fruits de mer : riches en acides gras oméga-3 sains

Couvrez vos besoins en protéines animales de préférence avec du poisson et des fruits de mer. L'acide eicosapentaénoïque (EPA), un acide gras oméga-3 polyinsaturé à longue chaîne, est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant. On ne le trouve pratiquement que dans l'huile de poisson – surtout d'eaux froides – comme le hareng, le maquereau, le saumon, le thon, la sardine et l'anchois. Des études montrent que la consommation d'huile de poisson ou d'acide eicosapentaénoïque peut inhiber les inflammations chroniques.

Poitrine de poulet pochée à l'huile d'olive aux herbes avec piments, poivrons et chilis

Plat principal pour 4 personnes

Poitrine de poulet pochée

1 l d'huile d'olive
Romarin, thym,
origan, persil
(2 brins frais de chaque)
1 gousse d'ail
4 poitrines de poulet
de 100–120 g

Versez l'huile d'olive dans une casserole profonde, ajoutez les brins d'herbes et l'ail frais coupé en rondelles. Disposez le blanc de poulet sur les herbes. Faites revenir les poitrines de poulet à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites. Important : l'huile doit recouvrir complètement le poulet et ne pas être trop chaude (idéalement 90 à 110 °C).

Accompagnement aux poivrons

2 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
300 à 500 g de
piments verts
2 brins de romarin
½ citron (uniquement
le zeste)
1 gros piment rouge
pour la décoration
Gros sel de mer
Huile d'olive

Évidez le poivron, coupez-le en triangles et placez-les sur une plaque de cuisson. Ajoutez les piments verts, le romarin, le piment rouge haché, le zeste de citron et un peu d'huile d'olive et mélangez bien. Assaisonnez avec un peu de sel marin et faites cuire au four à chaleur tournante à 240 °C pendant 7 minutes. Les légumes restent ainsi croquants et prennent un léger arôme grillé.

Astuce pour la décoration : fleur de piment rouge

Coupez le piment rouge en étoile de bas en haut et faites-le tremper dans de l'eau glacée pendant environ 5 à 8 heures (de préférence la veille au soir).



Bonheur et bien-être grâce au piment

La capsaïcine contenue dans le piment peut atténuer la douleur. Les neurotransmetteurs spéciaux qu'elle libère bloquent temporairement les substances messagères nécessaires à la transmission de la douleur. L'organisme réagit en outre aux stimuli de brûlure et de chaleur en augmentant la circulation sanguine et en libérant des endorphines. Ces hormones inhibent la douleur et induisent un sentiment de bien-être. Dans le cas du piment, on parle de « pepper high ».



Conseil pour lutter contre le gaspillage alimentaire

Filtrée, l'huile peut être réutilisée pour d'autres plats à base de poulet. Les épices lui donnent un goût très aromatique.

Maquereau au four avec tomates, fenouil et pesto au basilic

Plat principal pour 1 personne

Maquereau

- Papier de cuisson,
ficelle de cuisine
résistant au four,
feuille d'aluminium
- 1 maquereau entier, vidé
- 80 g de tomates dattes
- 80 g de fenouil
- 4 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron

Pliez le papier de cuisson et attachez-le avec la ficelle de cuisine sur les côtés gauche et droit pour former une poche. Rincez le maquereau à l'eau froide. Coupez les tomates en deux, râpez le fenouil en fines lamelles et versez-les dans un récipient. Faites mariner les légumes dans l'huile d'olive, le jus de citron et le sel. Disposez les légumes marinés dans la poche en papier sulfurisé et déposez le maquereau par-dessus. Si la poche ne se laisse pas complètement fermer parce que le poisson est trop gros, couvrez le poisson d'une feuille d'aluminium pour le protéger. Retirez la feuille d'aluminium 3 minutes avant la fin de la cuisson pour obtenir une croûte. Faites cuire au four à 180 °C pendant environ 15-20 minutes.

Pesto

- 10 g de pignons
- 10 g de pistaches
- 40 g de feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- 20 g de parmesan
- 1 dl d'huile d'olive
- Év. sel et poivre

Versez tous les ingrédients dans le récipient d'un mixeur et réduisez-les en pesto. Salez et poivrez à volonté.



Solanacées et rhumatismes

Les tomates, les poivrons, les pommes de terre et les aubergines sont un parfait exemple du fait qu'il n'existe pas de régime alimentaire parfait pour tout le monde. Alors que certaines personnes souffrant de rhumatismes réagissent à la consommation de solanacées par une activité inflammatoire accrue, d'autres n'ont aucun problème. Il faut essayer! Dans cette recette, vous pouvez remplacer les tomates par la même quantité de courgettes (coupées en fines rondelles).

