

MES PETITES

Anne Dufour  
et Carole Garnier

# ANTI CHOLESTÉROL

RECETTES MAGIQUES



**100**

RECETTES  
FACILES POUR  
PROTÉGER  
VOTRE CŒUR

LE DUC ↗  
poche

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## ANTICHOLESTÉROL

Votre médecin vous l'a dit : « Vous avez trop de cholestérol, il faut le faire baisser. » Vous êtes d'accord, mais comment ? Souvent, une alimentation étudiée, une bonne hygiène de vie et une maîtrise du poids suffisent. Et même si vous avez besoin d'un traitement, l'assiette anticholestérol reste indispensable. C'est facile ! Suivez nos conseils et prenez l'habitude de vous préparer de bons petits plats express en piochant dans nos menus et recettes.

### Au menu :

- ✓ **Des explications simples et claires sur le cholestérol :** quelles différences entre le bon et le mauvais ? que risque-t-on vraiment si on en a trop ?...
- ✓ **Les 44 aliments à privilégier pour allier plaisir et santé** (ail, avocat, cannelle, dinde, légumes secs, pistache...) et **30 menus** pour protéger votre cœur.
- ✓ **100 recettes ultra-simples, équilibrées et savoureuses** pour un quotidien 100 % anticholestérol : Salade de gambas, avocat et roulés de concombre (photo de couverture), Courgettes farcies, Sardines grillées super-express, Tiramisu aux framboises...

## PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ, MAIS SANS VOUS PRIVER !

**Anne Dufour**, journaliste indépendante, est passionnée de nutrition et de médecine naturelle. Elle est l'auteure de nombreux livres à succès sur la santé et la forme.

**Carole Garnier** est journaliste à *Saveurs*. Elle est l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.

ISBN : 979-10-285-2745-7



**7 euros**  
Prix TTC  
France



Rayons : Santé, diététique

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**   
**poche**

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC

*Je m'initie au régime méditerranéen, guide visuel, 2022.*

*Le nouveau régime brûle-graisses, 2022.*

*Le régime One health, 2021.*

*Le nouveau régime booster métabolique, 2019.*

Découvrez la bibliographie complète des auteurs

[www.editionsleduc.com/anne-dufour](http://www.editionsleduc.com/anne-dufour)

[www.editionsleduc.com/carole-garnier](http://www.editionsleduc.com/carole-garnier)

Et retrouvez-les sur leur blog : [biendansmacuisine.com](http://biendansmacuisine.com)

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



Ce livre est une réédition mise à jour et enrichie de l'ouvrage du même titre paru en 2011.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2745-7

ISSN : 2427-7150





# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE LE B.A.-BA CE QU'IL FAUT SAVOIR À PROPOS DU CHOLESTÉROL, DE LA SANTÉ ET DE VOTRE CORPS EN 14 POINTS	9
DEUXIÈME PARTIE LA CUISINE ANTICHOLESTÉROL	19
TROISIÈME PARTIE LES MEILLEURS ALIMENTS ANTICHOLESTÉROL	23
QUATRIÈME PARTIE 30 MENUS ANTICHOLESTÉROL	53
CINQUIÈME PARTIE QUELQUES COURSES ANTICHOLESTÉROL ENSEMBLE	61
SIXIÈME PARTIE MES 100 RECETTES MAGIQUES ANTICHOLESTÉROL	65
TABLE DES MATIÈRES	185



# INTRODUCTION

**V**otre médecin vous l'a dit calmement mais fermement : « Vous avez trop de cholestérol, il faut le faire baisser. » Vous êtes d'accord, mais pourquoi au juste, et comment faire ? Pourquoi, c'est assez clair : il s'agit de diminuer le risque de faire un infarctus (attaque cardiaque). Quant à comment Vous vous souvenez vaguement avoir entendu qu'il fallait éviter le fromage et les œufs, mais pour le reste, c'est le grand flou. Ces dernières années, les scientifiques ont fait de nombreuses découvertes sur les relations entre cholestérol et risque cardiaque (et les choses ne sont pas aussi simples qu'elles paraissent), mais aussi entre alimentation et cholestérol (et, là aussi, grosses surprises à la clé !). Les résultats de milliers d'études scientifiques ont permis de comprendre :

- Pourquoi il y a cholestérol et cholestérol, c'est-à-dire celui qui augmente le risque cardiaque et celui qui, au contraire, le réduit.
- Pourquoi les anciens régimes anticholestérol classiques ne fonctionnaient pas, et, surtout, ce qu'il fallait

vraiment manger (et éviter ou limiter) pour maîtriser son taux de cholestérol.

