Gabrielle Menzeluk
Recettes gourmandes anti-cancer

Extrait du livre

Recettes gourmandes anti-cancer
de Gabrielle Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé

http://www.editions-narayana.fr/b21499

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Sommaire

Préface 13

Ingrédients de base 24

Cuisson des céréales et des légumineuses 26

Entrées

Soupe Miso 31
Galettes de sarrasin 32
Rouleaux de printemps aux légumes marines 33
Velouté de carotte et d'orange au gingembre 35
Cigares aux pois cassés 36
Crème de potiron à l'huile de cresson 38
Barquettes d'endive à la crème de basilic 39
Nid de betterave à la crème de fenouil 41
Mousse d'artichaut 43
Cubes de saumon au tofu 44
Croquets aux graines 45
Gazpacho 46

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Trois tartinades 48
Aux tomates séchées *48*
Aux sardines *48*
Aux olives noires ou vertes *49*
Blinis aux algues 50
Carpaccio de betterave 51
Croustinade aux fines herbes 52
Tartare d'algues 53
Rillettes de saumon 55
Mosaïque de légumes en verrine 57
Jus glacé et bouchées de petits pois 59

Plats

Millefeuille de chou rouge aux flocons d'avoine 63
Tarte fine au maquereau 65
Gratin de légumes oubliés 67
Couscous à la crème de romanesco
et aux graines de courge 69
Steak de thon acidulé 71
Pâtes complètes au pesto de tofu 73

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Salade de crevettes aux noix de soja 75
Risotto de soja aux amandes 77
Poireaux fondants et risotto de coquillettes
à la réglisse 78
Crème de poireau au curcuma 80
Œuf cocotte aux algues et feuilles croustillantes 81
Lentilles à la patate douce et au panais 83
Velouté de chou-fleur au lait de chèvre 84
Wok de légumes au curcuma et au lait de coco 85
Tomates farcies au tofu 87
Velouté de potimarron dans sa cosse 88
Cake à la tomate confite et au tofu 89
Darne de poisson du marché au farci d'herbes 90
Minestrone de moules au safran 91
Salade de quinoa aux noix, aux pruneaux,
et croustillant de sarrasin 93
Steak de lentilles aux céréales 95
Haricots rouges, riz complet et dulse 97
Galette de pois chiche au tofu 98
Mousse de carotte à l'orange et lentilles Béluga 100
Surprise de la mer en papillotes d'algue nori 102

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Salade de riz sauvage au haddock 104
Cannellonis de chou vert au poulet 105
Salade de semoule au maquereau
et aux cranberries 107
Baby pak choi aux crevettes et multicolore
de choux 108
Filets de sardine au citron vert 110
Gratin au soja 111
Salade de poulet aux raisins 113
Tarte aux courgettes et au fromage de brebis 115
Mousse aux cocos de Paimpol 117
Clafoutis vert aux poires 118
Assiette végétale 119
Brocoli et avocat sauce diable 121
Chou blanc au sarrasin, sauce shiitake 122

Desserts

Gourmandise 127
Salade d'oranges 128
Petits pots à la vanille 129

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Mangue rôtie aux épices 130
Fruits rouges en gelée d'hibiscus 131
Velouté de poires et noisettes 132
Lait de poule 134
Papillote de fruits d'automne à la crème
de figues séchées 135
Moelleux à la farine de sarrasin et fruits secs 136
Couscous aux agrumes et à la grenade 137
Smoothie au fruit de la passion et à la mangue 139
Pruneaux à l'orange et au Grand-Marnier 140
Grains d'orge aux quetsches 141
Flan mystère 142
Mousse aux deux fruits 143

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Préface

Jenny est ma plus ancienne collaboratrice, présente à mes côtés depuis la naissance du magazine *Rebelle-Santé,* il y a bientôt dix-huit ans. Nombre d'abonnés la connaissent, elle les chouchoute. En revanche, elle oublie souvent de prendre soin d'elle-même ! Et, bien que les informations sur l'importance de l'hygiène de vie soient sous ses yeux depuis tant d'années, elle a préféré, jusqu'au début de l'année 2013, ne pas s'embarrasser de tous les bons conseils qu'elle n'hésitait pas à diffuser autour d'elle. Sans doute était-elle persuadée des bienfaits d'une alimentation bio, équilibrée, mais elle a toujours adoré le sucre, le café, le chocolat, la viande rouge, le petit kir bien frais et, depuis toute jeune, elle ne s'était jamais éloignée de son paquet de cigarettes...

