

ALIMENTATION FODMAPS

Lignes directrices pour suivre la diète FODMAPs

Par Valérie Dussault
Diététiste-Nutritionniste

Une élimination des aliments FODMAPs permet de limiter les apports en aliments qui sont fortement fermentescibles en hydrates de carbone. Le plan alimentaire FODMAPs est un ajout, ceci signifie que chaque individu possède son propre « seuil de tolérance ». Plus la charge en FODMAPs est élevée, plus il est probable d'avoir des symptômes.

Qu'est-ce que la diète FODMAPs?

Le régime FODMAPs est un plan alimentaire thérapeutique émergent qui peut être utile dans la gestion des troubles gastro-intestinaux comme le syndrome du côlon irritable. De façon préliminaire, la recherche suggère aussi que cette approche diététique pourrait avantager les personnes ayant une maladie inflammatoire de l'intestin (par ex. la maladie de Crohn) et celles ayant une prolifération de petites bactéries dans le petit d'intestin (SIBO).

Rencontrez les aliments FODMAPs

L'acronyme FODMAPs désigne les aliments fermentescibles soient Oligo-, di- et monosaccharides et polyols. Les aliments FODMAPs englobent une famille de glucides qui peut être facilement fermentée par les bactéries intestinales et déclencher des symptômes digestifs y compris des gaz, des douleurs abdominales et des ballonnements.

Voici une brève description des modalités du FODMAPs:

Fermentation **Un processus par lequel des bactéries de l'intestin dégradent les glucides non digérés et produisent un gaz soit de l'hydrogène et du dioxyde de carbone.**

| | |
|--------------------------|--|
| Oligo-saccharides | Les fructo-oligosaccharides (FOS) que l'on retrouve dans l'ail, les oignons et le gluten compris dans les grains. Les galacto-oligosaccharides (GOS) que l'on retrouve dans les haricots et les pois. |
| Disaccharides | C'est le lactose présent dans le lait, les fromages à pâte molle et le yogourt. |
| Mono-saccharides | C'est le fructose présent à haute teneur dans le miel, les pommes, les poires et d'autres fruits |
| Polyols | Les sucres alcools par exemple le sorbitol et le mannitol que l'on retrouve dans certains fruits et légumes et qu'on utilise dans plusieurs produits sans sucre |

Remarque : Adapté de <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/fodmap/>



| | À ÉVITER Élevé en FODMAPs | À LIMITER OK en petite quantité | À SAVOURER Faible en FODMAPs |
|---|---|--|---|
| Produits laitiers (lait, chèvre, brebis) | Crème glacée, sorbet, crème sure, crème fouettée, yogourt, fromage de chèvre, etc. | Crème, fromage ricotta | Beurre, brie, camembert, cheddar, fromage coldby, cottage, fromage feta, Havarti, mozzarella, parmesan, pecorino, swiss Lait sans lactose, yogourt sans lactose |
| Produits laitiers (les dérivés) | Lait de soya | | Note : les laits faits maison sont le meilleur choix, car les marques commerciales sont souvent problématiques à cause de l'ajout de gomme pour la texture |
| Fruits | Pommes, abricots, mûrs, cerises, figues, dattes, pamplemousse, mangue, nectarines, poires, pêches, prunes, melon d'eau, kaki, les jus de fruits, les fruits séchés, les fruits en conserve et des grosses portions de fruits. | ¼ Avocat Lychee < 5 Pomme grenade < ½ pomme | Banane, bleuets, cantaloup, clémentine, noix de coco, le fruit du dragon, raisins frais, melon miel, kiwi, citron, lime, mandarine, orange, fruit de la passion, papaye, ananas, framboises, rhubarbe, carambole, fraises Note : limiter votre consommation de fruits à 1 fruit par repas. S'assurer de consommer des fruits mûrs |
| Les légumes | Les artichauts, les asperges, le chou-fleur, le céleri, l'ail, le poivron vert, le poireau, les champignons, les oignons, l'échalote, le maïs sucré, les pois mange-tout, le chou vert et rouge, le fenouil | Se limiter à une fois par jour : la betterave 2 tranches, le brocoli ½ tasse, les choux de Brussels 3 morceaux, ½ tasse de courge butternut et de citrouille Patate sucrée : ½ tasse Pois verts : 1/3 tasse Tomate séchée : 1 c. à table | Roquette, pousses de bambou, fèves germées, bok choy, carottes, ciboulette, feuilles de chicorée, concombre, aubergine, endives, haricots verts, piments forts, le chou frisé, laitue (feuille rouge, radicchio), panais, radis, poivron rouge, poivre, piment rouge, pomme de terre, rutabaga, épinards, blettes suisses, tomates (fraîches, conserves et jus), navet, châtaignes d'eau, cœur d'artichaut, échalote (la partie verte seulement), algues (Nori), courgettes |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Les œufs, le poisson, la viande et la volaille</p> | <p>Bouillon d'os, charcuteries contenant du sirop maïs.</p> | | <p>Les œufs, le poisson, la viande et la volaille</p> <p>Note: Nous vous encourageons à acheter du poisson sauvage et des viandes biologiques.</p> |
| <p>Les légumineuses (haricots, lentilles, pois)</p> | <p>Les haricots: pois chiches, cuits, noirs, blancs et etc.</p> <p>Les pois cassés</p> <p>Le soya: l'edamame, le miso, le natto, le lait de soja</p> <p>Les produits contenant des haricots, de pois et des lentilles.</p> | <p>Se limiter à une fois par jour :</p> <p>Lentilles (rouge et vert) : ½ tasse</p> <p>Arachides : ¼ tasse</p> | <p>Les lentilles en conserve</p> |
| <p>Les grains</p> | <p>Les grains et les produits céréaliers contenant du gluten (le blé, l'orge, le kamut, le seigle, l'épeautre, le triticale) et le maïs.</p> <p>Note: Il y a plusieurs grains qui peuvent être contaminés avec gluten de façon croisée; Ces aliments peuvent également être tels que le lait, le miel, les fruits et les jus de fruits, etc.</p> | | <p>L'amarante, le sarrasin, le millet, l'avoine (certifié sans gluten), le quinoa, le teff, le riz</p> <p>Remarque: Lisez attentivement les étiquettes et cherchez la certification sans gluten sur les produits céréaliers.</p> <p>Certaines personnes peuvent ne pas tolérer ces céréales sans gluten même s'ils sont faibles en FODMAPs.</p> |
| <p>Les noix et graines</p> | <p>Les cajous et les pistaches</p> | <p>Se limiter à 1-2 c. à soupe / jour: les amandes, le chia, le lin, les noisettes, les noix de macadamia, les pacanes, les pignons de pin, les graines de citrouille, les graines de sésame, les graines de tournesol, etc.</p> <p>Les beurres de noix et de graines naturelles fabriquées à partir de ces noix et graines nommées ci-dessus.</p> | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| Les noix et graines (suite) | | Remarque: les noix et les graines brutes peuvent ne pas être tolérées par certains individus. | |
| Les matières grasses (huiles) | Huile de soya | | Les huiles de haute qualité telles que les huiles extra-vierges, l'huile de noix de coco, l'huile d'olive extra-vierge pressée à froid, l'huile de pépins de raisin pressé à froid, l'huile de sésame, etc. La noix de coco et les olives |
| Les édulcorants | Le sirop d'agave, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le fructose, le miel, les produits sans sucre (sirop contre la toux, les produits à base de menthes, les rince-bouches, les médicaments et les suppléments) tels que le sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol, l'isomalt et l'érythritol. | Remarque: les édulcorants tels que le sucre (brun, blanc, etc.), le sirop de riz brun, le sirop de noix de coco, le sirop d'érable, la mélasse, le stévia, etc. sont faibles en FODMAPs Cependant, maintenez votre consommation au minimum | |
| Autres aliments | L'ail et l'oignon en poudre et leurs sels/poudres Certains additifs alimentaires présents dans des aliments soient : chicorée, FOS (fructooligosaccharides), l'inuline, gommages/carragénine (agents texturants) comme la gomme xanthane, la gomme de guar. La sauce soya Alcool: la bière, le rhum, la téquila, les liqueurs | Le vinaigre balsamique (1 c. table) Café (moins 1 tasse/jr) Thé vert (moins 2 tasse/jr) La bière (sans gluten) (1 bière) Le gin, la vodka et le vin (1 verre) Remarque: L'alcool est un irritant pour l'intestin ainsi, il est préférable d'éviter toutes les sources d'alcool lors d'un protocole digestif. | Le cacao, le chocolat noir et les olives Thé noir, camomille, gingembre, hibiscus, citron, menthe, oolong, rooibos, chai Eau |

1. La charge totale: Réduire votre charge totale de FODMAPs dans votre alimentation pendant au moins 4 semaines. Vous trouverez peut-être que vos symptômes s'améliorent dans la première semaine. Cependant, certaines personnes ont besoin davantage de temps avec le régime alimentaire FODMAPs-avant de constater une réduction des symptômes.

o

2. Juste au point: Consommez les fruits lorsqu'ils sont à une bonne maturité afin d'améliorer votre tolérance, ils ne doivent pas être trop mûrs, ni pas assez mûrs.

3. Il est important d'inclure une quantité optimale de légumes dans votre alimentation de façon quotidienne. Choisissez les légumes faibles en FODMAPs pour vous assurer d'obtenir les phytonutriments essentiels à une bonne santé.

4. Ajouter de la saveur: votre plan alimentaire faible en FODMAPs devrait être délicieux! Vous pouvez augmenter la saveur de vos mets en utilisant une variété d'herbes et d'épices telles que le gingembre, le curcuma, l'aneth, le romarin et, etc.

5. Maintenir le rythme & les rituels: consommez trois repas par jour espacé d'un intervalle de quatre heures. Assurez-vous de consommer votre souper au moins 3 heures avant d'aller au lit. Une "pause" entre les repas permet une meilleure digestion.

6. Lisez les étiquettes: Lire tous les ingrédients de tous les aliments, les médicaments et les suppléments afin d'éviter les aliments contenant des FODMAPs tels que l'agave, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le gluten, les polyols, l'inuline, la chicorée et les FOS. Veuillez noter que les feuilles de chicorée sont permises, mais le supplément ne l'ait pas.

7. Se suivre : Tenez un journal alimentaire de vos symptômes tout en expérimentant le plan alimentaire FODMAPs et inscrivez comment ce dernier à un impact sur vos symptômes digestifs.

8. Il est possible que d'autres aliments qui ne sont pas compris dans le FODMAPs vous provoquent une réaction alimentaire indésirable. C'est pourquoi il est important que vous vous auto-surveilliez afin d'éviter tous les aliments qui vous causent des inconforts.

9. La transition: Vous pouvez envisager une réintroduction progressive de petites quantités de FODMAPs, y compris des fruits, des légumes et des haricots qui étaient initialement limités. Votre plan de réintroduction pourrait commencer par:
- i. L'augmentation des aliments jaunes (Ceux limités) du FODMAPs soit 1 tasse par jour dans la semaine 1
 - ii. Si vous tolérez ce changement, essayez de réintroduire ½ tasse de lentilles ou d'haricots bien cuits quelques fois dans la semaine 2
 - iii. Si tout va bien, réintroduisez une portion d'un fruit ou d'un légume à haute teneur en FODMAPs dans la semaine 3. Allez-y lentement et prenez en note tous les aliments ou les combinaisons alimentaires que vous avez moins bien tolérées. Vous pouvez choisir de continuer le plan du FODMAPs pour une période de temps prolongée afin de soutenir votre guérison et de réduire les symptômes de ballonnement, de gaz ou les douleurs abdominales.

11. Les aliments riches en FODMAPs: Certains FODMAPs peuvent être plus problématiques que d'autres. Si le tableau ci-dessus du plan alimentaire semble écrasant pour vous, commencez par éliminer les aliments à forte teneur en FODMAPs afin de voir une différence sur vos symptômes. Ceci inclut :
- i. Le gluten présent dans le blé, le seigle, l'orge et tous les grains contaminés par le gluten
 - ii. Les fruits : pommes, cerises, poires, mangue, melon d'eau
 - iii. Les légumes : les artichauts, le chou-fleur, l'ail, les champignons, les oignons (sauf la partie verte des oignons verts qui peut donner de la saveur à vos plats)
 - iv. Les légumineuses : les haricots et les pois
 - v. Les produits laitiers : le lactose présent dans le lait et autres produits laitiers
 - vi. Les édulcorants : L'agave, le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le miel, les sucres polyols/alcools.

10. La maintenance du système digestif: Il y a quelques facteurs au-delà des aliments du FODMAPs qui peuvent cicatriser et régénérer le tractus gastro-intestinal (GI). Si vous avez suivi le plan alimentaire FODMAPs pendant environ 8 semaines et que vous n'avez pas eu un soulagement de vos symptômes, une approche plus globale peut permettre la restauration de votre système digestif. Tenir un journal alimentaire est essentiel puisqu'il fournit des données alimentaires qui peuvent permettre d'autres recommandations.

12. L'évolution de la science: la recherche sur l'approche des FODMAPs continue d'évoluer. Les essais cliniques aux États-Unis permettent d'élargir nos connaissances sur cette intervention nutritionnelle. Par contre, des questions demeurent concernant le contenu de FODMAPs dans des aliments qui n'ont pas encore été analysés. Une base de données d'aliments contenant des FODMAPs va émerger suite à de plus amples recherches sur cette approche prometteuse. Nous vous recommandons de vérifier périodiquement : <http://www.med.monash.edu/cecs/gastro/f>

Exemple d'un menu FODMAPs

| | Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 |
|-----------------|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|
| Déjeuner | Frittata aux œufs et brocoli | Smoothie à la fraise et aux amandes | Gruau avoine sans gluten avec noix | Œufs bénédicines végétariens |
| Dîner | Croquettes aux crabes avec de la mayonnaise du raifort | Crêpes à la patate douce et aux courgettes | Tacos au poisson | Brochettes de crevettes grillées |
| Souper | Salade de chou frisé marinée avec du thon | Porc rôti aux herbes | Agneau au curry | Courge spaghetti avec de la dinde |

Journal alimentaire

Les instructions :

- 1- Il est important de tenir un registre précis de vos apports alimentaires et en boissons afin d'analyser votre réponse physique au régime alimentaire de FODMAPs.*
- 2- Inscrivez ce que vous avez mangé dès que possible après avoir consommé de la nourriture.*
- 3- Décrivez tous les aliments et les boissons consommés le plus précisément y compris la quantité estimée, les marques de commerce, la méthode de cuisson, etc.*
- 4- Notez tous les symptômes gastro-intestinaux tels que les ballonnements, les douleurs abdominales, les gaz, la constipation, les diarrhées, etc., puisque c'est une réponse du plan alimentaire.*
- 5- Inclure les observations faites sur les habitudes alimentaires, les émotions ressenties et d'autres facteurs tels que la vitesse à laquelle vous mangez, l'endroit du repas (dehors) et des détails supplémentaires qui peuvent être importants.*

| Date : _____ | Aliments et boissons | | Symptômes digestifs (Douleurs, gaz, ballonnement, etc.) |
|--|-----------------------------------|---|---|
| Déjeuner L'heure : _____ | | | |
| Dîner L'heure : _____ | | | |
| Souper L'heure : _____ | | | |
| Informations | Description de l'élimination : | Émotions (tristesse, heureux, anxieux, etc.) | Autres : |

*Veuillez prendre note que vous pouvez imprimer cette page plusieurs fois afin de noter l'évolution de vos symptômes.

