



**TOP 14 DES RECETTES
POUR ÉQUILIBRER LES
HORMONES**



Retrouvez votre énergie, votre sommeil, votre concentration et votre métabolisme grâce à des recettes qui équilibrent vos hormones

Fermez les yeux et imaginez la femme extraordinaire que vous êtes vraiment. Que voyez-vous ? Une femme pleine de vitalité, rayonnante, prête à conquérir le monde ? Ou plutôt une force tranquille, discrète mais puissante ? Pouvez-vous sentir cette énergie en vous ? C'est la femme que vous êtes au plus profond de vous. Même si vous ne ressentez pas encore cette vitalité dans votre quotidien, elle est là, prête à se manifester. Imaginez un instant : si vous pouviez vous sentir et paraître aussi énergique et gracieuse que cette image que vous venez de créer, comment cela transformerait-il votre vie ? En abordant la quarantaine et au-delà comme un nouveau départ — un moment de réinvention, d'adaptation et de préparation pour l'avenir — vous pouvez retrouver une énergie et une force nouvelles en nourrissant votre corps et votre esprit avec des recettes simples et savoureuses. Vous avez le pouvoir de créer cette vie idéale, malgré les messages que notre société peut nous envoyer. Vos plus belles années sont devant vous. En apportant dès aujourd'hui de petites modifications à votre alimentation, vous stimulerez votre énergie, harmoniserez vos hormones et consoliderez vos fondations intérieures pour avancer avec confiance vers l'avenir. Ces recettes ne sont pas révolutionnaires : elles utilisent des ingrédients simples, accessibles et naturels. Leurs saveurs sont intemporelles, tout en restant plaisantes et stimulantes. Ce qui rend ce guide unique, ce sont les petits ajustements proposés à votre routine alimentaire, qui peuvent avoir un impact considérable sur votre énergie et votre bien-être global.

Mon guide de recettes hormonales n'est pas un régime : c'est un véritable mode de vie. En éliminant les aliments inflammatoires ou perturbateurs pour vos hormones, et en les remplaçant par des alternatives saines et nourrissantes, vous offrez à votre corps l'attention et les soins qu'il mérite vraiment.

Les recettes que vous trouverez ici sont adaptées à toutes les femmes, quel que soit leur âge ou leur étape de vie. Mon souhait est qu'elles vous inspirent et vous montrent qu'un mode de vie sain est non seulement possible, mais aussi agréable.

C'est amusant. C'est stimulant. C'est une porte ouverte vers la version de vous-même que vous souhaitez devenir, que ce soit dans six mois ou dans six ans. En appliquant les principes simples qui sous-tendent ces recettes, vous apprendrez rapidement à identifier ce qui fonctionne pour votre corps, à faire des choix stratégiques adaptés à vos besoins, et à profiter pleinement des bienfaits d'un mode de vie équilibré.





Il est temps de mettre la puissance des super-aliments au service de votre foie !

Je sais que les hormones reproductrices “sexy” (œstrogène et progestérone) sont souvent accusées de tous les maux, mais la véritable source des déséquilibres se cache ailleurs : dans votre intestin, votre foie et vos hormones de stress. Ce sont elles, en réalité, qui jouent un rôle clé pour rétablir l'équilibre de votre corps.

En prenant soin de votre microbiote intestinal, vous bénéficierez aussi à votre cerveau, à votre humeur et à votre corps dans son ensemble, car vous réduisez l'inflammation et rééquilibrez votre digestion.

Le foie, quant à lui, est essentiel pour métaboliser, réguler et détoxifier l'organisme, mais on l'oublie souvent. Si vous traînez de la graisse abdominale tenace, que vous vous sentez épuisée et que vous comptez sur le café ou le sucre pour tenir la journée, votre foie a besoin d'aide. De nombreux aliments présents dans ces recettes sont spécialement choisis pour soutenir votre foie : avocat, légumes à feuilles vertes, crucifères... Tous contribuent à un véritable “reset” de votre organisme.

Quand votre foie ne remplit pas correctement ses fonctions, il ouvre la voie à une dominance œstrogénique et à d'autres déséquilibres hormonaux qui expliquent en partie la mauvaise réputation de la ménopause.