Chou-fleur mariné grillé avec crevettes sautées

Hors-d'œuvre pour 4 personnes (pour 4 assiettes, utiliser les tranches centrales de 2 choux-fleurs comme sur la photo)

Chou-fleur

- 1 gros chou-fleur
- 80 ml d'huile d'olive
- ½ cc de curcuma en poudre
- ½ cc de flocons de chilis
- ½ cc de sel
- ½ cc de gingembre râpé

Coupez le chou-fleur en tranches. Mélangez bien le reste des ingrédients dans un bol. Enduisez les tranches de chou-fleur du mélange d'huile et d'épices à l'aide d'un pinceau. Dorez le chou-fleur dans une poêle chaude, déposez-le sur une plaque de cuisson et faites-le cuire au four à chaleur tournante à 180°C pendant 15 minutes. Si vous l'aimez croquant, vous pouvez dorer le chou-fleur un peu plus longtemps à la poêle et vous passer de la cuisson au four.

Crevettes

- 400 g de crevettes de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de romarin
- ½ piment rouge
- ½ – 1 dl d'huile d'olive
- 2 cs de poivre vert mariné
- Sel et poivre
- 1 poignée de canneberges, séchées et hachées
- Fleurs ou micro-pousses pour la décoration

Coupez l'ail et le piment en fines rondelles et effeuillez le romarin. Versez l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez tous les ingrédients restants (sauf les crevettes). Faites revenir brièvement et ajoutez les crevettes. Faites-les sauter brièvement à feu vif et assaisonnez-les avec du sel et du poivre. Garnissez le tout de canneberges hachées et décorez avec les fleurs ou micro-pousses. Servez immédiatement.



Le curcuma contre les douleurs rhumatismales ?

Le curcuma est utilisé dans la médecine traditionnelle chinoise et indienne depuis des milliers d'années. Des études cliniques ont documenté l'efficacité de la curcumine ou des extraits de curcuma sur des personnes atteintes d'arthrose et de polyarthrite rhumatoïde. Les principes actifs ont été en partie testés par rapport à un placebo ou un analgésique courant. Les principes actifs du curcuma se sont avérés autant, voire plus efficaces que les analgésiques. Les naturopathes recommandent de prendre les préparations à base de curcuma à titre préventif ou en complément d'un traitement. Le curcuma pouvant provoquer des effets secondaires et des interactions, vous ne devriez en consommer qu'après en avoir discuté avec votre médecin.

Glace citron-basilic sur yaourt de brebis avec noix au miel

4 portions

Glace

1 dl de jus de citron
2 dl de jus de pomme
100 g de miel
1 cs de gingembre râpé
2 cs de Maïzena
100 g de yaourt grec
ou de yaourt de brebis
4 branches de basilic

Portez à ébullition le jus de citron, le gingembre râpé, le miel et le jus de pomme et laissez mijoter pendant environ 3 minutes. Délayez la Maïzena dans un peu d'eau, ajoutez-la au mélange chaud et portez à ébullition en remuant avec un fouet pendant 4 minutes jusqu'à ce que le mélange soit lié. Important : remuez rapidement pour éviter que le mélange brûle ou que des grumeaux se forment. Versez ensuite le mélange dans le récipient d'un mixeur. Ajoutez 2 branches de basilic au mélange chaud et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 3-4 heures environ. Retirez et jetez ensuite les branches de basilic. Ajoutez le reste du basilic frais avec le yaourt à la masse refroidie dans le récipient du mixeur et réduisez le tout en une purée fine. Versez la masse dans des moules à glace et placez-les au congélateur pendant au moins quatre heures.

Noix au miel

200 g de noix
4 cs de miel
2 yaourts de brebis
de 120 g

Versez les noix dans une poêle en téflon, ajoutez du miel et caramélisez les noix en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez les noix refroidir sur une planche de bois. Hachez ensuite grossièrement les noix refroidies et disposez-les sur le yaourt de brebis.



La noix, une merveille de la nature

La noix a longtemps été décriée en raison de sa forte teneur en calories. Consommée avec modération, elle est pourtant un excellent aliment. Les personnes souffrant de rhumatismes profitent tout particulièrement des propriétés anti-inflammatoires des acides gras oméga-3 dont elle regorge. Sous sa coque épaisse, la noix contient également des quantités élevées de vitamine E, dont les propriétés antioxydantes sont avérées. Mais ce n'est pas tout : la noix est également riche en vitamines du groupe B, en potassium, en zinc, en magnésium, en fer et en calcium.



Petits auxiliaires, grands effets

Ouvrir une bouteille avec des mains et des doigts douloureux et affaiblis relève souvent de l'exploit. Notre Pet Boy permet aux personnes souffrant ou non de rhumatismes de s'acquitter plus facilement de leurs tâches quotidiennes.

www.rheumaliga-shop.ch



Ligue suisse contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité



**Conseil, mobilité, accompagnement:
nous aidons les personnes
souffrant de rhumatismes à
mieux vivre au quotidien.**

Ligue suisse contre le rhumatisme
Tél. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch

Recettes: Meta Hildebrand
Photo de couverture: ©istockphoto.com/barol16
Photos (p. 2-15): Tobias Stahel