



# MA SANTÉ PASSE PAR MES MICROBIOTES

CAMPAGNE NATIONALE D'INFORMATION

## AU RAYON MICROBIOTE

Cultivez votre bien-être de l'intérieur

### RECETTES BIEN-ÊTRE

Découvrez dans ce livret gourmand et pédagogique, des recettes élaborées par Solveig DARRIGO DARTINET, diététicienne-nutritionniste et Beatriz GONZALEZ, cheffe cuisinière.

# QU'EST CE QUE LE MICROBIOTE ?

Un microbiote est un ensemble de micro-organismes (bactéries, parasites, champignons, eucaryotes...) vivant dans un environnement spécifique chez un hôte (animal, végétal, aérien) ou une matière (d'origine animale ou végétale).

Chez l'Homme, ces microbes sont présents dans tout le corps, principalement sur les surfaces externes et internes, dont le tractus gastro-intestinal, la peau,

la salive, les muqueuses buccale, pulmonaire, vaginale ou encore la conjonctive.

Ce sont donc plusieurs microbiotes qui composent l'organisme et jouent de nombreuses fonctions sur celui-ci.

Parmi eux, le microbiote intestinal est le plus important, avec 10 000 milliards de microorganismes : 2 à 10 fois plus que le nombre de cellules qui constituent notre corps.

## Le rôle du microbiote intestinal sur la santé :

- **Digestion des aliments.** Les aliments non digérés au niveau de l'intestin grêle sont fermentés par le microbiote intestinal dans le côlon. Une fonction primordiale pour notre confort digestif au quotidien.
- **Effet barrière.** L'organisme est protégé des bactéries indésirables grâce à l'effet barrière du microbiote intestinal, notamment des bactéries potentiellement dangereuses pour la santé humaine.
- **Développement du système immunitaire.** Le microbiote intestinal exerce une stimulation permanente sur le système immunitaire, près de 60% de nos cellules immunitaires étant contenues dans l'intestin.

## QUELS TROUBLES SONT LIÉS AUX DÉSÉQUILIBRES DU MICROBIOTE ?

Chacun des microbiotes de l'organisme peut être concerné par un déséquilibre, appelé dysbiose, qui correspond à un déséquilibre dans les fonctions exercées entre le microbiote et l'hôte.

Cette dysbiose peut provoquer des troubles digestifs, des intolérances et/ou allergies alimentaires, et dans certains cas des maladies inflammatoires du tube digestif.

### Plusieurs perturbations sont aujourd'hui corrélées à une dysbiose :

- Troubles fonctionnels digestifs, notamment syndrome de l'intestin irritable (SII)
- Allergies (notamment chez l'enfant)
- MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin)
- Infections
- Obésité
- Maladies métaboliques (diabète, hypertension artérielle, maladies cardio-vasculaires...)

## PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE INTESTINAL :

Pour moduler la population de bactéries du microbiote intestinal, de nombreuses pistes sont explorées, notamment à travers l'alimentation et les aliments prébiotiques et probiotiques.

# LES PRÉBIOTIQUES

Les prébiotiques sont des éléments non digestibles par l'organisme dont la fermentation modifie la composition ou l'activité du microbiote intestinal. Ils stimulent, au niveau du côlon, la multiplication ou l'activité de certaines bactéries « amies » susceptibles d'améliorer

le fonctionnement du microbiote intestinal.

L'idéal consiste à varier les sources de prébiotiques dans son alimentation, notamment en consommant des fruits et légumes, des céréales complètes, des légumineuses et des oléagineux.

## Où les trouver ?

Il existe plusieurs familles de prébiotiques, que l'on retrouve en majorité dans les fibres, telles :

- les amidons résistants
- les fructanes
- les bêta-glucanes
- les pectines et Mannans
- L'agar-agar, les alginates et les carraghénanes
- Les FOS (Fructo Oligo Saccharides)/GOS (Galacto Oligo Saccharides)
- Les lignines

## Mais aussi :

- Les polyphénols
- Les acides gras polyinsaturés (oméga 3 et 6).

