

A close-up photograph of a hand holding a silver fork over a dark, speckled bowl filled with a variety of fresh vegetables, including broccoli, leafy greens, and what appears to be chickpeas or lentils. The background is a soft, out-of-focus blue-grey color. The overall aesthetic is clean and health-focused.

— Santé Féminine —

MES RECETTES
ANTI-INFLAMMATOIRES

en douceur 

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. 12-18
Petit déjeuner	p. 20-28
Repas complets	p. 30-45
Goûters / Desserts	p. 47-51



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.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a bright orange soup, likely pumpkin or carrot. The soup is garnished with several light-colored pumpkin seeds and a small sprig of green herb. The bowl sits on a dark, rustic wooden surface. In the upper left, a small terracotta bowl also contains pumpkin seeds. To the left of the main bowl, a slice of golden-brown, crusty bread is visible on a wooden cutting board. The overall scene is warm and appetizing, with natural lighting.

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.



en douceur



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

ALIMENTATION

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!

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 privilégier 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
- 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 bsiques 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

Jus Vert

 900 ml de jus  5 minutes

INGREDIENTS

- 2 concombres
- 200 g d'épinards
- 4 branches de céleri
- 2 fleurs de broccoli
- 2 petites poires ou 1 pomme
- jus d'un citron
- 1 morceau (2cm) de gingembre

PRÉPARATION

Utilisez un extracteur de jus pour ne garder que les vitamines (j'utilise un extracteur Omega)

Pour un verre réduire la recette par 3

Conserver votre jus dans une bouteille en verre pour la journée



en douceur 

Green smoothie



2 smoothies



5 minutes

INGREDIENTS

- 1 concombre
- 1 avocat
- 4 branches de céleri
- 250ml d'eau ou d'eau de coco
- 1 petite poire ou une banane
- 1-2 dattes

PRÉPARATION

Parfait si vous n'avez pas d'extracteur : cette recette nécessite un blender.



Vous pouvez également ajouter une poudre de protéines de bonne qualité ou une poudre d'ashwaganda ou de shatavari



en douceur

Mocktail Pomero



2 verres



15 minutes

INGREDIENTS

- 8cl de gin sans alcool
- 2 pamplemousses (ou boisson au pamplemousse)
- Romarin ou infusion au romarin
- 2 branches de romarin pour la déco
- eau

PRÉPARATION

Une petite recette rafraîchissante pour l'été; un cocktail pamplemousse romarin sans alcool!

Ici pour plus healthy vous pouvez le faire vous-même ou acheter une boisson au pamplemousse / du sirop de romarin mais il y aura du sucre ajouté!

Préparez une infusion de romarin (ajouter le liquide refroidi au mocktail une fois celui-ci terminé).

Pressez les pamplemousses

Mélangez et ajoutez des glaçons ou gardez au frais!


Ajoutez une branche de romarin et des tranches de pamplemousse dans le verre pour la touche finale!



en douceur

Tisane Happy Belly

 3 tasses

 10 minutes

C'est la tisane que j'ai créé pour valider mon module herboristerie lors de la formation au WELL College et je l'adore car elle a de nombreuses vertues pour soulager les ventre douloureux

INGREDIENTS

- Curcuma 3grammes
- Gingembre 3 grammes
- Cannelle 3 cuillères à café
- Feuilles de mélisses séchées 6 cuillères à café
- Feuilles de framboisier séchées 3 cuillères à café

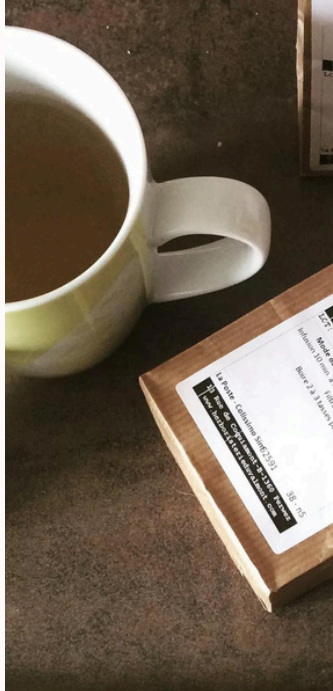
INFOS PRATIQUES

Temps d'Infusion : 10 minutes

Conseils d'utilisation : à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit : max 3x/ jour

