



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

REPAS

- Sans gluten
- Sans produits laitiers

Saumon au pesto de noix de Grenoble sur purée de chou-fleur

SOUTIEN IMMUNITAIRE ET SANTÉ DE LA PEAU



Préparation : 15 minutes



Cuisson : 10 minutes



Total : 25 minutes



Allergènes : noix, poisson

Portions : 2



INGRÉDIENTS

PESTO DE NOIX DE GRENOBLE

- 1 gousse d'ail
- 15 g de basilic frais (enlever les tiges)
- 5 g de persil frais (enlever les tiges)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 35 g de noix de Grenoble
- 1 c. à table de graines de chanvre
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 pincée de sel de mer
- 1 pincée de poivre noir concassé

PURÉE DE CHOU-FLEUR

- 1 tête de chou-fleur découpée en petits bouquets
- 2 gousses d'ail pelées et émincées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 60 ml de lait d'amande non sucré (ou tout autre lait végétal)
- 1 pincée de sel de mer
- Poivre noir concassé au goût
- Persil frais haché (pour décorer)

SAUMON

- 2 filets de saumon sauvage
- Un filet d'huile d'avocat (facultatif)
- Sel et poivre (pour assaisonner légèrement)

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients du pesto de noix de Grenoble dans un mélangeur et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Retirer le pesto du mélangeur et mettre de côté.
3. Couper le chou-fleur en petits bouquets et le faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Chauffer une poêle avec de l'huile d'avocat et mettre les filets de saumon assaisonnés. Les faire cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, mais encore rosés à l'intérieur.
5. Une fois le chou-fleur cuit à la vapeur, le mettre dans un robot culinaire avec l'ail, l'huile d'olive, le lait d'amande, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
6. Placer la purée de chou-fleur dans une assiette et garnir de persil frais.
7. Retirer le saumon de la poêle et le déposer sur la purée. Utiliser une cuillère à thé pour déposer le pesto de noix de Grenoble sur le saumon. Ajouter un peu de verdure, comme du brocoli cuit à la vapeur ou des épinards flétris, et déguster!

B É N É F I C E S P O U R L A S A N T É

- Le saumon est riche en acides gras oméga-3, lesquels jouent un rôle anti-inflammatoires. Il regorge de vitamines et de minéraux antioxydants tels que le sélénium, les vitamines B3, B6 et B12, le magnésium, la vitamine D et la CoQ10. Les oméga-3 peuvent également aider en cas d'inconfort articulaire, de fatigue, de manque de concentration et de peau sèche ou irritée.
- L'huile d'olive extra-vierge est riche en polyphénols antioxydants et réduit l'inflammation.
- Le chou-fleur est riche en vitamines C et K et en folates. Il constitue une excellente source de fibres alimentaires et est donc facile à digérer. Ce légume crucifère empêche les enzymes d'activer les cellules cancéreuses et favorise la santé cardiaque.
- Les noix de Grenoble sont de puissants antioxydants, riches en protéines et contiennent une abondance de vitamines et de minéraux.
- Le persil est riche en vitamine C et contient de la vitamine K, essentielle à la santé des os.
- Les propriétés médicinales de l'ail favorisent une meilleure santé immunitaire.
- Le basilic aide le corps à combattre les infections, est un antioxydant et augmente l'activité anti-inflammatoire.

C O N S E I L S

- Il est important d'acheter du saumon sauvage de bonne qualité pour éviter tout excès de toxines telles que les BPC. Le saumon sauvage est également plus riche et plus goûteux.
- Si vous n'aimez pas le saumon, remplacez-le simplement par un autre poisson gras comme les sardines, le maquereau, les anchois ou le hareng.
- Au moment d'acheter le chou-fleur, choisissez une tête propre, de couleur blanc crème, et légèrement ferme. Assurez-vous qu'il contienne des feuilles vertes épaisses et bien conservées. Les choux-fleurs comportant des feuilles restent généralement frais plus longtemps.
- Lorsque vous utilisez de l'ail dans vos recettes culinaires, il est préférable de hacher les gousses et de les laisser reposer pendant environ 10 minutes avant de les cuisiner. Cela libère l'allicine qui active ses propriétés médicinales.
- L'huile d'avocat est une excellente option pour la cuisson, car elle a un point de fumée élevé. Ses propriétés ne sont donc pas détruites et les toxines ne sont pas libérées à haute température.
- La meilleure façon de conserver les noix et les graines est de les placer dans un récipient hermétique au réfrigérateur pour une durée maximale de 6 mois ou au congélateur pour une durée maximale d'un an.

Parmi ses nombreux bienfaits pour la santé, le saumon est également une excellente source de protéines soutenant le niveau d'énergie, particulièrement pour les personnes souffrant d'épuisement des glandes surrénales. Il contient également du tryptophane, un acide aminé qui produit de la mélatonine et de la sérotonine, qui régulent les cycles du sommeil.

Ce plat coloré regorge d'acides gras **oméga-3**, de **protéines** et d'**herbes médicinales**. Il est préférable de le servir chaud. Les restes doivent être réfrigérés dans un récipient hermétique et consommés le lendemain.



Recette de Gill Compton, CNM London :
Chef spécialisée en produits
naturels/nutrition naturopathique

Références:

- CNM London Lecture. (2021). Nuts and Seeds. London, Royaume-Uni.
- Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 200,504, 770, 476-483, 699



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca