

THE GOLDEN GUT



Clafoutis aux fruits rouges

INTRODUCTION

Bienvenue dans notre univers culinaire Microbiote Friendly.

The Golden Gut vous accompagne avec une mission bien précise : proposer une approche de l'alimentation qui soit à la fois gourmande, digeste et respectueuse de l'écosystème intestinal.

Nous accompagnons les personnes qui souhaitent rétablir un lien apaisé avec leur digestion, leur vitalité, et leur assiette — sans régime strict et sans frustration.

Notre approche s'appuie sur notre expérience en tant que nutritionnistes et micro nutritionnistes avec une conviction simple, l'alimentation peut être à la fois source de plaisir et un véritable levier de santé.

En sélectionnant des ingrédients de qualité et respectueux du microbiote, il est possible de cuisiner autrement.

Il est possible de créer des plats savoureux qui ne surchargent pas l'organisme, qui ne nourrissent pas la flore pathogène, et qui soutiennent, au contraire, les bonnes bactéries essentielles à l'équilibre intestinal.

La recette du clafoutis Microbiote Friendly en est un bel exemple. Chaque ingrédient a été choisi pour ses qualités nutritionnelles et sa bonne tolérance digestive. Le sucre de coco, les œufs, le beurre cru et le lait végétal apportent tout ce qui est nécessaire pour se rapprocher de la recette originale, sans nourrir la flore pathogène. La farine utilisée est une farine de blé ancien, moins hybridée, donc mieux tolérée. Et surtout, la pâte est fermentée au levain actif, un levain maison vivant, qui permet de rendre l'ensemble de la préparation non inflammatoire et particulièrement digeste.

Nous espérons que cette recette vous offrira autant de plaisir gustatif que de confort digestif.

Elle est aussi une belle porte d'entrée vers un univers culinaire respectueux du microbiote.

Nous vous souhaitons une belle découverte,
Sophie et Magalie



A PROPOS DU LEVAIN

Pourquoi intégrer le levain dans vos préparations change tout (et comment démarrer chez soi, simplement)

Le levain est une méthode de fermentation naturelle, ancestrale, obtenue à partir d'un simple mélange de farine et d'eau. Mais derrière cette apparente simplicité se cache un véritable levier de transformation, aussi bien pour les recettes que pour la digestion.

Fermenter une pâte au levain permet notamment :

- de prédigérer le gluten, naturellement présent dans certaines farines,
- de décomposer l'amidon qui nourrit la flore pathogène du microbiote
- de faire baisser l'index glycémique des préparations,
- d'améliorer l'assimilation des minéraux comme le zinc, le magnésium ou le fer... Car il est capable de dégommer les anti nutriments qui sont présent naturellement dans les céréales.
- et favoriser un microbiote intestinal équilibré, en apportant de la vie et en limitant de nourrir la fameuse flore pathogène.

Le levain est vivant, intelligent, et particulièrement puissant : il contient plus de 200 composés bioactifs, capables d'agir en profondeur sur les préparations, les rendant plus légères, plus digestes et plus intéressantes sur le plan nutritionnel.

Si vous avez envie de vous lancer, mais que l'idée de créer un levain maison vous décourage, nous avons imaginé deux ressources complémentaires pour vous accompagner sereinement :

- **Le kit de démarrage levain** : un levain vivant, déshydraté, prêt à être réactivé en 24h. Il vous permet de commencer rapidement, sans incertitude ni charge mentale, et d'obtenir un levain actif, prêt à l'emploi.
- **Le guide d'entretien du levain** : un guide simple, concret, pour apprendre à entretenir votre levain sur le long terme, sans routine lourde ni gaspillage. Il s'adapte à votre rythme de vie pour un minimum de charge mentale.

Ces deux outils sont disponibles sur notre plateforme, séparément ou en duo.

Pour les découvrir, il vous suffit de scanner le QR code ci-dessous ou de visiter notre boutique en ligne.



Et si vous avez déjà un levain actif chez vous, il ne vous reste plus qu'à passer à la recette.

A PROPOS DES INGREDIENTS

OEUFS : Les œufs provenant de poules nourries aux graines de lin sont riches en oméga-3, des acides gras essentiels anti-inflammatoires. Ils offrent une source de protéines de qualité et contribuent à prévenir l'inflammation.