*Découvrez dans ce livret des exemples de recettes intégrant les prébiotiques*

## BON À SAVOIR

Dans le cas de certaines pathologies digestives comme le Syndrome de l'Intestin Irritable, il pourra être intéressant de mettre son organisme au repos et de limiter les perturbateurs tels que les FODMAP's.

## FODMAP's<sup>(1)</sup> signifie :

- F** - Fermentable - il s'agit de glucides (ou sucres) peu digestes qui arrivent quasi intacts jusqu'au colon, où ils servent de nourriture aux bactéries locales
- O** - Oligosaccharides - dans certains légumes et légumes secs
- D** - Disaccharides - dans le lait et produits laitiers
- M** - Monosaccharides - dans certains fruits
- A** - And - et
- P** - Polyols - dans les produits « sans sucre » (mannitol, sorbitol, xylitol, maltitol)

# LES PROBIOTIQUES

«Micro-organismes vivants, les probiotiques exercent des effets positifs sur la santé s'ils sont ingérés en quantité suffisante»<sup>(2)</sup>. Au-delà de leurs effets nutritionnels traditionnels, ils apportent un complément de bactéries

bénéfiques pour le microbiote intestinal.

Les probiotiques viennent enrichir les différents microbiotes et les protéger de l'invasion potentielle de bactéries pathogènes. Ils renforcent ainsi la qualité de la flore intestinale.

## Où les trouver ?

Les aliments riches en probiotiques (qui signifie « qui favorise la vie » en grec) sont issus du processus de fermentation qui améliore la qualité de l'aliment d'origine et booste ses bénéfices santé !

Ces aliments sont très variés. Certains sont bien connus, d'autres moins et vendus en magasin bio :

- Les laits fermentés, tels les yaourts ou lait ribot, kéfir de lait, mais aussi les fromages.

- Les boissons fermentées : kéfir, kombucha... que l'on peut réaliser soi-même.
- Les aliments fermentés : pain au levain, ou les nombreux légumes type choucroute, cornichon, kimchi, pickles... vendus au rayon condiments ou à réaliser soi-même.
- Les dérivés du soja fermenté : Tofu, Tempeh, nato, miso de soja (noir, blanc), sauce soja (tamari ou shoyu)...
- Les ingrédients pour assaisonnement : Vinaigre de cidre (non pasteurisé), miso de riz/orge.

Ils ont tout intérêt à être consommés quotidiennement, en variant parmi les différentes catégories, pour diversifier les bonnes bactéries !

## COMMENT INTÉGRER LES PROBIOTIQUES DANS L'ASSIETTE ?

### (Re)découvrir les dérivés du soja

- Dans des recettes végétariennes

### Assaisonner

- Vinaigre de cidre -> vinaigrette
- Sauce soja « tamari -25% sodium » -> wok
- Miso noir : dans les bouillons/potages en fin de cuisson
- Miso blanc : remplace la moutarde dans les sauces froides

### Et aussi ...

- **Boissons** : consommer 1,5 L d'eau par jour et limiter la consommation de boissons gazeuses ou alcoolisées.
- **Rythme des repas** : l'objectif est d'atteindre une stabilité alimentaire propice au bien-être. Les repas sont pris à heures fixes, la mastication des aliments est aboutie, le dîner est pris au moins 3 heures avant le coucher.

- **Activité physique** : une activité physique régulière est essentielle au bien-être corporel. Pour la digestion, la gymnastique abdominale est particulièrement conseillée : elle favorise le transit intestinal tout en diminuant l'apparition du stress.

# SOLVEIG DARRIGO DARTINET

Solveig Darrigo Dartinet est diététicienne-nutritionniste. Elle aime faire rimer diététique et gourmandise à travers ses diverses activités, au sein des médias (radio, TV, presse grand public), dans ses nombreux ouvrages, lors de ses ateliers-cuisine ou ses conférences nutrition.

