

## DES RECETTES DE CUISINE POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Publié le 20 juillet 2023



par Raphaël Duboisdenghien



"Nourrir son microbiote intestinal", par Audrey

Audrey Neyrinck et Nathalie Delzenne concrétisent 30 ans de recherches scientifiques en publiant «[Nourrir son microbiote intestinal](#)» aux [Presses universitaires de Louvain](#). Les auteures de 50 recettes de cuisine, élaborées avec 4 élèves en diététique de la [Haute école Léonard de Vinci](#), veulent nous aider à équilibrer notre alimentation. «Notre objectif est de montrer que l'on peut stimuler son microbiote. Sans recours à des compléments alimentaires», expliquent-elles.

Notre microbiote comprend un ensemble de bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes. Hébergés par la peau, la bouche, les poumons... Le microbiote intestinal, nommé

Neyrinck et Nathalie Delzenne. Presses universitaires de Louvain. VP 18 euros, VN 12 euros

précédemment flore intestinale, contient la plus importante communauté bactérienne. Ces cent mille milliards de bactéries sont principalement localisées dans l'intestin grêle et le côlon.

## Le rôle crucial des prébiotiques

Les deux scientifiques de l'UCLouvain ont cherché à comprendre le rôle des prébiotiques. Ces fibres alimentaires contenues dans de nombreux légumes échappent partiellement à la digestion. Mais stimulent la croissance de bactéries dans l'intestin. Participent à l'équilibre du microbiote intestinal. Favorisent l'immunité, les fonctions digestives, métaboliques et neurologiques.

Après avoir démontré que l'insuline extraite des racines de chicorée pouvait nourrir notre microbiote, les scientifiques ont élargi leurs recherches aux légumes racines régionaux avec le [projet FOOD4GUT](#).

Professeure à [la Faculté de pharmacie et sciences biomédicales de l'UCLouvain](#), Nathalie Delzenne est la promotrice du projet financé par la [Région wallonne pour des programmes d'excellence](#). Une alliance d'experts en sciences humaines, biomédicales, technologiques et agronomiques de l'UCLouvain, l'Université Libre de Bruxelles, l'ULiège proposent une approche nutritionnelle novatrice. Pour contrôler l'épidémie d'obésité et de désordres métaboliques. Promouvoir des aliments d'origine végétale issus de l'agriculture wallonne.

«Nous avons notamment mis en évidence le fait qu'il existait des prébiotiques dans le topinambour, les salsifis, l'ail, les poireaux... qui sont tous cultivés dans nos régions», précise Nathalie Delzenne.

## Un Prebio-score

Pour aider à enrichir le microbiote, les chercheuses ont inventé le «Prebio-score» représenté par un bulbe d'ail à 5 gousses, colorées selon la teneur en fibres prébiotiques des légumes, fruits ou céréales. Chacune des 50 recettes de cuisine mentionne également un classement «Nutri-score» à 5 niveaux afin de rendre plus lisible et compréhensible la qualité nutritionnelle de la préparation. Cette classification se réfère à un «Épi-score» qui se base sur les recommandations du Conseil supérieur de la santé. Symbolisé par un logo.

Les recettes couvrent les 4 saisons. Signalent la difficulté de réalisation, les temps de préparation et de cuisson. Le livret est doté d'un support pour avoir la recette sous les yeux pendant la préparation.

## Pour l'été

Parmi les recettes proposées pour l'été, un minestrone parsemé de ciboulette recueille un Prebio-score de 3 gousses colorées. Un Nutri-score A, le plus favorable. Épi-score: 53% de légumes. Apports nutritionnels: 104 kilocalories.

La recette du loup de mer accompagné de blé précuit, fonds d'artichaut, oignon, poivrons rouges, tomates, ail, huile d'olive et bouillon de légumes affiche aussi un Nutri-score A. Un Prebio-score de 5 gousses colorées, le maximum. Épi-score: 63% de légumes. Apports: 533 kilocalories. Servie dans une grande assiette, la préparation est garnie de basilic. Variante: du cabillaud ou des saucisses de campagne à la place du loup de mer.

La recette des filets de poulet avec panais, pommes de terre, ail, oignons, carottes, lait demi-écrémé, huile d'olive et fond de volaille obtient le même Nutri-score. Un Prebio-score de 4 gousses colorées. Épi-score: 79% de légumes. Apports: 403 kilocalories. Variante: remplacer le poulet par des saucisses de volaille.

La gaufre aux pêches en conserve, petits suisses, compote de pommes, sucre blanc, noix de pécan, citron, jus de soja recueille 2 gousses colorées au Prebio-score. Mais un Nutri-score A. Épi-Score: 64% de fruits. Apports nutritionnels: 305 kilocalories. Allergènes: lait, fruits à coques, œufs, soja,

gluten. Variante: remplacer le jus de soja par du jus d'amande et les pêches par du melon.

La mousse au chocolat supra-légère au chocolat noir 80%, framboises fraîches, œufs, petites feuilles de menthe et ajout de jus de citron récolte un Nutri-score B. Mais un Prebio-score de 4 gousses colorées. Épi-score: 14% de fruits. Apports nutritionnels: 324 kilocalories. Allergènes: œufs.