



Blogues de bien-être /

30 sept. 2020

## 3 recettes automnales pour le soutien immunitaire



Cheryl Wright, Registered Holistic Nutritionist

Pour jouir d'une santé optimale, il est important de fournir à votre organisme les nutriments dont il a besoin. Comme beaucoup de gens, le soutien de votre santé immunitaire est soudainement devenu prioritaire. À cet égard, voici 3 savoureuses recettes axées sur le soutien immunitaire. Consultez le tableau en bas de page pour connaître les ingrédients qui renforceront votre système immunitaire.

### **Frittata aux champignons et épinards**

Nutritive et facile à préparer, la frittata est une excellente option pour le petit déjeuner, le déjeuner ou le dîner!

**Pour 1 personne** Cette recette peut être augmentée pour servir jusqu'à 4 personnes (faites-la cuire dans une grande poêle). Suggestion : servez-la avec une salade du jardin ou avec des *toasts* de pain de seigle ou de pain multigrains.

### **Ingrédients :**

- 2 œufs
- ½ tasse de champignons shiitake
- Une poignée de bébés épinards
- ¼ de tasse de tomates en dés
- ½ tasse de cheddar extra vieux râpé (ou un autre fromage au choix)

1 cuiller à thé de beurre (juste assez pour graisser la poêle)

**Marche à suivre :**

1. Dans une petite poêle antiadhésive, mettez le beurre, les champignons et les épinards. Faites revenir à feu moyen.
2. Durant la cuisson, battez les œufs dans un bol à part.
3. Lorsque les champignons auront atteint la consistance voulue, ajoutez les œufs battus et la moitié du fromage.
4. Couvrez (idéalement avec un couvercle transparent pour surveiller la cuisson).
5. Lorsque le mélange aux œufs aura gonflé (il sera presque cuit), ajoutez les tomates en dés et le reste du fromage sur le dessus.
6. Couvrez de nouveau et baissez le feu au minimum jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. Servez immédiatement.

**Mijoté végétarien**

Quand le mercure commence à descendre, il n'y a rien de plus réconfortant qu'un bon mijoté bien consistant. En voici une version à base de plantes que vous adorerez servir à l'occasion de vos lundis sans viande.

**Pour 4 personnes**

**Ingrédients :**

1 tasse de bouillon de légumes faible en sodium

2 petites boîtes ou 1 grosse boîte de haricots noirs, égouttés et rincés

Rincez les haricots jusqu'à ce que la fine mousse disparaisse. Vous éviterez ainsi les gaz intestinaux.

2 grosses pommes de terre, pelées et coupées en petits dés

Si vous préférez des dés de plus grande taille, le mijoté devra cuire plus longtemps.

1 courge musquée, pelée et coupée en dés

Utilisez un économiseur pour peler et un couteau de chef pour couper en deux.

Retirez les pépins et réservez. Ils peuvent servir de collation plus tard. Il suffira de les rincer, de les laisser sécher et de les rôtir au four avec un peu d'ail et de sel.

Lorsque vous aurez enlevé les pépins et la partie molle de la courge, coupez le reste de la courge en dés.

2 carottes pelées et coupées en dés

3 poivrons rouges épépinés et coupés en dés

1 petit oignon blanc coupé en dés

2 gousses d'ail émincées

**Marche à suivre :**

1. Mettez tous les ingrédients dans une grande casserole.

- a. Si vous préférez des poivrons moins cuits et plus croustillants, ajoutez-les seulement vers la fin de la cuisson (lorsqu'il restera 5 minutes environ).
2. Ajoutez assez d'eau pour couvrir les haricots et les légumes.
3. À feu vif, portez à ébullition. Baissez le feu à moyen doux.
4. Laissez mijoter pendant 25 minutes. Remuez de temps à autre.
5. Utilisez une fourchette pour vérifier la cuisson des pommes de terre et de la courge (le temps de cuisson dépend de la grosseur des dés).
6. Lorsque les légumes auront cuit à votre goût, versez dans des bols.
7. Servez avec pain multigrain au goût.

### **Saumon sur planche de cèdre avec crevettes et patates douces**

L'automne est arrivé, mais votre barbecue n'a pas besoin d'entrer en hibernation. Nous cuisons nos repas sur le barbecue, peu importe la saison. Nous sommes canadiens après tout! Les barbecues sont idéaux si vous aimez les fruits de mer, mais que vous évitez d'en préparer à cause de l'odeur dans votre cuisine.

#### **Pour 4 personnes**

#### ***Ingrédients :***

Protéines :

- De 16 à 20 crevettes de taille moyenne
- 1 filet de saumon (avec la peau) coupé en 4 portions
- Graines de sésame (à saupoudrer sur le saumon)

Légumes :

- 2 patates douces coupées en deux
- Le quart d'un oignon rouge coupé grossièrement
- 1 poivron rouge épépiné et coupé grossièrement

Laque pour le saumon

- 3 cuillers à table de sauce soya faible en sodium
- 1 cuiller à table de vinaigre de riz
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillers à thé de gingembre frais râpé
- 1 cuiller à thé de miel
- ½ cuiller à thé de sauce sriracha

Marinade pour les crevettes et les légumes

- ¼ de tasse d'huile d'olive

2cuillers à table de jus de citron  
1cuiller à thé d'épices italiennes  
2cuillers à thé d'ail émincé

***Vous aurez besoin de :***

Une planche de cèdre (faites tremper la planche dans l'eau au préalable selon la marche à suivre indiquée)  
4 brochettes de métal ou de bois (sécuritaires pour le barbecue)  
Pinces à barbecue