Son crédo : une cuisine Simple, Saine et Savoureuse (« Cuisine 3 S ») pour préserver sa santé, et régaler son microbiote à chaque repas ! Retrouvez ses conseils nutritionnels et ses recettes sur son site [www.cuisine3S.fr](http://www.cuisine3S.fr)



# BEATRIZ GONZALEZ

«Beatriz Gonzalez a grandi dans les deux restaurants de ses parents sur l'île de Cozumel au Mexique. À 18 ans, elle rejoint la France pour intégrer le très prestigieux Institut Paul Bocuse et tombe en amour pour la gastronomie française qu'elle transcende dans ses deux établissements parisiens Neva Cuisine (8e) et Coretta (17e).

Beatriz a également toujours eu une attention particulière au bien-être de ses clients. Dans l'assiette, il y a toujours cette recherche du bon équilibre et de produits sains. Si l'on devait conserver trois points pour décrire la cuisine de la cheffe, ce serait « sourcing des produits », « respect des saisons » et « générosité » !

Tous les ingrédients des recettes ainsi que leur mode de préparation et leur assaisonnement, ont été sélectionnés pour chouchouter le microbiote et favoriser une bonne tolérance digestive.

# SALADE DE RADICCHIO, BETTERAVE ET QUINOA AUX HERBES

## Préparation Radicchio :

- Dans un bol, mélanger le radicchio émincé avec l'huile d'olive et déposer le tout sur une plaque.
- Enfourner 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le radicchio commence à dorer légèrement.

## Préparation Quinoa :

- Rincer le quinoa cru (pour éliminer la saponine).
- Dans une casserole, verser l'eau froide et le bouillon cube de légumes avec le quinoa.
- Porter à ébullition puis couvrir et laisser cuire pendant 10 min (grains translucides et moelleux).

## Ingrédients :

- 2 Radicchio (salade treviso)
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 4 betteraves cuites
- 80 g de tofu ferme

## Pickles d'oignons rouges :

- 3 Oignons rouges
- 50 g de Sucre
- 100 g de vinaigre
- 150 ml d'eau
- 2 Badianes (anis étoilés)
- 1 poignée de Graines de coriandre
- 3 branches de Thym
- 1 poignée de Poivre en grains

## Bouquet d'herbes :

- Quelques feuilles de Coriandre, d'aneth et de persil

## Pickles d'oignons rouges :

- Dans une casserole, porter à ébullition tous les éléments, sauf les oignons rouges puis éteindre le feu.
- Couper les oignons en 4, les effeuiller puis les ajouter dans la casserole.
- Laisser infuser le tout pendant 1 heure.

## Vierge amandes torréfiées-citron confit :

- Hacher grossièrement les amandes, couper le citron en brunoise/dés, ajouter de l'huile d'olive, hacher le cerfeuil, assaisonner avec du sel et du poivre et réserver le tout et laisser cuire pendant 10 min (grains translucides et moelleux).

## Bouquet d'herbes :

- Former des bouquets avec les herbes.

## Quinoa :

- 200 g de Quinoa
- 400 ml d'eau + 1 cube de bouillon de légumes non salé
- 3 g de Sel
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

## Vierge d'amande torréfiée-citron confit :

- 80 g d'amandes entières
- 1 Citron confit
- Huile d'olive
- Fleur de coriandre



## Dressage :

- Mélanger le quinoa avec la vierge d'amandes et les herbes en forme de cercle.
- Ajouter les radicchio, betteraves, pickles et du tofu émincé sur le dessus.
- Décorer avec les bouquets d'herbes.



**Pour les personnes souffrant de SII<sup>(1)</sup> :** réduire la quantité de betterave rouge si besoin, et supprimer les pickles d'oignons rouges.