CONTRES INDICATIONS


- si vous n'avez plus de vésicule biliaire (attention au curcuma)
- traitement anticoagulant ou fluidifiant le sang (curcuma et gingembre pourraient avoir un effet coagulant)
- vous avez des nausées liées à une opération (également à cause de l'effet coagulant)
- faites attention si vous souffrez de diabète car le curcuma peut avoir un effet sur l'assimilation du sucre



en douceur

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



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 white bowl filled with a vibrant pink smoothie. The smoothie is topped with fresh raspberries, dark cherries, blackberries, and several white coconut flakes. Small black chia seeds are scattered throughout the toppings. A silver spoon is visible on the left side of the bowl. The bowl is placed on a blue denim surface, and a person's legs in blue jeans are 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 :

En fin de compte, 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.





Smoothie Bowl aux Fruits Rouges



1 bol



5 minutes

INGREDIENTS

- 1 banane mûre
- 1 tasse de fruits rouges (fraises, framboises, mûres, myrtilles)
- 1/2 tasse de lait d'amande (ou autre lait végétal de votre choix)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin ou graines de chanvre
- 1 cuillère de purée d'oléagineux
- garnitures au choix : tranches de fruits frais, graines de lin, noix, flocons de noix de coco râpée, etc.

PRÉPARATION

Dans un mixeur, combinez la banane, les fruits rouges, le lait d'amande et les graines. Ajoutez du miel ou du sirop d'érable si vous souhaitez une touche de douceur supplémentaire.

Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Et ajouter vos petites poudres à ce moment là pour bien garder les propriétés.

Versez le smoothie dans un bol.

Garnissez le smoothie bowl avec vos garnitures préférées : tranches de fruits frais, graines de lin, purée d'oléagineux, noix, flocons de noix de coco râpée, etc.

N'hésitez pas à personnaliser cette recette en ajoutant d'autres fruits ou en variant les garnitures selon vos goûts. Bon appétit !



Ajouter en soutien vos poudres au choix : protéines, champignons, ashwaganda ou shatavari

Porridge rapide de céréales



*Aux fruits rouges (parce que c'est la saison
et graines de chanvre*



1 personne



10 minutes

INGREDIENTS

- 120 g de baies rouges
- 350 ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de gingembre et 1 de cannelle (en poudre)
- 80 g de flocons (sarrasin ou avoine)
- Option : Graines de chanvre, Fruits, Poudre ayurvédique, maximum 2 cuillères à café de miel.

PRÉPARATION

La veille au soir, mélangez les flocons d'avoine, les baies rouges avec le lait végétal de votre choix + le gingembre et une cuillère de miel si vous aimez un peu plus sucré. Si vous préférez une consistance plus liquide, ajoutez simplement un peu de lait et gardez votre préparation au réfrigérateur pour la nuit.

Le matin, sortez d'abord la préparation du réfrigérateur pour qu'elle ne soit pas trop froide à manger.

Si vous avez le temps, vous pouvez la garnir de fruits comme la banane, les baies rouges, les figes et les graines de chanvre.

Petit plus : vous pouvez ajouter de la poudre ayurvédique le matin, comme de l'ashwagandha ou du shatavari.



Astuce pour que ça aille vite: faites tremper le soir et gardez au frais, sortez les au réveil pour manger tempéré, sinon faites cuire doucement tes flocons secs dans le lait végétal avec les épices le matin

Porridge de sarrasin-cannelle



1 portion



10 minutes

INGREDIENTS

- 50 g de flocons de sarrasin
- 2,5 dl de lait végétal
- 1 banane écrasée
- 1 cuillère à café de cannelle
- Fruits de saison
- Baies de goji séchées ou mûres blanches séchées
- Votre choix de beurre de noix de cajou, d'amande, de cacahuète ou de tahini
- 1 cuillère à café d'huile pressée à froid (lin, sésame, noix, graines de courge)

PRÉPARATION

- Faites chauffer le lait végétal dans une casserole et ajoutez les épices : mélangez doucement.
- Écrasez une banane et ajoutez-la à votre casserole avec les flocons de sarrasin.
- Cuisez jusqu'à obtenir la consistance désirée, puis c'est prêt.
- Coupez des fruits si vous le souhaitez et ajoutez-les à votre porridge.
- Ajoutez une cuillère d'huile pressée à froid.
- Ajoutez la purée d'oléagineux
- Saupoudrez de baies séchées.

