

# 2 SEMAINES DE MENUS

## BATCH COOKING ANTI-INFLAMMATOIRE

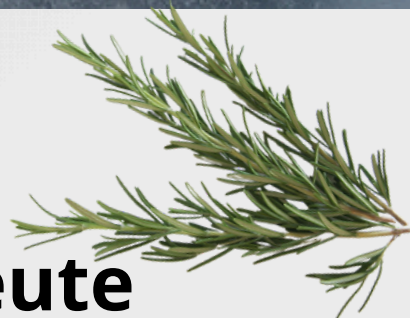
### ÉDITION ÉTÉ



10 REPAS PRÊTS EN SEULEMENT DEUX SESSIONS DE 3 H



**Sybile Bredelet,**  
**diététicienne et phytothérapeute**



# **PETIT MOT DE L'AUTEUR, ALLÉGER LA CHARGE MENTALE**

**Manger de façon équilibrée et apaisante pour l'organisme ne devrait pas demander des heures en cuisine ni une organisation compliquée.**

**Ce guide a été conçu pour vous aider à préparer simplement plusieurs repas à l'avance, avec des ingrédients accessibles et une approche compatible avec une alimentation anti-inflammatoire.**

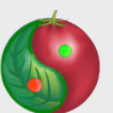
**Que vous cherchiez à soutenir votre énergie, votre digestion, votre équilibre hormonal, votre confort articulaire ou simplement sans passer des heures en cuisine, ces menus ont été pensés pour être réalistes, nourrissants et faciles à intégrer dans une vraie vie.**

**Vous trouverez dans ce document :**

-  **une semaine de repas prêts en moins de 3h**
-  **une liste de courses organisée**
-  **un déroulé pas à pas du batch cooking**
-  **des adaptations pour différents régimes alimentaires**
-  **des repères nutritionnels autour de certains aliments d'intérêt**

**L'objectif n'est pas la perfection, mais de vous aider à manger plus simplement, avec moins de charge mentale et davantage de régularité.**

**Bonne préparation** 





# QUELQUES PRINCIPES DE CONSERVATION

## **DES CONTENANT NEUTRES SUR LES ALIMENTS:**

**Le verre est vraiment recommandé, à contrario, le plastique “perfuse” dans les aliments (pfas par exemple). L’inox est intéressant mais plus cher, les faïences (bols et saladiers) peuvent aussi convenir avec une attention à ne pas mettre longtemps des produits acides qui “dissolvent” l’émail (qui se retrouve dans les aliments).**

## **UNE MISE AU FRAIS DANS LES 2H MAXIMUM APRÈS LA CUISSON:**

**les aliments doivent être refroidis rapidement et couverts pour être mis au frais et donc limiter les contaminations microbiennes.**

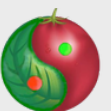
## **ÉVITER TOUTE DÉTÉRIORATION DES ALIMENTS (OXYDATION IMPORTANTE, MICROBIOLOGIE...:**

**Couvrir toutes les préparations avant et pendant la mise au frais.**

## **LIMITER LA CONSOMMATION DES PRODUITS CUISINÉS À 6 JOURS MAXIMUM:**

**Un étiquetage sera intéressant pour être certain de ne pas dépasser les durées de conservation. De même l’étiquetage pourra mentionner la dénomination du contenu pour ne pas ouvrir inutilement les boîtes d’aliments.**

**⚠ Les préparations contenant de la viande hachée sont à congeler si elles ne sont pas consommées rapidement.**



# MENU DE LA SEMAINE 1

**J1 TACOS DE POULET ET AVOCAT  
PUDDING CHIA AUX BAIES**



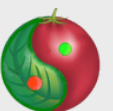
**J2 SALADE VERTE  
CABILLAUD PANÉ  
PÂTES TORSETTES  
YAOURT AU MIEL**

**J3 TOMATES CROQUE AU SEL  
CROQUE MADAME PETIT ÉPEAUTRE  
SORBET CITRON**



**J4 TARTINADES VÉGÉTALES  
CLAFOUTIS DE LÉGUMES  
KÉFIR DE LAIT MIELLÉ**

**J5 SALADE VERTE ET LEVURE  
MALTÉE  
COURGETTES FARCIES  
FAISSELLE ET MÛRES**





# LISTE DE COURSES

**pour 4 personnes**  
**semaine 1**

## FRUITS ET LÉGUMES

6 courgettes moyennes  
200g de butternut  
150g de brocoli  
300g de tomates cerise multicolore  
2 tomates  
1 salade au choix  
1 sachet de roquette  
2 citrons verts  
2 oignons jaunes  
1 oignon rouge  
6 gousses d'ail  
2 avocats bien mûrs  
persil, basilic, thym coriandre, thym,  
origan (frais ou séché)  
1 baquette de mûres  
1 barquette de framboises ou myrtilles