Par **Beatriz Gonzalez** - Entrée pour 4 personnes

(1) SII : syndrome de l'intestin irritable



**Pour les personnes souffrant de SII<sup>(1)</sup>** : Réduire la quantité de chayotte (85 g/ portion), et supprimer les chips de radis noir (l'échalote ne pose pas de souci, compte-tenu de son mode de préparation)

Par **Beatriz Gonzalez** - Plat pour 4 personnes

## GAMBAS AU GINGEMBRE, CHAYOTTE ET ÉCHALOTE-CACAO

### Préparation Condiment échalote/ gruée cacao :

- Eplucher les échalotes et les mettre dans un bol rempli d'huile de colza, du sel, thym et laurier.
- Les égoutter et mixer (au blender) avec le grué de cacao. Mettre dans une poche à douille.

### Préparation Chayotte :

- Faire des médaillons à l'aide d'un emporte-pièce rond et cuire dans un bouillon de légumes environ 15 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau
- Les snacker à la plancha.
- À l'aide d'un pinceau, lustrer les chayottes avec la pâte de Miso.
- Enfourner pendant 5 minutes à 180°C

### Préparation Gambas :

- Décortiquer les gambas et les poêler avec un peu d'huile d'olive.
- En fin de cuisson, râper le gingembre dessus.
- Vérifier la cuisson (avec la pointe d'un couteau) et laisser refroidir.

### Dressage :

- Couper les radis noirs en lamelles fines, les poêler à l'huile d'olive environ 2 min.
- Déposer le médaillon de chayotte au fond de l'assiette.
- Couper les gambas en deux et les disposer sur le dessus.
- Ajouter les lamelles de radis entre les gambas.
- Faire des points de condiment échalote / grué de cacao.
- Enfin, décorer avec des fleurs comestibles et des noix concassées.

### Ingrédients :

#### Condiment échalote/ gruée cacao :

- 4 Echalotes
- 4 g de Grué de Cacao
- Huile de colza
- 1 branche de Thym
- 1 feuille de Laurier

#### Chayotte :

- 2 Chayottes (500 g)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 g de Sel
- 6 grains de Poivre
- 25 g de Pâte de Miso noir
- Poivre du Sichuan

#### Gambas :

- 12 Gambas
- 1 morceau de Gingembre
- Huile d'olive

#### Dressage :

- Fleurs comestibles (fleur d'ail par exemple)
- 1 poignée de Noix
- 100 g de Radis noir

# CABILLAUD NACRÉ, NAVETS ET POTIMARRON À L'ÉTOUFFÉE

## Préparation Bouillon de légumes :

- Porter de l'eau à ébullition.
- Ajouter les légumes, la garniture aromatique et le poivre.
- Laisser cuire le tout pendant 1 heure et filtrer

## Préparation Navet et potimarron à l'étouffée :

- Cuire les potimarrons et les navets dans le bouillon de légumes.

## Préparation Pommes de terre vitelottes :

- Utiliser un peu de bouillon de légumes.
- Découper les pommes de terre en rondelles épaisses et les cuire dans le bouillon pendant environ 20 minutes (la pointe d'un couteau doit s'enfoncer)

## Préparation Cabillaud nacré :

- Faire cuire les dos de cabillaud à la vapeur pendant 8-10 min selon épaisseur.

## Dressage :

- Déposer le dos de cabillaud au centre de l'assiette.
- Ajouter les navets, les potimarrons et les pommes de terre.
- Déposer quelques éclats de citron jaune, de fleurs d'ail et de coriandre.
- Emincer les champignons bruns crus.
- Ajouter enfin des fleurs d'ail (ou de la pulpe d'ail délayée dans l'huile de colza) et un filet d'huile de colza.

## Ingrédients :

- 4 dos de Cabillaud
- 1 demi-Potimarron
- 3 Navets
- 3 pincées Cumin
- 8 Pommes de terre vitelottes
- Feuilles de coriandre

## Bouillon de légumes :

- 3 Carottes
- 5 branches de Céleri
- 3 Poireaux
- 2 Oignons
- 2 litres d'Eau
- 10 g de Poivre en grains

## Éclats de citron jaune :

- 1 Citron jaune
- 10 g de Sucre

## Dressage :

- 4 Champignons bruns
- 4 cuil. à soupe d'huile de Colza
- Fleurs d'ail (ou 1 cuillère à café de pulpe d'ail).