Miam O Fruits

LE petit déj santé



1 portion



5 minutes

INGREDIENTS

- 1/2 Banane
- 1/2 citron pressé
- 2 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin
- 3 fruits de saison
- 1 cuillère à soupe d'huile pressée à froid d'oléagineux (amande, pistache, noisette, noix, graines de courges))
- 1 tbsp
- 1 1 cuillère à soupe de mélange de graines



PRÉPARATION

Écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.

Moudre les graines et les noix, mélangez-les avec le jus de citron et l'huile jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Ensuite, coupez vos fruits en petites portions et ajoutez-les au mélange.

Avocado toast



 2 portion  10 minutes

INGREDIENTS

- pain d'épautre ou pain essène
- 1 avocat
- 2 oeufs
- sel et poivre
- poudre d'ortie
- des petites fleurs ou petites herbes
- 1 cuillère à café d'huile pressée à froid (lin, sésame, noix, graines de courge)

PRÉPARATION

- Faites chauffer un peu de ghee ou huile de bonne qualité pour cuisson dans votre poêle et faire cuire les oeufs au plat
- Tranchez vos avocats en lamelles ou écrasez les en purée selon votre préférence
- Déposez les avocats sur vos tranches de pain
- ajoutez les oeufs assaisonnés
- ajoutez poudre, graines, herbes huiles

Les + à ajouter selon vos préférences : champignons revenus à la poêle, saumon ou anchois marinés et mon petit kiffe : de la purée d'ail noir

Omelette à l'avocat



 1 portion  15 minutes

INGREDIENTS

- 3 œufs
- 1/4 tasse de lait végétal au choix
- 1/4 d'un oignon rouge, tranché finement
- 1/2 d'un avocat mûr tranché ou coupé en dés ; plus l'autre moitié pour la garniture
- Huile d'olive
- Herbes fraîches hachées
- sel
- poivre

PRÉPARATION

Cassez 3 œufs dans un petit bol. Salez et poivrez.

Versez 1/4 de tasse de lait et fouettez bien jusqu'à ce que les œufs et le lait soient complètement incorporés et que le mélange ne soit plus strié.

Faites chauffer de l'huile d'olive ou du ghee dans une poêle à feu moyen puis versez le mélange d'œufs directement dans la poêle.

Après 2-3 minutes, placez les tranches d'avocat sur une moitié de l'omelette. Utilisez soigneusement une spatule pour replier l'autre moitié de l'omelette sur la garniture.

Une fois repliée, faites glisser l'omelette hors de la poêle sur une assiette.

Garnissez l'omelette avec des oignons, des tomates, de l'avocat ou des herbes fraîches selon vos goûts et servez immédiatement.



Des idées en toute Simplicité

🕒 Quand y'a pas le temps

SIMPLE ET FACILE

- Tartines de purée d'oléagineux (Beurre de cacahuète, 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



REPAS COMPLETS

en douceur

Tahini Sauce



2 personnes



5 minutes

INGREDIENTS

- 250 ml de tahini
- 125 ml de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Eau
- Sel et poivre selon votre goût

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients dans un bol ou un blender.

Ajustez la consistance avec de l'eau selon votre préférence.

Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.



Bouillon d'os, Ingrédients et Infos

🕒 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



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.