## RAYONS FRAIS

3 steak hachés  
4 pavés de cabillaud  
300g de poulet haché  
2 tranches de jambon blanc maigre  
1 sachet de cheddar râpé  
50g d'emmental râpé  
9 œufs  
120g de beurre  
200ml de lait  
1/2l de kéfir de lait  
50g de crème fraîche épaisse  
200ml de béchamel  
4 grandes tranches de tourte  
d'épeautre  
4 yaourts naturels  
1 faisselle de 500g  
1 petit bac de sorbet citron

## EPICERIE

1 bocal de 100g de pois  
1 paquet de tortillas bio  
300g de pâtes torsettes semi-complètes  
100g de chapelure  
4 càs de moutarde à l'ancienne  
8 càs de concentré de tomates  
miel de pays de qualité  
levure maltée  
60g graines de chia  
100g de concentré de tomate  
1 sachet de protéines de chanvre  
huile de chanvre  
500ml de lait de coco

## ASSAISONNEMENTS ET MISES EN OEUVRE

cumin en poudre  
gingembre en poudre  
coriandre en poudre  
muscade  
aromatiques sèches  
(surtout si aucune achetée  
fraîche)  
huile d'olive  
sel et poivre



# MISE EN OEUVRE

## semaine1

Découpe de légumes: couper les 2 tomates en petits dés et mettre en boîte au frais.

Mettre une casserole d'eau à bouillir.

Éplucher la butternut et les courgettes (si non biologiques) et couper en petits dés, y ajouter les fleurettes de brocoli et tronc coupé en petits dés. Mettre le tout dans un saladier.

Couper les 4 courgettes en deux dans le sens de la longueur et les évider (ce qui est évidé est mis de côté pour la tartinade dans un ramequin). Réserver dans une assiette recouverte d'un chiffon propre. **15mn**

Emincer finement les 2 oignons jaunes, mettre dans un petit bol, puis l'oignon rouge et mettre dans un petit ramequin, puis les 6 gousses d'ail dans un dernier petit ramequin.

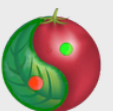
**15mn** Verser les 300g de pâtes torsettes dans l'eau et ajouter une pincée de sel. Mettre le minuteur sur le temps de cuisson indiqué sur l'emballage et préparer la passoire pour l'égouttage. Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle l'oignon rouge et moitié de l'ail dans 1 filet d'huile d'olive, puis ajouter le poulet haché et les épices (1/2càc de cumin, de gingembre, de coriandre puis de sel) et laisser dorer. Egoutter les pâtes puis verser dans un récipient en verre, arroser d'huile d'olive et mettre au frais.

**Nettoyer la casserole et la passoire, les ramequins vides, l'économe le couteau et la planche à découper**

Laisser dorer le mélange dans la poêle 4 à 5mn puis laisser refroidir dans un contenant en verre, puis fermer le contenant et mettre au frais

Cuire vapeur les 4 pavés de cabillaud pendant 5 mn et 10mn pour la courgette en tronçons. Passer un filet d'eau chaude dans la poêle du poulet/oignons et remettre un filet d'huile d'olive. Sortir le cabillaud et mettre dans une grande assiette. Casser 2 œufs battus dans une assiette creuse et mettre la chapelure dans une 2e assiette creuse. Salez et poivrez les œufs battus puis avec 2 fourchettes, trempez et retournez chaque pavé de cabillaud avant de faire de même dans la chapelure. Mettre les pavés panés dans la poêle chauffée pour saisir la panure.

**20mn**





Sortir la courgette en tronçons et laisser refroidir les pavés.

Mettre la courgette, 1 càc bombée de protéines de chanvre et 2 cà soupe d'huile de chanvre dans un contenant pour mixer. Ajouter sel et poivre, 1 pincée de muscade en poudre et 1 petite gousse d'ail puis mixer le tout.

**20mn** Mettre la tartinade dans un contenant au frais.

Mettre les pavés à plat sans les superposer dans un contenant au frais.

**Nettoyer la poêle, l'ustensile vapeur les assiettes, le mixer et contenant et essuyer et ranger la vaisselle.**

Mettre dans une casserole la bechamel et cheddar, chauffer en mélangeant tout le temps pour faire fondre le fromage. Quand tout est homogène, mettre la sauce dans un contenant en verre, le fermer et **15mn** laisser un peu refroidir avant de mettre au frais. **Nettoyer la casserole et la laisser s'égoutter.**

**15mn** Mettre de l'huile d'olive dans la poêle, faire chauffer et mettre moitié de l'oignon jaune, le reste d'ail à dorer pendant 2mn. Ajouter le mélange courgette, butternut brocoli et cuire 5 à 10mn en remuant. Saler et poivrer, baisser le feu et laisser cuire encore à couvert 5mn. Mettre dans un contenant en verre, fermer laisser refroidir et mettre au frais.

Mettre les 8 demi-courgettes évidées sur une plaque au four et arroser d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Enfournez à 200°C pendant 20mn. Pendant ce temps passez la poêle sous l'eau chaude et remettez un filet d'huile d'olive puis faites chauffer. Faire suer l'oignon et le reste de l'ail. Ajouter les steaks hachés, le concentré de tomates, 200ml d'eau, du basilic séché, de l'origan, du thym frais, et sel et poivre. Laisser cuire en émiettant la viande pendant 10mn et couvrir 5 mn à feu doux. Mettre les courgettes sous le grill pendant 4mn pour les dorer.

**30mn**

**Nettoyer les ramequins, plan de travail et couverts.**

Mettre le mélange bolognaise dans un contenant en verre, recouvrir, laisser refroidir pendant le temps de vaisselle et stockage des courgettes à plat.

**Nettoyer la plaque du four et la poêle, puis essuyer et ranger la vaisselle**

**5mn** Mettre les 60g de graines de chia dans un saladier recouvert de 500ml de lait de coco et 60g de sucre complet. Bien mélanger et mettre une assiette dessus, au frais jusqu'au lendemain.

Mettre la bolognaise au congélateur (risque microbien avec la viande hachée au frais trop longtemps)...



# ORGANISATION QUOTIDIENNE

**J1**

Réchauffer le mélange de poulet et légumes, faire tiédir les tortillas au four ou micro ondes. pendant ce temps découper la chair des avocats en dés, mélanger avec les dés de tomates, saupoudrer d'origan et cumin.

Nettoyer la salade et l'essorer, disposer dans l'assiette avec quelques feuilles de roquette puis disposer les tortillas recouvertes du mélange chaud et entouré des dés de tomate et avocats.

Répartir le chia dans 4 ramequins et répartir dessus les baies.

**J2**

Préchauffer le four et mettre les 4 pavés à plat à réchauffer/ gratiner pendant 5mn. Nettoyer quelques feuilles de salade et les mettre dans le fond d'assiette. Faire sauter rapidement les pâtes puis servir avec des herbes aromatiques ciselées.

Servir les yaourts avec 1 cuillère de miel au dessus.

**J3**

Préchauffer le four à 210°C. Former les croque-madame avec: 1 tranche de pain, un peu de moutarde à l'ancienne, la sauce béchamel, 1/2 tranche de jambon blanc puis une 2e tranche de pain. Mettre au four 2mn. Faire cuire les œufs au plat dans un peu d'huile d'olive et disposer chacun sur son croque. Disposer dans l'assiette entouré de tomates cerise et sur une feuille de salade.

Au dessert, servir une ou deux boules de sorbet citron.

**J4**

Préchauffer le four à 200°C. Battre 3 oeufs et 50g de crème fraîche dans un saladier . Ajouter 200ml de lait, 1/2càc de muscade moulue, sel et poivre puis 50g de fromage râpé. Mettre les légumes (courgettes butternut et brocoli) dans un plat à four, ajouter dessus 100g de tomates cerises coupées en 2, verser la préparation et enfourner pendant 35mn.Sortir la tartinade du frigo pour qu'elle tiédisse un peu.

