



— *en douceur* —

MES RECETTES
ANTI-INFLAMMATOIRES

AUTOMNE - HIVER

en douceur

SOMMAIRE

Introduction	p. 3
Les bienfaits de l'alimentation anti- inflammatoire	p. 4-7
Mes Tips favoris	p. 8-9
Liste de course	p. 10-11
Boissons	p. 12-21
Petit déjeuner	p. 22-31
Soupes	P. 32-39
Repas complets	p. 40-59
Snacks	p. 60-65
Goûters / Desserts	p. 66-76



Dans notre société moderne, de plus en plus de personnes sont confrontées à des problèmes de santé liés à l'inflammation chronique.

L'inflammation, souvent considérée comme un processus naturel de défense de l'organisme, peut devenir problématique lorsqu'elle devient chronique et persistante.

Heureusement, l'alimentation joue un rôle crucial dans la gestion de l'inflammation et peut contribuer à réduire les risques de développer des maladies chroniques.

Touchée par une maladie, l'endométriose l'alimentation m'a énormément aidé à diminuer les douleurs, réduire l'acidité, déséquilibre hormonal et inflammation pour retrouver une belle santé ,

J'ai le plaisir de vous partager ici mes recettes du quotidien qui je l'espère vous inspireront et vous plairont!

Mes recettes favorites que je fais et refais depuis des années sont indiquées par ce signe :



JE VOUS SOUHAITE DE JOLIS MOMENTS EN
CUISINE ET SURTOUT A TABLE!

Les bienfaits de l'alimentation anti-inflammatoire


Adopter une alimentation anti-inflammatoire peut apporter de nombreux avantages pour la santé. Non seulement cela peut aider à réduire l'inflammation chronique dans le corps, mais cela peut également contribuer à améliorer la santé globale et le bien-être.

Les bienfaits potentiels d'une alimentation anti-inflammatoire comprennent :

1. Réduction du risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète et certains types de cancer.
2. Amélioration de la santé digestive en réduisant l'inflammation dans le tractus gastro-intestinal.
3. Soutien du système immunitaire en fournissant des nutriments essentiels pour combattre les infections et les maladies.
4. Réduction des symptômes d'inflammation liés à des affections telles que l'endométriose, les règles douloureuses, l'arthrite, la polyarthrite rhumatoïde et les troubles auto-immuns.
5. Favorisation d'un poids corporel sain en régulant l'appétit et en favorisant la satiété.

Ce que vous trouverez dans cet ebook

- Recettes saines pour chaque moment de la journée : 6 petits-déjeuners, 6 soupes & bouillons, 11 repas confort et cocooning pour la saison froide, 3 snacks et 5 desserts ou Goûters avec des recettes spécial Noël.
- Des astuces et conseils pour intégrer l'alimentation anti-inflammatoire facilement dans votre vie.
- 80% des recettes sont végétariennes et vous propose d'ajouter des protéines animales en supplément selon vos goûts!
- Toutes les recettes sont sans gluten & sans produits laitiers et adaptées aux régimes alimentaires spécifiques.
- Des découvertes superfoods pour plus de santé!
- Des conseils de cuisine pour cuisiner de manière saine et respectueuse de votre corps.



En résumé, une alimentation anti-inflammatoire basée sur des aliments entiers, non transformés et riches en nutriments peut jouer un rôle important dans la promotion de la santé et la prévention des maladies.

Dans cet ebook, j' ai rassemblé une mes recettes préférées : délicieuses et nutritives pour vous aider à intégrer facilement des aliments anti-inflammatoires dans votre alimentation quotidienne, afin que vous puissiez profiter des bienfaits pour votre santé et équilibre hormonal à long terme.

Les aliments inflammatoires

Ce qu'on met dans notre assiette joue un rôle majeur dans l'inflammation. Certains aliments sont connus pour leurs propriétés pro-inflammatoires et peuvent aggraver les symptômes si vous en avez.

Parmi ces aliments, on retrouve :

- Sucres raffinés et aliments transformés : Riches en sucres et en graisses de mauvaise qualité, ils favorisent l'inflammation et perturbent notre équilibre hormonal.
- Produits laitiers : les protéines des produits laitiers peuvent augmenter l'inflammation et aggraver les symptômes digestifs.
- Gluten : L'intolérance au gluten est un facteur d'inflammation important qui peut intensifier les douleurs et les symptômes digestifs.
- Viande rouge et charcuterie : Riches en graisses saturées et en fer, leur consommation excessive peut favoriser l'inflammation.
- Alcool et caféine : Ces excitants perturbent notre équilibre hormonal et peuvent aggraver l'inflammation.





Les aliments anti - inflammatoires

Adopter une alimentation anti-inflammatoire est primordial pour réduire l'inflammation dans le corps et soulager les douleurs. Cela implique de privilégier certains aliments maintenant que vous savez lesquels éviter ou consommer à petite dose.

Les aliments à privilégier :

- Fruits et légumes : Riches en antioxydants et en fibres, ils protègent nos cellules du stress oxydatif et favorisent l'élimination des toxines.
- Céréales complètes : Source de fibres et de nutriments, elles contribuent à l'équilibre du système digestif et à la régulation de la glycémie.
- Protéines de qualité : Privilégiez les poissons gras (riches en oméga-3), les oeufs, les viandes blanches et les légumineuses.
- Bonnes graisses : Optez pour les huiles végétales vierges pressées à froid (olive, colza, noix, lin ...), les avocats, poissons gras et petits poissons (maquereaux – sardines) et les oléagineux.

TIPS FAVORIS

Maintenant que vous avez les bases, il me tient à coeur de vous apporter mes petits + pour ajouter de la saveur et/ou du bonus santé pour le corps!

Les **algues en paillettes** : j'en parsème plats et salades, elles permettent de remplacer le sel tout en apportant des nutriments essentiels, notamment en vitamines, minéraux, antioxydants, protéines, omégas 3 et Iode!

La **levure Maltée** : elle remplace parfaitement le parmesan et est riche en vitamines B, en protéines et en fibres, ce qui en fait un excellent complément nutritionnel pour soutenir l'énergie, la santé digestive et le système immunitaire.

Les **herbes aromatiques** : riches en antioxydants et savoureuses, tu peux en ajouter partout!

La **poudre d'orties** : une bombe de minéraux à saupoudrer partout

Les **champignons adaptogènes** dans tes boissons chaudes pour soutenir ton corps (10% de réduction chez Frenchmush avec le code Peggy10)

L'**ail noir** : riche en antioxydants il permet la réduction de l'inflammation, et le soutien du système immunitaire.

Utiliser une **variété d'huiles pressées à froid** : permet de bénéficier d'un large éventail de nutriments, notamment des acides gras essentiels, des vitamines et des antioxydants

Faites tremper tes légumineuses jusqu'à 48 heures (en changeant l'eau de temps en temps) mais aussi ajouter une **feuille de Kombu (algue)** à l'eau de cuisson (ne pas la manger ensuite), cela favorisera ++ la digestion

TIPS FAVORIS

DANS MA CUISINE

Évitez les poêles en Teflon et privilégiez la fonte ou l'inox pour éviter les perturbateurs endocriniens à potentiel inflammatoire.

Pareil avec les ustensiles : on jette le plastique pour des spatules en bois, des contenants en verre

On évite d'emballer les aliments gras dans du film plastique

Privilégiez une cuisson douce qui garde les nutriments et vitamines, la vapeur douce est géniale et je vous recommande +++ le vitaliseur de Marion (pour que je vous fasse bénéficier d'une réduction envoyez-moi un email à info@en-douceur.com)

Cuisinez en plus grande quantité pour utiliser certains ingrédients ou des restes pour d'autres recettes, ça fait gagner un temps précieux!

On me demande souvent ce que je recommande pour l'eau, j'utilise un filtre Berkey que je trouve top!

Pour éviter l'inflammation et les perturbateurs endocriniens il est nécessaire de revenir à la simplicité, aux aliments bruts et de revenir aux ustensiles de nos arrières grands-mères :).

Liste de course

DANS MES PLACARDS

Découvre ce que j'ai toujours dans mes placards et qui permet de réaliser et agrémenter tes petits plats

- Flocons de sarrasin (pour tes porridges)
- Chocolat noir
- Levure maltée
- Poudre d'ortie
- Epices variés : curcuma, gingembre, cardamome, cumin
- Algues séchées en paillette
- Fleurs séchées : bleuet, souci, tagètes, roses
- Champignons adaptogènes selon tes besoins
- Ail noir
- Huiles extra vierge pressées à froid : noix, argan, olive, sésame, colza, pépin de raisin
- Lait végétal
- crème végétale (j'utilise celle d'avoine)
- lait de coco
- Dattes
- Graines variées (lin, tournesol, courge, sésame)
- Pâtes d'épeautre ou de sarrasin
- Riz complet & Quinoa
- Légumineuses : lentilles corail, pois chiches
- Farine de riz, noix de coco, petit épeautre
- Beurre de cacahuète, amande
- Bocal de tomates concassées
- Oléagineux (noix du brésil, amandes, noix)
- sardines / anchois



Liste de course

PRODUITS FRAIS

Ici c'est un peu les basiques qui peuvent vous inspirer lors de vos sorties au marché ou supermarché.

Personnellement j'achète tout bio, c'est un non négociable pour moi.

- Oeufs
- Si yaourt ou fromage privilégier le végétal (coco ou cajou) et les produits de chèvre ou brebis!
- Ghee : l'idéal pour la cuisson, tu peux le faire avec du beurre de bonne qualité c'est tout simple
- Légumes
- Fruits
- Avocats
- anchois marinés
- Champignons
- Ail, oignon
- Pain Essène / sans gluten ou pain de petite épeautre





LES BOISSONS

en douceur

Du + dans tes boissons

J'aime ajouter mes petites épices et poudres santé dans mes boissons chaudes ainsi elles ont un double effet : plaisir mais aussi équilibrant pour mon cycles / nourrissant / calmant / boostant selon mes besoins.

