

Regime Okinawa : des individus qui résistent au temps en bonne forme



Regime Okinawa : une tribu d'irréductibles

Sur cette île Japonaise, de curieux individus résistent au temps et surtout sont toujours en forme. Auraient-ils une potion magique pour déjouer les pièges du temps. De nombreux scientifiques se sont penchés sur les habitants de l'île D'Okinawa et n'ont découvert en fait qu'un seul regime de vie très particulier qui leur permettrait de vivre en toute quiétude. Découvrons la suite des principes fondamentaux de ce regime qui en se penchant au dessus ressemble de très près aux recommandations alimentaires françaises notamment celle du PPNS avec son slogan manger, bouger et 5 fruits et légumes par jour.

Principe 1

La consommation de viande n'est pas trop présente dans l'alimentation des habitants d'Okinawa. Comme nous le savons tous les graisses animales ne sont pas bonnes pour nos artères. Ils s'orienteront davantage vers les volailles et les poissons (riches en oméga3 et 6 qui fournissent du bon cholestérol)

Principe 2

Le regime Okinawa utilise beaucoup d'herbes et de condiments.

Une façon de rendre les plats moins tristes et plus attrayants. Certes les plats sont souvent très relevés (juste ce qui faut). L'ail et l'oignon dont on connaît les multiples vertus sont très présents.

Principe 3

Des légumes et des végétaux en abondance e. C'est à peu près 6 à 7 fruits et légumes par jour que consomme les habitants d'Okinawa (5 recommandés en France). Ils utiliseront souvent le chou, le fenouil, les épinards et les champignons comme souvent le fait la culture des pays du soleil levant.

Principe 4

Le regime Okinawa laisse peu de place aux desserts, éventuellement les fruits de bouche consommés de cette manière sont présents.

Les sucreries ne font donc pas parti de ce regime mais il s'agit d'un autre type de culture. En France ou en Europe le besoin de sucrerie est toujours présent et en cas de restriction provoque des frustrations qui ne sont pas bonnes pour les chances de poursuite du régime.

Principe 5

A Okinawa c'est 7 portions de céréales et légumineuses par jour sous forme de riz, soja et accompagné de thé pour la boisson. C'est quasiment des portions présentes à tous les repas

Principe 6

Les cuissons diététiques sont privilégiées et parfois on consomme cru. Le cru présente l'avantage de ne pas avoir la question du gras à éliminer à la cuisson. Les cuissons rapides sont privilégiées. Le wok est souvent utilisé pour faire cuire

les légumes, ce qui leur permet de conserver leurs vitamines et leurs fibres.

Principe 7

L'agar agar vous connaissez cet allié minceur qui absorbe les graisses, coupe la faim. A Okinawa comme dans tous le Japon il est consommé en grande quantité et fait partie de la cuisine.

Recette regime Okinawa : Risotto de cabillaud



Ingrédients pour 4 personnes

? 4 filets de cabillaud

?1 courgette

?1 bouillon de cube

?3 cuillères à soupe d'huile d'olive

?persil

?2 échalotes

?1 carotte

?1 cube de bouillon de légumes

?Sel

?Poivre

?riz 250 g

?1 cuillère à soupe de curry

Préparation

1° Lavez les légumes (courgette et carotte) ; Epluchez les et coupez les en morceaux.

2° Faites chauffer 1 l d'eau avec le cube de bouillon de légumes.

3° Epluchez les échalotes et hachez les.

3° Dans une poêle avec les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive faire revenir les échalotes hachées le riz qui doit devenir translucide. Versez le bouillon sur le riz puis laissez cuire 15 mn.

5° Dans le même temps faites cuire les légumes dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 mn.

6° Placez les filets de cabillaud et faites les cuire avec les légumes. Saupoudrez avec une cuillère à soupe de curry puis mélangez l'ensemble.

7° Servez la préparation poisson, légumes avec le riz.

Cette recette est une adaptation d'une **recette** du **regime** Okinawa, quelques ingrédients changent mais le principe reste le même. Alors que pensez-vous de ce regime. Pensez vous pouvoir suivre le même type de recettes.

Jean Philippe