- Pourquoi pour atteindre son objectif il n'y a pas seulement une question d'alimentation grasse ou non, mais aussi de style de vie (gestion du stress, des émotions, activité physique ), de microbiote intestinal, de contrôle de l'inflammation, de gestion du sucre, du sel...
- Pourquoi tout est question de réponse individuelle, car tout le monde ne réagit pas de la même façon au cholestérol, selon sa génétique, son hygiène de vie, etc.

## PREMIÈRE PARTIE

# LE B.A.-BA

CE QU'IL FAUT SAVOIR  
À PROPOS DU CHOLESTÉROL,  
DE LA SANTÉ ET DE VOTRE CORPS

## EN 14 POINTS

1. **20 % des Français auraient trop de cholestérol**, et ce chiffre grimperait à 50 % pour les plus de 50 ans.

2. **Selon les époques, on leur a interdit totalement les œufs, les graisses**, ainsi que tout produit riche en cholestérol, sans aucun résultat, si ce n'est d'aggraver leur état. Puis l'on a distingué deux types de cholestérol, l'un bon, l'autre mauvais : les consignes alimentaires se sont assouplies, le but n'était plus de pratiquer une chasse impitoyable « au gras » mais de réguler cet équilibre. Aujourd'hui, les recommandations sont encore plus fines. Il convient certes de maîtriser son taux global de

cholestérol, mais surtout d'avoir un taux suffisamment élevé de « bon » et d'éviter l'oxydation du « mauvais ».

**3. Car un cholestérol non oxydé n'est pas (ou moins) dangereux...** Il s'agit, aussi, de contrôler l'inflammation et la glycémie (taux de sucre dans le sang), orienter favorablement le microbiote intestinal, diminuer sa consommation de sel, sucre et additifs perturbateurs, pour, au final, protéger au maximum son cœur.

**4. Le cholestérol on en mange, on en fabrique, c'est le constituant essentiel de nos parois cellulaires, de certaines hormones.** Nous en avons un besoin vital. Mais trop, c'est trop, et surtout, trop de « mauvais » et pas assez de « bon » est un facteur de risque majeur pour la santé. Dans la plupart des cas, une alimentation de type « Régime méditerranéen », une hygiène de vie correcte (et non drastique) ainsi qu'une maîtrise du poids peuvent faire baisser le taux de cholestérol. Suivez les conseils de ce livre et prenez l'habitude de vous préparer de bons petits plats express anticholestérol en piochant dans nos recettes. Vous en constaterez vous-même l'efficacité lors de votre prochain contrôle sanguin.

**5. Nous avons tous « du cholestérol », et heureusement, car c'est une substance indispensable à la vie.** Sans lui, pas de bile ni d'hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone, progestérone, DHEA). Il joue aussi un rôle dans la fabrication de la vitamine D, essentielle pour le squelette et l'immunité, et participe à la vie de chacune de nos cellules.

**6. Il est si important que notre foie en fabrique 75 % ; seuls 25 % du cholestérol qui circule dans nos vaisseaux proviennent de l'alimentation. Ce qui pose problème, c'est d'en avoir trop mais, surtout, de ne pas avoir un rapport correct bon cholestérol/mauvais cholestérol.**

**CHIFFRES : L'IDÉAL À ATTEINDRE  
(COMPRENDRE VOTRE ANALYSE DE SANG)**

Les chiffres « idéaux » de graisses dans le sang sont les suivants, selon les Sociétés européennes de cardiologie et d'athérosclérose (2021).