SUCRE DE COCO : Ce sucre non raffiné présente un indice glycémique plus bas que celui du sucre blanc. Riche en minéraux, il évite les pics de glycémie et limite la prolifération de la flore pathogène dans l'intestin.

LE LEVAIN : Le levain prédigère le gluten et l'amidon, rendant la préparation plus digeste. Il enrichit le microbiote, favorisant ainsi une meilleure santé intestinale. Vous n'avez pas encore de levain ? [Découvrez notre kit de démarrage](#) disponible sur notre site internet.

FARINES ANCIENNES : Les farines de blé ancien (épeautre, petit épeautre, rouge de bordeaux etc.) sont intéressantes car moins riches en gluten que les farines modernes et elles sont souvent mieux tolérées sur le plan digestif. Associées au levain, elles deviennent encore plus digestes et intéressantes pour le microbiote. On trouve les farines de blés anciens facilement en magasin BIO ou sur internet.

LAIT VEGETAL : Privilégier les laits fait à base d'oléagineux (amande, noix de cajou ou encore de coco. Ces laits végétaux, sans lactose, sans caséine et sans amidon, sont plus faciles à digérer et non inflammatoires. Choisissez sans additifs ni sucres ajoutés, ils permettent d'éviter les sources d'inflammation cachée.

BEURRE CRU : Le beurre issu de lait cru et de pâturage est une source de graisses saturées de qualité, riches en vitamines liposolubles (A, D, K2). Il est naturellement plus digeste et mieux assimilé que les beurres industriels.

Chee : Le ghee, ou beurre clarifié, est une excellente alternative au beurre cru. Exempt de lactose et de caséine, il est bien toléré par les intestins sensibles. Riche en acide butyrique, il soutient la muqueuse intestinale et possède des propriétés anti-inflammatoires naturelles. Il est très facile à faire soi-même (recette dans notre livre Microbiote Friendly)

FRUITS ROUGES : Riches en polyphénols et en fibres, les fruits rouges soutiennent la diversité du microbiote et exercent une action antioxydante. Frais ou surgelés, ils conservent leurs bienfaits lorsqu'ils sont de saison et cueillis à maturité.



CLAFOUTIS AUX FRUITS ROUGES

Un clafoutis estival Microbiote Friendly grâce à des ingrédients soigneusement sélectionnés et une fermentation naturelle au levain.



CUISON
35 MIN



PREPARATION
15 MIN



QUANTITE
1 PLAT

INGREDIENTS

- 4 oeufs
- 80g sucre de coco
- 100g levain actif
- 100g farine blé ancien
- 200g lait d'amande ou coco
- 20g beurre ou ghee fondu
- 1 gousse vanille
- 2 bols fruits rouges à choix

MARCHE A SUIVRE

Préchauffez le four à 200 °C.

Déposez les œufs et le sucre dans le bol du robot. Mélangez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le levain actif et la farine. Mélangez, puis incorporez progressivement le lait végétal et le beurre fondu.

Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les graines et ajoutez-les à la préparation. Mélangez.

Laissez reposer la pâte pendant au minimum 4 heures. Ce temps est nécessaire pour permettre au levain de prédigérer la farine et rendre la préparation plus digeste et non inflammatoire.

Beurrez un plat de cuisson.

Déposez les fruits au fond du plat. La quantité de fruits varie en fonction de la taille du moule : il faut qu'ils recouvrent entièrement le fond, de manière généreuse.

Versez la pâte sur les fruits. Enfournez pendant 15 minutes, puis baissez la température à 180 °C et poursuivez la cuisson pendant encore 20 minutes.

Le temps de cuisson peut varier selon la taille du plat et l'épaisseur du clafoutis. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Laissez refroidir avant de servir.

Astuce : le clafoutis se conserve au réfrigérateur et il est encore meilleure le lendemain.

COPYRIGHT

Copyright © 2025 THE GOLDEN GUT
Magalie De Preux & Sophie Balestra.

Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ebook, qu'il s'agisse de textes, de recettes, d'images ou de tout autre élément, ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite des auteurs.

L'achat de cet ebook vous confère une licence personnelle non transférable, vous autorisant à utiliser son contenu à des fins personnelles uniquement.

Toute utilisation commerciale, reproduction ou distribution sans autorisation est strictement interdite.

Merci de respecter le travail des auteurs et de contribuer à préserver l'intégrité de ce recueil de recettes.

www.the-golden-gut.com

**THE
GOLDEN
GUT**