Pour le kéfir, servir au verre sur une cuillère à c de miel

**J5**

Décongeler la sauce bolognaise et mettre les courgettes au four 7mn à environ 180°C. préparer la salade dans un saladier, verser 4 càs d'huile d'olive, saler et poivrer, ajouter 4 càs de levure maltée et remuer. Recouvrir les courgettes avec la bolognaise, du basilic, un peu de parmesan ou emmenthal et remettre au grill 3mn. Préparer les coupes de faisselle et les baies au dessus avec un filet de miel.



# LES INGRÉDIENTS ANTI-INFLAMMATOIRES DE L'ÉTÉ SEMAINE 1

**Brocoli:** Ils contiennent une molécule (indole carbinol) qui permet l'élimination d'hormones usagées (œstrogènes) mais aussi contiennent beaucoup de calcium très assimilable.

**Tomates, butternut, oignon rouge:** ils contiennent des caroténoïdes qui permettent de protéger l'organisme et tout particulièrement la peau des oxydations cellulaires, et surtout celles provoquées par le soleil.

**Avocat:** un cocktail de BONS gras qui permettent une bonne activité cellulaire et riches en vitamine E ils aident à lutter contre l'oxydation.

**Aromatiques et épices:** ce sont des "bombes" à antioxydants, protecteurs cellulaires, détoxifiants, minéraux... En user et abuser!



**Baies rouges et violettes:** elles font partie des "super aliments" qui agissent contre l'oxydation, limitent les pulsions alimentaires, nourrissent les yeux (anthocyanes des mûres, myrtilles cassis)...

**Graines de chia:** elles sont riches en oméga3 (donc ne pas les cuire) qui agissent sur l'immunité, la vitalité cellulaire, l'équilibre anti inflammatoire... Mais aussi, elles permettent un meilleur transit grâce à leur affinité avec l'eau (donc penser à boire entre les repas pour booster l'effet).

**Huile de chanvre:** encore une source en oméga3 importante!





# REEMPLACER POUR DES RÉGIMES PARTICULIERS.

## SANS GLUTEN:

Choisir des tortillas au maïs sans gluten (afdiag).

Des pâtes aux légumineuses ou sarrasin existent pour remplacer celles au blé.

La chapelure peut être choisie sans gluten ou remplacer par des graines de sésame.

La béchamel peut être faite avec de la farine de maïs ou fécule de pomme de terre: voir formules toute faites sinon faire soi-même pour plus de sécurité.

Il existe des levures maltées sans gluten en magasin bio...

Attention aux fromages râpés, ils peuvent contenir de l'amidon de blé et donc un peu de gluten...

Choisir un pain sans gluten comme celui au sarrasin ou maïs mais éviter les produits industriels qui contiennent souvent des ingrédients non souhaitables et souvent trop de sucre.

## SANS PRODUITS LAITIERS:

Les fromages peuvent être retirés des recettes ou remplacés par des faux fromages mais dans ce cas, prendre des formules sans additifs, obtenus à partir de graines (amandes, cajou...).

En remplacement de la crème, il existe des compositions végétales variées: soja, amande, cajou, coco...

La béchamel peut être faite avec des laits végétaux : voir formules toute faites sinon faire soi-même pour plus de sécurité.

Pour les yaourts et faisselles, il existe des formules végétales: soja, coco, amande, riz...

Pour le kéfir de lait, on peut utiliser une boisson kéfir de fruits avec une cuillère de coulis de cassis, myrtille ou sureau, c'est délicieux!

## VÉGÉTARIEN:

On pourra remplacer les steaks hachés par des protéines de soja trempées dans une sauce miso, kelpamare...

Des préparations avec du tofu épais ou du seitan peuvent être utilisés à la place du cabillaud.

Un tartare d'algue pourra être utilisé dans le croque madame à la place du jambon



# PRÉPAREZ VOS CONTENANTS AVANT CHAQUE BATCH COOKING

## SEMAINE 1

### PRINCIPAUX USTENSILES:

1 planche à découper  
3 ramequins  
1 grande assiette  
1 petit bol  
2 assiettes creuses  
1 cuiseur vapeur ou cocotte avec panier  
1 blender ou mixer+bol  
1 saladier d'environ 700ml avec assiette pour couvrir  
1 grande poêle et couvercle

### CONTENANTS FERMÉS:

3 grandes boîtes en verre pour pâtes, légumes/poulet et légumes divers  
1 contenant en verre pour 4 pavés cabillaud à plat  
2 gros pots de confiture pour tartinade et sauce béchamel  
1 boîte en verre pour la bolognaise

## SEMAINE 2

### PRINCIPAUX USTENSILES:

1 planche à découper  
1 égouttoir ou passoire  
1 petit saladier et assiette/ couvercle  
1 grande casserole et couvercle  
1 cuiseur vapeur ou cocotte avec panier  
1 blender ou mixer+bol  
1 saladier d'environ 700ml avec assiette pour couvrir  
1 grande poêle et couvercle  
2 plats à four: 1 grand et 1 petit  
1 saladier ou cul de poule

### CONTENANTS FERMÉS:

3 grandes boîtes en verre pour salade grecque, salade de pommes de terre et ratatouille  
1 boîte moyenne pour radis roses  
2 pots de confiture pour sauces salades  
1 bouteille en verre de 1l pour gaspacho  
au moins 4 ramequins pour flan de potimarron avec petite assiette de couverture



# MENU DE LA SEMAINE 2

**J1** **SALADE GRECQUE**  
**GASPACHO ET CROÛTONS AILLÉS**  
**PUDDING CHIA, POMMES ET CASSIS**



**J2** **RADIS ROSES ET SARDINES AU**  
**BEURRE**  
**RATATOUILLE ET SEMOULE DE**  
**SARRASIN**  
**COMPOTE DE POMME CANNELLE**

**J3** **SALADE POMMES DE TERRE ROMARIN**  
**ŒUFS DURS**  
**PÊCHE AU COULIS DE CASSIS**



**J4** **AVOCAT CREVETTES**  
**FLAN DE POTIMARRON ET SALADE**  
**VERTE**  
**BAIES ROUGES ET CRÈME D'AMANDE**



**J5** **TOMATES CERISES CROQUE AU SEL**  
**LÉGUMES D'ÉTÉ RÔTIS ET POULET**  
**PASTÈQUE**





# **LISTE DE COURSES**

## **POUR 4 PERSONNES**

### **SEMAINE 2**

#### **FRUITS ET LÉGUMES**

10 tomates moyennes  
400g de tomates cerise multicolores  
4 poivrons (1 rouge 1 vert 2 jaunes)  
1 concombre  
4 oignons blancs  
1 tête d'ail  
1 petit chou chinois  
4 pêches jaunes  
1 botte de radis roses  
1 petit potimarron (400g environ)  
1 barquette de fraises et 1 de framboises  
1100g de pommes de terre nouvelles  
4 avocats mûrs sous 4/5 jours  
600g de pastèque  
1 aubergine  
3 courgettes

#### **EPICERIE**

800g de tomates pelées cuites  
petite boîte de concentré de tomate  
50g pain sec avec ou sans gluten  
1 tourte de campagne semi-complète  
1 petit bocal d'olives noires  
600g de compote de pommes sans sucre  
60g de graines de chia  
1 brick de crème d'amande  
500ml de lait d'amande  
500ml de lait de coco  
30g de poudre d'amande  
un petit pot de purée d'amandes  
350g de semoule de sarrasin  
1 brick de crème de soja  
2 boîtes de sardines à l'huile d'olive

#### **RAYONS FRAIS**

200g de feta  
400g de cassis surgelé  
10 oeufs frais  
400g de crevettes roses sauvages  
2 blanc de poulet  
basilic frais  
persil frais

#### **ASSAISONNEMENTS ET MISES EN OEUVRE**

vinaigre de xérès  
huile d'olive vierge  
sel et poivre  
romarin frais ou sec  
sauce tabasco  
miel de pays liquide  
cannelle en poudre  
curcuma en poudre  
muscade en poudre  
cumin en poudre  
origan en poudre



# MISE EN ŒUVRE

## SEMAINE 2

**30MN**

Passer sous l'eau les tomates, poivrons, concombre, aubergines et courgettes et laisser égoutter. Mettre 800g de pommes de terre nouvelles à cuire vapeur avec peau 25mn après ébullition.

Éplucher le concombre épépiner et couper en dés et mettre dans le contenant à salade grecque. Choisir 4 tomates et les couper en dés, puis 1 poivron jaune toujours en dés et ajouter au concombre. Eplucher 2 oignons blancs et 1 gousse d'ail les découper en petits morceaux et mettre dans la salade. Ajouter environ 20 olives noires et recouvrir de 6 càsoupe d'huile d'olive puis mettre au frais.