- Cholestérol : 1,40 gramme/litre à 2 grammes/litre.
- LDL cholestérol : moins de 1,16 gramme/litre si vous n'avez aucun facteur de risque. Si vous avez un facteur de risque : 0,7 gramme à 1 gramme/litre. Si vous avez deux facteurs de risque : moins de 0,7 gramme/litre. Si vous avez trois facteurs de risque ou +, ou que vous avez déjà subi un accident cardiaque, un AVC (accident vasculaire cérébral), ou une insuffisance rénale, ou un diabète sévère, ou une hypercholestérolémie familiale : moins de 0,7 gramme/litre. (L'alimentation suffit rarement dans ce cas, un traitement anticholestérol est habituellement prescrit par votre médecin pour atteindre ce taux très bas.)
- HDL cholestérol : 0,40 gramme/litre à 0,80 gramme/litre.
- Triglycérides : moins de 1,5 gramme/litre.

## 7. Vous avez trop de cholestérol probablement parce que...

- *Vous mangez mal, trop gras* : trop de viande, de fromage, de sauces, d'œufs, de produits laitiers, de desserts gras types crèmes, pâtisseries.
- *Vous ne mangez pas assez de légumes, de poisson, de fruits.*
- *Vous êtes sédentaire*, vous marchez peu, ne faites jamais de sport, ne jardinez pas.
- *Vous avez une hypercholestérolémie familiale.* Elle touche 1 enfant sur 500 à la naissance, qui métabolise alors mal les graisses.
- *Vous avez un problème métabolique* (hypothyroïdie, diabète) ou autre affection chronique, rénale ou hépatique.
- *Vous prenez certains médicaments*, comme la pilule ou un traitement interne antiacné, ou encore de la cortisone.

Quelles que soient votre situation et l'origine de votre excès de cholestérol, vous devez faire attention à votre alimentation !

## 8. Vous devez tout spécialement faire baisser votre taux de cholestérol si...

- Vous fumez.
- Vous êtes trop gros.
- Vous êtes hypertendu.
- Vous êtes diabétique.
- Vous ne faites pas d'activité physique (vous marchez moins de 1 heure chaque jour).
- Vous êtes un homme et vous avez plus de 50 ans.
- Vous êtes une femme et vous avez plus de 60 ans.

- Votre taux de HDL (« bon ») cholestérol est inférieur à 0,40 gramme/litre.

Si vous cumulez plusieurs de ces facteurs de risques, surveillez attentivement votre taux de cholestérol.

### 9. Face au cholestérol, nous ne sommes pas égaux.

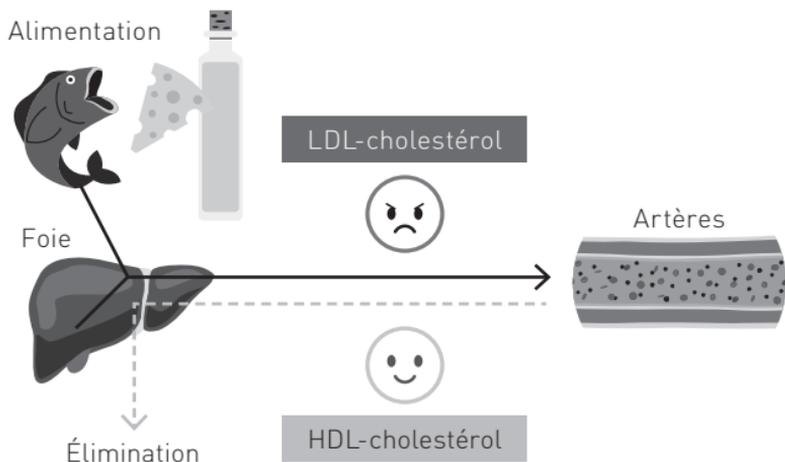
Notre taux de cholestérol dépend de notre alimentation et de notre hygiène de vie, mais aussi de notre génétique. Pour cette dernière, nous n'y pouvons rien, mais nous sommes responsables des deux premières.