Ashwaganda

racine Adaptogène puissant, elle aide à réduire le stress, soutenir l'énergie et renforcer le système immunitaire

Shatavari

Plante ayurvédique pour la santé féminine, elle équilibre les hormones et soutient la fertilité et la vitalité

Spiruline

Super algue riche en protéines, vitamines et minéraux, elle booste l'énergie, détoxifie et renforce l'immunité

Collagène

Protéine essentielle pour la peau, les articulations et les cheveux, favorisant la régénération cellulaire et la santé des tissus

Shisandra

Baies adaptogènes qui protègent le foie, améliorent la concentration et équilibrent l'énergie vitale.

Ortie

Plante reminéralisante et anti-inflammatoire, elle soutient les cheveux, la peau, les os et la santé urinaire



5% de réduction chez COPMED pour le collagène et les compléments alimentaires avec le code VIPBo6295

Les Champignons adaptogènes

Les champignons adaptogènes sont des trésors de la nature utilisés depuis des siècles pour soutenir le bien-être global. Riches en composés bioactifs, ils aident à renforcer l'immunité, à réduire le stress et à améliorer les fonctions cognitives et physiques.

Reishi

Le "champignon de l'immortalité", il calme le système nerveux, renforce l'immunité et soutient un sommeil réparateur.

Chaga

Antioxydant puissant, il protège les cellules, soutient l'immunité et aide à réduire l'inflammation.

Lion's mane

Favorise la santé cérébrale, améliore la mémoire et stimule la régénération nerveuse.

Cordyceps

Booster naturel d'énergie et d'endurance, il soutient la santé respiratoire et améliore la performance physique



10% de réduction chez Frenchmush
avec le code Peggy10 pour les
champignons adaptogènes!

Pumpkin Latte



2 tasses



5 minutes (si ta purée de courge est déjà faite)

Un petit tip quand tu fais une soupe gardes-en un peu de côté pour tes boissons :)

INGREDIENTS

- 1 tasse d'eau chaude
- Thé Rooibos infusé (ou le chai pumpkin de Yogi tea)
- ½ tasse de purée de courge
- 2 cuillères à café d'épices pour pain d'épice ou spécial pumpkin spice
- 1 cuillères à soupe de miel (ajustez selon vos goûts)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 tasses de lait végétal d'amande

PRÉPARATION

- Infusion : Faites infuser le thé Rooibos ou le Chai Pumpkin dans 1 tasse d'eau chaude jusqu'à ce qu'il soit bien aromatisé (environ 5 minutes).
- Mélange des saveurs : Dans une petite casserole, combinez la purée de courge, les épices pour pain d'épice, le miel et l'extrait de vanille.
- Chauffage : Chauffez doucement à feu moyen en remuant pour bien incorporer les ingrédients et libérer les arômes.
- Ajout du lait : Ajoutez le lait végétal d'amande dans la casserole et continuez à chauffer doucement jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud, sans le faire bouillir.
- Mélange final : Versez l'infusion de thé dans la casserole et mélangez bien.
- Finition mousseuse : Pour une texture onctueuse et mousseuse, transférez le mélange dans un blender et mixez pendant 20 secondes à haute vitesse.
- Service : Versez dans une tasse, saupoudrez d'une pincée supplémentaire d'épices pour pain d'épice ou de cannelle, et dégustez chaud.



Hearthy Cacao



2 tasses



10 minutes

INGREDIENTS

- 40 grammes de cacao cru
- 1 cs de tahini
- 1cs de miel
- 1cc de reishi
- 1cc de cannelle
- 1/2 tasse d'eau chaude
- 2 tasses de lait d'amande ou noisette

PRÉPARATION



- Préparation du cacao : Dans une petite casserole, mélangez le cacao cru avec l'eau chaude, en remuant doucement avec une cuillère en bois ou un fouet pour éviter les grumeaux. Attention ne jamais faire bouillir!
- Une fois le cacao bien dissous, ajoutez le tahini, le miel, la cannelle et la poudre de reishi. Continuez à remuer à feu doux pour bien intégrer les saveurs
- Versez progressivement le lait d'amande ou de noisette dans la casserole. Mélangez doucement pour obtenir une texture crémeuse, tout en chauffant à feu doux, sans faire bouillir.



VOUS POUVEZ ÉGALEMENT AJOUTER UNE
POUDRE D'ASHWAGANDA OU DE SHATAVARI



Latte à l'Ortie

 2 grandes tasses  5 minutes

INGREDIENTS

- 2 poignées de poudre de feuilles d'ortie séchée
- 1/2 cuillère à café de spiruline
- 1 cuillère à soupe d'extrait de Lion's mane
- 1/2 tasse d'eau chaude
- 2 tasses de lait d'amande tiède

PRÉPARATION

Dans un bol , ajoutez :

- 2 poignées de poudre de feuilles d'ortie
- 1/2 cuillère à café de spiruline
- 1 cuillère à soupe d'extrait de crinière de lion (lion's mane)
- Versez 1/2 tasse d'eau chaude et mélangez bien au fouet
- Versez le mélange dans des tasses et ajoutez le lait d'amande tiède




10% de réduction chez Frenchmush
avec le code Peggy10 pour les
champignons adaptogènes!



Infusion pour la Thyroïde et l'équilibre hormonal

 3 tasses

 15 minutes

Un mélange qui vient soutenir ton équilibre hormonal!

INGREDIENTS

- Ginseng (en tranches ou en poudre) : 1 à 2 cuillères à café (environ 3 à 5 g).
- Schisandra (baies séchées) : 1 à 1,5 cuillères à soupe (environ 10 à 15 g).
- Racine d'ashwagandha (en morceaux ou en poudre) : 1 à 2 cuillères à soupe (environ 8 à 12 g).

PRÉPARATION


Temps d'Infusion : 10 minutes

- Ajoutez les plantes dans une casserole avec 750 ml d'eau.
- Laissez mijoter doucement à feu doux pendant 15 minutes.
- Filtrez et servez chaud.



Golden Milk, préparer la pâte

 Plusieurs
portions

 15 minutes

Ici je vous explique comment préparer un pot de pâte de curcuma que vous pourrez ensuite utiliser pour vous faire rapidement des Latte

INGREDIENTS

- Curcuma frais (environ 100 grammes)
- Poivre noir (1 cc)
- Eau
- Lait végétal
- Huile de coco
- Epices à choix

PRÉPARATION

ETAPE 1

Piloner, hâchez, mixer le curcuma ou alors autre option que j'ai testée passez le à l'extracteur de jus (ça tâche et ce n'est pas récupérable) puis gardez le jus + les déchets.

Les mettre dans une casserole avec de l'eau et du poivre noir et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse (ajoutez l'eau en fonction de la consistance souhaitée).

Laissez refroidir puis mettre dans un bocal, votre base est prête et durera plusieurs semaines.



Golden Milk Préparation simple



1 tasse



5 minutes

Votre pâte de curcuma prête vous pouvez maintenant très simplement vous préparer un latte

ETAPE 2

Réchauffez le lait additionné d'une cc de pâte de curcuma (recette de la pâte en page suivante) puis une fois chaud ajoutez votre goutte d'huile et les épices que vous aimez.

Si vous trouvez que votre boisson n'est pas assez sucrée, vous pouvez ajouter du miel ou sirop d'agave.



A top-down view of a rustic, dark-colored bowl filled with a creamy rice pudding. The pudding is topped with a generous amount of brown powder, likely cinnamon or nutmeg. Garnishes include a slice of dried orange, several cinnamon sticks, and a few star anise pods. The bowl is set on a dark, textured surface, possibly a wooden table, with some greenery visible in the background.

LES PETITS DEJ

en douceur

Les bases d'un petit déjeuner anti-inflammatoire :

- **Aliments riches en antioxydants :** Choisissez des aliments riches en antioxydants, tels que les fruits frais (baies, agrumes, kiwis, etc.) et les légumes (épinards, kale, poivrons, etc.).
- **Céréales entières :** Optez pour des grains entiers comme l'avoine, le quinoa ou le sarrasin. Les grains entiers fournissent des fibres et des nutriments essentiels qui favorisent la santé digestive et contribuent à réduire l'inflammation.
- **Protéines maigres :** Intégrez des sources de protéines maigres à votre petit déjeuner, comme les œufs, le jambon de dinde, le yogourt grec, ou les smoothies à base de protéines végétales (protéine de pois, de riz, etc.). Les protéines aident à stabiliser la glycémie et à maintenir la sensation de satiété.
- **Acides gras sains :** Incluez des graines de lin, les noix, ou les poissons gras (saumon, truite, maquereau, etc.). Les acides gras oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et articulaire.
- **Épices anti-inflammatoires :** Utilisez des épices comme le curcuma, le gingembre, la cannelle, ou le poivre noir pour assaisonner vos plats. Ces épices sont connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires et peuvent aider à réduire les douleurs et les gonflements.
- **Hydratation :** Assurez-vous de vous hydrater suffisamment en buvant de l'eau tout au long de la matinée. Vous pouvez également opter pour des boissons anti-inflammatoires comme le thé vert, la tisane, le golden latte ou l'eau citronnée.

Voilà donc les bases d'un petit déjeuner anti-inflammatoire, qui combine des aliments nutritifs et bénéfiques pour réduire l'inflammation dans le corps. N'hésitez pas à personnaliser vos repas en fonction de la saison, de vos envies et préférences alimentaires sans oublier vos besoins individuels

Sucré ou Salé?

Le choix entre un petit déjeuner sucré ou salé dépend largement des préférences personnelles, des besoins nutritionnels individuels et des objectifs de santé.

Petit déjeuner sucré :

- **Énergie rapide** : Les aliments sucrés comme les fruits, les céréales et les produits sucrés peuvent fournir une énergie rapide grâce aux glucides simples.
- **Plaisir gustatif** : Beaucoup de gens trouvent les petits déjeuners sucrés plus plaisants au goût, car ils incluent souvent des aliments comme les fruits frais, les smoothies, les céréales avec du lait, les pancakes, etc.
- **Saturation à court terme** : Les aliments sucrés peuvent parfois ne pas vous rassasier aussi longtemps que les aliments salés, ce qui peut entraîner une sensation de faim plus tôt dans la journée.

