

## Plats mijotés, choucroute et bouillon : quels sont les plats les plus faciles à digérer ?



Pour beaucoup, la période des fêtes de fin d'année rime avec manger, manger et remanger. Mais le trop-plein peut vite venir troubler vos soirées. Alors, pour pouvoir profiter de la saison sans indigestion, une nutritionniste nous en apprend davantage sur les aliments qui peuvent améliorer votre digestion.

La [dinde](#), le saumon, le fromage et la bûche vous sont restés sur l'estomac. Et maintenant que les repas de Noël et du réveillon sont passés, vous ne savez si vous êtes prêt.e à affronter celui du Nouvel An ?

Rassurez-vous, si les fêtes peuvent être synonymes de repas copieux et souvent indigestes, certains aliments peuvent vous faciliter la tâche, au moins jusqu'à la Saint-Sylvestre.

Sophie Balestra, nutritionniste spécialisée dans le microbiote, et co-auteurice du livre *Microbiote friendly : 100 recettes gourmandes conçues par des nutritionnistes pour ne plus avoir peur d'avoir mal au ventre* (Éditions Eyrolles), nous éclaire sur les **aliments les plus simples à digérer**. Ces derniers vous aideront à remettre votre flore intestinale sur pied en 2025.

D'abord, " il n'y a forcément un aliment plus facile à digérer qu'un autre, **ce n'est pas aussi simple que cela** ", commence la nutritionniste. Première bonne nouvelle donc, a priori, pas de raison de vous priver de votre aliment préféré. Malgré tout, lesquels privilégier ?

### Varier les associations

Tandis que les aliments en eux-mêmes ne sont pas à blâmer, " **les modes de préparation** des aliments et **leur qualité** va énormément influencer sur leur digestibilité, reprend l'experte.

Le mode de cuisson est par exemple l'un des premiers éléments sur lesquels vous avez la main pour rendre votre repas plus

léger. " Les **légumes sont cuits** seront beaucoup plus digestes que s'ils sont crus, explique Sophie Balestra. Cette dernière présente d'ailleurs " une sorte de **hiérarchie dans la cuisson** .

En haut de l'échelle, les **cuissons mijotées, vapeur, ou pochées dans un bouillon** représentent " le top du top, selon la nutritionniste.

En milieu de classement, les cuissons **rôties au four** sont acceptables, mais ne sont pas optimales pour la digestion. Au contraire, en bas de la liste figure la friture, " le pire du pire pour l'estomac. Suit ensuite de la cuisson au barbecue ou **grillée dans une poêle**. " Avec des mauvaises matières grasses, cela peut être indigeste, en plus d'être inflammatoire, précise-t-elle.

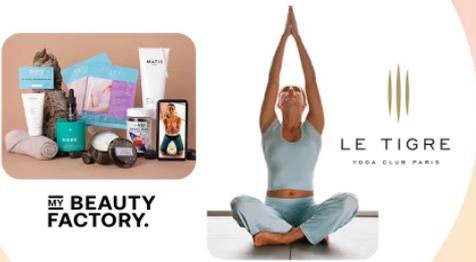
Cet article est réservé aux abonnées

## FORMULE 100% DIGITALE

**100% DIGITAL**



**EN CADEAU  
VOTRE PACK BEAUTÉ**



**1€  
/MOIS**  
PENDANT 2 MOIS  
PUIS 1,99€/MOIS  
SANS ENGAGEMENT

- 10% de réduction sur la box Marie Claire
- 3 mois gratuits de yoga, pilates, méditation... à pratiquer en ligne sur Tigre-Yoga.com

Inclus dans votre abonnement :

- Votre magazine en version numérique en avant-première (+ les anciens numéros)
- Tous les contenus du site en illimité
- Une lecture zen avec publicité réduite
- La newsletter spéciale abonnées qui vous fera part :
- Des jeux-concours exclusifs
- De nos codes promos exclusifs
- Des invitations aux événements Marie Claire

### VOTRE PACK BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

- 10 € de réduction sur la Box Beauté Marie Claire du moment

- 3 mois gratuits sur Le Tigre : Yoga, pilates, relaxation ... sans modération !