Les petites recettes magiques anticholestérol de ce livre prennent en compte tous les facteurs de protection cardiaque, pas seulement le cholestérol et les triglycérides. Elles intègrent des aliments qui aident les artères à rester souples, le sang à rester bien fluide, la tension artérielle à se normaliser, ainsi que des aliments ni trop sucrés, ni trop salés, intégrant des composés anti-inflammatoires et/ou bons pour le microbiote intestinal, la glycémie.

**10. Comme il n'a pas de jambes, le cholestérol a besoin de transporteurs pour naviguer dans le sang jusqu'aux cellules.** Hélas, les « taxis » qui le prennent en charge déposent leur chargement un peu n'importe où ; ils s'appellent les LDL (*Low Density Lipoprotein*). C'est le « mauvais » cholestérol.

Au contraire, les « éboueurs », qui passent derrière pour ramasser le cholestérol excédentaire s'appellent les HDL (*High Density Lipoprotein*). C'est le « bon » cholestérol. Vous imaginez aisément une ville dans laquelle les éboueurs feraient défaut : elle serait très vite insalubre, bondée de déchets en tout genre avec les conséquences que l'on connaît (maladies, etc.). C'est exactement ce

qui se passe dans le corps. Lorsque les transporteurs de LDL sont en excès, ils polluent et encrassent, tandis que quelques pauvres véhicules HDL débordés et pleins à ras bord sillonnent l'intégralité de nos 100 000 kilomètres de vaisseaux pour tenter de les nettoyer. Il y a un problème. Le cholestérol, laissé sur place, reste où il se trouve (il n'a toujours pas de jambes pour rentrer chez lui, c'est-à-dire dans le foie), s'oxyde, forme alors une sorte de mousse et participe à la célèbre plaque d'athérome. Celle qui, plus tard, pourra boucher une artère au point d'empêcher le sang de parvenir jusqu'au cœur (infarctus), au cerveau (accident vasculaire cérébral) ou aux jambes (artérite).



☹️ *LDL-cholestérol* : il circule dans le sang, du foie vers les cellules. Lorsqu'il y en a trop, il se dépose dans les artères et les bouche.

😊 *HDL-cholestérol* : il circule dans le sang, des cellules vers le foie. Il est ensuite éliminé par la bile. Il « débouche » les artères.

**11. Bougez ! Marchez et soyez plus « physique » au quotidien.** Parmi les armes anticholestérol, rien ne remplace l'activité physique. Ne pas bouger suffisamment est aussi nocif pour la santé cardio-vasculaire que mal manger. Le cœur est un muscle. L'activité le fait travailler, donc le renforce. Le simple fait d'être actif au quotidien, c'est-à-dire de marcher au minimum 60 minutes – les 30 minutes réglementaires proposées étant, de l'avis de la plupart des spécialistes, notoirement insuffisantes – aide à mieux maîtriser sa pression artérielle et son taux de cholestérol. De plus, cela permet d'augmenter légèrement le taux d'HDL-cholestérol (le « bon »). Inutile d'être un grand sportif : marcher, pédaler, jardiner activement suffit.

**12. Pratiquez un sport.** En plus de l'activité physique « normale » de chaque jour, insérez des séances de « vrai sport » dans votre planning hebdomadaire. On le sait, le sport « nettoie » les artères des plaques d'athérome, et réduit les « gros ventres », à l'origine de soucis métaboliques ennuyeux pour le cœur. Les sportifs réguliers ont un meilleur taux sanguin de bon cholestérol. En effet, ils contrôlent mieux leur poids (or, perdre 5 % de son poids, c'est-à-dire 3 à 4 kg si on pèse 75-80 kg) réduit de 10 % le taux total de cholestérol ET le taux de mauvais cholestérol. En plus, le muscle en travail mangeant des graisses (= triglycérides), le sport aboutit automatiquement à une baisse des triglycérides ET à une hausse du bon cholestérol, la super-combinaison ! 2 h 30 de sport chaque semaine, c'est la garantie de constater en moins de 15 jours que son taux de triglycérides a baissé, et que celui de cholestérol s'améliore, lui aussi, en un mois

environ. Vous pouvez très bien découper vos séances comme 1 heure de sport en salle le mardi soir + 1 heure de running le dimanche matin + 30 minutes de marche rapide ou de natation « speed » le lundi midi.