Soupe de Betterave

Chaud ou froid



2 portions



20 minutes

PRÉPARATION

- Chauffez l'huile doucement dans une cocotte, puis ajoutez l'oignon faites revenir doucement puis ajouter l'ail jusqu'à ce que tous deux deviennent translucides
- Ajoutez les betteraves coupées en morceaux et leur jus, ainsi que le bouillon, puis laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes.
- Retirez la poêle du feu et laissez légèrement refroidir, puis utilisez un mixeur plongeant pour réduire en purée jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Remettez sur le feu pour réchauffer.
- Si vous aimez, vous pouvez ajouter un peu de citron, du yaourt de coco et du persil avant de servir.

INGREDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon, haché
- 1 gousses d'ail, finement tranchées
- 2 paquets de 250g de betteraves cuites dans leur jus naturel, grossièrement coupées, jus réservé
- environ 0,6 litre de bouillon de légumes,

Soupe d'ortie



 2 portions  15 minutes

INGREDIENTS

- 250 d'orties fraîches
- 3 pommes de terre
- 1 Oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive (extra vierge)
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Emincez et faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- Faites fondre le bouquet d'orties avec l'oignon
- Ajoutez la gousse d'ail, et les pommes de terres en tranches
- Couvrez 5 minutes, puis ajoutez un demi litre d'eau
- A mi-cuisson, ajoutez un autre demi litre d'eau. Laissez la cuisson se terminer.
- Assaisonnez et mixez
- ajouter un filet d'huile d'olive

Gaspacho de Petits pois

Mon péché mignon d'été!



4 personnes



15 minutes + 1 heure au frais

INGREDIENTS

- 500 g de petits pois frais ou surgelés
- 1 petit concombre, pelé et coupé en morceaux
- 1 oignon vert (cive) ou 1/2 oignon doux
- 1 gousse d'ail
- 500 ml de bouillon de légumes froid
- 1 citron (jus)
- 10-15 feuilles de menthe fraîche (plus quelques-unes pour la garniture)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Si vous utilisez des petits pois frais, faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez et rincez à l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Si vous utilisez des petits pois surgelés, décongelez-les en les rinçant sous l'eau froide.

Dans un blender, combinez les petits pois, le concombre, l'oignon vert (ou l'oignon doux) et l'ail (si vous l'utilisez). Ajoutez le bouillon de légumes froid, le jus de citron et les feuilles de menthe. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse. Si le gaspacho est trop épais, vous pouvez ajouter un peu plus de bouillon ou d'eau.

Ajoutez l'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Mixez de nouveau pour bien incorporer l'huile et les assaisonnements.

Laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 à 2 heures avant de servir. Cela permet aux saveurs de bien se mélanger.

Garnissez chaque portion de quelques feuilles de menthe fraîche et de fleurs séchées (les bleuets sont mes préférées avec le vert des petits pois).

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!)

Risotto aux asperges

PRÉPARATION



2 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 300 g de riz à risotto (comme Arborio)
- 1 botte d'asperges, parées et coupées en tronçons
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- 120 ml de vin blanc sec (optionnel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de levure maltée (ou plus, selon vos préférences)
- Sel et poivre noir moulu, au goût
- Quelques brins de persil frais, hachés et asperges revenues à la poêle pour garnier

Commencez par chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou une casserole à feu moyen. Faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, environ 3-4 minutes.

Ajoutez le riz à risotto dans la poêle et remuez pendant environ 2 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent légèrement translucides.

Si vous utilisez du vin blanc, versez-le dans la poêle et laissez-le réduire de moitié, en remuant constamment.

Ajoutez une louche de bouillon chaud dans la poêle et remuez jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé par le riz. Répétez cette étape en ajoutant progressivement le bouillon, une louche à la fois, en attendant que le liquide soit absorbé avant d'ajouter la suivante. Continuez jusqu'à ce que le riz soit cuit al dente, cela prendra environ 18-20 minutes.

Pendant que le risotto cuit, faites blanchir les asperges dans de l'eau bouillante salée pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore croquantes.

Égouttez-les et réservez.

Une fois que le riz est cuit, ajoutez les asperges blanchies dans la poêle et remuez doucement pour les incorporer au risotto. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût.

