

# Gabrielle Menzeluk

## Recettes gourmandes anti-cancer

Leseprobe

[Recettes gourmandes anti-cancer](#)

von [Gabrielle Menzeluk](#)

Herausgeber: Editions Mosaïque Santé



<http://www.narayana-verlag.de/b21499>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Sommaire

Préface	13
Ingrédients de base	24
Cuisson des céréales et des légumineuses	26

## *Entrées*

Soupe Miso	31
Galettes de sarrasin	32
Rouleaux de printemps aux légumes marines	33
Velouté de carotte et d'orange au gingembre	35
Cigares aux pois cassés	36
Crème de potiron à l'huile de cresson	38
Barquettes d'endive à la crème de basilic	39
Nid de betterave à la crème de fenouil	41
Mousse d'artichaut	43
Cubes de saumon au tofu	44
Croquets aux graines	45
Gazpacho	46

Trois tartinades	48
<i>Aux tomates séchées</i>	48
<i>Aux sardines</i>	48
<i>Aux olives noires ou vertes</i>	49
Blinis aux algues	50
Carpaccio de betterave	51
Croustinade aux fines herbes	52
Tartare d'algues	53
Rillettes de saumon	55
Mosaïque de légumes en verrine	57
Jus glacé et bouchées de petits pois	59

### *Plats*

Millefeuille de chou rouge aux flocons d'avoine	63
Tarte fine au maquereau	65
Gratin de légumes oubliés	67
Couscous à la crème de romanesco	
et aux graines de courge	69
Steak de thon acidulé	71
Pâtes complètes au pesto de tofu	73

Salade de crevettes aux noix de soja	75
Risotto de soja aux amandes	77
Poireaux fondants et risotto de coquillettes à la réglisse	78
Crème de poireau au curcuma	80
Œuf cocotte aux algues et feuilles croustillantes	81
Lentilles à la patate douce et au panais	83
Velouté de chou-fleur au lait de chèvre	84
Wok de légumes au curcuma et au lait de coco	85
Tomates farcies au tofu	87
Velouté de potimarron dans sa cosse	88
Cake à la tomate confite et au tofu	89
Darne de poisson du marché au farci d'herbes	90
Minestrone de moules au safran	91
Salade de quinoa aux noix, aux pruneaux, et croustillant de sarrasin	93
Steak de lentilles aux céréales	95
Haricots rouges, riz complet et dulce	97
Galette de pois chiche au tofu	98
Mousse de carotte à l'orange et lentilles Béluga	100
Surprise de la mer en papillotes d'algue nori	102

Salade de riz sauvage au haddock	104
Cannellonis de chou vert au poulet	105
Salade de semoule au maquereau et aux cranberries	107
Baby pak choi aux crevettes et multicolore de chou	108
Filets de sardine au citron vert	110
Gratin au soja	111
Salade de poulet aux raisins	113
Tarte aux courgettes et au fromage de brebis	115
Mousse aux cocos de Paimpol	117
Clafoutis vert aux poires	118
Assiette végétale	119
Brocoli et avocat sauce diable	121
Chou blanc au sarrasin, sauce shiitake	122

### *Desserts*

Gourmandise	127
Salade d'oranges	128
Petits pots à la vanille	129

Mangue rôtie aux épices	130
Fruits rouges en gelée d'hibiscus	131
Velouté de poires et noisettes	132
Lait de poule	134
Papillote de fruits d'automne à la crème de figues séchées	135
Moelleux à la farine de sarrasin et fruits secs	136
Couscous aux agrumes et à la grenade	137
Smoothie au fruit de la passion et à la mangue	139
Pruneaux à l'orange et au Grand-Marnier	140
Grains d'orge aux quetsches	141
Flan mystère	142
Mousse aux deux fruits	143

## Préface

Jenny est ma plus ancienne collaboratrice, présente à mes côtés depuis la naissance du magazine *Rebelle-Santé*, il y a bientôt dix-huit ans. Nombre d'abonnés la connaissent, elle les chouchoute. En revanche, elle oublie souvent de prendre soin d'elle-même ! Et, bien que les informations sur l'importance de l'hygiène de vie soient sous ses yeux depuis tant d'années, elle a préféré, jusqu'au début de l'année 2013, ne pas s'embarrasser de tous les bons conseils qu'elle n'hésitait pas à diffuser autour d'elle. Sans doute était-elle persuadée des bienfaits d'une alimentation bio, équilibrée, mais elle a toujours adoré le sucre, le café, le chocolat, la viande rouge, le petit kir bien frais et, depuis toute jeune, elle ne s'était jamais éloignée de son paquet de cigarettes...

Fin 2012, elle a enchaîné les soucis de santé : phlébite, thrombose, essoufflements, fatigue permanente...

Et début 2013, elle a appris quelle avait un cancer du poumon.

Passé le choc de l'annonce, elle a décidé de prendre son destin en main. Et j'ai cherché comment je pouvais l'aider.

## Trouver des gens guéris

Pour être convaincue que Jenny pouvait se tirer de ce guêpier, j'ai ressenti le besoin de rencontrer des personnes qui avaient été confrontées à la même maladie et qui étaient tirées d'affaire. C'est comme ça que j'ai connu le Dr Mouysset, oncologue à Aix-en-Provence et auteur de deux livres publiés dans cette collection<sup>1</sup>. Et j'ai fait la connaissance de personnes touchées par la même maladie, mais en rémission. Tout devenait donc possible, il ne restait plus qu'à trouver les meilleurs moyens d'aider Jenny.

## Les facteurs importants

Difficile de parler ouvertement du cancer. La maladie est taboue et, bien que chacun d'entre nous ait dans son entourage des personnes guéries, le cancer reste lié à la mort, il sonne comme une condamnation, comme un couperet qui vous tombe dessus tout à coup... Quand vous êtes fumeur ou que vous menez une vie de patachon, il prend des airs de punition. Vous culpabilisez. Quand vous pensez votre vie « exemplaire » parce que

---

1. *Devenir acteur de sa guérison et Efficacité de l'Accompagnement Thérapeutique*, Éditions Mosaïque-Santé, 2014.



## Couscous à la crème de romanesco et aux graines de courge

- ▶ 150 g de boulgour
- ▶ 1 petit chou romanesco
- ▶ 50 g de graines de courge
- ▶ 20 cl de crème de soja
- ▶ 1 filet d'huile d'olive
- ▶ Sel, poivre

*Pour la garniture :*

- ▶ 1 oignon rouge
- ▶ 1 cuil. à café de graines de courge
- ▶ 10 grains de raisin noir

Faites bouillir un grand bol d'eau légèrement salée, puis versez-la sur le boulgour dans un saladier et laissez la graine gonfler 15 mn. Au bout de ce temps, égrenez le boulgour en le roulant dans vos paumes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

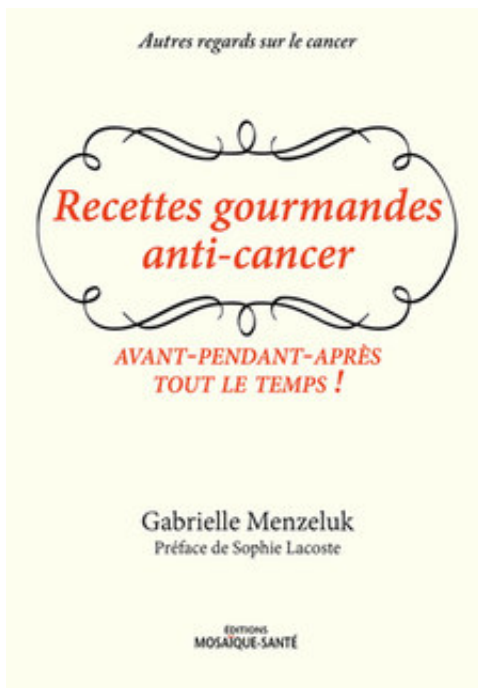
Prélevez les sommités du chou romanesco. Emincez l'oignon rouge et pelez les grains de raisin.

## Lentilles à la patate douce et au panais

- ▶ 1 patate douce
- ▶ 1 panais
- ▶ 60 g de chapelure de noisette
- ▶ 3 cuil. à soupe de paprika
- ▶ 200 g de lentilles vertes cuites (voir page 27)
- ▶ 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc (aux noix par exemple)
- ▶ 3 cuil. à soupe d'huile de noisette

Epluchez la patate douce et le panais, coupez-les en gros morceaux réguliers et mettez-les à cuire 10 mn à la vapeur. Roulez ensuite les morceaux de panais dans la chapelure de noisette et les morceaux de patate douce dans le paprika. Déposez sur une feuille de papier sulfurisé et passez 8 mn à four chaud (180°, thermostat 6).

Assaisonnez les lentilles avec un bon vinaigre de vin blanc et l'huile de noisette. Disposez-les au centre d'un plat et placez les légumes autour en alternant les couleurs.



Gabrielle Menzeluk

[Recettes gourmandes anti-cancer](#)

144 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)