***Marche à suivre :***

1. Allumez le barbecue d'un côté à feu vif et de l'autre à feu moyen.
2. Placez les patates douces directement sur la grille supérieure au-dessus du côté feu vif. Assurez-vous que les flammes n'atteignent pas les patates douces. Faites cuire pendant au moins 25 minutes avant de déposer le saumon.
3. Dans une petite casserole, mélangez la sauce soya, le vinaigre de riz, l'ail et le gingembre. Amenez à ébullition à feu moyen vif sur la cuisinière ou sur le brûleur latéral de votre barbecue. Retirez du feu. Ajoutez le miel et le sriracha. Remuez. Réservez 4 cuillers à thé de laque dans un contenant à part pour en verser un filet sur le saumon cuit avant de servir.
4. Déposez le saumon côté peau sur la planche et badigeonnez le côté chair avec la préparation de laque. Déposez la planche (sur laquelle repose le saumon) du côté feu moyen.
5. Pendant que le saumon cuit (10 minutes), placez les crevettes, l'oignon et le poivron rouge dans un bol avec la marinade. Une fois bien enduits de marinade, embrochez à tour de rôle les crevettes, les oignons et les poivrons. Déposez les brochettes sur la grille supérieure côté feu moyen. Retournez quelques fois jusqu'à ce que les crevettes soient cuites (6 minutes au moins).
6. Lorsque tout sera cuit, placez le saumon, les brochettes et les patates douces dans l'assiette. Versez un filet de laque sur le saumon. Saupoudrez de graines de sésame.

**Ingrédients faisant partie des recettes ci-haut qui contiennent des nutriments avantageux pour la fonction immunitaire**

**Nutriment/plante médicinale** **Avantages pour la santé immunitaire et pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe**

<b>Vitamine A</b>	Bien que la vitamine A soit surtout connue pour la santé oculaire (en particulier pour le maintien de la vision nocturne), elle agit également pour soutenir la fonction immunitaire[1].	Carottes, courges, poivrons rouges, épinards, patates douces.
<b>Vitamine C</b>	Un antioxydant qui aide à protéger nos cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, il aide également à maintenir et à soutenir la fonction immunitaire <sup>1</sup> .	Poivrons rouges, tomates, patates douces, jus de citron, pommes de terre.
<b>Vitamine D</b>	Non seulement la vitamine D est importante pour le développement et l'entretien de nos os, mais un nombre croissant de recherches montrent comment elle agit pour soutenir notre système immunitaire <sup>1</sup> [2].	Oeufs, champignons, saumon.
<b>Zinc</b>	Un minéral essentiel qui joue un rôle important dans la fonction immunitaire <sup>1</sup> . Une carence en zinc diminue la capacité de l'organisme à combattre les agents pathogènes[3].	Crevettes, graines de sésame, œufs, saumon, pépins de courge.
<b>Protéines</b>	Les protéines sont nécessaires à la construction et à la réparation des tissus ainsi qu'à la construction des muscles. Ce que beaucoup de gens ne réalisent pas, c'est qu'elles sont également nécessaires à la production d'anticorps, qui jouent un rôle considérable pour notre immunité[4].	Oeufs, cheddar, saumon, crevettes, haricots noirs, graines de sésame, pépins de courge.
<b>Ail</b>	Beaucoup de gens pensent à l'ail pour ses avantages sur la santé cardiaque, mais il est également utilisé pour aider à soulager les symptômes associés aux infections des voies respiratoires supérieures et à la congestion nasale[5].	Le bulbe de l'ail.

**Gingembre**

Le gingembre est utilisé le plus souvent pour combattre les nausées, qu'elles soient dues au mal des transports ou à la grossesse, mais il est également utilisé comme expectorant et antitussif pour aider à soulager la bronchite, la toux et les rhumes[6].

Gingembre.

**Champignons**

Certains champignons comme le Reishi et le shiitake ont des avantages pour la santé en plus d'être des sources de protéines et de vitamine D. Ils fournissent également des antioxydants et sont considérés comme des modulateurs du système immunitaire. En tant qu'adaptogènes, ils contribuent également à augmenter l'énergie et la résistance au stress[7].

Champignons shiitake.

[1] Santé Canada. Monographie des suppléments de multivitamines/minéraux . Consulté le 21 sept. 2020 au :

[http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?atid=multi\\_vitmin\\_suppl&lang=fra](http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?atid=multi_vitmin_suppl&lang=fra)

[2] Linus Pauling Institute Micronutrient Research Centre. Vitamin D. Consulté le 21 sept. 2020 au : <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-D#immunity>

[3] Linus Pauling Institute Micronutrient Research Centre. Zinc. Consulté le 21 sept. 2020 au : <https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/zinc#impaired-immune-function>

[4] Santé Canada. Produits à base de lactosérum. Consulté le 21 sept. 2020 au :

<http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?atid=whey.prod.lactoserum&lang=fra>

[5] Santé Canada. Ail – *Allium Sativum*. Consulté le 21 sept. 2020 au :  
[http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?atid=garlic\\_ail&lang=fra](http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?atid=garlic_ail&lang=fra)

[6] Santé Canada. Gingembre – *Zingiber Officinale*. Consulté le 21 sept. 2020  
au :

[http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?  
atid=ginger.gingembre&lang=fra](http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?atid=ginger.gingembre&lang=fra)

[7] Santé Canada. Champignons. Consulté le 21 sept. 2020 au :

[http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?  
atid=mushrooms.champignons&lang=fra](http://webprod.hc-sc.gc.ca/nhpid-bdipsn/atReq.do?atid=mushrooms.champignons&lang=fra)

---

---