Retirez la poêle du feu et ajoutez la levure maltée, en mélangeant bien pour l'incorporer au risotto. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Salade de pommes de terre



2 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

- doucette / rampon / epinards ou dent de lion
- 8 pommes de terre
- 2 oeufs
- 1 belle tomate
- ail noir
- sel
- poivre
- moutarde
- vinaigre de framboise
- huile d'olive extra vierge
- fleurs séchées (ici bleuet)
- Option : anchois / sardines / thon / Fromage de chèvre

PRÉPARATION

Cuire les pommes de terres et selon la taille les couper en rondelles, en quart ou en deux.

Cuire les oeufs environ 5 minutes et laisser refroidir

Pendant ce temps lavez les feuilles de salade, coupez votre tomate et préparez la sauce à salade en mélangeant moutarde, vinaigre sel poivre. Ajoutez l'huile d'olive et mélanger doucement.

Mélanger tout les ingrédients, ajouter l'ail noir si vous en avez il se marie très bien avec cette recette.

Ajoutez des petites fleurs pour la couleur.

Salade Quinoa Avocat, Crevette, agrumes



2 personnes



10 minutes

INGREDIENTS

- 2 avocats
- 320g crevettes
- 1 tomate
- 1/2 tasse de quinoa
- 1 petit oignon rouge
- 2cs jus de citron vert
- 1 pamplemousse
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cc moutarde
- Coriandre
- Huile d'olive quantité selon vos goûts
- sel
- poivre



PREPARATION

Cuire le Quinoa à l'avance et laissez refroidir.

Préparez la sauce dans un bol en mélangeant moutarde, ail, citron vert, huile d'olive, sel et poivre.

Décortiquez les crevettes et coupez avocats et les tomates en dés.

Mettez tous les ingrédients dans un saladier.

Mélanger avec votre sauce

Ajoutez de la coriandre ou les herbes aromatiques que vous souhaitez.

Taboulé Libanais - variante Quinoa



2 personnes



30 minutes

INGREDIENTS

- 1 bouquet de persil plat frais (environ 200 g)
- 1/2 bouquet de menthe fraîche
- 2 tomates moyennes, coupées en petits dés
- 2 oignons verts (ou 1 petit oignon), finement hachés
- 1/2 tasse de quinoa
- le jus d' 1 ou 2 citron
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre, au goût



Petit tip : Le taboulé est encore meilleur le lendemain, après avoir reposé toute une nuit au réfrigérateur.

PRÉPARATION

Rincez et cuisez votre quinoa, réservez

Hachez finement le persil et la menthe.

Coupez les tomates en petits dés.

Hachez finement les oignons verts ou l'oignon.

Dans un saladier, mélangez les tomates, les oignons verts et le quinoa. Ajoutez le persil et la menthe hachés. Mélangez bien.



Versez le jus de citron et l'huile d'olive sur le mélange puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien enrobés de jus de citron et d'huile d'olive.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.

CHAKCHOUKA VERTE

Une variante à la classique Chakchouka

 2 personnes  30 minutes

INGREDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron vert, émincé
- 1 courgette en rondelle
- 200 g d'épinards frais
- 1 tasse de petits pois frais ou surgelés
- 1/2 tasse de bouillon de légumes
- 4 œufs
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- Sel et poivre, au goût
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche, hachée
- 1/2 bouquet de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron (optionnel)
- 1 avocat, tranché (optionnel)

PRÉPARATION

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide, environ 5 minutes.

Ajoutez l'ail, le poivron vert et la courgette. Faites cuire pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Incorporez les épinards et les petits pois, et faites cuire jusqu'à ce que les épinards soient flétris, environ 2 à 3 minutes.

Ajoutez le bouillon de légumes, le cumin, la coriandre, le sel et le poivre. Laissez mijoter pendant environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.

Faites de petits puits dans la sauce aux légumes et cassez un œuf dans chacun. Couvrez la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient pris mais que les jaunes soient encore coulants, environ 5 à 7 minutes.

Garnissez la chakchouka de coriandre et de persil frais hachés.

Vous pouvez également ajouter une cuillère à soupe de jus de citron pour une touche de fraîcheur et des tranches d'avocat sur le dessus.