Recettes pour déjeuner

Boisson d'amandes

Une boisson d'amandes maison est facile à faire. Utilisez votre boisson d'amandes maison pour faire vos smoothies, vos soupes et, etc.

Portions: 3 tasses

Préparation: 5 minutes plus le temps de trempage

Ingrédients

1. 1 tasse d'amandes crues
2. L'eau pour tremper les noix
3. 3 tasses d'eau
4. ½ c. à thé de vanille (facultatif)

Préparation

Faire tremper les amandes dans l'eau pendant toute une nuit ou au moins pendant 6 heures. Jeter l'eau de trempage. Mélanger 3 tasses d'eau, les amandes et la vanille jusqu'à tant que le mélange soit lisse. Filtrez le mélange d'amandes en utilisant un coton fromage ou un autre filtre. Du lait d'amande maison se conserve dans le réfrigérateur pendant trois à quatre jours.

Lait de coco maison sans « gomme »

Portion: 1 Litre

Préparation: 5 minutes

Ingrédients

1. 4 tasses d'eau filtrée
2. 2 tasses de noix de coco, râpée & non-sucrée
3. Stévia liquide à saveur de vanille (optionnel)

Préparation

Dans un chaudron ou à la bouilloire, faire chauffer l'eau. Arrêter avant que l'eau bouille. Dans un mélangeur, mettre la noix de coco, l'eau chaude et le stévia. Mélanger pendant 2 minutes. Passer le mélange dans une passoire pour enlever les résidus de noix de coco ou mettre le liquide dans un pot qui ne laisse pas passer les résidus.

Se conserve au réfrigérateur pendant 5-6 jours. Utiliser dans vos recettes, pour un chocolat chaud maison ou tout simplement pour vous rafraîchir.

P.S.: les résidus de noix de coco peuvent être réutilisés dans vos mélanges de crêpes, vos smoothies ou votre pouding de chia.

Mélange aux baies

Pour ceux qui évitent les produits laitiers, vous pouvez remplacer par du lait de noix de coco ou de noix. Si vous ne disposez pas de la cardamome vous pouvez utiliser la cannelle comme substitut.

4 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 5-10 minutes

Ingrédients :

1. 4 tasses de lait de riz, d'amandes ou de noix
2. 3/4 tasse de farine de noix de coco
3. 1/2 tasse de poudre d'amandes
4. 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
5. 1/3 tasse de sirop d'érable
6. 1 tasse de mélange de fraises et de bleuets
7. 1/2 de c. à thé d'extrait de vanille
8. 1 pincée de cardamome

Préparation

Dans une casserole moyenne à feu vif, porter le lait à ébullition. Réduire le feu au minimum et ajouter la farine de noix de coco. Fouetter le jusqu'à temps d'obtenir une consistance lisse, puis ajouter la poudre d'amandes. Fouetter continuellement jusqu'à ce que le mélange développe une texture épaisse et crémeuse. Ajouter l'huile de noix de coco et fouetter le mélange jusqu'à ce que l'huile soit fondue. Baissez le feu et ajouter le sirop d'érable, les fruits, la vanille et la cardamome.

Frittata au fromage et aux brocolis

Ce plat polyvalent est aussi bon pour le déjeuner et pour le dîner. Vous pouvez ajouter une salade verte. Sentez-vous libre de substituer le fromage par celui de votre choix. Utilisez du fromage sans lactose.

4 portions

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients

1. 2 c. à thé d'huile de noix de coco
2. 2 tasses de brocoli haché
3. 8 oeufs
4. sel et poivre noir fraîchement moulu
5. 1/4 tasse de fromage cheddar râpé (sans lactose)

Instructions

Préchauffer le four à 375°F. Dans une poêle, ajouter 1 c. à thé d'huile de noix de coco. Ajouter le brocoli haché et cuire à feu moyen pendant environ 7-9 minutes. Réservez le brocoli. Utilisez l'huile de noix de coco restante pour graisser la même poêle. Battre les œufs et les ajouter dans la poêle et cuire à feu moyen. Ajouter le brocoli et assaisonner. Chauffer les oeufs jusqu'à ce qu'ils commencent à cuire. Ajouter une couche de fromage sur les oeufs et placer la poêle au four jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement bruns soit environ 4 minutes. Attendez que la frittata refroidisse avant de trancher.

Oeufs brouillés aux herbes

Cette recette est à une teneur élevée en protéines ce permet un meilleur coup d'envoi pour commencer la journée. Pour ajouter plus de nutriment, essayez la recette avec du persil. Vous pouvez également essayer avec de la ciboulette, de l'aneth, du basilic ou de la coriandre. Blanchir les herbes pour une garder leur couleur vert vif.

4 portions

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients

1. 1 bouquet de persil, haché finement
2. 8 oeufs
3. 1/4 c. à thé de sel de mer (en option)
4. poivre noir fraîchement moulu
5. 1 c. à soupe d'huile de noix de coco

Instructions

Dans une casserole moyenne, porter l'eau à ébullition à feu vif. Ajouter le persil et laisser cuire pendant 1 minute, égoutter et rincer sous l'eau froide. Dans un bol moyen, battre les œufs. Ajouter le persil, le sel de mer (en option) et le poivre, mélanger. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive ou une fonte de fer à feu moyen. Verser les œufs et remuer constamment jusqu'à ce que les œufs forment de grandes cailles et qu'ils soient cuits. Environ 2 à 3 minutes. Servir immédiatement.

Muffin au quinoa-millet et aux bananes

Vous pouvez acheter du millet ou de la farine de quinoa. Les graines de chia font un apport merveilleux en ALA, source d'oméga-3 végétale et il n'est pas nécessaire de les mouliner.

12 muffins

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 15-20 minutes

Ingrédients

1. 1/2 tasse de farine de millet
2. 1/2 tasse de farine de quinoa
3. 1 c. à thé de poudre à pâte (sans maïs)
4. 1/2 c. à thé de cannelle en poudre
5. 3 bananes mûres, pelées et écrasées
6. 2 œufs, légèrement battus
7. 1 c. à thé d'extrait de vanille
8. 2 c. à soupe de sirop d'érable
9. 4 c. à soupe de beurre fondu ou d'huile de coprah
10. 1 grosse pincée de sel
11. 1/4 tasse de graines de lin moulues ou de graines de Chia
12. 1/4 tasse de noix hachées ou d'amandes (facultatif)

Préparation

Préchauffer le four à 375 °F. Graisser ou tapisser 12 moules à muffins. Fouetter la farine de millet, de quinoa, la poudre à pâte, la cannelle dans un bol de taille moyenne. Mélanger les bananes, les œufs, la vanille, le sirop d'érable, le beurre et le sel dans un autre bol. Incorporer les ingrédients secs à ceux humides et mélanger à la cuillère ou avec une spatule jusqu'à ce que le mélange soit complètement humidifié. Remuer le lin ou les graines de chia et les ingrédients facultatifs si désiré. Diviser la pâte dans les 12 moules à muffins et cuire au four pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le centre en ressorte propre.

Servir chaud.

Frittata au saumon et à l'aneth frais

Cette recette est parfaite pour un déjeuner léger ou pour un dîner. Servir avec une galette de riz pour le déjeuner et accompagner d'une salade verte pour le dîner. Cette recette peut aussi être consommée froide.

