

UN ÉTÉ SANS COMPLEXE

L'ASSIETTE ANTI- JAMBES LOURDES

ANTI-INFLAMMATOIRE

- ANTI-RÉTENTION -

@JAMBES.LEGERES

Avant de commencer

Je suis une vraie foodie. Manger bien, cuisiner, me régaler, c'est une partie essentielle de mon bonheur au quotidien. Et c'est exactement pour ça que tous les régimes que j'ai essayés ont fini par échouer.

J'ai tout testé. Le kéto, le low carb, les semaines à compter chaque calorie. Certains ont marché, sur le coup. Quelques semaines de résultats, une frustration grandissante, et inévitablement le moment où je craquais parce que je m'ennuyais dans mon assiette. Parce que je ne me régalais plus. Parce que manger était devenu une contrainte plutôt qu'un plaisir.

La vérité ? Je ne peux pas tenir une alimentation sur le long terme si je ne me fais pas plaisir tous les jours. Et j'ai fini par accepter que ce n'est pas une faiblesse, c'est simplement qui je suis.

Alors j'ai cherché autrement. J'ai appris à cuisiner anti-inflammatoire sans sacrifier le plaisir. J'ai trouvé des astuces pour intégrer plus de légumes sans que ça ressemble à une punition. J'ai créé, testé et retesté des recettes jusqu'à trouver celles qui sont à la fois délicieuses, nourrissantes et vraiment bonnes pour mes jambes et mon corps en général.

Ce guide, c'est le résultat de tout ça. Des recettes que je fais vraiment pas des recettes parfaites sur le papier que personne ne cuisine en vrai. Des recettes gourmandes, simples, et anti-inflammatoires qui s'intègrent dans une vraie vie, avec de vrais envies.

Pour chaque recette tu trouveras :

Le score anti-inflammatoire : noté sur 20 pour savoir immédiatement à quel point cette recette travaille pour tes jambes

Le temps de préparation : parce que la vie est courte et les recettes doivent s'adapter à toi, pas l'inverse

Les calories : à titre indicatif, pas pour les compter obsessionnellement, juste pour avoir une idée

Parce qu'au fond, bien manger ne devrait jamais être une souffrance.
Ça devrait être un des plus grands plaisirs de la vie.

@JAMBES.LEGERES

Charlotte

SOMMAIRE

01 Les bases de l'alimentation anti-inflammatoire

02 Recettes petit-déjeuner sucré et salé

03 Recettes de déjeuner d'été

04 Recettes de goûters gourmands

05 Recettes dîners plats complets légers

06 Apéro en amis : idées apéro + idées boissons

SOMMAIRE

07 Journées types : 3 à 4 journées complètes
avec tous les nutriments couverts

08 Batch cooking : 2h30 de préparation pour
toute la semaine



CHAPITRE 01

Les bases de l'alimentation anti-inflammatoire : comprendre pour mieux manger

Avant de cuisiner, il faut comprendre. Pas besoin d'un cours de nutrition, juste les bases essentielles pour que chaque recette de ce guide ait du sens pour toi. Parce que quand tu sais pourquoi un aliment est bon pour ta santé, tu n'as plus besoin qu'on te dise quoi manger. Tu le choisis naturellement.

C'est quoi exactement l'alimentation anti-inflammatoire ?

L'alimentation anti-inflammatoire n'est pas un régime. Il n'y a pas de liste d'aliments interdits, pas de calories à compter, pas de phases compliquées à respecter.

C'est une façon de manger qui réduit l'inflammation chronique dans le corps – cette inflammation silencieuse qui fragilise les vaisseaux, aggrave la rétention d'eau, rigidifie le tissu conjonctif et entretient la cellulite.

Le principe est simple : **privilégier les aliments qui calment l'inflammation, limiter ceux qui l'entretiennent.**

Ce n'est pas tout ou rien. C'est un équilibre, la fameuse règle des 80/20 qu'on a vue dans le protocole. 80% du temps tu manges anti-inflammatoire. 20% tu vis ta vie. Et dans ce guide, tu vas découvrir que manger anti-inflammatoire peut être absolument délicieux.

ON PRIVILÉGIE :

- Les légumes et fruits colorés : plus c'est coloré, plus c'est riche en antioxydants
- Les protéines de qualité : poissons gras, œufs, légumineuses, viandes blanches
- Les bonnes graisses : huile d'olive, avocat, noix, graines
- Les céréales complètes : riz complet, quinoa, avoine, sarrasin
- Les épices anti-inflammatoires : curcuma, gingembre, cannelle
- Les aliments fermentés : yaourt, kéfir, miso, choucroute

ON LIMITE :

- Le sucre raffiné et les produits ultra-transformés
- Les graisses industrielles : huiles hydrogénées, fast-food
- Le sel en excès
- L'alcool en excès
- Les céréales raffinées en excès : pain blanc, pâtes blanches

Le tour des micronutriments essentiels

Les Oméga-3 Le anti-inflammatoire naturel numéro un

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels, ton corps ne peut pas les fabriquer, tu dois les apporter par l'alimentation. Ils agissent directement sur les mécanismes de l'inflammation en bloquant la production de molécules pro-inflammatoires.

Pour tes jambes : ils renforcent les parois des vaisseaux sanguins, réduisent la perméabilité capillaire et améliorent la fluidité du sang.

Où les trouver : Sardines, maquereau, saumon, anchois, graines de lin, graines de chia, noix, huile de lin

Objectif quotidien : une portion de poisson gras 3 fois par semaine + une poignée de noix ou graines chaque jour

La Vitamine C La gardienne de tes vaisseaux

La vitamine C est indispensable à la synthèse du collagène, la protéine qui constitue les parois de tes vaisseaux sanguins et lymphatiques. Sans vitamine C en quantité suffisante, tes vaisseaux s'affaiblissent, deviennent plus perméables et laissent fuir davantage de liquide dans les tissus.

Pour tes jambes : elle renforce les capillaires, réduit leur perméabilité et améliore la résistance du tissu conjonctif.

Où la trouver : Poivron rouge, kiwi, fraise, cassis, brocoli, persil frais, citron, orange

Objectif quotidien : 2 à 3 portions de fruits ou légumes riches en vitamine C

Les Antioxydants : les boucliers cellulaires

Les antioxydants neutralisent les radicaux libres, ces molécules instables qui endommagent les cellules, fragilisent les vaisseaux et accélèrent le vieillissement du tissu conjonctif. Les fruits rouges sont les champions absolus de la densité en antioxydants.

Pour tes jambes : ils protègent les parois veineuses et lymphatiques, réduisent l'oxydation des tissus adipeux et améliorent la microcirculation.

Où les trouver : Myrtilles, framboises, fraises, cerises, mûres, grenade, açai, cranberry, betterave rouge, chou rouge

Objectif quotidien : une portion de fruits rouges chaque jour

Les Flavonoïdes & Anthocyanes : les protecteurs des veines

Ces pigments ont une action directe sur le système veineux. Ils renforcent les parois des veines, améliorent leur tonus et réduisent leur perméabilité.

Pour tes jambes : ils réduisent le gonflement, améliorent le retour veineux et protègent les capillaires de la fragilité.

Où les trouver : Myrtilles, cerises, mûres, cassis, raisin noir, chou rouge, aubergine, grenade

Objectif quotidien : une portion de fruits rouges ou violets par jour

Les Probiotiques : les gardiens de ton microbiote

Le microbiote intestinal joue un rôle dans la régulation de l'inflammation systémique. Un microbiote déséquilibré entretient l'inflammation chronique et donc la cellulite et la rétention. Les probiotiques nourrissent les bonnes bactéries et rééquilibrent cet écosystème.