Cette période de votre vie peut être particulièrement stressante. Tout semble en transition, et vous cherchez désespérément quelque chose de “normal” et réconfortant — y compris dans vos choix alimentaires, parfois pas très sains. Le stress et la nourriture vont souvent de pair, et c’est normal.

Mais saviez-vous que certains aliments peuvent en réalité aggraver l’état de stress de votre corps ? Le sucre, les céréales et certains glucides influencent fortement l’insuline et d’autres hormones, provoquant une cascade de déséquilibres qui vous laissent complètement épuisée.

Les recettes de ce guide sont pensées de manière très stratégique. Chaque ingrédient est choisi pour réduire l’inflammation, soulager vos cellules et soutenir un intestin et un foie en bonne santé.

Le changement durable ne se fait pas du jour au lendemain, mais de petits gestes quotidiens comme ceux que proposent ces recettes vous permettront de vivre votre meilleure vie, pleine d’énergie et de bien-être, pendant de nombreuses années.

RECETTES POUR RÉÉQUILIBRER VOS HORMONES

Spritzer Fraise, Menthe et Citron Vert

Pour 4 personnes

Rafraîchissez-vous tout en soutenant votre foie et votre digestion avec cette infusion pétillante et pleine de saveurs.

Ingrédients :

- **2 tasses de fraises, équeutées et coupées en quartiers**
- **1 citron vert, coupé en rondelles**
- **2 à 4 branches de menthe, tiges comprises**
- **½ litre d'eau plate**
- **1 litre d'eau pétillante**
- **Glaçons**

Préparation :

1. Dans un pichet d'environ 1,5 litre, disposez les fruits au fond et ajoutez les glaçons.
2. Versez l'eau plate pour couvrir les ingrédients et laissez infuser pendant au moins 30 minutes.
3. Juste avant de servir, ajoutez l'eau pétillante.

💡 **Astuce :** Vous préférez plus ou moins pétillant ? Ajustez la proportion d'eau plate et d'eau pétillante, en gardant le volume total proche de 1,5 litre.



Latte Matcha Glacé

Pour 2 portions (environ 240 ml chacune)

Mon thé vert préféré regorge d'antioxydants et stimule l'énergie tout en soutenant un métabolisme sain. Le matcha contient également de la L-théanine, qui favorise la concentration, la mémoire et les fonctions cognitives.

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de poudre de matcha, divisée
- 400 ml de lait d'amande à la vanille non sucré ou de lait de coco non sucré
- Une pincée de cannelle (facultatif)
- 2 à 3 gouttes de stévia (facultatif)
- Glaçons

Préparation :

1. Placez tous les ingrédients dans un blender. Mixez à haute vitesse pendant environ 30 secondes, jusqu'à obtenir un mélange homogène et légèrement mousseux.
2. Ajoutez une pincée de cannelle si vous le souhaitez, goûtez et ajustez le sucrant selon votre préférence.
3. Servez sur des glaçons et dégustez !



Smoothie Crémeux Framboise-Chocolat

Pour 1 personne

Ingrédients :

- 1 à 2 doses de poudre de protéine (vanille, ou protéine de pois pour les vegans)
- 2 tasses de jeunes pousses ou mélange de salades vertes
- ½ avocat moyen, dénoyauté, pelé et coupé en morceaux
- 1 tasse de framboises surgelées
- 2 c. à café de fibre en poudre (ou 1 c. à soupe de graines de lin fraîchement moulues)
- 2 c. à café de cacao en poudre non sucré (facultatif)
- 1 tasse de lait de coco non sucré
- 1 tasse d'eau filtrée ou purifiée

Préparation :

1. Dans un blender puissant, mettez les feuilles vertes, l'eau et le lait de coco. Mixez à faible vitesse, puis augmentez à vitesse moyenne jusqu'à ce que les feuilles soient complètement broyées et que le mélange soit lisse.
2. Ajoutez les framboises surgelées, la fibre, l'avocat, le cacao et la poudre de protéine.
3. Mixez à vitesse moyenne à élevée pendant environ 1 minute, jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Dégustez immédiatement !



Smoothie Vert Éclatant

Pour 2 personne

Ingrédients :

- 1 à 2 doses de poudre de protéine (vanille, ou protéine de pois pour les vegans)
- 2 tasses d'épinards frais
- Le jus d'½ citron
- 1 tasse de fraises et myrtilles surgelées
- 2 branches de céleri, coupées en morceaux
- 2 c. à café de fibre en poudre (ou 1 c. à soupe de graines de lin fraîchement moulues)
- 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'huile MCT
- 2 tasses d'eau de coco
- 3 à 4 glaçons (facultatif)

Préparation :

1. Dans un blender puissant, mettez les épinards et l'eau de coco. Mixez à faible vitesse, puis augmentez à vitesse moyenne jusqu'à ce que les épinards soient complètement broyés et que le mélange soit lisse (environ 45 à 60 secondes).
2. Ajoutez la poudre de protéine, le jus de citron, les fraises, les myrtilles, le céleri, l'huile de coco et les glaçons.
3. Mixez à vitesse moyenne à élevée pendant environ 1 minute, jusqu'à obtenir la consistance désirée.
4. Dégustez immédiatement



Salade Méditerranéenne Santé Quotidienne

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 tasses de feuilles de romaine hachées ou de jeunes pousses mélangées
- ½ tasse de tomates cerises, coupées en deux
- 1 concombre persan ou ½ concombre long, coupé en dés
- ½ tasse de cœurs d'artichaut en conserve, égouttés et grossièrement hachés
- ½ avocat moyen, dénoyauté, pelé et coupé en dés
- ¼ petit oignon rouge, émincé finement
- 1 c. à café d'origan séché
- 10 olives Kalamata, dénoyautées, égouttées et hachées

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients.
2. Servez avec une vinaigrette au citron selon votre goût.

Conseils santé :

- Les cœurs d'artichaut et les olives Kalamata sont souvent conservés dans des saumures très salées. Privilégiez ceux conservés dans l'eau, sans sel ajouté.
- Pour un apport en protéines, ajoutez des pois chiches ou du poulet à votre salade.
- Ajoutez du persil frais pour un surplus d'antioxydants et de saveurs.



Vinaigrette Simple au Citron

Pour environ 6 personnes ($\frac{3}{4}$ tasse / 180 ml)

Ingrédients :

- Jus de 3 citrons (environ $\frac{1}{4}$ tasse)
- $\frac{1}{2}$ c. à café de zeste de citron
- 1 pincée de sel de mer
- 1 pincée de poivre noir fraîchement moulu
- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive extra vierge

Préparation :

1. Dans un petit bol, fouettez ensemble le jus de citron, le zeste, le sel et le poivre.
2. Versez lentement l'huile d'olive en filet tout en continuant de fouetter, jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée.
3. Conservez dans un récipient hermétique ou un bocal pour une utilisation ultérieure.



Salade Fraises, Avocat et Roquette

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 tasses de roquette
- ½ tasse de basilic frais haché
- 1 gros avocat, dénoyauté et coupé en dés
- 1 tasse de fraises tranchées
- ¼ tasse d'amandes effilées

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélangez la roquette, le basilic et l'avocat.
2. Ajoutez les fraises en dernier et mélangez délicatement.
3. Servez avec une vinaigrette balsamique ou votre combinaison huile et vinaigre préférée.
4. Pour un repas complet, vous pouvez ajouter du poisson ou du poulet selon vos goûts.



Vinaigrette Santé au Balsamique

Pour environ 6 personnes ($\frac{3}{4}$ tasse / 180 ml)

Ingrédients :

- $\frac{1}{4}$ tasse de vinaigre balsamique (doux) ou de vinaigre de vin rouge (plus acidulé)
- $\frac{1}{2}$ tasse d'huile d'olive extra vierge
- $\frac{1}{2}$ c. à café de moutarde de Dijon ou de moutarde brune
- 1 pincée de sel de mer
- Poivre noir fraîchement moulu, selon votre goût

Préparation :

1. Dans un petit bol, fouettez la moutarde et le vinaigre balsamique.
2. Versez lentement l'huile d'olive en filet tout en continuant de fouetter, jusqu'à obtenir une vinaigrette bien émulsionnée.
3. Assaisonnez avec le sel et le poivre selon votre goût.
4. Conservez dans un bocal ou un récipient hermétique pour une utilisation ultérieure.