Détacher les radis de leurs fanes et bien rincer à l'eau puis égoutter avec un chiffon et mettre dans une boîte au frais.

Mettre les 60g de graines de chia dans une boîte ajouter 5 cuillères à soupe de miel et 500ml de lait de coco. Bien mélanger et mettre au frais.

Mettre dans un bol à mixer les cassis surgelés et recouvrir de 8 càsoupe de miel et laisser décongeler couvert.

**Nettoyer les couverts, économe, planche à découper et plan de travail. Mettre le chiffon humide des radis au sale.**



Eteindre le feu de la cuisson vapeur et laisser les pommes de terre dans le cuiseur. Mettre à mixer ou en blender: 800g de tomates pelées en conserve, 2 càs de concentré de tomate, 2càs de vinaigre de xérès, 6 càs d'huile d'olive, 1càc de sel fin, un peu de poivre, 1 pincée de cumin en poudre, 1 ou 2 gousses d'ail et quelques gouttes de tabasco puis mixer jusqu'à homogénéité. Verser dans un contenant en verre et mettre au frais le gaspacho.

**25MN**

Sortir les pommes de terre et les mettre dans un contenant en verre pour terminer de refroidir (avec leur peau).

**Nettoyer le cuiseur vapeur, le blender et les couverts. Puis essuyer et ranger.**



**20MN**

Mettre une grande casserole d'eau à bouillir pour les 8 œufs, quand l'eau bout mettre les œufs avec une grosse cuillère et régler le minuteur sur 10mn. Découper l'aubergine en cubes, les poivrons rouges et jaune, les 2 courgettes en tranches et monder les tomates avant de les découper en quartiers. Sortir les œufs durs de l'eau et les plonger dans de l'eau froide pendant 10mn et mettre au frais. Mettre une grande sauteuse sur le feu avec 4càs d'huile d'olive puis ajouter les poivrons en remuant 5mn



Entre 2 remuements, préparer dans un bocal la sauce pour les pommes de terre en salade: 6càs d'huile d'olive, 2 càs de moutarde à l'ancienne (semaine 1) et 4 càs de vinaigre de xérès, saler et bien remuer avant de fermer le bocal et mettre au frais. Découper le potimarron en morceaux (il devrait être frais donc on peut garder la peau). Mettre le cuiseur vapeur à chauffer et quand

l'eau bout, mettre le potimarron en morceaux 20mn à cuire. **35MN**

Ajouter l'aubergine, remuer et couvrir pendant 10mn. Ajouter les courgettes, remuer et couvrir pendant 10mn. Ajouter les tomates, le cumin, l'origan en poudre, sel et poivre, remuer et ajouter 2càs d'huile d'olive. Laisser mijoter 10mn et couper le feu en laissant couvert.



Mettre la ratatouille dans un contenant fermé, laisser tiédir et mettre au frais.

Préparer les légumes d'été: préchauffer le four à 180°C, préparer un plat allant au four qu'il faut huiler avec 2 bonnes càs d'huile d'olive. Couper les 300g de pommes de terre en 4 morceaux, la courgette en gros dés ainsi que le poivron jaune. Peler au besoin (côlon irritable) les 4 tomates puis couper en cubes. mettre les légumes mélangés au four avec une pincée de sel, de romarin et de thym pendant 30mn.

**35MN**

Pendant la cuisson au four, sortir le potimarron, le mixer. battre les 2 œufs et incorporer à la purée de potimarron, ajouter la purée d'amandes blanches, la poudre d'amandes, le cumin, la muscade le basilic frais, le sel et poivre. Répartir le flan dans des ramequins individuels.



Sortir le plat de légumes du four et couvrir. Mettre les ramequins au four pour 25mn et laisser une place pour les 2 blancs de poulet dans un petit plat. pendant ce temps, faire la sauce pour la salade de chou chinois.

Dans un petit bocal mettre 2càs de moutarde , 6 càs d'huile de chanvre et 4 càs de vinaigre de xérès sel et poivre. Bien mélanger et mettre au frais.

**Nettoyage de la sauteuse, cuiseur vapeur, couverts, planche à découper... et plan de travail, puis essuyage et rangement.**

**30MN**

Ajouter aux légumes les blancs de poulet découpés en petits morceaux, ajouter la crème de soja liquide dans le plats, bien mélanger, ajouter les olives noires et laisser refroidir couvert avant de mettre couvert au frais.

Sortir les flans, les couvrir et laisser refroidir avant de mettre au frais.





# ORGANISATION QUOTIDIENNE

Sortir la salade grecque, saler peu, poivrer mélanger, ciseler le basilic frais et ajouter la feta en morceaux.

**J1** Dans 4 ramequins mettre 1 cm de compote de pomme, 3cm de chia/coco, 1cm de coulis de cassis et recommencer jusqu'à la fin du mélange de chia (garder au moins 4 càsoupe de coulis de cassis au frais). et mettre au frais jusqu'au dessert.

Ailler avec 2 gousses d'ail des tranches de pain sec et casser en morceaux et répartir au-dessus des gaspachos en bols.

**J2** Répartir les radis dans les assiettes et les sardines, mettre un joli rouleau de beurre et une tranche de pain. Mettre 2càs d'huile d'olive dans une poêle puis mettre la semoule de sarrasin, un peu de sel et recouvrir d'eau chaude et laisser gonfler 10mn à feu doux et couvert. mettre la ratatouille dans une casserole et laisser réchauffer, puis ajouter origan en poudre, cumin, une pincée de curcuma...

**J3** Sortir les pommes de terre nouvelles et leur retirer la peau, puis les découper en tranches de moins d'1cm d'épaisseur et mettre dans un saladier. Ecaler les oeufs et les découper en quartiers dans le saladier, ajouter la sauce puis saler poivrer, mélanger et ciseler du persil frais sur le dessus du plat.

Ouvrir les 4 pêches en 2 et retirer le noyau puis mettre dans un joli plat et verser dans le creux du coulis de cassis.

**J4** Ouvrir les avocats en 2, saupoudrer de sel et chacun met un peu d'huile et vinaigre dans le creux. Répartir les crevettes dans les assiettes. Découper les feuilles de chou chinois au ciseau dans un saladier puis verser la sauce dessus et mettre un peu de levure maltée à l'assiette. réchauffer les flans au four. Les baies sont réparties dans des assiettes à dessert chacun met de la crème d'amande dessus et un peu de miel.

**J5** Mettre le plat de légumes et poulet au four 10mn (vérifier que le mélange soit assez hydraté). Découper la pastèque en quartiers. Mettre les tomates dans un saladier en service à mains.



# LES INGRÉDIENTS ANTI-INFLAMMATOIRES DE L'ÉTÉ SEMAINE 2

Les légumes et fruits orangés, jaunes et rouges: riches en caroténoïdes, ils sont les alliés antioxydants de l'été!

L'avocat, baies rouges, aromatiques, épices et graines de chia: voir la semaine 1...

les radis: ils contiennent des molécules qui aident à se détoxifier.

La semoule de sarrasin: c'est une pseudo céréale qui a le talent de diminuer la glycémie.

Les pommes de terre nouvelles froides: elles libèrent un amidon moins assimilable donc diminution de la glycémie avec le plaisir des saveurs nouvelles.

Crevettes roses: elles contiennent des astaxanthines qui sont des caroténoïdes protecteurs solaires, davantage pour les yeux.

Sardines: elles sont très riches en oméga3 de forme animale, donc directement utilisables par nos organismes humains (les autres oméga3 végétaux doivent être transformés par nos corps en formes EPA DHA animales)

Purées, poudre d'amandes: elles contiennent beaucoup de magnésium et de vitamine E indispensable à un bon fonctionnement physiologique.

Les fibres végétales: les légumes nombreux, les fruits avec peau, les graines complètes, le pain bis sont sources de nombreuses fibres dans ces recettes. Elles permettent d'améliorer le transit, de nourrir les cellules du côlon (protection cellulaire) et diminuent l'absorption de graisses et sucres.

