

Dr Laurence Lévy-Dutel,
Carole Minker et Florence Sabas

Son d'avoine et agar-agar

Un concentré de bienfaits
pour votre santé et votre beauté

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN: 978-2-212-55460-1

EYROLLES



Introduction

Son d'avoine et agar-agar sont deux termes que vous avez certainement entendus ces derniers temps, décrits comme des aliments star de votre minceur. Au-delà d'une simple vague médiatique, ce sont deux aliments utilisés depuis longtemps dans des parties différentes du monde: l'agar-agar, produit de transformation de différentes algues, est originellement consommé au Japon, et le son d'avoine, enveloppe externe du grain de cette céréale, dans nos contrées occidentales.

Si leur récente mise en lumière les place, à juste titre, comme des aliments minceur, ils recèlent également de formidables vertus pour votre santé.

Mais pourquoi traiter ces deux aliments dans un seul et même ouvrage? Son d'avoine et agar-agar ont des points communs. En effet, au contact de l'eau, ils forment une masse qui «gélifie» (pour l'agar-agar) ou gonfle (pour le son d'avoine) dans le tube digestif, à l'origine d'un effet de satiété. Par ailleurs, riches en fibres, ils participent aussi à la régulation du transit intestinal et à la prévention du cancer colorectal.

Cet ouvrage va vous permettre d'apprendre d'abord à mieux les connaître et aussi de découvrir tous leurs bienfaits

pour votre santé et leurs vertus minceur. Vous parcourrez ensuite des recettes originales et très goûteuses qui vous aideront à réserver le meilleur accueil à ces deux aliments dans votre cuisine. Enfin, vous découvrirez comment utiliser le son d'avoine et l'agar-agar, deux ingrédients naturels et sans danger, dans des soins de beauté « maison » entièrement naturels.

Table des matières

| | |
|---|----|
| Remerciements | 5 |
| Avertissement | 7 |
| Introduction | 9 |
| Chapitre 1 | |
| Les bienfaits santé et minceur du son d’avoine | 11 |
| Les céréales..... | 11 |
| Le son d’avoine..... | 16 |
| Les autres sons de céréales..... | 32 |
| D’autres végétaux « coupe-faim » naturels..... | 36 |
| Chapitre 2 | |
| Les bienfaits santé et minceur de l’agar-agar | 41 |
| Les algues | 41 |
| L’agar-agar..... | 44 |
| Un aliment riche en fibres alimentaires..... | 49 |
| Chapitre 3 | |
| Déguster le son d’avoine et l’agar-agar | 63 |
| Le son d’avoine..... | 63 |
| SANDWICH D’AUBERGINE TOASTÉE AU SON D’AVOINE | 64 |
| BLINIS AU SON D’AVOINE ET BASILIC | 65 |

| | |
|---|----|
| CAKE AU <i>COTTAGE CHEESE</i> , TOMATES CONFITES ET OLIVES NOIRES..... | 66 |
| B ROCHETTES DE BOULETTES DE BŒUF ET SAUCE TOMATE-CORIANDRE | 67 |
| PAINS AU LAIT AU SON D'AVOINE | 68 |
| SOUPE DE POTIRON ET PARMESAN..... | 69 |
| ŒUFS BROUILLÉS AU SON D'AVOINE | 70 |
| CRÊPES AU SON D'AVOINE | 70 |
| PÂTE SABLÉE AU SON D'AVOINE RÉDUITE EN MATIÈRE GRASSE..... | 71 |
| BARRES DE CÉRÉALES AUX POMMES ET RAISINS SECS..... | 72 |
| MUFFINS AUX FRAMBOISES..... | 73 |
| CAKE AUX ZESTES DE CITRON ET D'ORANGE | 74 |
| FONDANT AU CHOCOLAT AU SON D'AVOINE..... | 74 |
| L' agar-agar..... | 75 |
| SOUPE COUPE-FAIM..... | 76 |
| TIMBALE DE TARTARE DE CREVETTES..... | 77 |
| TOMATES CERISE ET MOZZARELLA DÉSTRUCTURÉES | 78 |
| BOUCHÉES AU SAUMON | 78 |
| TERRINE DE FROMAGES AUX LÉGUMES..... | 79 |
| RUBAN DE CHUTNEY AUX FIGUES POUR FOIE GRAS..... | 80 |
| CUBES DE GUACAMOLE | 81 |
| C HEESECAKE SANS CUISSON ET COULIS DE MANGUE ET FRUIT DE LA PASSION | 82 |
| COULIS DE MANGUE ET DE FRUIT DE LA PASSION | 83 |
| MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC | 84 |
| MOUSSE DE YAOURT AU CITRON ET POMMES CARAMÉLISÉES..... | 84 |
| PETITS POTS DE CARAMEL..... | 85 |
| MOUSSEUX DE NOIX DE COCO ET CARPACCIO D'ANANAS..... | 86 |
| CUBES DE FRUITS ROUGES EN GELÉE DE THÉ BLANC..... | 87 |
| VERRINE FAÇON LIÉGEOISE ET CHANTILLY LÉGÈRE | 88 |
| SON D'AVOINE OU AGAR-AGAR AU FIL DE LA JOURNÉE... .. | 89 |

