



Recettes anti-inflammatoires pour un repas sain et savoureux



SAUCE SALADE ANTI-INFLAMMATOIRE

Idéale pour tous ceux qui souffrent d'inflammations ou de douleurs chroniques, comme l'endométriose, le psoriasis, l'acné ou les douleurs articulaires.



Préparation



Ajouter

1. 1.5 CS d'huile d'olive vierge (Véritable anti-inflammatoire l'huile d'olive contient un composé appelé Oléocanthal qui mime les effets exacts de l'ibuprofène, le célèbre anti-inflammatoire).
2. 2CS de vinaigre de cidre (régulateur de la glycémie).
3. 1 pincée de gingembre (Célèbre allié pour soulager les maux digestifs, les douleurs musculaires, les règles douloureuses, le rhume et la grippe).
4. 1 pincée d'ail écrasé (Manger de l'ail permet de renforcer votre capital santé. L'ail a un pouvoir antioxydant et anti-inflammatoire et permet de freiner les douleurs articulaires).
5. 1 cc de miel (Antiseptique et anti-inflammatoire).
6. 1 pincée de poivre noir et une pincée de curcuma (Le poivre noir aide à l'absorption de la curcumine, véritable composé anti-inflammatoire).



CURRY DE POULET AU CURCUMA ET AU GINGEMBRE

Ingrédients



- 675 g de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en dés
- 2 CS d'huile d'olive
- 2 poivrons, épépinés et coupés en cubes
- 1 oignon, haché
- 50 g d'abricots séchés coupés en dés
- 2 CS c de gingembre frais haché
- 1 CC de curcuma moulu
- 375 ml de bouillon de poulet



Préparation

Préparation : 20 min Cuisson : 30 min Portions : 4

Dans une grande poêle, sur feu vif, dorer le poulet dans 2 c. à soupe d'huile. Saler et poivrer.

Ajouter les poivrons, les oignons et les abricots. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ajouter le gingembre et le curcuma. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant pour bien enrober le poulet et les légumes.

Déglacer avec le bouillon de poulet. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Servez avec du riz ou du quinoa pour un repas complet. Ce curry savoureux est non seulement très agréable au goût, mais aussi incroyablement bon pour votre santé.



SALADE DE SAUMON AUX BAIES ET AUX ÉPINARDS

Ingrédients

- 500 gr d'épinards frais
- 6 tranches de saumon fumé
- 1 pomme golden
- 50 cl de crème végétale
- 5 baies
- Sel, poivre
- Citron

Préparation

Préparation : 10 min

Nettoyer les feuilles d'épinards, les équeuter.

Préparer la sauce au fond d'un grand saladier en mélangeant la crème fraîche, le saumon coupé en tout petits morceaux et la pomme râpée.

Assaisonner avec sel, poivre et 5 baies.

Réserver au réfrigérateur.

Servir bien frais. Au moment de servir, on peut ajouter un filet de jus de citron.



Nb : Le saumon est une excellente source d'oméga-3, qui ont des propriétés anti-inflammatoires. Les épinards, quant à eux, sont remplis de vitamines et d'antioxydants



Qu'est ce qu'un régime anti-inflammatoire ?



Le sais tu ?

Un régime anti-inflammatoire est basé sur une sélection d'aliments qui sont connus pour leurs propriétés bénéfiques sur l'inflammation qui est une réaction naturelle du corps pour se protéger contre les blessures, les infections et autres agressions. Cependant, une inflammation chronique peut conduire à divers problèmes de santé, notamment les maladies cardio-vasculaires, le diabète et l'arthrite.

Les aliments anti-inflammatoires sont riches en antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres nuisibles dans le corps, et en oméga -3, qui ont des effets anti-inflammatoires puissants. Parmi ces aliments, on trouve les légumes, les fruits rouges, les poissons gras comme le saumon et les sardines, les noix, les graines et certaines épices comme le curcuma et le gingembre.