2 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients

1. 17,5 onces (500 g) de saumon en conserve (sans huile et sans sel)
2. sel (facultatif)
3. 1/2 c. à thé de sel de mer (en option)
4. 2 c. à thé de jus de citron frais
5. 1 c. à soupe d'aneth frais, haché ou
6. 1 c. à thé d'origan séché ou du basilic
7. poivre noir fraîchement moulu
8. 2 œufs
9. 1 c. à thé d'huile de pépins de raisin

Préparation

Préchauffer le four à 375°F. Égoutter le saumon et transférez-le dans un bol moyen. Écraser le saumon à la fourchette pour briser tous les morceaux, la peau et les os. Incorporer le sel de mer (en option), le jus de citron et l'aneth. Bien mélanger à la fourchette. Ajouter une pincée de poivre noir. Casser les œufs dans ce même bol et bien mélanger. Chauffer à feu moyen l'huile de pépins de raisin dans une moyenne poêle antiadhésive ou une poêle en fonte de fer. Utilisez une spatule pour étaler uniformément le mélange de saumon. Baisser le feu à doux et laisser cuire 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les côtés de la frittata soient cuits. La frittata en entier devrait glisser dans la poêle lorsque vous secouer la poêle. Ensuite, placer la poêle au four et cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré et que la frittata soit bien cuit, environ 3 minutes. (Vous pouvez également glisser la frittata sur une plaque et la retourner dans la poêle et cuire pour un autre 3 minutes.) Faites glisser la frittata sur une surface plane et servir immédiatement.

Oeufs brouillés aux épinards avec une tapenade ou du pesto

4 portions

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients

1. 1 lb d'épinards
2. 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
3. 1 poivron rouge, coupé en petits dés
4. 28 oz de tomates en dés
5. 2 échalotes, la partie verte seulement, hachées
6. 4 œufs battus
7. 1/4 c. à thé de curcuma
8. 1/2 c. à thé de sel
9. poivre noir fraîchement moulu
10. 2 c. à soupe de tapenade d'olives préparées ou de pesto

Préparation

Laver les épinards et les mettre dans une moyenne poêle en cuisant à feu moyen. Remuer fréquemment pour bien cuire toutes les feuilles. Vous n'avez pas besoin d'ajouter de l'eau puisque l'eau utilisée pour laver les feuilles est suffisante pour les cuire. Cuire jusqu'à ce que les feuilles soient fanées, ratatinées et couleur vert clair. Retirer et réserver dans une passoire pour faire sortir l'excédent d'eau avant de les hacher. Dans la même poêle, faites chauffer l'huile et ajouter les poivrons. Faire sauter jusqu'à ce qu'ils ramollissent, environ 5 minutes. Ajouter les tomates, les oignons verts et cuire pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les tomates aient épaissi. Ajouter les œufs, le curcuma, le sel et une pincée de poivre. Cuire pendant environ 5 minutes. Briser les morceaux avec une cuillère de bois. Incorporer 2 cuillères à soupe de tapenade d'olive ou de pesto. Incorporer les épinards et chauffer. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Servir immédiatement.

Smoothie à la fraise et aux amandes

Même la plus crémeuse des crèmes glacées n'est pas aussi riche que ce smoothie. Aussi, ses nutriments permettent de réconforter durant toute la journée!

1 portion

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: Aucun

Ingrédients

1. 2 tasses d'épinards
2. 1/2 moyenne patate douce cuite
3. 1/2 t de fraises
4. 10 amandes
5. 1/2 yogourt grec sans lactose
6. 2/3 tasse de lait d'amandes non sucré
7. 1 c. à thé d'épices à tarte de citrouille

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur à vitesse élevée jusqu'à ce que la consistance soit lisse et crémeuse.

Ajouter plus de liquide pour atteindre la consistance désirée.

Œufs bénédicines

Ce plat végétarien vous donne amplement de protéines et de glucides pour toute la matinée!

2 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients

1. L'huile de noix de coco
2. 1 courgette moyenne, coupée en dés
3. 1 tomate, coupée en dés
4. 1 tasse d'épinards, hachés surgelés
5. 1/4 tasse d'olives noires, tranchées
6. sel de mer (en option) et poivre noir fraîchement moulu
7. 1/2 c. à thé de romarin séché
8. 4 œufs
9. 2 muffins anglais sans gluten, coupées en deux ou des galettes de riz ou la recette ci-dessous.

Préparation

Verser l'huile dans une moyenne poêle et ajouter la courgette, la tomate, les épinards surgelés et les tranches d'olives noires. Assaisonner légèrement les légumes avec le romarin séché, le sel de mer (en option) et le poivre. Faire revenir à feu moyen pendant environ 5 minutes. Dans un poêle rempli d'eau, faire pocher les œufs soit en portant à ébullition l'eau. Pocher les œufs dans l'eau jusqu'à ce que le jaune soit à une consistance désirée soit environ 4 minutes. Faire griller les muffins anglais sans gluten et garnir chaque moitié avec les légumes sautés. Placez l'œuf poché sur le dessus.

Muffins anglais

Portion : 1

Ingrédients :

1. 1 œuf
2. 1 c. à table d'eau
3. 1 c. à table d'huile d'olive ou de noix de coco
4. 1 c. à table de poudre d'amandes
5. 1 c. à table de graines de lin moulues
6. $\frac{3}{4}$ c. à thé de poudre à pâte
7. 1 pincée de sel de mer
8. Optionnel : 1 c. à thé de graines de chia

Dans un petit bol, fouetter l'œuf avec l'huile et l'eau. Ajouter les autres ingrédients. Cuire au four à 350° F pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le muffin soit ferme au toucher. Vous pouvez aussi le faire cuire au micro-ondes entre 1 et 2 minutes (durée dépend de la puissance de votre micro-ondes). Laisser refroidir. Couper à l'horizontale et ajouter votre condiment préféré. Griller si désiré.

Recettes pour dîner et souper

Tacos au poisson

Une recette facile pour passer les restants de poisson. Veuillez utiliser les restes que vous avez dans le réfrigérateur.

6 portions

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 4 minutes

Ingrédients

1. 1 lb de filets de poisson blanc à chair ferme, 1/2-pouce d'épaisseur
2. 1 c. à soupe de jus de citron frais
3. 1 c. à soupe d'huile de noix de coco, fondue
4. 1 c. à thé de poudre de chili
5. 1/4 c. à thé de sel
6. 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
7. 12 tortillas sans gluten ou des galettes de riz

Préparation

Placez votre poisson dans un plat de cuisson carré d'une contenance de 1 litre. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, l'huile, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre avec un fouet. Verser le mélange sur le poisson, tourner les filets pour bien enrober tous les côtés. Recouvrir et réfrigérer les poissons dans le plat de cuisson pendant 15 minutes.

Après ce temps, placez-les tortillas un par-dessus l'autre et enveloppez-les dans une feuille d'aluminium. Huiler légèrement une poêle avec de l'huile. Placer le poisson et les tortillas sur le gril. Cuire à feu moyen pendant environ 4-6 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Retourner la pile de tortilla et retirer aussitôt qu'ils sont réchauffés. Une fois que la cuisson du poisson terminée, transférer le sur une planche à découper et couper en petits morceaux puis remplissez votre tortilla. Servir avec une salsa ou d'autres garnitures préférées.

Croquettes aux crabes sans gluten avec de la mayonnaise au raifort

La saveur du crabe brille dans cette recette simple de croquettes. Elles s'accompagnent bien d'une mayonnaise piquante. Servir avec une salade verte. Veuillez faire la chapelure sans gluten avec votre pain préféré ou utiliser de la farine d'amande.

4 portions

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 8 minutes

Ingrédients

1. 1 lb de chair de crabe
2. 2 œufs, légèrement battus
3. 2 c. à thé de persil frais, haché
4. 2 c. à thé de ciboulette fraîche, hachée
5. 1/4 c. à thé de poivre de Cayenne
6. 1/4 c. à thé de paprika
7. 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
8. sel de mer (en option)
9. poivre noir fraîchement moulu
10. 1 c. à thé de jus de citron frais
11. 3/4 tasse de chapelure sans gluten ou de la poudre d'amande

Mayonnaise au raifort:

1. 1 tasse de mayonnaise (voir la recette ci-dessous pour la faire maison si vous désirez)
2. 2 c. à soupe de raifort préparé
3. Le zeste d'1/2 citron vert
4. 2 c. à soupe de jus de lime frais
5. sel de mer (en option)
6. 3 c. à soupe d'huile de noix de coco

Préparation

Mélanger le crabe, les œufs, le persil, la ciboulette, le poivre de Cayenne, le paprika, la moutarde, une pincée de sel de mer (en option), le poivre noir et le jus de citron dans un grand bol. Incorporer 1/4 tasse de la chapelure. Répartir le reste de la chapelure dans une grande assiette. Façonner 8 croquettes rondes avec le mélange de crabes, en appuyant fermement pour aider à tenir l'ensemble. Couvrir chaque croquette d'un mélange de chapelure en s'assurant de revêtir tous les deux côtés.

Pour faire la mayonnaise au raifort. Mélanger au robot la mayonnaise, le raifort, le zeste de lime, le jus et une pincée de sel de mer (en option) dans un bol. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen pour réchauffer la poêle. Ajouter 3 à 4 croquettes à la fois dans la poêle et faire cuire jusqu'à ce que chaque côté soit doré, environ 2 minutes de chaque côté. Transférer dans une assiette tapissée d'un papier absorbant afin de vidanger l'huile.

Servir immédiatement avec la mayonnaise.

Mayonnaise maison

Portion : 1 tasse

Ingrédients :

1. 1 c. à table de graines de lin broyées
2. 3 c. à table d'eau
3. 1 c. à thé de moutarde de Dijon
4. 1 c. à thé de jus de citron
5. sel et poivre au goût
6. $\frac{3}{4}$ à 1 tasse d'huile d'avocat

Préparation

Mélanger les graines de lin et l'eau, attendre au moins 5 minutes.

Mettre la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre, mélanger au fouet ou avec un pied mélangeur. Ajouter l'huile d'avocat en filet tout en mélangeant au fouet ou au pied mélangeur.

Très bon pour faire une trempette pour accompagner vos légumes !

Poisson à croûte mince

Cette mayonnaise est particulièrement simple lorsque vous la faites dans un robot ou au mélangeur. Cette recette est délicieuse si vous l'accompagnez de légumes grillés. Vous pouvez aussi la servir avec de l'Alioli, un plat de riz aux fruits de mer comme la paella.

4 portions (et 1 tasse de mayonnaise)

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients

Mayonnaise:

1. 1 œuf
2. 1 jaune d'œuf
3. 2 c. à soupe de jus de citron frais
4. 2 c. à soupe de vinaigre blanc
5. 1 pincée de sel de mer (en option)
6. 1 tasse d'huile d'olive extra-vierge ou 1/2 tasse huile d'olive extra-vierge et 1/2 tasse d'huile de canola

Poisson:

1. 4 filets de poisson de 6 onces (180 g), comme la plie ou la sole
2. sel de mer (en option) et poivre noir fraîchement moulu
3. 1/2 tasse de farine de quinoa
4. L'huile de noix de coco
5. 1 c. à soupe de menthe hachée

Préparation

Pour faire la mayonnaise: placer l'œuf, le jaune d'œuf, le jus de citron, le vinaigre et le sel de mer (optionnel) dans un robot culinaire ou dans un mélangeur et réduire en purée lisse. Pendant que le moteur du robot ou du mélangeur fonctionne, verser l'huile d'olive en un mince filet jusqu'à ce que le mélange soit émulsionné et qu'il est épaissit. Transférer le mélange dans un petit bol et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Pour le poisson : rincez le poisson et éponger. Saupoudrer les deux côtés avec le sel de mer (en option) et le poivre. Sur une plaque, saupoudrez de farine de quinoa les filets de poisson. S'assurer d'en ajouter sur les deux côtés des poissons. Chauffer une poêle antiadhésive avec de l'huile de noix de coco à feu moyen-élevé. Ajouter les filets de poisson, réduire le feu à une intensité moyenne et cuire jusqu'à ce le poisson soit doré, environ 2 minutes de chaque côté. Servir chaud avec une cuillerée de mayonnaise. Saupoudrer de menthe fraîche.

Omble chevalier grillé ou poulet au citron et aux herbes

Avec des aspects nutritionnels similaires au saumon, l'omble chevalier à chair rose vibrante contient beaucoup d'oméga-3 qui est sain pour le cœur.

4 portions

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 6 minutes

Ingrédients

1. 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
2. Jus d'un citron
3. 1/2 tasse d'huile d'olive extra-vierge
4. 1/4 tasse d'herbes hachées, telles que l'estragon, le cerfeuil, le persil, la ciboulette et le basilic
5. 4 filets de 6 onces (180 g) d'omble chevalier avec la peau ou 4 poitrines de poulet désossées

Préparation

Dans un mélangeur, mélanger la moutarde, le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau froide. À vitesse élevée, émulsionner le mélange jusqu'à ce qu'il est la texture d'une crème. Transfert la sauce dans une saucière et incorporer les herbes. Ajouter du sel de mer (en option) et du poivre noir fraîchement moulu.

Chauffez une poêle sur la cuisinière à feu moyen-élevé. Caresser les filets de poisson sec avec une serviette et assaisonner avec du sel de mer (en option) et du poivre noir fraîchement moulu. Étendre l'huile d'olive sur les filets et griller sur le côté de la peau d'abord pendant environ 3 minutes. Retourner les filets et cuire pour une autre 3 minutes. Disposer des filets de poisson sur une plaque et enrober généreusement du mélange d'herbes. Ce plat s'accompagne bien d'asperges cuites à la vapeur et de pommes de terre bouillies.

Un vivaneau ou poulet à la coriandre et à la lime

Ce dîner ou ce souper est rapide et facile. Il est agréable de le servir aux invités en raison de ses belles couleurs.

Servir avec du quinoa et une salade en accompagnement.

2 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients

1. 2 filets de 6 onces (180 g) de vivaneau * ou 2 poitrines de poulet désossées
2. 1 c. à thé de coriandre fraîche hachée
3. 1/2 c. à thé de zeste de lime
4. 1/4 c. à thé de paprika
5. 1/4 c. à thé de sel de mer (en option)

Préparation

Préchauffer le four à 400°F. Déposer les filets sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin ou dans un plat de cuisson assez grand pour contenir les filets. Mélanger la coriandre, le zeste de lime, le paprika et le sel de la mer (en option) dans un petit bol. Saupoudrer le mélange uniformément sur les filets. Cuire au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.

* Remarque: Vous pouvez utiliser comme alternatives le vivaneau noir, le loup de mer ou le vivaneau bleu.

Brochettes de crevettes

Les brochettes, souvent grillés sur le barbecue, mais sachez qu'elles peuvent être préparés à n'importe quel temps de l'année. Pour les mois plus froids, servir ces brochettes avec du riz et en été, servez-les avec une salade verte.

4 portions

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 - 20 minutes

Ingrédients

1. 1 c. à thé de poivre blanc séché
2. 1 c. à thé d'origan séché
3. 1 c. à thé de romarin séché
4. 1 c. à thé de thym séché
5. 1 gros poivron rouge, coupé en 8 quartiers
6. 2 courgettes jaunes, coupées en 8 quartiers
7. 1 citron, coupé en 8 quartiers
8. 12 crevettes géantes
9. 12 tomates cerises
10. 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Préparation

Mélanger le poivre blanc, l'origan, le romarin et le thym. Réserver. Préchauffer le barbecue à une intensité élevée. Commencer chaque brochette avec un quartier de citron. Enfiler ensuite le poivron, les crevettes et les tomates sur les brochettes de 12 pouces en alternant les ingrédients sur chaque brochette. Terminez chaque brochette avec un quartier de citron. Badigeonner les brochettes légèrement avec de l'huile. Saupoudrer le mélange d'épices sur les brochettes. Faire griller pendant 3 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que les crevettes soient fermes, roses et opaques. Servir et déguster.