Fin 2012, elle a enchaîné les soucis de santé : phlébite, thrombose, essoufflements, fatigue permanente...

Et début 2013, elle a appris quelle avait un cancer du poumon.

Passé le choc de l'annonce, elle a décidé de prendre son destin en main. Et j'ai cherché comment je pouvais l'aider.

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Trouver des gens guéris

Pour être convaincue que Jenny pouvait se tirer de ce guêpier,j'ai ressenti le besoin de rencontrer des personnes qui avaient été confrontées à la même maladie et qui étaient tirées d'affaire. C'est comme ça que j'ai connu le Dr Mouysset, oncologue à Aix-en-Provence et auteur de deux livres publiés dans cette collection[1]. Et j'ai fait la connaissance de personnes touchées par la même maladie, mais en rémission. Tout devenait donc possible, il ne restait plus qu'à trouver les meilleurs moyens d'aider Jenny.

Les facteurs importants

Difficile de parler ouvertement du cancer. La maladie est taboue et, bien que chacun d'entre nous ait dans son entourage des personnes guéries, le cancer reste lié à la mort, il sonne comme une condamnation, comme un couperet qui vous tombe dessus tout à coup... Quand vous êtes fumeur ou que vous menez une vie de patachon, il prend des airs de punition. Vous culpabilisez. Quand vous pensez votre vie « exemplaire » parce que

1. *Devenir acteur de sa gue'rison* et *Efficacité de l'Accompagnement Thérapeutique,* Éditions Mosaïque-Santé, 2014.

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Couscous à la crème de romanesco et aux graines de courge

- ►150 g de boulgour
- ►1 petit chou romanesco
- ►50 g de graines de courge
- ►20 cl de crème de soja
- ►1 filet d'huile d'olive
- ►Sel, poivre

Pour la garniture :

- ►1 oignon rouge
- ►1 cuil. à café de graines de courge
- ►10 grains de raisin noir

Faites bouillir un grand bol d'eau légèrement salée, puis versez-la sur le boulgour dans un saladier et laissez la graine gonfler 15 mn. Au bout de ce temps, égrenez le boulgour en le roulant dans vos paumes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Prélevez les sommités du chou romanesco. Emincez l'oignon rouge et pelez les grains de raisin.

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

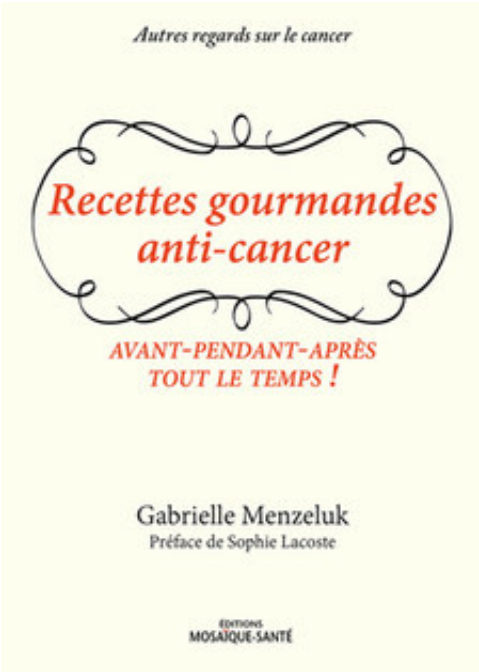
Lentilles à la patate douce et au panais

- ►1 patate douce
- ►1 panais
- ►60 g de chapelure de noisette
- ►3 cuil. à soupe de paprika
- ►200 g de lentilles vertes cuites (voir page 27)
- ►1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc (aux noix par exemple)
- ►3 cuil. à soupe d'huile de noisette

Epluchez la patate douce et le panais, coupez-les en gros morceaux réguliers et mettez-les à cuire 10 mn à la vapeur. Roulez ensuite les morceaux de panais dans la chapelure de noisette et les morceaux de patate douce dans le paprika. Déposez sur une feuille de papier sulfurisé et passez 8 mn à four chaud (180°, thermostat 6).

Assaisonnez les lentilles avec un bon vinaigre de vin blanc et l'huile de noisette. Disposez-les au centre d'un plat et placez les légumes autour en alternant les couleurs.

Extrait de « Recettes gourmandes anti-cancer »,
G. Menzeluk
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Gabrielle Menzeluk

Recettes gourmandes anti-cancer

144 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr