Société Alzheimer Society

FAIRE ATTENTION À SON ALIMENTATION

des recettes adaptées aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif

Pourquoi faire attention à ce que l'on mange?

Dans le corps, tout est lié. Ce qui est bon pour leur cœur l'est aussi pour le cerveau. Faire attention à ce que l'on mange est non seulement important pour le corps, mais aussi pour le cerveau.

Pour nous y aider, nous avons travaillé avec notre amie, la chef Liz, pour vous concocter ce petit livre numérique de recettes. En le feuilletant, chef Liz, nous livre son histoire et nous explique pourquoi faire attention à son alimentation est si important pour chacun, en particulier pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif.

Dans votre quête pour trouver des manières de préserver votre santé cérébrale, essayez ses plats « Régime cérébral »! Trouvez des recettes faciles à préparer et bourrées de nutriments qui dynamiseront votre esprit, renforceront votre corps et ouvriront la voie de la santé pour réduire le risque de déclin cognitif.

SALADE DE BROCOLIS

Cette salade se conserve bien et est encore meilleure le lendemain! Emportez-la pour un BBQ ou un pique-nique et appréciez ses ingrédients neuroprotecteurs qu'elle vous offre!

POUR LA SALADE

1 gros ou 2 petits bouquets de brocoli — *coupés en bouquets très fins*

2 carottes, râpées

2 branches de céleri coupées en dés

1 pomme, pelée et tranchée finement

1/4 tasse d'oignon rouge, coupé en dés *(ou plus!)*

1/4 tasse de graines de citrouille grillées ou de noix

POUR LA VINAIGRETTE

1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge ou d'huile d'avocat

2 à 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge ou de cidre de pomme

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

2 cuillères à café de sirop d'érable — *facultatif*

3/4 cc de sel de mer fin, au goût

PRÉPARATION

1. Combiner tous les ingrédients de la salade dans un grand bol. Bien mélanger.
2. Combiner tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Bien fouetter. Autrement, versez les ingrédients dans un bocal avec un couvercle hermétique et secouez-le bien.
3. Verser la moitié de la vinaigrette sur la salade et bien mélanger pour combiner. Goûtez et ajoutez plus de vinaigrette si vous le souhaitez.
4. Laisser mariner au réfrigérateur pendant une heure avant de servir.
5. Ajouter un peu plus de vinaigrette avant de servir, au goût. *Pour 4 à 6 personnes*

LE SAVIEZ-VOUS?

Le risque de développer la maladie d'Alzheimer est

36%

moins élevé en suivant un régime similaire à celui du guide alimentaire Brain Health Food.

*https://bit.ly/39FRHae

SALADE DE QUINOA AUX POIS CHICHES

Cette salade est assez copieuse pour être consommée comme entrée au déjeuner, mais constitue également un excellent accompagnement. Cette salade se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur et contient de nombreux éléments répertoriés comme essentiels dans le « Régime cérébral » (Mind Diet), comme les haricots, les grains entiers, beaucoup de légumes et d'huile d'olive.

POUR LA SALADE

1 tasse de quinoa cuit (donne environ 2 tasses une fois cuit)

1 boîte de 19 oz (environ 540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés

1 tasse de carottes râpées (environ 1 grosse carotte)

1 poivron rouge, coupé en dés

1 poivron jaune, coupé en dés

3 oignons verts ou plus, tranchés finement

1 tasse de branches de céleri, tranchées

1/4 tasse de persil haché

2 cuillères à soupe de menthe hachée

POUR LA VINAIGRETTE

1 gousse d'ail, hachée ou pressée (facultatif)

1/4 tasse de jus de citron (1 citron ou plus)

1/3 tasse d'huile d'olive extra vierge

1/2 cuillère à café de sel de mer, au goût

Poivre fraîchement moulu, au goût

DIRECTIONS

1. Combiner tous les ingrédients de la salade dans un grand bol. Bien mélanger.
2. Combiner tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Bien fouetter. Autrement, versez les ingrédients dans un bocal avec un couvercle hermétique et secouez-le bien.
3. Verser presque toute la vinaigrette sur la salade et mélangez bien pour combiner. Goûtez et ajoutez plus de vinaigrette si vous le souhaitez.
4. Réserver le reste de la vinaigrette, si désiré, pour l'utiliser au moment de servir. *Pour 4 à 6 personnes.*

LE SAVIEZ-VOUS?