**13. Vérifiez régulièrement votre taux de cholestérol.** Vous devez être suivi par votre médecin pour vérifier que les mesures alimentaires prises font bien baisser votre taux de cholestérol. En effet, ce dernier, surnommé « le tueur silencieux », ne fait pas mal, on ne le sent pas. Sans analyses de sang régulières, vous ne pouvez pas savoir où vous en êtes avec lui. Si après plusieurs mois de cuisine anticholestérol, votre taux de cholestérol n'a pas suffisamment baissé, votre médecin vous prescrira des médicaments adaptés à votre cas précis. Ce qui ne vous dispensera pas de continuer à manger « anticholestérol », donc de suivre les conseils de ce livre. Diminuer « artificiellement » le taux de cholestérol grâce à des médicaments peut se révéler indispensable, mais n'est en aucun cas suffisant, car si vous ne changez rien à vos habitudes de vie (y compris alimentaires), vous continuez de mettre votre cœur en danger. Et au bout du compte, vous ne serez pas protégé contre un éventuel accident cardiaque.

**14. 8 raisons de spécialement surveiller son cholestérol** Chacun d'entre nous devrait s'en soucier, au moins une fois de temps en temps (= tous les 5 ans à partir de 20 ans). Mais Certaines personnes doivent particulièrement surveiller leur taux de cholestérol. C'est votre cas si vous êtes/avez :

- *Des antécédents familiaux* d'hypercholestérolémie.

- *Un père ou un grand-père* ayant subi une maladie ou un accident cardiaque avant l'âge de 55 ans.
- *Une mère ou une grand-mère* ayant subi une maladie ou un accident cardiaque avant l'âge de 65 ans.
- *Un diabète.*
- *Une mauvaise hygiène de vie* : tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, pas de sport.
- *Un surpoids.* Mais on peut aussi très bien être maigre avec un taux élevé de cholestérol !
- *Une maladie chronique* (de la thyroïde, du rein...).
- *L'entrée en ménopause.* Selon une étude récente, le cholestérol grimperait d'un peu plus de 10 % à cause du chamboulement hormonal.



## DEUXIÈME PARTIE

# LA CUISINE ANTICHOLESTÉROL

### LES 15 NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES ANTICHOLESTÉROL

Auparavant, on recommandait aux patients ayant trop de cholestérol d'éviter de manger des aliments riches en cholestérol, et même en graisses d'une façon générale. Cette vision trop simpliste s'est révélée inefficace et même néfaste car elle abaissait surtout le taux de bon cholestérol, dont nous avons besoin.

Les médecins préconisent désormais de s'en tenir aux recommandations alimentaires suivantes pendant plusieurs semaines et même plusieurs mois SANS prendre de médicaments anticholestérol. Si, et seulement si, votre cholestérolémie ne baisse pas, votre médecin envisagera de vous mettre sous traitement, ce qui n'empêchera pas de respecter encore et toujours les consignes diététiques.

1. **Mangez moins de graisses saturées** (viandes rouges, produits laitiers, fromages, plats préparés, beurre, charcuteries). Le cholestérol se trouve exclusivement dans les aliments d'origine animale. Préférez la viande rouge maigre lorsque vous en mangez : steak, rumsteck, steak haché à 5 % de MG...

2. **Mangez plus de graisses insaturées** (huiles végétales, poissons gras, fruits oléagineux). Le mieux : crues ou très peu cuites, dans l'idéal ajoutées en filet sur le plat une fois cuit.

3. **Privilégiez le poisson à la viande ou au fromage.** Poissons « blancs » (= maigres) : autant que vous voulez au presque. Poissons gras (saumon, anguille, maquereau...) : 2 à 3 fois par semaine. On le consomme cru (carpaccio, tartare) ou cuit vapeur ou poché, voire poêlé « à sec », mais pas frit.