Bouddha Bowl d'été

 2 portions  15 minutes

INGREDIENTS

- 200 g de filet de saumon
- 150 g de quinoa ou riz
- 1 avocat mûr
- 1 concombre
- 1 carotte
- 1 poignée de radis
- 1 poignée de feuilles de roquette
- 100 g de chou rouge râpé
- 50 g de fraises
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Herbes fraîches (coriandre, persil ou ciboulette) pour garnir

TIPS



C'est un exemple type de bouddha bowl que j'aime faire mais tu peux varier avec ce que tu aimes mais surtout tes restes ce qui est super pratique! Patate douce, brocoli, poiches, oeufs, sardines, bref tout ce que tu aimes!



INGREDIENTS SAUCE CACAHUETE

- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz ou de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 à 2 cuillères à soupe d'eau pour ajuster la consistance

Préparation du Saumon :

Préchauffez le four à 180°C.

- Placez le filet de saumon dans un plat de cuisson
- Arrosez-le d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, assaisonnez de sel, de poivre et ajoutez un peu de citron
- Enfournez pendant environ 15-20 minutes jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit.

Préparation du Quinoa

- Rincez le quinoa sous l'eau froide.
- Faites cuire le quinoa selon les instructions sur l'emballage (en général, 1 part de quinoa pour 2 parts d'eau, cuire environ 15 minutes).

Préparation des Légumes et des Fruits :

- Lavez, épluchez, cuire selon vos choix - faites vos préparatifs afin de pouvoir les disposer selon vos goûts

Préparation de la Sauce au Beurre de Cacahuète :

- Dans un bol, mélangez le beurre de cacahuète, la sauce soja, le vinaigre de riz (ou le jus de citron) et le miel (ou le sirop d'érable).
- Ajoutez de l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une consistance crémeuse mais fluide.
- Mélangez bien jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés.


Assembler joliment selon vos goûts et ajouter herbes, épices, et petites fleurs pour le plaisir



Quiche à la Tomate & Thon

LE PLAT IDÉAL POUR LES PIC NICS D'ÉTÉ ENTRE AMIS

 4 personnes

 15 minutes - cuisson 45 minutes

INGREDIENTS

- pâte feuilletée (sans gluten et/ou vegan selon vos préférences)
- 6 tomates
- 280g de thon émietté (boîte)
- 2 oignons finement émincés
- 3cs de moutarde de Dijon
- Origan
- Huile d'olive extra vierge pressée à froid
- Poivre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C.

Dans une poêle faites revenir les oignons 5 minutes dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'origan et le poivre, mélangez et réservez.

Étalez la pâte sur votre moule et piquez avec une fourchette avant de badigeonner le fond de tarte avec la moutarde.

Ajoutez le thon puis les oignons.

Coupez les tomates en rondelles et disposez-les joliment.

Ajoutez un peu d'huile d'olive, de l'origan et mettez au four pour 40 minutes. Laissez tiédir et ajoutez une branche d'origan de thym ou petites fleurs pour décorer.



Pâtes au brocolis et herbes aromatiques



INGREDIENTS

- 1 brocoli
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- pâtes sans gluten ou à l'épeautre
- levure maltée (si vous aimez et si elle convient à votre corps)
- 1 cuillère à soupe d'huile de bonne qualité pressée à froid à ajouter quand vous servez
- herbes que vous aimez (j'adore ajouter du persil, de l'aneth et un peu d'ail noir)
- sel et poivre

PRÉPARATION

- Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole.
- Couper les brocolis, les oignons et l'ail.
- Pendant que l'eau chauffe, chauffer légèrement de l'huile dans une poêle et ajouter les oignons puis l'ail, laisser revenir et mettre de côté.
- Lorsque l'eau bout, ajouter les brocolis et quand ils remontent à la surface, ajouter vos pâtes.
- Lorsque vos pâtes sont cuites, vous pouvez retirer l'eau puis remettre les pâtes dans la casserole ou la poêle si elle est assez grande et mélanger avec les oignons et l'ail pour la rendre plus savoureuse.
- Ajouter une bonne huile pressée à froid, l'assaisonnement et des herbes que vous aimez.