Chapitre 4

Les soins de beauté avec le son d'avoine et l'agar-agar 91

Cosmétique, son d'avoine et agar-agar..... 91

Des recettes de soins « maison » au son d'avoine..... 97

CATAPLASME À LA POMME POUR PEAUX MIXTES 97

GOMMAGE FACIAL EXFOLIANT AU SON D'AVOINE..... 98

LOTION « TEINT DE PÊCHE » 98

MASQUE FACIAL PURIFIANT À L'ARGILE ROSE ET AU THYM..... 98

MASQUE « SPÉCIAL PEAUX GRASSES » AU CONCOMBRE..... 99

MASQUE « SPÉCIAL PEAUX SENSIBLES » À L'ABRICOT..... 99

MASQUE POUR APAISER ACNÉ ET IRRITATIONS CUTANÉES 100

MASQUE HYDRATANT À LA BANANE POUR LES CHEVEUX 100

MASSAGE SEC POUR CUIR CHEVELU ET CHEVEUX GRAS 101

MASSAGE DES PIEDS ET DES MAINS

POUR SE DÉBARRASSER DES PEAUX MORTES 102

SOIN AU YAOURT POUR LES ONGLES 102

BAIN ADOUCISSANT À L'AVOINE..... 103

GOMMAGE HYDRATANT À L'AVOCAT POUR LE CORPS..... 103

SOIN À L'HUILE D'OLIVE POUR LES PEAUX RUGUEUSES..... 104

Des recettes de soins « maison » à l'agar-agar..... 104

BAUME RICHE AU MIEL POUR LES LÈVRES ABÎMÉES OU SÈCHES..... 105

GEL DÉMAQUILLANT À L'EAU FLORALE 106

MASQUE DÉSINCRUSTANT À LA LAVANDE..... 106

MASQUE DÉSINCRUSTANT À L'INFUSION DE LAVANDE 107

MASQUE « ÉCLAT » AUX MYRTILLES..... 108

MASQUE FACIAL AUX INFUSIONS GÉLIFIÉES 108

MASQUE FACIAL À L'EUCALYPTUS DÉCONGESTIONNANT LES SINUS.. 109

MASQUE FACIAL DÉCONGESTIONNANT DES SINUS

À L'INFUSION DE FEUILLES D'EUCALYPTUS..... 110

MASQUE FACIAL RELAXANT AU PETIT GRAIN BIGARADIER 111

| | |
|---|-----|
| MASQUE FACIAL RELAXANT À L'INFUSION DE BOUTONS DE FLEURS D'ORANGER BIGARADIER..... | 111 |
| MASQUE « SPÉCIAL PEAUX SÈCHES » AU MELON | 112 |
| SOIN ANTIRIDES AU LAIT ENTIER..... | 112 |
| MASSAGE ANTIPELLICULAIRE AU THYM ET À LA LAVANDE | 113 |
| MASQUE « BRILLANCE » POUR LES CHEVEUX..... | 114 |
| MASQUE À LA SAUGE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX..... | 114 |
| MASQUE À L'INFUSION DE SAUGE CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX. | 115 |
| MASQUE HYDRATANT AU ROMARIN POUR LES CHEVEUX..... | 116 |
| MASQUE HYDRATANT À L'INFUSION DE ROMARIN POUR LES CHEVEUX SECS | 117 |
| MASSAGE À L'EUCALYPTUS POUR CUIR CHEVELU ET CHEVEUX GRAS | 118 |
| MASSAGE POUR CUIR CHEVELU ET CHEVEUX GRAS À L'INFUSION DE FEUILLES D'EUCALYPTUS..... | 118 |
| GEL RAFRAÎCHISSANT À LA MENTHE POIVRÉE POUR LES JAMBES LOURDES | 119 |
| GEL RAFRAÎCHISSANT POUR LES JAMBES À L'INFUSION DE MENTHE POIVRÉE..... | 120 |
| GEL TONIQUE VEINEUX AU PIN SYLVESTRE POUR LES JAMBES..... | 120 |
| BAUME POUR LES ONGLES CASSANTS | 121 |
| MASQUE CONTRE LES CORS ET LES DURILLONS À LA CAMOMILLE ROMAINE..... | 122 |
| MASQUE CONTRE LES CORS ET LES DURILLONS À L'INFUSION DE CAMOMILLE ROMAINE | 122 |
| MASQUE À LA ROSE CONTRE LES MAINS ABÎMÉES | 123 |
| MASQUE À LA ROSE POUR DES MAINS DOUCES..... | 124 |
| GEL ANTIDÉMANGEAISONS AU GÉRANIUM..... | 124 |
| GEL ANTIDÉMANGEAISONS À L'INFUSION DE GÉRANIUM | 125 |
| GOMMAGE AU SUCRE COMPLET OU À LA CASSONADE..... | 126 |
| MASSAGE ANTICELLULITE AUX ZESTES DE CITRON | 126 |

| | |
|---|------------|
| Des recettes de soins « maison » au son d'avoine et à l'agar-agar..... | 127 |
| CONTOUR DES YEUX ANTI-ÂGE À L'HUILE DE PÉPINS DE FRAMBOISE | 127 |
| DÉMAQUILLANT POMME-LAVANDE | 128 |
| GOMMAGE DOUX ET HYDRATANT AU SON D'AVOINE ET À L'AGAR-AGAR | 128 |
| MASQUE AU LAIT ET AU SON D'AVOINE..... | 129 |
| MASQUE ASTRINGENT AU GINGEMBRE..... | 130 |
| MASQUE FACIAL APAISANT À LA LAVANDE | 130 |
| SOIN AU MIEL POUR LES PEAUX FRAGILES..... | 131 |
| Conclusion | 133 |
| Index..... | 135 |
| Sources bibliographiques | 139 |