4. **Cantonnez le beurre au petit-déjeuner ou à la portion d'environ 10 grammes maximum par jour.** À cette quantité, il est carrément recommandé, non pour le cholestérol mais pour la santé en général. Mais en excès, il est déconseillé. Paracelse le disait déjà : c'est la dose qui fait le poison !

5. **Surtout, ne supprimez pas toutes les graisses :** vous ne ferez pas (ou peu) baisser votre taux de cholestérol total, en revanche vous ferez baisser le taux de cholestérol HDL, celui qui protège ! En plus, les graisses renferment certaines vitamines, comme la A et la D, très importantes pour la santé cardiaque, qu'on ne trouve pas ailleurs.

6. **Pour la cuisson**, remplacez le beurre par de l'huile d'olive.

7. **Envie de grignoter ?** L'idéal, ce sont les noix (toutes) : de Grenoble, de pécan comme vous voulez, quelques-unes par jour, miam !

8. **Consommez plus de fibres**, surtout solubles (pommes, carottes, avoine, agar-agar...). Vos alliés : tous les aliments aux céréales complètes plutôt que blanches et raffinées (riz, pâtes, pain, céréales du petit-déjeuner), les légumes secs, les fruits et légumes.

9. **Modérez votre consommation d'alcool**. Un petit peu de vin (1 à 2 verres) par jour serait plutôt bénéfique, mais au-delà, l'alcool augmente le taux de triglycérides dans le sang, des graisses indésirables lorsqu'elles sont en excès (comme le cholestérol).

10. **Remplacez les produits laitiers au lait entier par du demi-écrémé** (lait, yaourt, fromage blanc, etc.).

11. **Limitez au maximum (mieux : évitez) les aliments cumulant sucre et graisses**, par exemple les pâtisseries et tous les desserts « gras » (bûche de Noël, galette des rois, financiers, opéra, crème brûlée).

12. **Ne focalisez pas sur le cholestérol des aliments**, mais limitez-en tout de même la consommation : évitez de dépasser 250 mg de cholestérol par jour. Par exemple, si vous consommez 12 huîtres à midi, ne mangez pas d'œufs le soir ! Les aliments les plus riches en cholestérol sont

la cervelle, les rognons, le foie (y compris le foie gras), les œufs et les huîtres.

13. **Les margarines « spécial cholestérol »**, qu'elles soient enrichies en oméga 3 ou en phytostérols, n'ont aucun intérêt. Mieux vaut consommer de bonnes huiles végétales (notamment olive, colza, noix), qui sont des aliments bruts et naturels, que des margarines, à la recette très industrielle (donc additifs, etc.) et discutable en goût.

14. **Ne dépassez pas 2 à 4 œufs par semaine.** Vous pouvez consommer des blancs à volonté, le cholestérol se concentre dans le jaune. Lorsque vous préparez une omelette, mettez 2 blancs pour 1 jaune.

15. **Mangez léger**, feu super-vert pour les aliments pauvres en cholestérol.

Il est plus important de contrôler son alimentation en général, surtout en sucre, gras, alcool, sel, que de chercher à éviter les aliments riches en cholestérol.

ALIMENTS PAUVRES EN CHOLESTÉROL (MG/100 G) ©	
Fruits et légumes	0
Soupe de légumes	0
Graines, noix, noisettes	0
Céréales	0
Légumes secs	0
Huiles végétales	0
Viande de cheval	0
Yaourt maigre	1
Lait écrémé UHT	2
Potage avec viande, poulet-vermicelles	3
Yaourt nature, aromatisé	4

## TROISIÈME PARTIE

# LES MEILLEURS ALIMENTS ANTICHOLESTÉROL

### AGAR-AGAR

L'agar-agar est une petite algue traditionnellement utilisée dans l'alimentation japonaise. Constitué à 80 % de fibres solubles, il est un formidable piège à cholestérol. Il se présente sous forme de poudre blanche, incolore et inodore, et s'utilise très facilement comme gélifiant dans la cuisine de tous les jours. Et même si vous ne le « cuisinez » pas, il suffit d'en verser dans une boisson bouillante pour qu'il fasse effet.