Conseils

Utilisez des brochettes en acier inoxydable afin d'empêcher les aliments de rester collés aux brochettes, mais rappelez-vous de manipuler ces brochettes avec précaution, car elles seront très chaudes. Si vous utilisez des brochettes en bambou ou en bois, n'oubliez pas de les faire tremper dans l'eau froide avant de l'utiliser. Cela évitera les brochettes de s'enflammer sur le gril.

Saumon Teriyaki

Cette recette est très simple. Le saumon teriyaki est un repas de semaine formidable, prêt en à quelques minutes. Servir le saumon avec des légumes sautés. Vous pouvez remplacer le saumon par des crevettes. Assurez-vous de les cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent tout rose, environ 2 minutes de chaque côté.

4 portions

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients

1. 4 filets de saumon
2. 2 c. à soupe de tamari (sans gluten)
3. 3 c. à soupe de mirin
4. 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Préparation

Placer les filets de saumon dans un plat de cuisson. Dans un petit bol, fouetter ensemble le tamari et le mirin. Versez sur les morceaux de saumon et laisser mariner pendant 10 minutes. Égoutter le saumon et réserver la marinade. Dans une poêle, chauffez l'huile à une intensité moyenne. Mettre les filets dans la poêle avec le côté de la peau vers le haut. Badigeonner le saumon avec le restant de marinade réservée. Griller jusqu'à ce que la peau soit légèrement dorée et croustillante, environ 4 minutes. Retourner les filets et badigeonner de nouveau avec la marinade. Griller jusqu'à ce que le saumon soit cuit, environ 3 minutes.

Pétoncles sautés

Les pétoncles sautés permettent un extérieur croustillant et un intérieur savoureux étant donné son humidité.

4 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients

1. 3 c. à soupe de farine sans gluten (quinoa, riz)
2. 1/2 c. à thé de sel de mer (en option)
3. 1/2 c. à thé de marjolaine séchée
4. 2 lbs de pétoncles
5. 1 c. à thé d'huile de coco
6. 1/2 tasse de vin blanc sec
7. 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Mélanger la farine, le sel de mer (en option) et la marjolaine séchée dans un bol. Placer les pétoncles dans le mélange et les enrober. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Placer les pétoncles dans la poêle et cuire de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites pendant environ 3 minutes. Une fois cuite, enlever délicatement les pétoncles de la poêle et les réserver dans une assiette. Toujours à feu moyen-élevé, ajouter le vin et le vinaigre dans la poêle. Cuire environ 3 minutes, en remuant avec un fouet jusqu'à ce que le liquide épaississe légèrement. Ajouter les pétoncles dans le mélange et retirer du feu. Servir les pétoncles avec une salade ou des pommes de terre rôties.

Saumon fumé servi avec des courgettes, tomates et origan

2 portions

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 8-10 minutes

Ingrédients

1. 2 c. à thé d'huile de noix de coco
2. 1 petite courgette, coupée en deux sur la longueur et émincée
3. Sel de mer (en option) et poivre noir fraîchement moulu
4. Saupoudrer d'origan séché
5. 1 tasse de tomates cerise, coupées en deux
6. 4 filets de 6 onces (180 g) de saumon fumé sauvage
7. 1 c. à thé de thym frais (facultatif)
8. Jus de citron frais

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les courgettes, une pincée de sel (facultatif), le poivre et cuire jusqu'à ce que la plupart des tranches soient dorées, tout en remuant de temps en temps, environ 3 minutes. Baisser l'intensité à feu moyen-doux et ajouter les tomates. Ajouter en une seule couche de saumon fumé sur les légumes et saupoudrer avec du sel de mer (facultatif), du poivre et du thym frais. Servir immédiatement avec un peu de jus de citron sur le dessus.

Hamburger avec du citron et de l'aneth

Servez ces hamburgers avec une salade de légumes. Vous pouvez faire de petits hamburgers afin de les servir en amuse-gueules. Vous pouvez aussi utiliser la galette à hamburger comme un repas pour le déjeuner.

4-6 portions

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients

1. 1 lb de viande hachée
2. 1 c. à thé de zeste de citron râpé
3. 2 c. à soupe d'aneth frais, haché
4. sel de mer
5. 2 œufs, légèrement battus
6. 1 c. à soupe de jus de citron frais
7. 3/4 tasse de farine d'amande

Préparation

Dans un grand bol mettre la viande hachée et mélanger avec le zeste, l'aneth, 1/4 cuillère à thé de sel de mer, les œufs, le jus de citron et la farine d'amande. Former des galettes de hamburger avec le mélange, les placer sur la plaque de cuisson et les réfrigérer jusqu'à temps d'obtenir une consistance ferme, au moins 1/2 heure.

Après ce temps, dans une grande poêle à fond épais, chauffer l'huile à une intensité moyenne. Ajouter les galettes de viande et dorer les deux côtés pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher.

Vous pouvez prendre des feuilles de laitues boston pour remplacer le pain d'un hamburger. Vous pouvez aussi ajouter, par exemple, une tranche de fromage, de tomate et de la moutarde.

Salade de thon mariné avec du chou frisé

Il existe de nombreuses variantes à cette recette de base de salade verte. Mariner le chou pendant au moins 20 minutes permet d'adoucir les feuilles et lui donner une belle texture. Essayez-la en ajoutant de l'avocat, des pousses croquantes, des noix grillées, des canneberges séchées et quelques morceaux de tempeh sautés.

Portions : 4-6 salades repas

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients

1. 1 c. à soupe d'huile de lin
2. 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
3. 2 c. à soupe de jus de citron frais
4. 1 c. à soupe de tamari ou de shoyu (sans gluten)
5. 1 pincée de sel
6. un peu de vinaigre umeboshi (une sorte de salaison japonaise)
7. 1 pincée de poivre de cayenne
8. 1 gros chou frisé, coupé en fines lanières ou en petits morceaux
9. 2 carottes moyennes, râpées ou émincées
10. 1 7,5 onces (525 g) de thon, égoutté et émietté
11. 1 citron, coupé en quartiers

Préparation

Fouetter ensemble l'huile, le jus de citron, le shoyu, le sel, le vinaigre et le poivre de Cayenne dans un petit bol. Réserver. Placez le chou dans un bol et verser la vinaigrette sur le chou. Utilisez vos mains pour bien mélanger le chou avec la vinaigrette. Ceci va permettre au chou frisé de s'attendrir et de ramollir. Ajouter les carottes dans la salade de chou et bien mélanger. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Au moment de servir, répartir la salade de chou uniformément sur une plaque. Ajouter sur le dessus les morceaux de thon émiettés et garnir de tranches de citron frais.

Ragoût de bœuf

4 portions

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients

1. 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
2. 3 carottes, hachées
3. 1 c. à thé de thym séché
4. 2 feuilles de laurier
5. 1/8 c. à thé de flocons de piment rouge broyé
6. 1 conserve de 28 onces de tomates en dés
7. 3 1/2 tasses de bouillon de légumes
8. 1 gros chou frisé, haché grossièrement ou déchiré (avec les tiges et les feuilles)
9. 1 livre de nouilles soba (ou autres nouilles sans gluten)
10. 1 livre de cubes de bœufs
11. 1/4 tasse de persil haché
12. sel de mer
13. poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Chauffer une grande marmite à feu moyen et ajouter l'huile pour recouvrir le fond de la marmite. Faire cuire les cubes de bœufs environ 5 minutes de chaque côté. Ajouter les carottes et cuire à feu doux pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajouter le thym, les feuilles de laurier, les flocons de piment rouge, les tomates, le bouillon et le chou frisé. Porter à ébullition.

Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 5-10 minutes ou jusqu'à ce que le chou soit tendre. Pendant ce temps, faire cuire les nouilles ou les pâtes dans une casserole d'eau salée (facultatif) d'eau bouillante selon les instructions ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Ajouter le persil dans la marmite. Laisser mijoter à découvert pendant 4-5 minutes. Assaisonner avec du sel de la mer et du poivre au goût. Servir sur les nouilles.

Conseils

Variante: Vous pouvez remplacer le chou frisé par des épinards frais ou surgelé ou par de la bette à carde. Si vous utilisez des épinards surgelés, ajouter quelques minutes supplémentaires avant d'ajouter le poisson.

Courge poivrée à la dinde

Ceci est une excellente recette pour utiliser les restes de riz d'un autre repas. Pour ceux d'entre vous qui ont un micro-ondes et qui veulent l'utiliser, vous pouvez mettre la courge aux micro-ondes pendant 5-10 minutes afin de la ramollir. Elle sera plus facile à couper.

4 portions

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 1 heure 15 minutes

Ingrédients

1. 2 courges poivrées
2. 1/4 tasse d'eau
3. 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
4. 2 c. à soupe de persil frais, haché
5. 2 feuilles de laurier
6. 1/2 c. à thé de sel
7. 1/2 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
8. 1/8 c. à thé de piment de la Jamaïque
9. 1 lb de dinde hachée
10. 1 1/2 tasse de riz brun cuit

Préparation

Préchauffer le four à 325°F. Couper les courges poivrées en deux et retirer les graines. Verser 1/4 tasse d'eau dans un plat de cuisson et mettre les courges du côté coupé dans l'eau. Cuire au four pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer les courges du plat de cuisson et percer quelques trous avec une fourchette. Laisser refroidir. Entre-temps, dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir le persil, les feuilles de laurier, le sel, le poivre et le piment pendant environ 2 minutes. Ajouter la dinde hachée et faire cuire jusqu'à ce que le mélange brunisse, environ 10 minutes. Égoutter la viande et ajouter le riz brun. Remplissez les courges avec ce mélange et faire cuire au four pendant 15 minutes.

Poulet avec pommes de terre et betterave

Ceci est un plat simple d'inspiration indienne. Vous pouvez utiliser des restes de poulet cuit si vous êtes à court de temps et ajouter des tomates et des bettes. Servir avec du riz basmati citronné.

4-6 portions

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients

1. 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
2. 6 pommes de terre moyennes rouges ou blanches, cuites, coupées en cubes de 1/2 po
3. 1/4 c. à thé de curcuma
4. 1/2 c. à thé de poivre blanc ou noir
5. 1/2 c. à thé de cumin moulu
6. 2 c. à thé de coriandre moulue
7. 2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
8. 1 c. à thé de sel de mer
9. 4 poitrines de poulet désossées, coupées en morceaux de 1 po
10. 1 tasse de tomates fraîches, épépinées et coupées en gros dés ou 1 14,5 onces de tomates entières, égouttées
11. 1 botte de betterave, finement tranchée (sans les tiges, mais ajouter les feuilles)

Instructions

Faites chauffer l'huile de noix de coco dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les poitrines de poulet et cuire de chaque côté environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Réserver. Dans cette même poêle, ajouter les pommes de terre, le curcuma, le poivre, le cumin, la coriandre, et faire cuire pendant 1 minute. Ajouter le bouillon ou l'eau, bien remuer. Ajouter le sel de la mer et le poulet, couvrir et cuire à feu moyen-doux pendant environ 7 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Découvrir et ajouter les tomates, la betterave à carde. Cuire pendant environ 5 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce que les saveurs aient fusionnées et que le poulet soit bien cuit. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Salade de chou frisé avec de la dinde fumée

4-6 portions

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 2 heures 30 minutes

Ingrédients

1. 1 c. à soupe d'huile de noix de coco
2. 4 onces (120 g) de cuisse de dinde fumée ou de jambon de dinde
3. 1 botte de feuilles de chou frisé, hachées en petits morceaux
4. 1 3/4 tasse de bouillon de poulet ou de légumes faible en sodium
5. 1 pincée de flocons de piment rouge
6. 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
7. Du vinaigre au goût

Préparation

Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile. À feu moyen, ajouter les cuisses de dinde et cuire pendant 2 à 3 minutes, en tournant la viande de temps en temps. Ajouter le chou, le bouillon, les flocons de piment, le poivre noir et le vinaigre. Couvrir. Laisser mijoter pendant 2 heures et 30 minutes, en remuant de temps en temps.

Poulet aux fines herbes

4 portions

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients

1. 4 poitrines de poulet désossées
2. 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
3. 1/4 c. à thé de sel de mer (facultatif)
4. 2 c. à soupe de jus de citron frais
5. 1/4 c. à thé de flocons de piment rouge
6. le zeste de 1 citron
7. 1 c. à soupe de thym frais, haché
8. 1/4 tasse de persil haché, pour garnir

Préparation

Marteler chaque poitrine de poulet avec un pilon à viande préalablement enrobée de papier parchemin afin de rendre les poitrines, environ 1/4 de pouce d'épaisseur. (Remarque: vous pouvez également faire des papillons de poulet). Mélanger l'huile d'olive, le sel de mer (facultatif), le jus de citron, les flocons de piment rouge, le zeste de citron et le thym. Verser le mélange sur le poulet et laisser mariner pendant au moins 30 minutes ou durant toute une nuit. Chauffer une moyenne poêle à feu vif. Faire cuire les poitrines dans le poêle 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Retirer et transférer dans une assiette de service. Saupoudrer de persil.

Conseils

Il n'y a pas de morceaux de poulet semblables. Certains seront plus épais, ce qui exigera un peu plus de martèlement supplémentaire. Cependant, ne vous laissez pas emporter par le martèlement lors des parties plus fines du poulet, car elles se déchireront.

Conseils rapides: Demandez au boucher du comptoir à viande de marteler le poulet pour vous. Aussi, vous pouvez hacher les herbes dans un robot culinaire ou vous pouvez utiliser des ciseaux si vous ne voulez pas utiliser votre couteau du chef. Mélanger l'huile d'olive, les herbes et les assaisonnements et laissez reposer pendant que vous martelez le poulet. Servir chaque morceau de poulet sur le dessus d'une tasse d'épinard.

Préparez à l'avance: les morceaux supplémentaires de poulet peuvent servir pour un repas du lendemain.

Hamburger à la dinde et aux légumes

6 portions

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients

1. 2 c. à soupe d'huile de noix de coco
2. 1/3 tasse de carottes, hachée finement
3. 1/3 tasse de poivron rouge, haché finement
4. 1/3 tasse de courgettes (avec la peau), hachées finement
5. 1 piment Jalapeño, épépiné et émincé
6. 1 lb de dinde hachée
7. 1 blanc d'œuf
8. 1 c. à thé de sel de mer (facultatif)
9. 1/8 c. à thé de poivre fraîchement moulu

Préparation

Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter la carotte, le poivron et faire revenir pendant 3 minutes. Ajouter le piment Jalapeño et cuire jusqu'à ce que les légumes soient cuits, environ 3 minutes. Ajouter les courgettes et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes. Réserver les légumes. Dans un bol moyen, mélanger la dinde, le blanc d'œuf, le sel de mer (facultatif) et le poivre. Ajouter les légumes et mélanger tous les ingrédients à la fourchette. Répartir le mélange de dinde en 6 portions.

Humidifiez légèrement vos mains avec de l'eau froide et formez chaque portion en galette de 1 pouce d'épaisseur. À ce moment, les hamburgers peuvent être recouverts d'une pellicule plastique et être réfrigérés avant sa cuisson. Si réfrigéré, laissez-les reposer à la température pièce pendant 20 minutes avant la cuisson.

Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé et ajouter les hamburgers, cuire pendant 3 minutes de chaque côté. Continuer à faire cuire les hamburgers jusqu'à ce la viande soit cuite, environ 9-11 minutes. Servir immédiatement.

Liste d'épicerie

| Pour le garde-manger | | Pour le réfrigérateur/congélateur | |
|------------------------------|------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Grains entiers (sans gluten) | Épices | Œufs, viande, poisson et volaille | Herbes fraîches |
| Huiles | Condiments | Légumes | Produits sans lactose |
| Noix et graines | Autres | Fruits | Autres |

Questions fréquentes

Est-ce qu'il est conseillé de manger des aliments fermentés sur cette diète, comme le kombucha, les légumes lactofermentés comme la choucroute?

Les aliments fermentés sont vraiment à éviter dans ce contexte. Ces aliments peuvent nourrir les bonnes bactéries du gros intestin.

Nous devons enlever le lactose comme le lait sans lactose, mais pourquoi les fromages sont permis?

Le lactose est pratiquement nul dans les fromages indiqués dans la liste permis. Tandis que la quantité dans le yogourt est un peu plus importante et encore plus importante dans le lait. C'est pourquoi nous suggérons de prendre le sans lactose pour le yogourt et le lait et pour le fromage aucun problème. Donc, vous n'êtes pas obligé de prendre des fromages sans lactose.

Est-ce que je peux manger des fruits en collation (avant-midi, après-midi ou soirée)?

Idéalement il n'est pas recommandé de manger les fruits seuls en collation. Dans les contextes digestifs il est préférable d'avoir des pauses entre les repas d'au moins 3 heures pour stimuler entre autres le péristaltisme de votre digestion.

Lorsque je regarde la diète FODMAPs sur internet, SOS cuisine ou d'autres magazines, ces derniers permettent le maïs et le tofu, est-ce que je peux l'ajouter?

Nous savons que certains professionnels ou autres outils permettent le tofu et le maïs dans la diète FODMAPs. Cependant, selon mon expérience, je sais que ces aliments peuvent nuire à votre situation.

Les légumineuses germées sont plus digestes, dans ces cas est-ce que je peux en consommer?

Les germinations et les pouces ne sont pas étudiés dans le cas de bactéries dans le petit intestin. Donc, je ne peux pas vous s'assurer que ces aliments sont corrects pour votre situation.

Pourquoi les lentilles en conserve sont permises qui contiennent du BPA, mais pas les lentilles sèches?

Étant donné que les lentilles en conserve ont trempé TRÈS longtemps, elles sont facilement digérables et ont moins de chance de fermentés dans le petit intestin. Nous reconnaissons la présence de BPA, cependant, si vous optez pour les conserves biologiques vous diminuez la présence de toxines.

Quel pain est permis pendant la diète FODMAPs, avez-vous des marques?

Malheureusement, vous allez remarquer que la plupart des pains vendus contiennent soit du maïs ou une gomme pour la texture. Ces produits sont à éviter dans la diète FODMAPs. Donc, préférez choisir des galettes de riz, de sarrasins ou de quinoa.

J'ai souvent la bouche sèche, quelles pastilles ou produits puis-je utiliser qui ne contiennent pas de faux sucres?

Je vous suggère de vous gargariser la gorge avec de l'eau et du sel. Pour ce faire, simplement mettre du sel dans de l'eau prendre la gorgée, gargariser et cracher. Répétez au moins 5 fois par jour!

Je perds beaucoup de poids pendant le traitement, est-ce que c'est normal?

C'est normal de perdre du poids pendant le traitement, puisque nous diminuons souvent la rétention d'eau et vous êtes sur une diète un peu restrictive qui dans certains cas empêche de bons apports alimentaires. Veuillez-vous assurer d'avoir assez de protéines à tous les repas et ajouter une source de gras soit 1 c. table d'huile, un peu d'avocat (selon la portion permise) et/ou des olives.

Références

1. Barrett JS, Gibson PR. Fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols (FODMAPs) and nonallergic food intolerance: FODMAPs or food chemicals. *Ther Adv Gastroenterology*. 2012;5(4) 261–268
2. Barrett JS, Gibson PR. Development and validation of a comprehensive semi-quantitative food frequency questionnaire that includes FODMAP intake and glycemic index. *J Am Diet Assoc*. 2010 Oct;110(10):1469-76.
3. Gibson PR; Shepherd SJ. Evidence-based Dietary Management of Functional Gastrointestinal Symptoms: The FODMAP Approach *J Gastroenterol Hepatol*. 2010;25(2):252-258.
4. Gibson PR, Shepherd SJ. Personal view: food for thought—western lifestyle and susceptibility to Crohn's disease. The FODMAP hypothesis. *Aliment. Pharmacol. Ther*. 2005;21:1399–409.
5. Halmos EP, Power VA et al. A diet low in FODMAPs reduces symptoms of irritable bowel syndrome. *Gastroenterology* 2014;146:67–75.
6. Ong DK, Mitchell SB, Barrett JS, Shepherd SJ, Irving PM, Biesiekierski JR, Smith S, Gibson PR, Muir JG. Manipulation of dietary short chain carbohydrates alters the pattern of gas production and genesis of symptoms in irritable bowel syndrome. *J Gastroenterol Hepatol*. 2010 Aug;25(8):1366-73.
7. Muir J, Gibson PR. The Low FODMAP diet for treatment of irritable bowel syndrome and other gastrointestinal disorders. *Gastroenterology & Hepatology* 2012;5(4):261-268.
8. Scarlata, K. The FODMAPs Approach—Minimize Consumption of Fermentable Carbs to Manage Functional Gut Disorder Symptoms *Today's Dietitian* 2011; 12(8):30.
9. Staudacher HM, Whelan K, Irving PM, Lomer MC. Comparison of symptom response following advice for a diet low in fermentable carbohydrates (FODMAPs) versus standard dietary advice in patients with irritable bowel syndrome. *J Hum Nutr Diet*. 2011 Oct;24(5):487-95. doi: 10.1111/j.1365-277X.2011.01162.x. Epub 2011 May 25.
10. Compiled by Dr. Allison Siebecker (www.siboinfo.com) with the following sources: (formatting thanks to Dr. Michele Bartlett)
11. ·Gottschall E, and SCD™ Community. *Specific Carbohydrate Diet Legal/Illegal List*. <http://www.breakingtheviciouscycle.info/legal/listing/>. Accessed October 22, 2012, January 20 & December 6 2013.
12. ·Gibson P, Muir J, Barrett J, Shepard S, et al. *The Low Fodmap Diet, Edition 3*. Central Clinical School, Monash University. Melbourne, Victoria Australia. June 2012. www.med.monash.edu/cecs/gastro ·
13. Gibson P, Muir J, Barrett J. *The MonashUniversity Low Fodmap Diet App*. MonashUniversity. Melbourne, Victoria Australia. <http://med.monash.edu.au/cecs/gastro/fodmap/iphone-app.html>. Accessed January 13 2013.
14. Hamdan, K. *Crystallization of Honey*. *Bee World*. Vol.87 (4) 2010 pp. 71-74. PDF.
15. HebblethwaiteC. *Your Low FODMAP Diet Plan*. Dietary Specialists Limited, Christchurch New Zealand. June 2012.
16. Kajiwaras, Gandhi H, UstunolZ. Effect of honey on the growth of and acid production by human intestinal *Bifidobacterium* spp.: an in vitro comparison with commercial oligosaccharides and inulin. *J Food Prot*.2002 Jan;65(1):214-8.PMID: 11808799
17. Siebecker A. *Clinical Experience, SIBO specialty private practice*. SIBO Center for Digestive Health at NCNM Clinic, Portland, Or. 2010-present. www.siboinfo.com.
18. Wright S. *The SCD Diet and Alcohol: Part III –The SCD Guide to Liquors*. <http://scdlifestyle.com/2010/02/scd-legal-alcohol-part3/>. Accessed October 22, 2012.