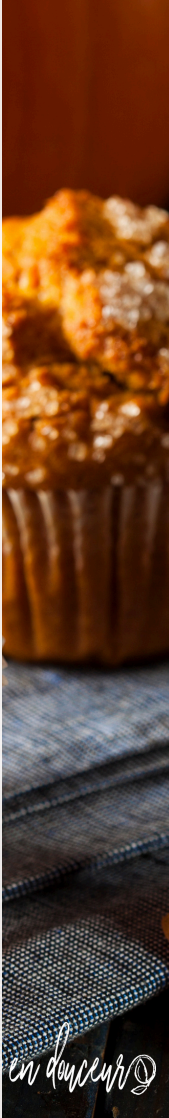
Petit déjeuner salé :

- **Saturation prolongée** : Les aliments salés, comme les œufs, le fromage, les légumes, les protéines maigres et les graisses saines, peuvent vous garder rassasié plus longtemps en raison de leur teneur en protéines et en graisses.
- **Stabilisation de la glycémie** : Un petit déjeuner salé peut aider à stabiliser la glycémie et à éviter les pics de sucre dans le sang, ce qui peut être bénéfique pour la gestion du poids et la santé métabolique.
- **Variété d'options** : Un petit déjeuner salé offre une grande variété d'options, comme les œufs brouillés, les omelettes, les avocats sur du pain complet, les smoothies verts, etc.

Conclusion :

Il n'y a pas de réponse universelle à la question de savoir quel petit déjeuner est le meilleur, car cela dépend des préférences individuelles et des besoins spécifiques de chacun. L'important est de choisir des aliments nutritifs et équilibrés qui fournissent une bonne combinaison de glucides, de protéines, de graisses et de fibres, qu'ils soient sucrés ou salés.

Vous pouvez également varier votre petit déjeuner en alternant entre des options sucrées et salées pour profiter des avantages nutritionnels de chacune.





Le Superpower

 1 bol  5 minutes

INGREDIENTS

- 1/2 tasse de graines de chanvre
- 1/2 tasse de graines de tournesol
- 1/2 tasse de graines de courge
- 1/2 tasse de graines de chia
- Cannelle (selon vos goûts)
- Gingembre en poudre (selon vos goûts)
- Une pincée de sel
- Un peu de ghee ou d'huile (douce, comme l'huile de coco, d'olive légère ou autre)

PRÉPARATION

- Faites chauffer une poêle avec un peu de Ghee ou d'huile (douce).
- Ajoutez :
 - 1/2 tasse de graines de chanvre
 - 1/2 tasse de graines de tournesol
 - 1/2 tasse de graines de courge
 - 1/2 tasse de graines de chia
- Saupoudrez de cannelle et de gingembre, puis ajoutez une pincée de sel.



A ajouter à une banane écrasée avec +1/2 jus d'orange ou citron pressé

Ou Yaourt végétal ou de brebis, cela remplacera le granola



Muffins à la Courge - épices



6 muffins



Préparation 10 à 15 minutes - cuisson 25 minutes

INGREDIENTS

- 100 g de farine de patate douce (ou farine sarrasin si indisponible)
- 50 g de farine d'amande
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cc de curcuma
- 1 pincée de sel
- 120 g de purée de courge (butternut ou potimarron)
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable (ou miel si souhaité)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°C. Préparez un moule à muffins en le graissant légèrement avec de l'huile de coco ou en utilisant des papiers à muffin.
- Dans un grand bol, mélangez la farine de patate douce, la farine d'amande, le bicarbonate de soude, la cannelle, le gingembre, le curcuma et le sel.
- Dans un autre bol, fouettez la purée de courge avec les œufs, le lait végétal, le sirop d'érable et l'huile de coco fondue jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Versez le mélange humide dans le mélange sec et mélangez doucement jusqu'à obtenir une pâte épaisse mais homogène. Ne surmélangez pas.
- Répartissez la pâte dans les moules à muffins, en les remplissant aux 3/4.
- Enfournez et faites cuire pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre.
- Laissez refroidir quelques minutes avant de démouler. Servez avec des toppings tels que :
 - Noix concassées ou graines de courge grillées
 - Filet de sirop d'érable
 - Pincée de cannelle ou de muscade



Porridge de sarrasin poire-cannelle

 1 portion  15 minutes

INGREDIENTS

- 50 g de flocons de sarrasin
- 2,5 dl de lait végétal (amande, noisette ou avoine pour un goût plus doux)
- 1 poire mûre (coupée en petits morceaux)
- 1 cuillère à café de cannelle (ou plus, selon vos goûts)
- Fruits secs ou baies de goji séchées ou mûres blanches séchées
- 1 cuillère à café d'huile pressée à froid (lin, sésame, noix ou graines de courge)
- Votre choix de purée d'oléagineux (cajou, amande, cacahuète ou tahini)

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole, faites chauffer légèrement le lait végétal avec la cannelle.
- Ajoutez les morceaux de poire et laissez mijoter à feu doux pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
- Incorporez les flocons de sarrasin dans la casserole. Mélangez doucement à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à obtenir la consistance désirée (environ 5-7 minutes).
- Transférez le porridge dans un bol.
- Ajoutez une cuillère à café d'huile pressée à froid pour un apport en bonnes graisses.
- Ajoutez une généreuse cuillère de purée d'oléagineux pour un côté gourmand.
- Saupoudrez de fruits secs, de votre mélange superpower ou baies séchées pour une touche sucrée et texturée.

Papaya Boat

Pour une envie de voyage au soleil



1 portion



5 minutes

INGREDIENTS

- 1 papaye mûre de taille moyenne
- 2 cuillères à soupe de tahini
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (selon vos goûts)
- 1/2 tasse de ton petit déj "superpower" (graines de chanvre, tournesol, courge, chia)
- amandes, noix, noisettes, noix de pécan
- Quelques baies fraîches (myrtilles, framboises ou fraises)



PRÉPARATION

- Coupez la papaye en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines pour former une cavité au centre de chaque moitié.
- Sauce au tahini : Dans un bol, mélangez le tahini avec le miel ou le sirop d'érable. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu d'eau pour obtenir une texture lisse.
- Assemblage : Remplissez les cavités des moitiés de papaye avec le mélange "superpower". Versez ensuite la sauce au tahini par-dessus et les baies et noix de ton choix .



Pancakes zero culpabilité



8 à 10 pancakes



25 minutes

INGREDIENTS

- 3 blancs d'œufs
- 100 g de farine de sarrasin
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de sucre de coco
- 150 ml de lait d'amande non sucré (ou autre lait végétal)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- Ghee ou Huile de coco pour la cuisson

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélangez la farine de sarrasin, la levure chimique, le sucre de coco et la pincée de sel.
- Dans un autre bol, fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement mousseux.
- Ajoutez le lait d'amande et l'extrait de vanille aux blancs d'œufs, puis mélangez bien.
- Versez le mélange liquide dans le bol des ingrédients secs.
- Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la pâte semble trop épaisse, ajoutez un peu plus de lait d'amande pour atteindre la consistance désirée.
- Incorporez délicatement les myrtilles à la pâte.
- Faites chauffer une poêle à feu moyen et graissez-la légèrement avec du ghee ou de l'huile de coco.
- Versez une petite louche de pâte dans la poêle chaude pour former un pancake.
- Laissez cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface, puis retournez le pancake et faites cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Servez les pancakes chauds, garnis de myrtilles supplémentaires, d'un filet de sirop d'érable, ou purée d'oléagineux



Omelette à l'Ortie et aux épinards

 1 portion  15 minutes

INGREDIENTS

- 3 œufs
- 1/4 tasse de lait végétal non sucré (avoine ou pois)
- 1 poignée d'épinards frais, lavés et hachés grossièrement
- 1 cuillère à soupe de graines d'orties séchées
- Huile d'olive ou ghee pour la cuisson
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches hachées (persil, ciboulette, coriandre, selon vos goûts) pour la garniture

PRÉPARATION

- Cassez les 3 œufs dans bol. Ajoutez une pincée de sel et de poivre, puis versez le lait végétal.
- Fouettez bien jusqu'à ce que le mélange soit homogène
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive ou de ghee dans une poêle à feu moyen.
- Ajoutez les épinards hachés et faites-les revenir légèrement jusqu'à ce qu'ils ramollissent, environ 1 à 2 minutes.
- Versez le mélange d'œufs sur les épinards dans la poêle, en veillant à bien répartir les épinards.
- Laissez cuire à feu moyen pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce que les bords commencent à se raffermir.
- Saupoudrez les graines d'orties sur une moitié de l'omelette.
- À l'aide d'une spatule, repliez délicatement l'autre moitié de l'omelette pour recouvrir les graines d'orties.
- Laissez cuire encore 1 à 2 minutes, juste pour que l'intérieur soit bien pris.

Des idées en toute Simplicité

🕒 Quand y'a pas le temps

SIMPLE ET FACILE

- Tartines de purée d'oléagineux (Beurre de cacahuète, amande, etc..)
- Oeuf au plat et avocat + pain d'épeautre ou pain essence
- yaourt de brebis (ou coco) et fruits
- Une poignée d'amandes ou de fruits secs
- 1 fruit
- 1 shake de poudre de protéines vegans de bonne qualité

BOISSONS CHAUDES :

- Tisane
- Thé vert sans théine
- Chicorée
- Sarrasin torréfié
- Orge Torréfié
- Maccachino
- Yannoh
- Golden Latte



Le top : manger dans l'heure qui suit le réveil

Mon truc : un verre d'eau tempéré au réveil avec ma vitamine D₃

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with a swirl of white cream and a small cluster of green pumpkin seeds. The bowl is placed on a rustic wooden surface, surrounded by several autumn leaves in shades of green, yellow, and red. A blue knitted sweater is draped around the bowl, adding a cozy, seasonal feel to the composition.

SOUPES

en douceur 

Bouillon d'os, Ingrédients



🕒 Attention c'est long + de 24 heures!



Quantité pour 4 à 5 bocaux selon la taille des récipients

L'Allié de vos cellules et de votre système nerveux!

Le bouillon d'os n'est pas vraiment un repas MAIS c'est une bombe de minéraux, une formule un peu magique nourrissante et reconstituante que tu peux te préparer et boire au quotidien avant un repas (mais aussi y mettre des légumes, du riz, des pâtes etc... pour l'agrémenter.

Il se garde en bocaux : quelques jours au réfrigérateur et 6 mois au congélateur.

INGREDIENTS

- environ 2 kg d'os de boeuf, poulet, canard, dinde ou agneau
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- du sel
- des légumes (oignons, ail, carottes, céleri)
- des herbes aromatiques (persil, laurier, thym, origan, etc.)