#### **L'astuce en plus**

L'agar-agar est le compagnon minceur et anticholestérol 100 % naturel par excellence. Il apporte seulement 3 calories/gramme et, triplant de volume dans l'estomac, coupe

naturellement la faim. Vous en retrouverez dans plusieurs de nos recettes, notamment dans notre « boisson magique anticholestérol » (p. 59). N'oubliez pas que maîtriser son taux de cholestérol passe aussi par maîtriser son poids.

## **AIL**

L'ail renferme une bonne quinzaine d'antioxydants précieux pour éviter l'oxydation du cholestérol. Par ailleurs, grâce à certains de ses composants, l'ail contribue à abaisser le taux de cholestérol. Ainsi, l'allicine empêche sa fabrication de cholestérol par le foie, et d'autres molécules se liguent contre le cholestérol. Sans compter que cet odorant bulbe passe pour être un « nettoyeur » hors pair. Sa spécialité : les artères, qu'il décape consciencieusement, s'opposant ainsi au risque d'obstruction. En outre, il fluidifie le sang et abaisse la tension.

### **L'astuce en plus**

N'hésitez pas à l'acheter surgelé, il est disponible dans les petites boîtes à côté des herbes et aromates. Vous pouvez également congeler vous-même des gousses d'ail hachées, tout simplement.

## **AMANDE**

Ses acides gras sont semblables à ceux de l'huile d'olive, et elle est exceptionnellement riche en fibres, potassium, magnésium et calcium. Du 100 % anticholestérol à croquer au quotidien. Quelques petites amandes à

grignoter au quotidien protègent le cœur sans faire prendre de poids.

### **L'astuce en plus**

Pensez à la purée d'amande au petit-déjeuner, c'est la pâte à tartiner la plus recommandable, et elle peut aussi remplacer le beurre. On en trouve au rayon diététique (attention, sucrée, elle prend alors le nom de crème d'amande) ou en boutique diététique, 100 % nature cette fois.

## **ARTICHAUT**

Il renferme de la cynarine, un tanin anticholestérol. C'est dans les feuilles externes qu'on en trouve le plus. Le cœur, lui, est riche en fibres prébiotiques, amies de notre flore intestinale. Cette dernière n'est pas seulement impliquée dans notre immunité : l'une des bactéries de notre tube digestif est une grande dévoreuse de cholestérol, qu'elle transforme en coprostanol, une forme directement éliminable.

### **L'astuce en plus**

Vous n'aimez pas trop le cœur d'artichaut ? D'autres aliments apportent des prébiotiques : ail, asperge, banane, blé, ciboulette, échalote, oignon, orge, poireau, pissenlit, salsifis, seigle, soja, tomate, topinambour.

## AUBERGINE

Grâce à ses fibres spéciales, l'aubergine est le légume ayant montré le plus d'aptitudes pour réduire le taux de cholestérol. De plus, sa belle peau sombre renferme des antioxydants s'opposant à l'oxydation du mauvais cholestérol, notamment l'acide chlorogénique et les anthocyanes – dont son pigment spécifique, la nasunine.

### **L'astuce en plus**

Ne la faites pas frire, surtout avec des « mauvaises graisses » !

## AVOCAT

Il renferme les mêmes graisses que l'huile d'olive, un sésame anticholestérol. En plus, c'est la meilleure source de phytostérols, les fameux composés naturels végétaux puissamment anticholestérol. Enfin, c'est une véritable bombe de fibres, pas les difficiles à digérer qui accélèrent le transit, non, les toutes douces, qui piègent le cholestérol et apaisent la faim.

### **L'astuce en plus**

Tartinez la chair d'avocat sur du pain en guise de beurre, pour vos pique-niques et canapés apéritifs. Et lorsque vous mangez un avocat à la petite cuillère, assaisonnez-le au jus de citron et au poivre plutôt qu'à la vinaigrette