# REEMPLACER POUR DES RÉGIMES PARTICULIERS.

## SANS GLUTEN

**Choisir un pain sans gluten ou morceaux de “pain des fleurs”  
le sarrasin est sans gluten et permet aussi d’améliorer la  
glycémie.**

## SANS PRODUITS LAITIERS

**Remplacer la feta par des morceaux de tofu aux herbes**

## VÉGÉTARIEN

**Remplacer les sardines par un tartare d’algues  
une pâte de miso ou de champignons séchés peuvent  
remplacer les crevettes**

**Les blancs de poulet peuvent être remplacés par du tofu  
fumé**





# BONUS APÉROS SANTÉ

## QUELQUES PRINCIPES CONCERNANT LES BOISSONS

**Qui dit apéro dit souvent alcool... Alors pour éviter de se déshydrater avec l'alcool, consommer autant de volume d'eau.**

**L'alcool et le sucre, un mélange absolument pas "healthy"!  
Choisir l'un ou l'autre est déjà mieux.**

**Pour avoir l'impression de plus consommer, buvez à petites gorgées le plus espacées possible, alternez avec de l'eau, quelques aliments bien mâchés, dégustés.**

## QUELQUES PRINCIPES CONCERNANT LES ALIMENTS

**Mettre des fibres dans de nombreuses propositions: légumes en bâtonnets, fleurettes de choux, morceaux de pomme bio avec peau, melon, pains complets ou semi complets, amandes et cacahuètes avec peau, olives vertes nature ou fourrées poivron...**

**Les aliments protéinés sont très rassasiants: les graines en font partie (avec en plus de bons gras quand elles ne sont pas grillées avec huile et sel), les jambons secs, les tartinades de légumineuses, verrines de pois...**

**Une présentation très colorée est non seulement appétissante mais aussi très incitative à consommer des aliments inhabituels et apporte de nombreuses molécules "santé".**

**Exit chips industrielles et "pringles" aux pâtes moulées pleines d'ingrédients chimiques...**







# TARTINADES POUR ACCOMPAGNER LES BÂTONNETS DE LÉGUMES

## GUACAMOLE

2 AVOCATS  
1 TOMATE  
1 PIMENT JALAPENO  
CORIANDRE FRAÎCHE  
1 CITRON VERT  
SEL ET POIVRE  
1 GOUSSE D'AIL

mixer chair d'avocat, tomate,  
piment ail, coriandre et jus de  
citron puis salez et poivrez à  
votre goût.



## HOUMOUS À LA BETTERAVE

150G DE POIS CHICHES EN BOÎTE  
1 GROSSE BETTERAVE CUITE  
1 GOUSSE D'AIL  
5 GOUTTES DE JUS DE CITRON  
4 CÀS D'HUILE D'OLIVE  
1 CÀC DE TAHIN  
1 CÀC DE CUMIN EN POUDRE  
SEL ET POIVRE

Mixer tous les ingrédients ensemble  
puis salez et poivrez à votre goût.

NB à faire le jour même pour  
conserver couleur et qualités  
nutritionnelles

## CRÈME DE CHÈVRE AUX NOIX DE MACADAMIA

100G DE NOIX DE MACADAMIA  
100G DE CHÈVRE FRAIS  
SEL ET POIVRE

Faire griller les noix au four à 180°C pendant 5 à 10 mn, elles  
doivent dorer.

Laisser refroidir et mixer en poudre fine puis mélanger au  
chèvre. Saler poivrer.

NB cette préparation peut se conserver 5 jours au frais





# MERCI D'AVOIR UTILISÉ CE BATCH COOKING ANTI-INFLAMMATOIRE

**Prendre soin de son alimentation ne signifie pas cuisiner parfaitement ni suivre des règles rigides.**

**De petits changements réguliers peuvent déjà aider à soutenir :**

- ✨ l'énergie
- ✨ le confort digestif
- ✨ l'équilibre hormonal
- ✨ la satiété
- ✨ le bien-être général

**L'organisation alimentaire peut devenir un véritable soutien au quotidien lorsqu'elle reste simple, adaptable et réaliste.**

**J'espère que ce guide vous aura permis de gagner du temps, de la sérénité et quelques idées faciles à reproduire selon vos besoins et votre rythme de vie.**

- 🌸 **Si vous souhaitez aller plus loin, je propose également :**
- des consultations personnalisées**
  - des accompagnements nutritionnels**
  - des immersions autour de l'alimentation et du mode de vie anti-inflammatoire**

**Prenez soin de vous,**

**Sybile Bredelet**

**Diététicienne & phytothérapeute spécialisée dans  
l'approche anti-inflammatoire**







*« Bien manger, ce n'est pas suivre  
des règles parfaites. C'est apprendre  
à prendre soin de soi avec simplicité  
et régularité. »*

*Sybile Bredelet*