Une alimentation saine fournit le carburant et les nutriments nécessaires pour que le corps fonctionne efficacement, maintienne sa santé générale et fournisse de l'énergie.

INGREDIENTS

2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 oignon moyen, haché

2 carottes, coupées en dés

2 branches de céleri, tranchées

1 poivron rouge coupé en dés (facultatif — agréable pour la couleur et la douceur)

3 gousses d'ail, hachées ou pressées

1 cuillère à café de thym séché OU 1 cuillère à soupe de thym frais

1/2 cuillère à café de flocons de piment rouge (facultatif)

1 pincée de sel de mer et de poivre noir, au goût

1 boîte de 19 oz (environ 540 ml) de haricots cannellini (également appelés haricots blancs), rincés et égouttés

8 tasses de bouillon de légumes — soit des cubes de légumes prémélangés dans de l'eau tiède ou du bouillon fait maison

1 bouquet de toscan ou de chou frisé, nettoyé, équeuté et haché.

SOUPE TOSCANE AUX HARICOTS BLANCS AVEC CHOU FRISÉ

Cette soupe copieuse, mais rafraîchissante, coche de nombreuses cases sur la liste des aliments sains à consommer quotidiennement. La consommation de légumes à feuilles vertes, en particulier, a été associée à un déclin plus lent de la fonction cérébrale, comme cela a été publié dans Neurology en janvier 2018. Les chercheurs de l'Université Tufts ont également découvert que les amateurs de légumes à feuilles avaient l'équivalent de 11 ans de moins que ceux qui n'en consommaient pas!

PRÉPARATION

1. Faire chauffer une marmite à feu moyen et ajouter l'huile

2. Une fois chaude, faire sauter les oignons, les carottes et le céleri pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir

3. Ajouter le poivron rouge (le cas échéant), l'ail, le thym, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre. Bien mélanger et laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit parfumé

4. Ajouter les haricots cannellini et le bouillon de légumes. Remuer, couvrir et porter à ébullition

5. Lorsque la soupe arrive à ébullition, baisser le feu pendant 5 minutes et ajouter le chou frisé haché. Laisser mijoter encore 1 minute, éteindre le feu, couvrir jusqu'au moment de servir

6. Goûter et rectifier l'assaisonnement avant de servir

7. Pour servir, verser la soupe dans le bol, garnir de *croûtons,* de basilic fraîchement haché et d'un quartier de citron

**Remarques : N'hésitez pas à ajouter d'autres légumes ou du poulet sans la peau et désossé pour servir. Se congèle bien!

À propos de la chef Liz

Actuellement chef privé à Toronto et diplômée de la «Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts», la chef Liz a toujours voulu être chef. Petite, elle regardait des émissions de cuisine et était fascinée par toutes les activités qui se déroulaient dans la cuisine.

Au cours de son adolescence, son père est décédé des suites d'un cancer du cerveau, ce qui l'a incitée à manger et à préparer des aliments axés sur la santé cérébrale.

Sa cuisine intègre sa passion pour l'alimentation nutritionnelle ainsi que les techniques et les idées faciles à préparer qu'elle a acquises au cours de ses années de travail dans des magasins d'aliments naturels au Canada. La chef Liz a ouvert son propre restaurant végétalien à 90 % à Regina, en Saskatchewan au Canada, et tout va bien aujourd'hui!

Pour en apprendre plus sur la chef Liz, rendez-vous à **www.cheflizmurray.com.**