

# Table des matières

Avant-propos .....	9
Les quatre groupes sanguins en bref .....	13
Les listes d'aliments .....	59
Les potages et les soupes .....	69
Les salades .....	81
Les légumes .....	100
Le fromage de chèvre .....	121
Les escargots .....	125
Le poisson .....	127
La viande, la volaille et le gibier .....	137
Le tofu et le tempeh .....	152
Les sauces .....	157
Les desserts .....	165
Les boissons .....	176
Les gâteaux festifs .....	184
Les recettes de Noël .....	193
Les recettes de base .....	198
Menus pour les quatre groupes sanguins .....	211
Liste des recettes .....	249
Bibliographie .....	255
Adresses utiles .....	257
Index .....	259

# Velouté au brocoli

4 PERSONNES

*Cette soupe se prépare en 15 minutes. La courgette lui donne une agréable texture veloutée.*

**O** convient

**A** ne pas mettre le poivre

**B** convient

**AB** ne pas mettre le poivre

450 g (1 lb) de brocoli  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 oignons moyens, en tranches fines  
1 courgette moyenne, en tranches fines  
Sel de mer

1 litre (4 tasses) d'eau bouillante ou de bouillon de volaille (p. 200)  
Poivre fraîchement moulu  
2 c. à soupe de persil ou de cerfeuil, finement haché  
Baies de poivre rouge (facultatif)

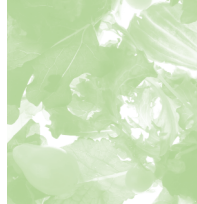
1. Préparer le brocoli. Prélever les petits bouquets, éplucher les tiges et les couper en petits morceaux.
2. Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter les oignons et la courgette et faire revenir jusqu'à ce que le tout devienne translucide. Ajouter le sel puis le liquide bouillant. Porter à ébullition. Ajouter le brocoli, couvrir et faire cuire pendant 10 min.
3. Mixer dans le robot de cuisine ou utiliser un mixeur électrique à main.
4. Rectifier l'assaisonnement et servir dans des assiettes individuelles parsemées de persil ou de cerfeuil hachés et ajouter, si votre groupe le permet, quelques baies de poivre rouge.

## Info ingrédient: le brocoli

Légume de la famille des crucifères (p. 70), le brocoli possède de puissantes propriétés anticancéreuses. Il a aussi la propriété d'inhiber le cancer du sein. En effet, le brocoli contient un composé appelé indole-3-carbinol, qui aide l'organisme à éliminer une forme d'œstrogène associée au cancer du sein (pour lequel les personnes de groupe A ont une prédisposition). Cette même substance aurait aussi un effet protecteur contre le cancer de la prostate.

# Salade de fenouil

4 PERSONNES



*Cette salade saine et toute simple stimulera vos sucs digestifs si vous la mangez au début du repas.*

**O** convient

**A** convient

**B** convient

**AB** convient

3 bulbes de fenouil

Jus d'un citron

1/2 bouquet de persil plat, haché finement

2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Sel de mer

1. Enlever les feuilles dures extérieures du fenouil. Réserver la fine verdure pour décorer la salade.
2. Couper les bulbes de fenouil en tranches très fines, de préférence avec une mandoline.
3. Au fur et à mesure que vous coupez les bulbes, les arroser avec le jus de citron pour éviter l'oxydation. Mettre les tranches de fenouil dans un saladier. Ajouter le persil, l'huile d'olive et le sel.
4. Rectifier l'assaisonnement, décorer avec la fine verdure et servir.

## **Info ingrédient: le fenouil**

Le fenouil est un légume typiquement méditerranéen et les Italiens en font grand usage. Le bulbe est connu pour aider à régler certains problèmes tels qu'une digestion lente, des spasmes intestinaux et des flatulences.



# Galettes d'oignons

4 PERSONNES

*Les oignons font partie des légumes particulièrement bénéfiques pour la santé. Mangez-les comme légumes à part entière et pas seulement combinés à d'autres légumes. Ces galettes sont excellentes pour accompagner une viande; elles peuvent aussi être servies en guise de repas léger avec une salade et du fromage de chèvre.*

**O** convient

**A** ne pas mettre le poivre

**B** convient

**AB** ne pas mettre le poivre

500 g (1 lb) d'oignons, en fines rondelles

2 œufs

2 c. à soupe de farine d'épeautre

Sel de mer fin

Poivre fraîchement moulu

Beurre clarifié ou huile d'olive

1. Mélanger dans un saladier les oignons, les œufs, la farine, le sel et le poivre.
2. Faire chauffer le beurre clarifié ou l'huile dans une poêle. Ajouter 1 c. à soupe du mélange d'oignons. Avec le dos d'une fourchette, aplatir la galette. Faire autant de petites galettes qu'il y a de place dans la poêle. Laisser dorer quelques minutes à feu moyen avant de les retourner. De nouveau, attendre que la galette soit dorée. Laisser en attente dans un four moyennement chaud

## Info ingrédient: les oignons

En Inde, des recherches démontrent que 1 c. à soupe d'oignons par jour peut diminuer le cholestérol sanguin. En plus, les oignons réduisent la tendance du sang à coaguler. En d'autres termes, les oignons protègent votre système cardiovasculaire. Plus vous en mangerez, plus vous en bénéficierez. Mangez-les aussi bien crus que cuits. Les groupes A et AB devraient consommer des oignons tous les jours. Les oignons sont riches en quercétine, un flavonoïde reconnu pour lutter contre les allergies et les états inflammatoires. Les personnes du groupe O, qui sont sujettes aux maladies inflammatoires (arthrite) et aux allergies (asthme et rhume des foins), devraient manger des oignons rouges et jaunes, car ils contiennent une plus grande quantité de quercétine. Et, bonne nouvelle, la cuisson ne détruit pas la quercétine.



# Poulet aux citrons confits

4 PERSONNES

*Le safran, le gingembre et les citrons confits donnent à ce plat une touche orientale. Cette recette est également délicieuse avec de la dinde.*

**O** convient

**A** ne pas mettre le poivre

**B** utiliser de la dinde

**AB** utiliser de la dinde

---

1 poulet fermier de 1,3 à 1,8 kg (12 morceaux)	250 ml (1 tasse) d'eau ou de bouillon de poulet (p. 200)
2 c. à soupe d'huile d'olive	
3 gros oignons	1 pincée de safran en filaments, légèrement écrasés
1 c. à café (1 c. à thé) de gingembre moulu	Zeste de 2 citrons confits (p. 207)
Sel de mer	1 bouquet de coriandre fraîche
Poivre fraîchement moulu	

1. Dans une casserole, faire dorer les morceaux de poulet dans l'huile d'olive. Réserver.
2. Couper les oignons en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes.
3. Dans la même casserole, faire revenir les oignons et le gingembre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les morceaux de poulet, saler et poivrer. Dans une autre casserole, faire chauffer le liquide, ajouter les filaments de safran et verser ce mélange sur le poulet.
4. Laisser mijoter les morceaux de poulet pendant 1 heure, puis ajouter le zeste de citron confit en grosses lamelles. Laisser cuire 15 min de plus en ajoutant de l'eau si nécessaire.
5. Au moment de servir, parsemer le poulet de coriandre hachée.