Bol Saumon au Pesto Frais

Ingrédients pour le saumon :

- **4 filets de saumon**
- **1 c. à café de paprika**
- **1 c. à café de poudre d'ail**
- **¼ c. à café de sel**
- **¼ c. à café de poivre**

Ingrédients pour le pesto :

- **2 tasses de basilic frais**
- **1 tasse d'épinards frais**
- **¼ tasse de graines de courge crues**
- **4 gousses d'ail, écrasées et pelées**
- **Le jus d'1 citron**
- **½ tasse d'huile d'olive**
- **Sel et poivre, selon le goût**

Ingrédients pour le reste du bol :

- **8 tasses de jeunes pousses ou mélange de salades**
- **1 avocat, dénoyauté**
- **1 poivron rouge, coupé en dés**
- **1 tasse de tomates cerises, coupées en deux**
- **3 carottes, pelées et coupées**

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
 2. Déposez les filets de saumon sur la plaque et assaisonnez avec le paprika, la poudre d'ail, le sel et le poivre.
 3. Pendant ce temps, préparez le pesto : dans un robot culinaire, mixez le basilic, les épinards, les graines de courge, l'ail et le jus de citron jusqu'à obtention d'une purée.
 4. Tout en mixant, ajoutez lentement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture homogène. Salez et poivrez selon votre goût.
 5. Dans chaque bol, disposez les jeunes pousses, les tomates, les carottes, le poivron et l'avocat. Ajoutez le saumon cuit et nappez généreusement de pesto.
 6. Parsemez de quelques graines de courge supplémentaires et servez immédiatement.
- 💡 Option : Remplacez les jeunes pousses par 2 à 3 tasses de riz de chou-fleur pour une version sans feuilles.



Bol Tacos de Poulet Paleo

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- **700 g de cuisses de poulet désossées et sans peau**
- **1 c. à café de paprika**
- **½ c. à café de cumin moulu**
- **1 c. à café de sel de mer, divisé**
- **½ c. à café de poivre noir concassé**
- **2 c. à soupe d'huile de coco bio pressée à froid, divisées**
- **½ petit oignon jaune, émincé**
- **2 tasses de riz de chou-fleur**
- **1 boîte (400 g) de haricots noirs, rincés et égouttés**
- **¼ tasse de coriandre fraîche, hachée**
- **2 tasses de laitue romaine, hachée**
- **1 tomate, coupée en dés**
- **Vinaigrette de votre choix, en filet**



Préparation:

Préchauffez une grande poêle-gril à feu moyen-vif. Pendant ce temps, assaisonnez les cuisses de poulet dans un grand bol avec le paprika, le cumin, ½ c. à café de sel et le poivre.

Étalez 1 c. à soupe d'huile de coco sur un papier absorbant et utilisez-le pour graisser la poêle-gril.

Une fois la poêle bien chaude, déposez les cuisses de poulet et faites cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Retirez-les et laissez reposer sur une assiette.

Préchauffez une casserole moyenne à feu moyen-vif. Émincez l'oignon jaune.

Ajoutez l'huile de coco restante et l'oignon à la casserole, en remuant régulièrement.

Lorsque l'oignon devient translucide (environ 3 à 4 minutes), ajoutez le riz de chou-fleur et les haricots noirs, puis saupoudrez du reste du sel. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud (environ 4 à 5 minutes).

Incorporez la moitié de la coriandre hachée et mélangez bien. Éteignez le feu.

Coupez les cuisses de poulet en fines lanières. Dans chaque bol ou assiette, disposez le mélange de chou-fleur et haricots, puis ajoutez les lanières de poulet.

Garnissez avec la laitue, le reste de coriandre, les tomates en dés et le guacamole. Nappez de votre vinaigrette préférée. Servez chaud et dégustez !