VOUS TROUVEREZ LA PRÉPARATION EN PAGE SUIVANTE



en douceur

Bouillon d'os - Préparation

Placer les os dans une marmite, recouvrir d'eau filtrée, rajouter le vinaigre de cidre et laisser tremper 1 à 2 heures.

Réchauffer l'eau jusqu'à ébullition, puis écumer la mousse qui peut se former à la surface pendant la cuisson, car celle-ci contient des impuretés qui peuvent nuire au goût du bouillon.

Rajouter ensuite les légumes et autres ingrédients et mijoter à feu doux entre 12 et 48 heures selon le type d'os (voir ci-dessous) pour que les nutriments et minéraux des os puissent migrer dans le bouillon.

A la fin de la cuisson, les os se décomposent, car ils ont perdu les minéraux des os, des cartilages et des tendons.

Filtrer ensuite le bouillon et jeter les os et légumes cuits dans le compost (les os issus du bouillon ne sont pas conseillés pour les animaux domestiques).

Une fois refroidi, vous pouvez retirer le gras qui s'est accumulé à la surface et l'utiliser pour cuire des légumes, c'est une matière grasse saine. Le bouillon doit être gélatineux, c'est le signe qu'il contient beaucoup de gélatine.



Bouillon de Légumes



6 portions



La majorité du temps est passive, le bouillon mijote tranquillement pendant que vous pouvez faire autre chose

INGREDIENTS

- 1 botte de céleri
- 2 carottes, coupées en morceaux
- 1/2 tasse de shiitake (frais ou réhydratés si séchés)
- 1 patate douce, coupée en morceaux
- 1 algue kombu (environ 10 cm)
- 1 feuille de laurier
- 5 cm de curcuma frais, pelé et tranché
- 5 cm de gingembre frais, pelé et tranché
- 1 oignon, coupé en quartiers
- 1 botte de persil (feuilles et tiges incluses)
- 1 à 2 cuillères à soupe de levure nutritionnelle
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari (ou 1 cuillère à soupe de miso blanc, ajouté à la fin)
- 1 citron, coupé en deux
- 3 litres d'eau

PRÉPARATION

- Lavez et coupez tous les légumes. Si vous utilisez des shiitake séchés, réhydratez-les dans de l'eau tiède pendant 10 minutes avant utilisation.
- Portez 3 litres d'eau à ébullition dans une grande casserole.
- Ajoutez le céleri, les carottes, les shiitake, la patate douce, l'algue kombu et la feuille de laurier.
- Réduisez à feu moyen et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes.
- Ajoutez le curcuma, le gingembre, l'oignon, le persil et la levure nutritionnelle. Pressez légèrement le citron dans la casserole, puis ajoutez les moitiés.
- Ajoutez la sauce tamari. Si vous utilisez du miso, diluez-le dans un peu de bouillon chaud et incorporez-le hors du feu pour préserver ses bienfaits probiotiques.
- Retirez les gros morceaux (légumes, algue kombu, citron) avec une écumoire. Filtrez le bouillon si vous souhaitez une texture claire.



CE BOUILLON PEUT ÊTRE CONSERVÉ AU RÉFRIGÉRATEUR JUSQU'À 3 JOURS OU CONGELÉ

Potage potimarrons & pois chiche



2 portions



30 minutes (si pois chiches cuits à disposition sinon compter la préparation des pois-chiches)

INGREDIENTS

- 1 petit potimarron (environ 400 g)
- 1/2 oignon jaune
- 1 petite gousse d'ail
- 3 abricots secs (bio de préférence)
- 100 g de pois chiches cuits (en conserve ou maison)
- Kombu
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre en poudre
- Sel et poivre
- Persil frais ou coriandre)


PRÉPARATION

- Lavez le potimarron, coupez-le en deux, retirez les graines, puis découpez-le en petits morceaux (environ 2 cm de côté). Pas besoin d'éplucher si la peau est tendre.
- Épluchez et hachez le demi-oignon et l'ail.
- Coupez les abricots secs en petits morceaux.
- Chauffez l'huile d'olive dans une petite casserole ou cocotte.
- Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez les morceaux de potimarron, les abricots secs et les épices (curcuma, cannelle, gingembre). Mélangez bien.
- Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés déjà cuits et trempés avec la feuille de Kombu puis versez le bouillon de légumes.
- Portez à ébullition, réduisez le feu, et laissez mijoter à découvert pendant environ 20-25 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre mais garde sa forme.
- Assaisonner et servir en ajoutant les herbes aromatiques


Pourquoi utiliser la kombu ?

La feuille de kombu, une algue riche en minéraux, aide à réduire les composés responsables des ballonnements (comme les oligosaccharides) lorsqu'elle est utilisée lors du trempage ou de la cuisson des légumineuses. Elle améliore ainsi leur digestibilité. Veillez à la retirer avant de poursuivre la cuisson pour une saveur subtile et équilibrée.





Soupe Courge - Patate douce

 2 portions  10 minutes de préparation 20 minutes de cuisson

INGREDIENTS

- 250 g de courge (butternut ou potimarron)
- 150 g de patate douce
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de gingembre en poudre (ou un petit morceau de gingembre frais râpé)
- 400 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de lait de coco léger
- Sel et poivre au goût
- Graines de courge et herbes fraîches

PRÉPARATION

- Épluchez et coupez la courge et la patate douce en morceaux d'environ 2-3 cm.
- Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Dans une petite casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez l'ail et faites revenir 1 minute supplémentaire.
- Ajoutez les morceaux de courge et de patate douce. Mélangez bien.
- Ajoutez le curcuma, le gingembre, et une pincée de sel et de poivre. Mélangez pour enrober les légumes des épices.
- Versez le bouillon de légumes dans la casserole. Portez à ébullition, réduisez le feu, et laissez mijoter à couvert pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant ou dans un blender, jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
- Ajoutez le lait de coco à ce stade et mélangez bien.



Soupe Pomme Panais

 2 portions  25 minutes

INGREDIENTS

- 500 g de panais, coupés en petits morceaux (2 parts)
- 150 g de pommes, coupées en petits morceaux (1 part)
- 1 oignon, émincé
- 1/2 anis étoilé
- 8 dl de bouillon de légumes
- 1 dl de crème d'amande
- 1 cuillère à soupe de ghee ou d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'huile de noix pressée à froid (ajoutée à la fin)
- Sel, selon le goût

PRÉPARATION

- Faites chauffer le ghee ou l'huile d'olive dans une casserole.
- Ajoutez les panais, les pommes, et l'oignon. Faites revenir doucement pendant 2-3 minutes avec l'anis étoilé pour libérer les arômes.
- Versez le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez à feu moyen.
- Laissez mijoter environ 15 minutes, jusqu'à ce que les panais et pommes soient tendres.
- Retirez l'anis étoilé. Mixez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse et crémeuse.
- Ajoutez la crème d'amandes et réchauffez doucement sans faire bouillir.
- Salez selon votre goût

TOPPING - SUGGESTIONS

- ajoutez un filet d'huile de noix pressée à froid juste avant de déguster.
- vous pouvez ajouter selon vos goûts : Noix concassées, Chips de panais, Graines de courge grillées, Zestes d'orange ou quelques gouttes d'huile d'orange comestible, Micro-pousses (par exemple, de cresson ou de roquette)

Minestrone

Mon péché mignon d'été!



4 personnes



15 minutes +30 minutes de cuisson

INGREDIENTS

- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates fraîches (ou 200 g de tomates concassées sans sucre ajouté)
- 1 petite patate douce (optionnelle, pour remplacer les pâtes traditionnelles)
- 100 g de haricots rouges ou blancs cuits au Kombu
- 1 poignée de chou kale ou épinards frais
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre au goût
- Persil ou basilic frais à ajouter avant de servir

PRÉPARATION

- Épluchez et hachez l'oignon et l'ail.
- Coupez la courgette, la carotte, le céleri, et la patate douce en petits morceaux.
- Pelez les tomates si vous les utilisez fraîches et coupez-les en dés.
- Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
- Faites revenir l'oignon, l'ail, et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- Ajoutez les carottes, la patate douce, et les tomates. Mélangez bien.
- Ajoutez le thym, la feuille de laurier, une pincée de sel et de poivre.

- Versez le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

- Ajoutez les haricots rouges ou blancs cuits, ainsi que le chou kale ou les épinards.
- Laissez mijoter encore 5 minutes, juste le temps de réchauffer les haricots et de cuire les légumes verts.

- Retirez la feuille de laurier, goûtez et ajustez le sel et le poivre si nécessaire.



Remplacer l'huile d'olive par du pesto basilic/amandes.
Servir avec du Quinoa ou du poulet pour plus de protéines

A close-up photograph of a bowl of Indian chicken curry. The curry is a rich, orange-brown color and contains bite-sized pieces of chicken, green leafy vegetables, and a garnish of fresh cilantro leaves. The bowl is made of copper with a textured, dimpled surface. In the background, a wooden bowl of white rice and a plate of naan bread are partially visible. A white rectangular text box is centered over the middle of the image.

COMFORT FOOD

en douceur

Kitcheree

🍴 4 portions 🕒 30 minutes

LA recette anti-inflammation

INGREDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile ou de ghee
- 2 cuillères à café de graines de cumin entières (ou remplacer par moitié moins de cumin moulu)
- 1 cuillère à café de graines de moutarde entières (ou remplacer par moitié moins de moutarde en poudre)
- 2 ½ cuillères à soupe de gingembre frais finement haché
- 1 carotte moyenne, coupée en deux dans le sens de la longueur, finement tranchée
- 1/2 tasse de riz basmati blanc
- 3/4 tasse de moong dal jaune fendu ou remplacer par des lentilles corails



SUITE

- cardamome moulue
- 1/2 cuillère à café de garam masala
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de curcuma moulu (plus au goût)
- 3/4 cuillère à café de sel de mer (plus au goût)
- 3 ½ tasses d'eau
- 1/2 tasse de lait de coco léger (optionnel // pour onctuosité et richesse // remplacer par plus d'eau si vous préférez)

Préparation

- Chauffez l'huile ou le ghee dans une grande cocotte à feu moyen. Une fois chaud, ajoutez les graines de cumin et les graines de moutarde et faites-les griller en remuant jusqu'à ce qu'elles soient parfumées, environ 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le gingembre, la carotte, le riz, le moong dal (ou les lentilles rouges), la cardamome, le garam masala, le cumin moulu, le curcuma, le sel de mer, l'eau et le lait de coco léger (si vous l'utilisez). Remuez pour bien mélanger tous les ingrédients.
- Portez à ébullition, puis réduisez le feu à doux et couvrez la cocotte. Laissez mijoter pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le riz et les lentilles soient tendres et bien cuits.

Remuez de temps en temps pour éviter que les ingrédients n'attachent au fond de la cocotte.

- Si vous ne souhaitez pas le lait de coco, ajoutez plus d'eau au besoin pour obtenir la consistance désirée.
- Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon vos besoins, en ajoutant plus de sel pour renforcer la saveur générale, des aminos de noix de coco pour plus de profondeur, du cumin pour un goût fumé, ou du garam masala pour une saveur réchauffante/clou de girofle.
- Vous pouvez garnir avec de la coriandre fraîche et du jus de citron ou de lime, et servir avec des légumes cuits à la vapeur ou rôtis (la patate douce est ma préférée!)

LEGUMES ROTIS

 2 portions  15 minutes

INGREDIENTS


- 200 g de courge (butternut, potimarron ou autre)
- 200 g de patate douce
- 2 carottes moyennes
- 1 panais moyen (ou un autre légume d'hiver comme le céleri-rave ou le navet)
- 2 gousses d'ail entières avec la peau
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre (en option)
- 1/2 cuillère à café de thym ou romarin séché
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 140°C.
- Épluchez la patate douce, les carottes, et le panais. Si la courge a une peau tendre (potimarron), vous pouvez la laisser.
- Coupez tous les légumes en longueur ou gros morceaux d'environ 4-5 cm pour éviter qu'ils ne se dessèchent.
- Disposez les légumes dans un grand plat allant au four, suffisamment large pour que les légumes ne soient pas empilés.
- Ajoutez les gousses d'ail en chemise pour une saveur subtile.
- Arrosez les légumes d'huile d'olive, ajoutez le thym ou romarin, salez, poivrez, et mélangez bien pour enrober tous les morceaux.
- Cuisson longue et douce :
- Enfournerez le plat et laissez cuire à 140°C pendant 2 heures, en remuant délicatement à mi-cuisson pour répartir les saveurs.



Servir avec du sarrasin mon favori sinon, riz ou quinoa et une source de protéines de ton choix



Risotto à la Courge



4 personnes



45 minutes

INGREDIENTS

- 250 g de riz complet ou semi-complet à risotto (type arborio ou carnaroli)
- 400 g de courge (butternut, potimarron ou autre)
- 1 petit oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 750 ml de bouillon de légumes chaud
- 100 ml de lait d'amande non sucré (ou de bouillon supplémentaire pour une version plus légère)
- 2 à 3 cuillères à soupe de levure maltée (ou levure nutritionnelle)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de ghee
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de gingembre en poudre ou frais râpé
- Sel et poivre
- Graines de courge ou noix concassées pour la garniture
- Persil frais ou coriandre

L'AJOUT DE LEVURE MALTÉE ENRICHIT LES PLATS AMENANT DU LIANT ET UN GOÛT "PROCHE" DE CELUI DU PARMESAN TOUT EN RESPECTANT UN RÉGIME HEALTHY ET ANTI-INFLAMMATOIRE.



SI TES INVITÉS OU TOI-MÊME
ÊTES FANS DE CE GOÛT UMAMI,
C'EST UN MUST-HAVE DANS TA CUISINE !

Risotto à la Courge



4 personnes



45 minutes

PRÉPARATION

- Épluchez et coupez la courge en petits dés (environ 1 cm).
- Faites cuire la moitié des dés de courge à la vapeur ou dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis écrasez-les pour obtenir une purée. Réservez.
- Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive ou le ghee à feu moyen.
- Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le riz dans la casserole et mélangez bien pour qu'il s'enrobe des saveurs des aromates.
- Ajoutez le curcuma et le gingembre,
- Versez une louche de bouillon chaud sur le riz, en mélangeant constamment jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- Continuez d'ajouter le bouillon louche par louche, en attendant que chaque ajout soit absorbé avant d'en remettre. Répétez pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit al dente.
- À mi-cuisson, ajoutez les dés de courge crus dans la casserole pour qu'ils cuisent avec le riz.
- Lorsque le riz est presque cuit, ajoutez la courge, le lait d'amande et la levure maltée. Mélangez bien pour lier le tout.
- Laissez mijoter 2-3 minutes supplémentaires pour que les saveurs se mélangent harmonieusement.
- Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre, et éventuellement une pincée de thym ou de romarin.
- Servez le risotto chaud, garni de graines de courge ou de noix concassées et de persil ou coriandre fraîche.





Gnocchis Bruxelles/shiitake



2 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- 500 g de pommes de terre (à chair farineuse)
- 100 g de farine de patate douce ou de farine de riz
- 1 pincée de sel
- 200 g de choux de Bruxelles
- 150 g de champignons shiitake frais ou séchés
- 2 gousses d'ail
- 100-150 ml de crème d'amande
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de ghee
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de gingembre frais râpé ou en poudre
- Sel et poivre au goût
- Un filet de jus de citron (optionnel, pour rehausser les saveurs)
- Levure maltée ou noix de muscade pour la dernière touche si envie

PRÉPARATION DES GNOCCHIS

- Faites cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Épluchez-les et écrasez-les en purée lisse.
- Incorporez progressivement la farine et une pincée de sel pour former une pâte souple mais non collante.
- Façonnez des petits boudins de pâte, puis coupez-les en morceaux de 2 cm pour former des gnocchis.
- Faites cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez-les et réservez.



VERSION J'AI PAS LE TEMPS

Si tu n'as pas envie de faire les gnocchis toi même tu peux en acheter dans le commerce (attention souvent ils contiennent de la farine de blé, ou la faire avec des pommes de terre ou encore des pâtes sans gluten)

Gnocchis Bruxelles/shiitake

RECETTE

- Nettoyez les choux de Bruxelles, retirez les feuilles extérieures si elles sont abîmées, et coupez-les en deux.
- Nettoyez les shiitake et coupez-les en lamelles.
- Émincez l'ail.
- Faites chauffer l'huile d'olive ou le ghee dans une grande poêle à feu moyen.
- Ajoutez les choux de Bruxelles et faites-les revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés mais encore croquants.
- Ajoutez les shiitake et l'ail, puis faites cuire 3-4 minutes supplémentaires.
- Assaisonnez avec le curcuma, le gingembre, le sel et le poivre. Mélangez bien pour enrober les légumes des épices.
- Réduisez légèrement le feu et versez la crème d'amande dans la poêle. Mélangez bien pour enrober les légumes et laissez mijoter 2-3 minutes pour que la crème s'imprègne des saveurs.
- Si la crème semble trop épaisse, ajoutez un filet d'eau ou de bouillon de légumes pour ajuster la consistance.
- Ajoutez les gnocchis cuits dans la poêle avec les légumes et la crème. Faites-les sauter délicatement pendant 2-3 minutes pour les réchauffer et bien les enrober de sauce.
- Servez chaud, garni de noisettes ou d'amandes concassées pour une touche croquante, et éventuellement d'un filet de jus de citron pour équilibrer les saveurs, de noix de muscade et de levure maltée.



Curry de Patate douce



2 personnes



10 45 minutes

15 minutes de préparation et 20 de cuisson

INGREDIENTS

- 2 patates douces moyennes (environ 500 g)
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry rouge ou jaune (selon votre préférence)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 400 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes
- 1 poignée d'épinards frais
- Sel et poivre au goût
- Jus d'un demi-citron ou d'un demi-citron vert (pour équilibrer les saveurs)
- Coriandre fraîche

ACCOMPAGNEMENT

Tu peux manger ce curry sans accompagnement mais, selon tes goûts et ton appétit tu peux préparer du riz pour l'accompagner (riz complet de préférence)

Je te recommande également d'y ajouter des protéines de ton choix : poulet, crevettes, tofu, tempeh



Curry de Patate douce

PREPARATION

- Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux de taille moyenne (environ 2-3 cm).
- Émincez l'oignon, hachez l'ail, et râpez le gingembre.
- Dans une grande casserole ou une cocotte, faites chauffer l'huile de coco ou d'olive à feu moyen.
- Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail, le gingembre, la pâte de curry, le curcuma, le cumin, et la cannelle (si utilisée). Faites revenir pendant 1 minute pour libérer les arômes.
- Ajoutez les morceaux de patate douce à la casserole et mélangez bien pour les enrober des épices.
- Versez le lait de coco et le bouillon de légumes. Mélangez bien.
- Portez à ébullition, réduisez le feu, et laissez mijoter à couvert pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
- Ajoutez les protéines de votre choix préalablement cuites selon vos goûts
- Ajoutez les épinards ou le chou kale dans la casserole et laissez cuire encore 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel, du poivre, et un filet de jus de citron ou citron vert pour équilibrer les saveurs.
- Servez chaud, garni de coriandre fraîche, avec le riz en accompagnement





Dahl de lentilles



4 personnes



35 minutes

PRÉPARATION

INGREDIENTS

- 200 g de lentilles corail (rincées et égouttées)
- 1 feuille de kombu (environ 5 cm, disponible en épicerie bio)
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre moulues (optionnel)
- 1 pincée de cannelle (optionnel, pour une touche douce)
- 400 ml de lait de coco (léger ou classique)
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 petite tomate (coupée en dés) ou 100 g de tomates concassées
- 1 poignée d'épinards frais ou de chou kale (pour un boost de nutriments)
- Sel et poivre au goût
- Jus d'un demi-citron ou citron vert
- Coriandre fraîche pour le service

LE DAHL, ORIGINAIRE D'INDE, EST UN PLAT TRADITIONNEL À BASE DE LENTILLES OU DE LÉGUMINEUSES, RICHE EN PROTÉINES VÉGÉTALES ET EN FIBRES, ET SOUVENT PRÉPARÉ AVEC DES ÉPICES AUX PROPRIÉTÉS MÉDICINALES COMME LE CURCUMA ET LE GINGEMBRE.

CE PLAT EST PARTICULIÈREMENT HEALTHY GRÂCE À SA RICHESSE EN NUTRIMENTS, SA FACILITÉ DE DIGESTION (NOTAMMENT AVEC LES LENTILLES CORAIL) ET SON FAIBLE APPORT EN GRAISSES SATURÉES.

Préparation



4 personnes



- réparation : 10 minutes
- Cuisson : 25 minutes
- Total : 35 minutes

- Rincez les lentilles corail à l'eau froide pour enlever l'excès d'amidon.
- Hachez l'oignon et l'ail, râpez le gingembre, et coupez la tomate en dés.
- Dans une grande casserole ou une cocotte, faites chauffer l'huile de coco ou d'olive à feu moyen.
- Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez l'ail, le gingembre, le curcuma, le cumin, et les graines de coriandre (si utilisées). Faites revenir 1 minute pour libérer les arômes.
- Ajoutez les lentilles corail et mélangez pour les enrober des épices.
- Versez le lait de coco et le bouillon de légumes dans la casserole. Ajoutez la feuille de kombu (elle sera retirée plus tard).
- Portez à ébullition, réduisez le feu, et laissez mijoter à couvert pendant environ 20 minutes, en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Incorporez les épinards ou le chou kale dans la casserole, ainsi que les dés de tomate ou les tomates concassées.
- Laissez mijoter encore 5 minutes pour que les légumes soient bien cuits.
- Retirez la feuille de kombu.
- Ajoutez le jus de citron, ajustez le sel et le poivre selon vos goûts.
- Servez chaud, garni de coriandre fraîche, accompagné de riz basmati, de quinoa ou de sarrasin.

BIENFAITS DIGESTION ET ANTI-INFLAMMATOIRES :



- KOMBU : FACILITE LA DIGESTION DES LENTILLES ET RÉDUIT LES BALLONNEMENTS.
- CURCUMA ET GINGEMBRE : APAISENT LES INFLAMMATIONS ET SOUTIENNENT LA DIGESTION.
- LENTILLES CORAIL : PLUS FACILES À DIGÉRER QUE D'AUTRES LÉGUMINEUSES.
- EPINARDS OU CHOU KALE : RICHES EN FIBRES ET EN ANTIOXYDANTS.





POKYE STEW

Comme un ragoût, vegan, réconfortant

 2 personnes  50 minutes dont 30-35 minutes de cuisson

INGREDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 gros oignon, émincé
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 petit morceau de gingembre, émincé (environ 1 cm)
- 1 pomme de terre, coupée en morceaux
- 1 petite patate douce, coupée en morceaux
- 1 part de courge (environ 150 g), coupée en morceaux
- 1 carotte, coupée en rondelles
- 1 petite poignée de champignons de Paris
- 1 branche de céleri, coupée en morceaux
- 1/3 tasse de riz (environ 60 g)
- 1/3 tasse de pois chiches cuits
- 1/3 tasse de haricots rouges cuits
- 1 cuillère à soupe de purée de tomate
- Persil, origan, thym, au goût
- 1 pincée de cumin (facultatif)
- Sel et poivre, au goût
- 2 tasses de bouillon végétal
- 2/3 tasse d'eau
- 1 petit morceau de kombu (facultatif, pour la digestion des légumineuses)





Pourquoi utiliser la kombu ?

La feuille de kombu, une algue riche en minéraux, aide à réduire les composés responsables des ballonnements (comme les oligosaccharides) lorsqu'elle est utilisée lors du trempage ou de la cuisson des légumineuses. Elle améliore ainsi leur digestibilité. Veillez à la retirer avant de poursuivre la cuisson pour une saveur subtile et équilibrée.

POKYE STEW,

Comme un ragoût, vegan, réconfortant

 2 personnes  50 minutes dont 30-35 minutes de cuisson

PRÉPARATION

- Dans une cocotte, faites chauffer un fond d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites revenir jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
- Incorporez l'ail et le gingembre, puis faites revenir 1 minute supplémentaire.
- Ajoutez les pommes de terre, la patate douce, la courge, les carottes, les champignons et le céleri. Remuez pendant quelques minutes pour bien les enrober imprégner
- Ajoutez le riz, les pois chiches, les haricots rouges et les herbes (persil, origan, thym, et cumin si désiré). Mélangez pour répartir les saveurs.
- Incorporez la purée de tomate, le bouillon végétal et l'eau. Mélangez bien.
- Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à couvert. Remuez de temps en temps et vérifiez la cuisson du riz. Ajoutez du liquide si nécessaire pour garder une consistance de ragoût.
- Une fois le riz cuit et les légumes tendres, ajustez le sel et le poivre selon votre goût.
- Servez chaud, garni de persil frais ou d'une pincée de thym pour une touche finale parfumée.

Ce ragoût se conserve très bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours et peut être réchauffé facilement.





Macro Bowl : les restes

POURQUOI C'EST PRATIQUE ET HEALTHY

- Utilisation des restes : Évite le gaspillage et simplifie la préparation.
- Flexibilité : Adapte-toi aux restes disponibles (légumes et protéines).
- Base saine : Quinoa et sarrasin sont riches en fibres et protéines végétales.
- Sauce maison : Élément clé et nourrissant pour lier les saveurs

Ce macro bowl version "restes" est aussi bon
pour l'organisation & gagner du temps
que pour ta santé

INGREDIENTS



2 portions



Avec restes déjà cuits : 15 minutes

i cuisson de la base et d'un œuf frais : 25 minutes

Pour la base :

- 100 g de quinoa ou sarrasin (au choix)
- 200 ml d'eau ou de bouillon de légumes

Pour les légumes :

- Environ 300-400 g de restes de légumes cuits (rôtis, vapeur ou sautés), par exemple : Courge, betterave, carotte, patate douce, chou-fleur ou brocolis

Pour les protéines :

- 150 g de restes de protéines au choix, par exemple : Tempeh grillé ou sauté, Poulet ou dinde cuits, Œuf mollet ou poché (frais à préparer si besoin)

Pour la sauce tahini (indispensable pour lier le tout) :

- 2 cuillères à soupe de tahini (purée de sésame)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz (ou jus de citron)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau (pour ajuster la consistance)
- 1/2 cuillère à café de sauce tamari (ou sauce soja réduite en sel)
- 1 pincée de paprika fumé (optionnel)
- Sel et poivre au goût


Pour la garniture :


- Graines d'ortie, fleurs séchées, herbes fraîches

Tajjine coup de coeur KURI



MON PLAT PRÉFÉRÉ POUR LES DINERS ENTRE AMIS!

 2 personnes (selon
Kuri mais il y a +)

 25minutes - cuisson 1h10

INGREDIENTS

- 300g courge
- 1 patate douce
- 1 courgette
- 2 carottes
- 100g pois-chiches
- 250g tomate concassée
- 1/2 oignon effilé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 75g de raisins secs
- 6 abricots secs
- 75gr d'amandes
- 1,5 cc de gingembre rapé
- 2cc de cannelle
- 1/2cc cumin en poudre
- 1/2 citron pressé + zeste (biologique)
- Harissa selon votre goût
- 1/2 bouquet de coriandre
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

Dans une cocotte faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'ail, le gingembre et poursuivez la cuisson 1 minutes.


Ajouter la cannelle, le cumin, la harissa, les tomates concassées, le jus de citron et portez à ébullition. Hâchez finement les tiges de coriandre et ajoutez-les dans la cocotte.

Ajoutez les légumes coupé en cube, les abricots secs et les amandes. Salez, poivrez. Couvrez et baissez le feu pour laisser mijoter 1h.

Quand les légumes sont tendres, ajoutez les raisins secs, les pois chiches et poursuivez la cuisson 10 minutes. Servez parsemé de zestes de citron et de coriandre fraîche, accompagnez de quinoa ou de semoule sans gluten



Nouilles de sarrasin

-  2 personnes  • Préparation : 10 minutes
• Cuisson : 15 minutes

INGREDIENTS

- 150 g de nouilles soba au sarrasin
- 150 g de tempeh (nature ou mariné)
- 1 petite courgette
- 1 carotte
- 1 poignée de champignons shiitake frais (ou autre champignon au choix)
- 1 poignée de pousses d'épinards ou de chou kale
- 2 gousses d'ail noir (en purée ou écrasées)
- 2 cuillères à soupe de sauce tamari (ou sauce soja réduite en sel)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz (ou jus de citron)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé (ou huile d'olive)
- Graines de sésame ou noix concassées pour la garniture
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm, râpé)

Pourquoi c'est Healthy :

- Ail noir : Riche en antioxydants et plus doux pour l'estomac que l'ail classique.
- Tempeh : Excellente source de protéines végétales et de probiotiques.
- Légumes variés : Apportent des fibres, des vitamines, et des minéraux essentiels.
- Nouilles soba au sarrasin : Naturellement sans gluten et riches en magnésium.