A top-down photograph of two glass jars filled with a thick, smooth chocolate spread. The jars are placed on a light-colored wooden cutting board. To the right of the top jar, a halved avocado is visible, showing its green flesh and dark pit. The background is dark and out of focus. A white rectangular box is centered over the image, containing the text 'GOÛTERS & DESSERTS'.

GOÛTERS & DESSERTS

en douceur

Chocolate Pudding

 2 portions  5 minutes

INGREDIENTS

- 1 avocat mûr
- 60 g de cacao
- 6 à 10 dattes
- 125 ml d'eau

PRÉPARATION

- Mettez tous les ingrédients dans votre mixeur,
- Mélangez
- Ajoutez lentement l'eau jusqu'à obtenir votre pudding.



Cookies Matcha - Chocolat blanc

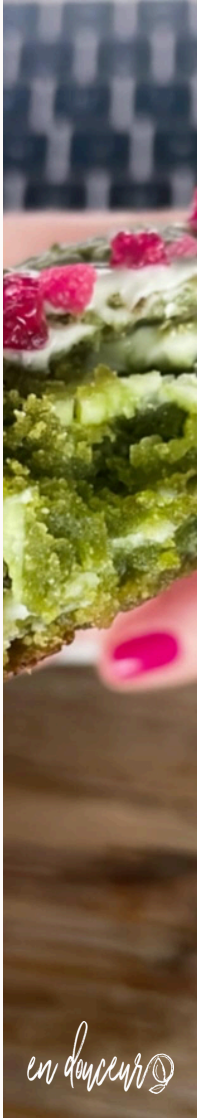
🕒 30 minutes
(cuisson de 12 minutes incluse)

INGREDIENTS

- 60 g de farine de riz (ou épeautre)
- 60 g de poudre d'amande
- 35 g de sucre de coco (ou sucre de canne)
- 1 pincée de sel
- 1,5 cuillère à café de matcha
- 40 g de compote de pommes (maison ou sans sucre)
- 30 g de ghee (beurre clarifié) ou huile de lin selon ta préférence
- Quelques carrés de chocolat blanc (c'est le petit bémol inflammatoire bien sûr après des cookies ça reste des cookies, on fait moins pire!)

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°.
- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre, le sel, le matcha et les éclats de chocolat blanc.
- Ajouter le ghee ou l'huile + la compote de pommes et Mélanger.
- Sur une plaque de cuisson couverte d'une feuille de papier cuisson former des boules puis aplatir sur 1,5 cm maximum.
- Enfourner pour 12min.
- Faire fondre du chocolat blanc et le verser avec parcimonie sur vos cookies pour la déco, vous pouvez ajouter aussi des éclats de pralines
- Faire refroidir sur une grille



Banana Bread

🕒 1 heure (cuisson de 45 minutes incluse)

INGREDIENTS

- 3 bananes bien mûres
- 1 œuf
- 80 ml d'huile de coco
- 80 ml de lait d'amande
- 100 gr de sucre
- 230 gr de farine, j'ai choisi un mélange de farine de coco et de châtaigne
- 70gr d'amande en poudre
- 1/4 cuil. à c. de bicarbonate de soude
- 1 demi sachet de poudre à lever sans gluten
- Une pincée de sel
- Cannelle

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160 degrés

Ecraser les bananes en purée

Mélanger la farine avec la poudre à lever et le bicarbonate de soude

Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger

Verser dans un moule à cake

Mettre au four pour 45 minutes



en douceur

Gâteau au chocolat

🕒 45 minutes préparation + cuisson

INGREDIENTS

- 5 oeufs
- 200g de chocolat noir
- 80g de sucre
- 4cs de fécule de maïs
- 1 pincée de sel
- 17,5 cl d'huile de colza bio
OU selon vos préférences
20cl de crème d'avoine

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 degrés

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Séparer les blancs d'oeufs des jaunes et monter les blancs en neige.

Mélanger les jaunes avec le sucre puis ajouter l'huile et la fécule.

Bien mélanger et ajouter le chocolat fondu, mélanger à nouveau.

Incorporer délicatement les blancs en neige avec une pincée de sel

Verser dans un moule à gâteau rond et cuire 25 minutes à 180 degrés

La préparation ressemble à une mousse au chocolat, la première fois j'ai eu un doute sur la réussite du gâteau qui en plus reste très plat; mais une fois sorti du four et refroidi il est parfait! 50



en douceur ©

Compote douceur

 3 tasses  30 minutes

INGREDIENTS

- 2c. à soupe de jus de citron
- 4 pommes, non pelées, évidées et coupées en cubes
- 4 poires Bosc ou Bartlett, mûres, pelées, évidées et coupées en cubes
- 1 bâton de cannelle ou cannelle en poudre (ou autres épices de votre choix)
- eau

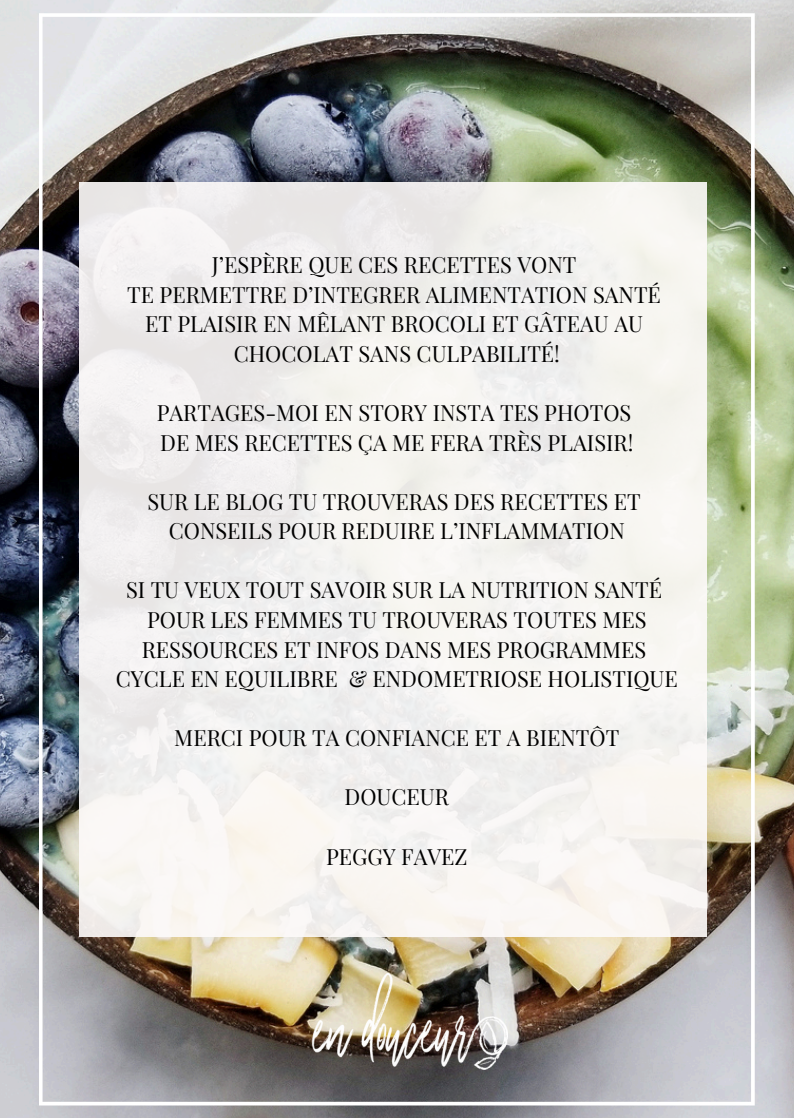
PRÉPARATION

- Dans une casserole, mettre le jus de citron et 3 c. à soupe d'eau.
- Ajouter les pommes et les poires. Amener à ébullition sur feu moyen-vif, puis laisser mijoter à couvert sur feu moyen-doux jusqu'à ce que les fruits soient tendres, de 20 à 25 minutes, en mélangeant de temps en temps..
- Pour une texture bien lisse, passer au mixeur Servir tiède ou froid



La compote se conserve dans un contenant hermétique pendant une semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.





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