Conseils santé :

Le reste de riz de chou-fleur et de haricots peut être consommé au petit-déjeuner.

Pour une version végétarienne, remplacez le poulet par un légume ou féculent consistant, comme la patate douce.

Ajoutez du guacamole pour un apport en bonnes graisses.

Riz de Chou-Fleur

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 chou-fleur, lavé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- ½ oignon blanc, émincé
- Sel et poivre, selon votre goût

Préparation :

1. Coupez le chou-fleur en deux et détachez les petits bouquets. Pour les plus gros, coupez-les en morceaux afin qu'ils puissent passer dans le robot culinaire.
2. À l'aide de l'accessoire râpe de votre robot, transformez le chou-fleur en "riz".
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4. Ajoutez le riz de chou-fleur et faites sauter pendant 5 à 7 minutes.
5. Assaisonnez de sel et de poivre et servez immédiatement.



Burger de Dinde Facile

Pour 4 à 5 personnes

Ingrédients :

- 450 g de dinde hachée maigre
- ¼ tasse d'oignon rouge ou blanc, haché finement
- 1 c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre noir
- ¼ c. à café de poudre d'ail
- 1 c. à café de cumin
- ¼ tasse de basilic frais, haché
- ¼ tasse de persil frais, haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Feuilles de laitue pour servir
- Garnitures au choix : tomates, avocat, oignon rouge, cornichons



Préparation :

1. Dans un grand bol, mélangez la dinde hachée, l'oignon, le sel, le poivre, la poudre d'ail, le cumin, le basilic et le persil. Pétrissez bien à la main pour obtenir un mélange homogène.
2. Formez 4 à 5 galettes en façonnant des cercles puis en les aplatissant légèrement avec vos mains.
3. Dans une poêle moyenne, chauffez l'huile d'olive à feu moyen-vif. Déposez immédiatement les galettes et faites cuire 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur.
4. Servez les galettes dans des feuilles de laitue, avec les garnitures de votre choix (tomates, avocat, oignon rouge, cornichons).

Conseils santé :

- Pour plus de saveur, ajoutez une sauce à l'avocat ou du pesto.
- Accompagnez d'une salade fraîche ou de frites de patate douce pour un repas complet.
- Les galettes restantes peuvent être utilisées dans des salades ou sur du spaghetti de courge pour un repas rapide.

Frites de Patate Douce au Four

Pour 3 à 4 personnes

Ingrédients :

- 2 grosses patates douces (environ 450 g)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c. à café de poudre d'oignon
- 1 c. à café de poudre d'ail
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de paprika doux
- ¼ c. à café de piment de Cayenne (facultatif)
- ½ c. à café de sel de mer
- 1 pincée de poivre noir moulu



Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C (390 °F). Pelez les patates douces si vous le souhaitez et coupez-les en bâtonnets.
2. Dans un grand bol, mélangez les bâtonnets de patate douce avec tous les autres ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
3. Disposez les frites en une seule couche sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sans qu'elles se touchent, afin d'éviter qu'elles deviennent molles.
4. Salez et poivrez selon votre goût, puis laissez reposer 5 minutes.
5. Enfouez pour 15 minutes, retournez les frites, puis poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
6. Servez chaud et dégustez !



Guacamole Maison

Pour 4 à 6 personnes



Ingrédients :

- 6 avocats, dénoyautés
- ½ tasse de tomates cerises, coupées en quartiers
- ¼ tasse d'oignon blanc, haché
- ¼ tasse de coriandre fraîche, hachée
- Le jus de 2 citrons verts
- ¼ c. à café de poudre d'ail
- ½ c. à café de sel de mer
- ½ c. à café de poivre noir concassé
- ½ piment jalapeño ou serrano, finement haché (facultatif)

Préparation :

1. Lorsque vous dénoyautez les avocats, conservez 2 noyaux pour plus tard.
2. Récupérez la chair des avocats et mettez-la dans un grand bol. Écrasez-la à la fourchette ou au presse-purée jusqu'à la consistance désirée.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien.
4. Pour ralentir l'oxydation et éviter que le guacamole brunisse, conservez-le avec les deux noyaux.