Ce plat rapide et savoureux est parfait pour un dîner nutritif, facile à digérer

Préparation


- Coupez le tempeh en tranches fines ou en cubes.
 - Épluchez la carotte et coupez-la en julienne ou en fines rondelles.
 - Coupez la courgette en demi-rondelles.
 - Nettoyez les champignons et coupez-les.
 - Emincez les gousses d'ail noir
-
- Faites cuire les nouilles soba dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 4 à 5 minutes (ou selon les instructions du paquet). Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide pour éviter qu'elles collent, et réservez.
-
- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec 1/2 cuillère à soupe d'huile de sésame.
 - Ajoutez le tempeh et faites-le revenir pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirez-le de la poêle et réservez.
 - Dans la même poêle, faites revenir le gingembre râpé et l'ail noir émincé pendant 1 minute.
 - Ajoutez les carottes, les courgettes, et les champignons. Faites sauter les légumes pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres mais encore croquants.
 - Incorporez les pousses d'épinards ou le chou kale en fin de cuisson pour les attendrir.
 - Remettez le tempeh dans la poêle avec les légumes.
 - Ajoutez la sauce tamari, le vinaigre de riz, et le sirop d'érable ou miel si souhaité. Mélangez bien.
 - Ajoutez les nouilles soba cuites et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients de la sauce.
-
- Répartissez les nouilles dans des bols. Garnissez de graines de sésame



RAMEN

SE RECHAUFFER UN SOIR D'HIVER

 2 personnes

 15 minutes - cuisson 15 minutes

INGREDIENTS

- 150 g de nouilles de riz (ou de nouilles sans gluten de votre choix)
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame (ou huile d'olive)
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé
- 150 g de champignons shiitaké (frais ou séché)
- 1 cuillère à soupe de pâte de miso (blanc ou rouge, selon votre préférence)
- 500 ml de bouillon de légumes (de préférence fait maison ou sans additifs)
- 1 cuillère à soupe de tamari (ou sauce soja sans gluten)
- 1 cuillère à café de vinaigre de riz
- Feuilles d'épinards frais ou bok choi
- 1 œuf mollet (facultatif, pour une version non vegan)
- Graines de sésame (pour garnir)
- Oignons de printemps (pour garnir)



PREPARATION



- Faites cuire les nouilles de riz (ou autres nouilles sans gluten) selon les instructions du paquet. Une fois cuites, égouttez-les et réservez-les dans un bol.
- Dans une grande casserole, chauffez l'huile de sésame (ou l'huile d'olive) à feu moyen. Ajoutez les gousses d'ail émincées et le gingembre râpé. Faites revenir pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que l'ail et le gingembre deviennent parfumés.
- Ajoutez les champignons shiitaké dans la casserole et faites sauter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Si vous utilisez des champignons séchés, réhydratez-les au préalable dans de l'eau chaude et ajoutez-les une fois bien égouttés.
- Ajoutez la pâte de miso dans la casserole et mélangez bien avec les champignons et l'ail. Ensuite, versez les 500 ml de bouillon de légumes, le tamari (ou la sauce soja sans gluten) et le vinaigre de riz. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 5 minutes pour que toutes les saveurs se mélangent.
- Incorporez les feuilles d'épinards frais ou le bok choï dans le bouillon. Faites cuire pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Si vous souhaitez ajouter un œuf mollet, faites-le cuire séparément. Pour un œuf mollet parfait, placez l'œuf dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 6-7 minutes, puis plongez-le dans de l'eau froide avant de l'écaler.
- Répartissez les nouilles de riz cuites dans des bols. Versez le bouillon chaud avec les légumes et les champignons par-dessus les nouilles.
- Si vous avez préparé un œuf mollet, coupez-le en deux et ajoutez-le au dessus des ramen. Garnissez avec des graines de sésame et des oignons de printemps pour plus de croquant et de saveur.



A close-up photograph of several golden-brown, rectangular sesame seed crackers. The crackers are stacked and slightly overlapping, showing a textured surface with numerous small, dark and light-colored seeds. In the foreground, there is a pile of loose seeds, with a large portion being dark (likely black sesame) and a smaller portion being light (likely white sesame). A semi-transparent white rectangular box is centered over the middle of the image, containing the word "SNACKS" in a black, serif font.

SNACKS

en douceur 

Energy Balls SPM-Friendly

CES ENERGY BALLS SONT SPÉCIALEMENT CONÇUES POUR SOUTENIR LE CORPS ET LES EMOTIONS PENDANT LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM). RICHE EN MAGNÉSIUM, ANTI-INFLAMMATOIRES, ET ADAPTOGÈNES, ELLES SONT PARFAITES POUR RÉDUIRE LES DOULEURS, ÉQUILIBRER L'HUMEUR ET OFFRIR UN BOOST D'ÉNERGIE SAIN.



12



- Préparation : 10 minutes
- Raffermissement : 30 minutes
- Conservation : Conservez les energy balls dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine, ou au congélateur jusqu'à un mois.

INGREDIENTS

- 100 g de flocons de sarrasin ou de flocons d'avoine (sans gluten si nécessaire)
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 50 g de cranberries séchées
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de cacao cru en poudre
- 1 cuillère à café d'ashwagandha en poudre (adaptogène)
- 1 cuillère à café de shatavari en poudre (adaptogène)
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande ou de noisette
- 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel (ajuster selon vos goûts)
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau (pour ajuster la texture)

Préparation

- Dans un grand bol, mélangez les flocons de sarrasin, les graines de chia, de tournesol, et de courge.
- Ajoutez les cranberries séchées, la cannelle, le gingembre, le cacao cru, l'ashwagandha, et le shatavari. Mélangez bien.
- Incorporez le beurre d'amande ou de noisette et le sirop d'érable.
- Mélangez à l'aide d'une cuillère ou avec vos mains jusqu'à obtenir une pâte légèrement collante.
- Si le mélange est trop sec, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau, une à la fois, jusqu'à ce que la pâte puisse se tenir en boule.
- Prenez environ 1 cuillère à soupe du mélange et roulez-le entre vos paumes pour former une boule.
- Répétez jusqu'à ce que tout le mélange soit utilisé.
- Placez les energy balls sur une assiette ou un plateau recouvert de papier sulfurisé.
- Réfrigérez pendant au moins 30 minutes pour qu'elles raffermissent.



Croquants aux 3 graines

 2 portions  40 minutes

INGREDIENTS

- 3/4 tasse de graines de tournesol
- 1/4 tasse de graines de sésame
- 1 tasse de graines de courge crue
- 1/3 tasse sirop d'érable
- gingembre en poudre
- cannelle
- cardamome
- sel
- vanille

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 125°C.
- Dans un bol, mélangez :
- 3/4 tasse de graines de tournesol
- 1/4 tasse de graines de sésame
- 1 tasse de graines de courge crues
- Ajoutez du gingembre, de la cannelle, de la cardamome et une pincée de sel.
- Dans un autre bol, mélangez 1/3 tasse de sirop d'érable et un peu de vanille, puis ajoutez ce mélange aux graines.
- Étalez le tout sur une plaque de four et faites cuire pendant 30 minutes à 125°C.



Crackers protéinés

CES CRACKERS CROUSTILLANTS, RICHES EN PROTEINES, FIBRES ET EN ACIDES GRAS ESSENTIELS, SONT PARFAITS COMME ENCAS SAIN OU ACCOMPAGNEMENT POUR DES DIPS

POURQUOI C'EST HEALTHY :

- GRAINES DE LIN ET CHIA : RICHES EN OMÉGA-3 ET EN FIBRES POUR LA DIGESTION.
- GRAINES DE CHANVRE ET TOURNESOL : SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES ET DE MAGNÉSIUM.
- FLOCONS D'AVOINE : APPORTENT DES GLUCIDES COMPLEXES POUR UNE ÉNERGIE DURABLE.



20/25



- Préparation : 10 minutes
- Repos : 10 minutes
- Cuisson : 25-30 minutes
- Conservation : Stockez les crackers dans une boîte hermétique à température ambiante. Ils se conservent 2 à 3 semaines

INGREDIENTS

- 65 g de graines de lin (1/2 tasse)
- 65 g de graines de chia (1/2 tasse)
- 30 g de graines de chanvre (1/4 tasse)
- 30 g de graines de sésame (1/4 tasse)
- 30 g de graines de tournesol (1/4 tasse)
- 45 g de flocons d'avoine (1/2 tasse)

Assaisonnement :

- 2 cuillères à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de sel

Liquide

- 60 ml d'eau (1/4 de tasse)

Préparation

- Dans un grand bol, mélangez toutes les graines, les flocons d'avoine, l'origan, le cumin et le sel.
- Ajoutez l'eau et mélangez bien pour que les graines s'hydratent.
- Laissez reposer le mélange pendant 10 minutes pour permettre aux graines de lin et de chia de former un gel liant.
- Préchauffez le four à 160°C
- Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- Étalez le mélange de graines sur la plaque en une couche très fine, en aplatissant bien avec une spatule pour éviter les trous.
- Faites cuire au four pendant 15 minutes, puis retirez la plaque.
- Utilisez un couteau ou une roulette à pizza pour couper le mélange précuit en carrés ou rectangles de la taille souhaitée.
- Remettez au four et poursuivez la cuisson pendant 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les crackers soient dorés et croustillants.
- Sortez les crackers du four et laissez-les refroidir complètement sur une grille. Ils deviendront encore plus croustillants en refroidissant.





GOÛTERS & DESSERTS

en douceur

Biscuits à la courge et aux noix

INGREDIENTS

- 1 tasse de purée de courge (faite maison ou en conserve)
- 1/2 tasse de farine d'amande (ou de farine sans gluten de ton choix)
- 1/4 tasse de farine de coco
- 1/4 tasse de noix hachées (noix de pécan, noix de Grenoble ou noisettes)
- 1/4 tasse de sirop d'érable ou de miel
- 1/4 tasse d'huile de coco fondue
- 1 œuf (ou substitut d'œuf comme une compote de pommes pour une version vegan)
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/4 cuillère à café de muscade
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Une pincée de sel

Ces biscuits sont légers, anti-inflammatoires et pleins de saveurs automnales. Profite bien de cette recette !

Variantes et conseils :



- Ajout de fruits secs : Tu peux ajouter des raisins secs, des canneberges séchées ou des morceaux de pommes séchées pour plus de douceur et de texture.
- Substituts de noix : Si tu as des allergies ou des préférences, tu peux remplacer les noix par des graines de tournesol ou de courge.
- Version sans œuf : Utilise une compote de pommes ou une banane écrasée pour remplacer l'œuf, ce qui rendra la recette encore plus nourrissante et adaptée aux régimes vegan.

en douceur

Préparation



12/15



- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de réfrigération : 30-60 minutes
- Temps de cuisson : 12-15 minutes
- Temps total : 1h 30 minutes (avec réfrigération)

- Préchauffer le four à 180°C et tapisser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- Préparer la purée de courge : Si tu n'utilises pas de purée déjà faite, fais cuire la courge (butternut ou autres variétés) au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre, puis mixe-la jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Dans un grand bol, fouetter ensemble la purée de courge, l'œuf (ou substitut), le sirop d'érable (ou miel) et l'huile de coco fondue jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- Dans un autre bol, mélanger la farine d'amande, la farine de coco, la levure chimique, les épices (cannelle, gingembre, muscade) et une pincée de sel.
- Ajouter progressivement les ingrédients secs au mélange humide, en remuant bien pour éviter les grumeaux. Ajoute enfin les noix hachées et mélange pour bien les répartir dans la pâte.
- À l'aide d'une cuillère, dépose des petites portions de pâte sur la plaque de cuisson. Aplatis légèrement chaque boule de pâte avec le dos de la cuillère.
- Enfourner pour environ 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les bords des biscuits commencent à dorer légèrement. Les biscuits seront encore un peu mous à la sortie du four, mais ils se raffermiront en refroidissant.
- Laisser refroidir sur une grille avant de déguster.





Brownie Vegan

INGREDIENTS

- 200 g de chocolat noir
- 40 g de purée de noix de cajou (ou d'amande)
(facultatif)
- 80 g de sucre en poudre
- 100 g de poudre d'amande
- 3 cuillères à soupe de compote de pommes (ou 2 bananes écrasées)
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs (type Maïzena)
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 petite poignée de noix
- 1 petite poignée de noix de cajou

Ce brownie healthy est parfait pour les moments conviviaux, tout en étant plus léger que les versions classiques grâce à l'usage de purée de noix et de compote de pommes. En plus, il est sans gluten et sans produits laitiers, idéal pour les régimes spécifiques



Préparation



12/16



- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 20 à 30 minutes
- Temps total : 35-45 minutes

- Préchauffez le four à 180°C. Tapissez un moule carré de 20 cm de côté de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage.
- Brisez le chocolat noir et faites-le fondre au bain-marie. Pour cela, placez le chocolat dans un petit récipient et mettez ce récipient dans une casserole plus grande contenant de l'eau frémissante. Remuez de temps en temps.
- Lorsque le chocolat commence à fondre, ajoutez la purée de noix de cajou (ou d'amande) et mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit lisse et homogène.
- Retirez le chocolat fondu du bain-marie et versez-le dans un saladier. Ajoutez la poudre d'amande, le sucre et la compote de pommes (ou les bananes écrasées). Mélangez bien.
- Tamisez la fécule de maïs au-dessus du mélange et incorporez-la en pluie. Mélangez bien, puis ajoutez le bicarbonate alimentaire et la pincée de fleur de sel. Mélangez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Concassez les noix et les noix de cajou, puis ajoutez-les à la pâte. Remuez bien pour les répartir uniformément.
- Versez l'appareil dans le moule carré et enfournez pour 20 à 30 minutes. Le temps de cuisson peut varier en fonction de ton four, alors commence à surveiller à partir de 20 minutes. Vérifie la cuisson en insérant un couteau pointu au centre : il doit ressortir légèrement humide mais pas liquide.
- Laissez le brownie refroidir dans le moule avant de le démouler. Tu peux également découper directement une part dans le plat lorsque le brownie est encore tiède.



Cinamon Roll

INGREDIENTS

Ingrédients pour la pâte :

- 1 1/2 tasse de farine d'amande (ou farine sans gluten de ton choix)
- 1 tasse de farine de riz ou farine de coco
- 2 cuillères à soupe de sucre de coco ou de sirop d'érable
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/4 tasse d'huile de coco fondue
- 1/4 tasse de lait d'amande (ou lait végétal de ton choix)
- 1 œuf (ou 1 cuillère de compote de pommes pour une version vegan)
- 1 cuillère à café de vanille

Ingrédients pour la garniture à la cannelle :

- 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 1 1/2 cuillère à soupe de cannelle en poudre
- 1/4 tasse d'huile de coco fondue ou de beurre d'amande

Ingrédients pour le glaçage (optionnel) :

- 1/4 tasse de yaourt à la noix de coco (ou autre yaourt végétal)
- 1 à 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de vanille



Alors oui c'est pas super healthy mais c'est tellement bon!
Ces cinnamon rolls sont parfaits pour un dessert ou un goûter de Noël
tout en étant plus légers que les versions classiques.

Si tu veux ajouter encore plus de saveur

Préparation



8/10



- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 18-22 minutes
- Temps total : 40 minutes environ

- Préchauffer le four à 180°C). Tapisser un moule à pâtisserie de papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélanger les farines, la levure chimique, le sucre de coco et le sel.
- Ajouter l'huile de coco fondue, le lait d'amande, l'œuf (ou compote de pommes) et la vanille. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Étaler la pâte sur une surface légèrement farinée (avec de la farine d'amande ou de riz) en un grand rectangle, environ 30 cm x 20 cm.
- Mélanger le sucre de coco et la cannelle dans un petit bol.
- Badigeonner la pâte avec l'huile de coco fondue (ou beurre d'amande) puis saupoudrer uniformément du mélange de cannelle et de sucre.
- Rouler la pâte en un rouleau serré à partir du côté le plus long.
- Découper le rouleau en tranches de 2 à 3 cm de large et les disposer dans le moule préparé.
- Enfourner les cinnamon rolls pour environ 18 à 22 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur.
- Mélanger le yaourt de noix de coco, le sirop d'érable et la vanille dans un petit bol. Glacer les rolls une fois qu'ils sont légèrement refroidis.
- Laisser refroidir un peu avant de servir. Les cinnamon rolls se dégusteront tièdes pour une texture moelleuse.





Gâteau de Noël

INGREDIENTS

Ingrédients pour le gâteau :

- 2 tasses de farine d'amande (ou farine sans gluten de ton choix)
- 1 tasse de compote de pommes sans sucre ajouté
- 1/2 tasse de sirop d'érable ou de miel (selon préférence)
- 3 œufs
- 1/4 tasse d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café de clou de girofle moulu
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel

Ingrédients pour le glaçage :

- 1/2 tasse de yaourt nature à base de plantes (type yaourt à la noix de coco ou amande)
- 1 à 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- Le zeste d'un citron
- Le jus d'un demi-citron



Ce gâteau est à la fois léger, sans produits laitiers ni gluten, et parfait pour l'esprit des fêtes.

Il a un goût épicé, avec une touche sucrée, mais reste léger grâce à l'utilisation d'ingrédients sains.

Gâteau de Noël

 3 tasses  30 minutes

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C. Graisser un moule à gâteau ou le tapisser de papier sulfurisé.
- Préparer le gâteau : Dans un grand bol, mélanger les œufs, la compote de pommes, le sirop d'érable (ou miel) et l'huile de coco fondue. Ajouter les épices, la farine d'amande, la levure chimique et le sel.
- Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Verser la pâte dans le moule et cuire au four pendant environ 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Préparer le glaçage :

Mélanger tous les ingrédients du glaçage dans un petit bol. Ajuster la douceur en fonction de vos préférences, en ajoutant un peu plus de sirop d'érable si nécessaire.

Décorer :

Une fois le gâteau refroidi, étaler le glaçage sur le dessus du gâteau. Tu peux ajouter quelques zestes de citron supplémentaires pour la décoration, ainsi que des épices comme de la cannelle ou des éclats de noix pour plus de texture.



Etoiles à la cannelle

INGREDIENTS

- 1 tasse de farine d'amande (ou farine sans gluten de ton choix)
- 1/2 tasse de farine de coco
- 1/4 tasse de sirop d'érable ou de miel (ou un autre édulcorant naturel)
- 1/4 tasse d'huile de coco fondue
- 1 œuf (ou 1 cuillère de compote de pommes pour une version vegan)
- 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu (optionnel)
- 1/4 cuillère à café de clou de girofle moulu (optionnel)
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 à 2 cuillères à soupe de lait d'amande (ou lait végétal de ton choix) pour ajuster la consistance de la pâte



Ces étoiles à la cannelle sont parfaites pour Noël, tout en étant légères, sans gluten, sans produits laitiers et pleines de saveurs épicées. Ils feront sûrement sensation pendant les fêtes



Version sans œuf : Si tu choisis de faire une version vegan, la compote de pommes ou une banane bien mûre peuvent remplacer l'œuf. Cela rendra aussi les biscuits plus moelleux et sucrés naturellement.

Préparation



15/20



- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de réfrigération : 30 minutes
- Temps de cuisson : 8-10 minutes
- Temps total : 1 heure (y compris la réfrigération)

- Préchauffer le four à 180°C et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- Dans un grand bol, mélange la farine d'amande, la farine de coco, la levure chimique, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle et le sel.
- Dans un autre bol, fouette l'œuf (ou compote de pommes), l'huile de coco fondue et le sirop d'érable (ou miel). Mélange jusqu'à ce que le tout soit bien homogène.
- Ajoute lentement les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélange jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Si la pâte est trop collante, ajoute un peu de farine d'amande ou de coco. Si elle est trop sèche, ajoute un peu de lait d'amande pour ajuster la texture.
- Enveloppe la pâte dans un film plastique et laisse reposer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes. Cela rendra la pâte plus facile à étaler et évitera qu'elle ne se déforme pendant la cuisson.
- Sur une surface légèrement farinée (avec de la farine d'amande ou de coco), étale la pâte à environ 1/4 de pouce (6 mm) d'épaisseur.
- Utilise un emporte-pièce en forme d'étoile pour découper les biscuits. Place les formes découpées sur la plaque de cuisson.
- Enfourne les biscuits pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer légèrement sur les bords. Les biscuits vont se raffermir en refroidissant.
- Laisse les biscuits refroidir sur une grille avant de les déguster.

Option de décoration :

- Glaçage à base de yaourt végétal : Mélange du yaourt de noix de coco (ou un autre yaourt végétal) avec un peu de sirop d'érable ou de sucre glace pour créer un glaçage léger.
- Sucre de coco : Saupoudre légèrement de sucre de coco sur le dessus des biscuits avant de les cuire pour un effet de "brillance".



J'ESPÈRE QUE CES RECETTES VONT
TE PERMETTRE D'INTEGRER ALIMENTATION SANTÉ
ET PLAISIR EN MÊLANT BROCOLI ET GÂTEAU AU
CHOCOLAT SANS CULPABILITÉ!

PARTAGES-MOI EN STORY INSTA TES PHOTOS
DE MES RECETTES ÇA ME FERA TRÈS PLAISIR!

SUR LE BLOG TU TROUVERAS DES RECETTES ET
CONSEILS POUR REDUIRE L'INFLAMMATION

SI TU VEUX TOUT SAVOIR SUR LA NUTRITION SANTÉ
POUR LES FEMMES TU TROUVERAS TOUTES MES
RESSOURCES ET INFOS DANS MES PROGRAMMES
CYCLE EN EQUILIBRE & ENDOMETRIOSE HOLISTIQUE

MERCI POUR TA CONFIANCE ET A BIENTÔT

DOUCEUR

PEGGY FAVEZ

en douceur 