Pour les personnes souffrant de SII<sup>(1)</sup> : supprimer les éclats de citron.

Par **Beatriz Gonzalez** - Plat pour 4 personnes

(1) SII : syndrome de l'intestin irritable





**Pour les personnes souffrant de SII<sup>(1)</sup>** : découper le gâteau en 16 carrés et limiter la part à 2 carrés par personne.

# FONDANT CHOCO SARRASIN

## Préparation :

- Versez les flocons dans un bol avec le lait.
- Mélangez puis laissez reposer au réfrigérateur pendant 3 h (pas plus d'une nuit).
- Préchauffez le four à 180°C.
- Faites fondre le chocolat avec la purée d'oléagineux et le sucre.

- Ajoutez le contenu du bol et mélangez avant de verser dans un moule.
- Faites cuire 25 min.

**Servez tiède ou froid.**

**Temps de préparation : 10 min**

**Temps de cuisson : 25 min**

## Ingrédients :

- 100 g de flocons de sarrasin
- 250 ml de boisson végétale (amandes) ou lait demi-écrémé selon tolérance
- 180 g de chocolat noir
- 60 g de purée d'oléagineux (amandes)
- 70 g de sucre blond de canne



## L'EXPERTISE MICROBIOTES PILEJE : UN SAVOIR-FAIRE SPÉCIFIQUE

Depuis 30 ans, PiLeJe conçoit, fabrique et commercialise des solutions de santé visant à améliorer durablement la qualité et l'espérance de vie en bonne santé des patients présentant des troubles fonctionnels, des facteurs de risques ou des maladies chroniques. Les solutions de santé mises au point par PiLeJe sont prescrites par des professionnels de santé sur la base de conseils individualisés.

Pionnier dans l'étude et la modulation des microbiotes, le laboratoire PiLeJe mène et publie depuis des années de multiples expérimentations sur les souches probiotiques, que ce soit sur leur résistance à différentes conditions physico-chimiques (viabilité, résistance

à différents milieux par exemple) ou leur impact santé, et contribue ainsi à faire avancer la recherche scientifique dans ce domaine.

Le travail du vivant demande **un savoir-faire spécifique, maîtrisé et suivi par PiLeJe sur ses sites de production au fil des années**. Pour proposer des compléments alimentaires à base de souches probiotiques sûrs et stables dans le temps, une procédure de sélection et d'évaluation rigoureuse des souches disponibles de bactéries lactiques a été mise en place, à l'aide d'un large panel de tests et de contrôles, depuis l'étape initiale de la sélection jusqu'à l'élaboration des produits finis.

### 1 - SÉLECTIONNER

Sélection des souches selon 2 critères principaux : viabilité et stabilité.



### 3 - PRODUIRE

Fabrication française sur nos sites de production PiLeJe.



### 4 - PROUVER

Sélection des souches selon 2 critères principaux : viabilité et stabilité



### 2 - FORMULER

Expertise de la formulation pour une viabilité des souches et une efficacité de la solution.



### 5 - TRANSMETTRE

Transmission du savoir : information, accompagnement, militantisme

En savoir plus sur [pileje.fr](http://pileje.fr)

# NOS PARTENAIRES



La Fondation de l'AP-HP est une fondation hospitalière qui fait appel à la générosité publique et développe des ressources privées pour soutenir les équipes et projets des 38 hôpitaux qui composent l'Assistance Publique – Hôpitaux de Paris.



L'Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable est la seule association française représentant les souffrants du SII (Syndrome de l'Intestin Irritable).



L'afa Crohn RCH France est l'unique association nationale (reconnue d'utilité publique) des personnes concernées par les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI, maladie de Crohn et rectocolite hémorragique).



Etablissement thermal, spécialiste du thermalisme du microbiote intestinal.



Rendez-vous sur : [www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr](http://www.masantepasseparmesmicrobiotes.fr)