Où les trouver : Yaourt nature, kéfir, kombucha, miso, tempeh, choucroute, kimchi

Objectif quotidien : une portion d'aliment fermenté par jour

Le Magnésium : le régulateur de l'équilibre hydrique

Le magnésium joue un rôle crucial dans la régulation de l'équilibre eau-sodium dans les cellules. Une carence en magnésium très fréquente, surtout chez les femmes stressées aggrave directement la rétention d'eau et les crampes.

Pour tes jambes : il réduit la rétention d'eau liée au stress, améliore la qualité du sommeil et réduit les symptômes du syndrome prémenstruel.

Où le trouver : Chocolat noir 70%+, amandes, graines de courge, épinards, légumineuses, avocats, banane, eau Hépar ou Rozana

Objectif quotidien : 300 à 400mg difficile à atteindre uniquement par l'alimentation, une supplémentation en magnésium bisglycinate peut être utile

Le Potassium : l'ennemi numéro un de la rétention d'eau

Le potassium et le sodium fonctionnent en opposition permanente dans ton corps. Quand tu consommes trop de sel (sodium), ton corps retient l'eau. Le potassium contrebalance cet effet en favorisant l'élimination urinaire du sodium et donc de l'excès de liquide.

Pour tes jambes : c'est l'un des minéraux les plus puissants contre la rétention d'eau. Plus tu en consommes, plus ton corps élimine le sel et dégonfle naturellement.

Où le trouver : Banane, avocat, patate douce, épinards, haricots blancs, lentilles, sardines, champignons, abricots secs, eau de coco

Objectif quotidien : 3 500 à 4 700mg – atteint facilement avec 2 à 3 portions de légumes + un fruit riche en potassium par jour



L'eau de coco est l'une des meilleures sources naturelles de potassium parfaite après le sport ou par forte chaleur pour réhydrater et dégonfler simultanément.


Les Légumes Crucifères : les détoxifiants puissants

Les crucifères contiennent des composés soufrés appelés glucosinolates qui soutiennent puissamment les fonctions de détoxification du foie. Or le foie joue un rôle central dans l'élimination des toxines, la régulation des hormones et la gestion des fluides corporels.

Pour tes jambes : un foie qui fonctionne bien élimine mieux les œstrogènes en excès (responsables de la rétention hormonale) et réduit l'inflammation systémique.

Où les trouver : Brocoli, chou-fleur, chou kale, choux de Bruxelles, roquette, cresson, radis, navet, chou rouge

Objectif quotidien : 2 à 3 portions de crucifères par semaine minimum

 Le brocoli légèrement cuit à la vapeur est l'un des aliments les plus anti-inflammatoires qui existent : riche en vitamine C, en sulforaphane et en fibres. À intégrer sans modération.

APPRENDRE À AIMER LES LÉGUMES

Soyons honnêtes. Si tu n'aimes pas les légumes, c'est souvent parce que tu ne les as pas encore cuisinés de la bonne façon. Un brocoli bouilli à l'eau, c'est triste. Un brocoli rôti au four avec de l'huile d'olive, de l'ail et du paprika fumé c'est une autre histoire.

À l'air fryer ou au four : honnêtement l'air fryer est mon indispensable numéro un. Il rôtit les légumes en 10 à 15 minutes avec très peu d'huile, les rend croustillants à l'extérieur et fondants à l'intérieur. Les chips de courgette, les fleurettes de brocoli croustillantes, les dés de patate douce tout sort parfait. Si tu ne l'as pas encore, c'est l'investissement cuisine que je recommande en premier.

Confit : faire confire des légumes dans l'huile d'olive à basse température (120° pendant 45 minutes) leur donne une texture fondante et une douceur incomparable. Je n'aime seulement la ratatouille quand elle est bien confite ! Les tomates cerises confites, l'ail confit, les poivrons confits à avoir toujours au frigo pour agrémenter n'importe quel plat.

En salade composée : le secret des petits morceaux. Une salade composée réussie, c'est avant tout une question de découpe. Coupe tes légumes en tout petits dés réguliers pas. Quand chaque bouchée contient un peu de tout, les saveurs se mélangent, les textures se complètent et le résultat est bien plus agréable à manger. C'est pour ça que j'ai investi dans une mandoline et un coupe-légumes ils changent vraiment la donne.

Mes 3 indispensables en cuisine :

- L'air fryer – pour des légumes rôtis en 10 minutes chrono
- La mandoline – pour des tranches parfaites et régulières
- Le coupe-légumes – pour des petits dés en quelques secondes


MES SUBSTITUTIONS INTELLIGENTES

IL SUFFIT DE FAIRE LES BONS CHOIX




Le sel → le gomasio

Le gomasio est un condiment japonais à base de sésame grillé et de sel marin avec beaucoup moins de sodium que le sel pur. Il apporte une saveur noisettée et umami qui relève les plats sans aggraver la rétention d'eau. C'est mon substitut préféré sur les salades, les légumes et les œufs.




Les glucides blancs → les meilleurs glucides

Les glucides raffinés (riz blanc, pâtes blanches, pain blanc) ont un index glycémique élevé qui provoque des pics d'insuline, favorise le stockage des graisses et aggrave l'inflammation. Le meilleur glucide que tu puisses manger est  la patate douce index glycémique modéré, riche en bêta-carotène et potassium

Pour remplacer le riz blanc :




1.  Le quinoa – protéiné, riche en fibres, index glycémique bas
2.  Le riz complet – même saveur, bien plus de fibres et de minéraux
3.  Le riz noir – riche en anthocyanes, puissamment antioxydant

Pour remplacer les pâtes blanches :

1.  Les pâtes de lentilles corail – protéinées, anti-inflammatoires, cuisson rapide
2.  Les pâtes complètes – plus de fibres, index glycémique modéré
3.  Les légumes en version pâtes – courgettes en tagliatelles, chou-fleur en riz

La farine blanche → les farines alternatives

Pour tes recettes sucrées et salées, remplace progressivement la farine blanche :

1.  La farine de sarrasin – sans gluten, riche en flavonoïdes
2.  Les farines complètes ou semi-complètes – plus de fibres et de nutriments
3.  La farine d'avoine – douce, polyvalente, riche en bêta-glucanes

Le pain blanc → le pain de sarrasin

C'est ma substitution préférée et celle qui a le plus d'impact. Le pain blanc est fabriqué à partir de farine raffinée – vidée de ses fibres, de ses minéraux et de ses vitamines. Il fait monter la glycémie en flèche et entretient l'inflammation.

Le pain de sarrasin, lui, est une révélation :

- Riche en fibres → évite les pics de glycémie
- Index glycémique modéré → moins de stockage des graisses
- Sans gluten → souvent mieux toléré, réduit l'inflammation digestive
- Riche en minéraux → magnésium, potassium, deux alliés de tes jambes
- Contient des flavonoïdes → protège tes vaisseaux




Mes alternatives dans l'ordre de préférence :


1.  Galette ou pain de sarrasin
2.  Pain complet au levain
3.  Crackers Wasa – pratiques, riches en fibres, parfaits pour les snacks

Le sucre blanc → les alternatives naturelles

Le sucre raffiné est l'ennemi numéro un de l'inflammation et de la cellulite. Mais supprimer le sucré complètement ? Pas question.

Voici mes substituts dans l'ordre :

1.  Le miel brut – antioxydant, index glycémique modéré selon les variétés
2.  Le sirop d'agave – index glycémique bas, très sucrant donc on en met moins
3.  La compote sans sucre ajouté – parfaite dans les gâteaux pour remplacer une partie du sucre ET du beurre simultanément
4. Le stevia – zéro calorie, zéro impact glycémique – parfait dans les boissons

 Dans mes recettes de gâteaux, je remplace systématiquement la moitié du sucre par de la compote de pommes sans sucre ajouté. La texture est moelleuse, le goût est là, et l'index glycémique chute significativement.

Les produits laitiers → les alternatives végétales (à adapter selon ta tolérance personnelle)

Pour certaines femmes, une consommation importante de lait de vache favorise l'inflammation. Si tu remarques que tes jambes gonflent davantage quand tu consommes beaucoup de laitages, teste une réduction pendant 2 semaines.


Mes alternatives préférées :

1. 🥇 Le lait végétal (avoine, amande, coco) – selon les recettes
2. 🥈 Le lait de chèvre – souvent le mieux toléré, plus digeste que le lait de vache
3. 🥉 Le lait de brebis – très intéressant mais plus riche, plus concentré en nutriments, souvent bien toléré

Les indispensables du placard anti-inflammatoire

Avoir ces aliments en permanence dans ton placard te permet de cuisiner anti-inflammatoire même quand tu n'as pas fait les courses :

- Sardines en conserve dans l'eau – protéines + oméga-3 en 2 minutes
- Lentilles en boîte – protéines végétales + fibres, prêtes à l'emploi
- Pois chiches en boîte – pour les salades, les currys, le houmous express
- Haricots rouges et blancs – riches en potassium et fibres
- Tomates pelées en boîte – base de sauce anti-inflammatoire parfaite
- Quinoa – se conserve longtemps, cuit en 15 minutes
- Huile d'olive de qualité – investis dans une bonne bouteille
- Curcuma, gingembre, cannelle – les épices anti-inflammatoires de base


 Règle d'or pour les conserves : toujours préférer celles dans l'eau plutôt que dans l'huile – surtout pour les poissons. L'huile ajoutée est souvent de mauvaise qualité et masque le goût naturel.

CUISINE & PRÉPARATION

Huile d'olive plutôt que beurre ou huiles végétales industrielles

L'huile d'olive est riche en acides gras monoinsaturés et en polyphénols – deux composés puissamment anti-inflammatoires. Le beurre en excès et les huiles végétales industrielles (tournesol, maïs, soja) sont au contraire riches en oméga-6 pro-inflammatoires.

Règle simple : huile d'olive pour tout – cuisson douce, vinaigrette, finition. Pour les cuissons à haute température, l'huile de coco est plus stable.

 L'huile d'olive supporte des températures jusqu'à 180° – parfaite pour la quasi-totalité des cuissons du quotidien.

Les épices pour remplacer le sel

Le sel en excès est l'ennemi numéro un de tes jambes. Mais cuisiner sans saveur, c'est la garantie de craquer. La solution ? Développer un vocabulaire d'épices qui relèvent les plats sans sodium.

Mes préférées :

- Le zaatar – mélange libanais de thym, sésame et sumac – sur les légumes, les œufs, le houmous
- Le paprika fumé – donne une profondeur de goût incomparable aux légumes rôtis et aux viandes
- Les herbes de Provence – sur tout, absolument tout
- Le curcuma + poivre noir – dans les plats chauds, les œufs, les soupes
- Le gingembre frais – dans les marinades, les sauces, les smoothies

Yaourt grec plutôt que crème fraîche

La crème fraîche est riche en graisses saturées et pauvre en protéines. Le yaourt grec entier la remplace parfaitement dans la quasi-totalité des recettes (sauces, dips, desserts, marinades) avec bien plus de protéines, des probiotiques en bonus et bien moins de calories.

Vinaigrette maison vs sauce industrielle

C'est l'une des substitutions les plus simples et les plus impactantes. Une vinaigrette industrielle contient en moyenne 3 à 5 fois plus de sel, de sucre et d'additifs qu'une vinaigrette maison.

Ma vinaigrette anti-inflammatoire express :

3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre + 1 cuillère à café de moutarde + 1 pincée de curcuma + poivre noir.

Le vinaigre de cidre mérite une mention spéciale : il régule la glycémie, soutient la digestion et possède des propriétés légèrement diurétiques.

Les fruits rouges surgelés

Les fruits rouges frais sont chers, périssables et souvent indisponibles hors saison. Les fruits rouges surgelés sont récoltés à maturité optimale et congelés immédiatement leurs propriétés nutritionnelles sont identiques, voire supérieures aux fruits frais qui ont voyagé plusieurs jours.

Myrtilles, framboises, cerises, mûres toujours un sachet au congélateur.

Dans un smoothie le matin, sur un porridge, dans un yaourt 365 jours par an, anti-inflammatoire sans effort.

Le chocolat noir 70%+ l'encas anti-inflammatoire parfait

Bonne nouvelle pour les accros au chocolat dont je fais partie. Le chocolat noir à partir de 70% de cacao est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes et en magnésium qui existent. Deux à trois carrés par jour ont un effet anti-inflammatoire réel et mesurable.

Pourquoi 70% minimum ? En dessous, le ratio sucre/cacao fait basculer le chocolat du côté pro-inflammatoire. À partir de 70%, les bénéfices l'emportent largement.

Comment je le consomme :

- 2 carrés en fin de repas – satisfait l'envie sucrée et apporte du magnésium
- Fondu dans un porridge ou un smoothie
- En copeaux sur un bowl de fruits rouges

CHAPITRE 02

Les petits-déjeuners : commencer la journée du bon pied

xLe petit-déjeuner anti-inflammatoire, c'est celui qui stabilise ta glycémie, nourrit tes vaisseaux et prépare ton corps à drainer efficacement toute la journée. Fini les céréales sucrées et les tartines de pain blanc. Voici 5 recettes qui te donnent vraiment envie de te lever le matin.

Les Overnight Oats

Framboise & Amande

☆ 17/20

🕒 5 min (la veille)

INGREDIENTS

BASE :

80g de flocons d'avoine

200ml de lait d'amande

1 cuillère à soupe de graines de chia

1 pincée de cannelle

1 cuillère à café de miel brut

TOPPINGS :

1 cuillère à soupe de purée d'amande

Une poignée de framboises surgelées

BIENFAITS

Les flocons d'avoine trempés toute la nuit développent leurs bêta-glucanes – des fibres solubles qui régulent la glycémie et réduisent l'inflammation. La nuit de trempage rend également l'avoine plus digeste et augmente la biodisponibilité de ses minéraux. Les framboises apportent leurs antioxydants et les amandes le magnésium. C'est le petit-déjeuner le plus intelligent pour les matins pressés tout est prêt quand tu ouvres le frigo.

PRÉPARATION

1. Dans un bocal à couvercle, verse les flocons d'avoine
2. Ajoute le lait d'amande, les graines de chia, le miel et la cannelle
3. Mélange bien (les graines de chia vont gonfler et épaissir)
4. Ajoute les framboises surgelées directement elles dégèleront la nuit
5. Ferme le bocal et place au frigo toute la nuit
6. le matin ajoute tes derniers toppings

Micronutriments stars :

Magnésium – Antioxydants – Oméga-3



Le Yoghurt Bowl

Skyr Fruits Rouges & Granola (maison)

☆ 16/20

🕒 7 min

INGREDIENTS

- 200g de skyr au lait de brebis nature
- Une poignée de myrtilles
- Une poignée de framboises
- 2 à 3 fraises coupées
- 30g de granola maison (recette prochaine)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de miel brut

PRÉPARATION

1. Verse le skyr dans un beau bol et les graines de chia (laisse les graines de chia gonflées 5 min)
2. Dispose les fruits rouges harmonieusement sur le dessus
3. Saupoudre le granola maison
4. Termine avec un filet de miel

Micronutriments stars :

Probiotiques – Flavonoïdes – Protéines

BIENFAITS

Le skyr c'est techniquement un fromage blanc, mais avec une texture de yaourt ultra-épais et une teneur en protéines exceptionnelle (deux fois plus qu'un yaourt classique). Ses protéines nourrissent le collagène et maintiennent la masse musculaire. Ses probiotiques naturels rééquilibrent le microbiote et réduisent l'inflammation systémique. Associé aux fruits rouges et à leurs flavonoïdes, c'est un petit-déjeuner qui travaille pour tes vaisseaux dès la première bouchée.



Le Granola Maison

anti-Inflammatoire



17/20



35 min

INGREDIENTS

- 300g de flocons d'avoine
- 150 g mélange de noix : amandes, noisettes, graine de courges, noix
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 3 cuillères à soupe de miel brut
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de sel
- 30g de chocolat noir 85% concassé (optionnel)

BIENFAITS

Le granola industriel est souvent bourré de sucre raffiné, d'huiles végétales de mauvaise qualité et d'arômes artificiels.

Ce granola maison remplace tout ça par des ingrédients qui travaillent activement pour toi.

L'avoine apporte ses bêta-glucanes. Les noix et amandes apportent le magnésium et les bonnes graisses. Les graines de courge sont l'une des meilleures sources de zinc. Le miel remplace le sucre raffiné. Et la cannelle + gingembre ajoutent leur puissance anti-inflammatoire.

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 160° chaleur tournante
2. Dans un grand bol, mélange tous les ingrédients secs, flocons d'avoine, noix, amandes, graines
3. Dans un petit bol, mélange l'huile de coco fondue, le miel, la cannelle, le gingembre, le curcuma et le sel
4. Verse le mélange liquide sur les ingrédients secs et mélange très bien, chaque flocon doit être légèrement enrobé
5. Étale uniformément sur une plaque recouverte de papier cuisson en une couche fine et régulière
6. Enfourne 25 minutes en mélangeant délicatement à mi-cuisson, surveille bien, ça dore vite
7. Sors du four quand le granola est doré et sent bon il durcit en refroidissant donc ne le cuis pas trop
8. Laisse refroidir complètement sur la plaque avant d'ajouter les myrtilles séchées, les copeaux de coco et le chocolat noir
9. Conserve dans un bocal hermétique à température ambiante
10. Un granola qui se conserve 3 semaines dans un bocal

Micronutriments stars :

Probiotiques – Flavonoïdes – Protéines

Les Pancakes Sarrasin

Le brunch du dimanche qui fait du bien

☆ 16/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

BASE :

80g de farine de sarrasin

1 banane mûre

2 œufs

100ml de lait d'amande

1 cuillère à café de levure

1 pincée de cannelle

1 cuillère à café d'huile de coco

TOPPINGS :

Fruits rouges

miel brut

graines de chia saupoudrées

PRÉPARATION

1. Écrase la banane en purée à la fourchette
2. Ajoute les œufs et fouette bien
3. Incorpore la farine, la levure et la cannelle
4. Détends avec le lait d'amande jusqu'à consistance fluide
5. Cuis dans une poêle huilée à feu moyen – 2 minutes par face
6. mettre les toppings

Micronutriments stars :

Potassium – Flavonoïdes – Protéines

BIENFAITS

La farine de sarrasin remplace avantageusement la farine blanche, riche en flavonoïdes, sans gluten, index glycémique modéré. La banane apporte le potassium qui combat directement la rétention d'eau.

Et les œufs fournissent les protéines qui maintiennent la masse musculaire.



Avocado toast

Le petit-déjeuner salé parfait

☆ 17/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

2 tranches de pain de sarrasin
1 avocat mûr
2 œufs
Le jus d'un demi-citron
Quelques flocons de piment ou paprika fumé
Sel (peu) + poivre
Graines de sésame ou gomasio

PRÉPARATION

1. Toaste les tranches de pain de sarrasin
2. Écrase l'avocat avec le citron, sel, poivre
3. Pour les œufs pochés : porte l'eau à frémissement, ajoute un filet de vinaigre, crée un tourbillon et plonge l'œuf délicatement
4. Étale l'avocat sur les toasts, dépose l'œuf poché
5. Termine avec le gomasio et le paprika fumé

💡 Pas à l'aise avec les œufs pochés ? Un œuf au plat ou à la coque donnent exactement les mêmes bénéfices nutritionnels.

Micronutriments stars :

Potassium – Bonnes graisses – Protéines

BIENFAITS

L'avocat est l'une des meilleures sources de potassium encore plus que la banane. Il apporte aussi des graisses monoinsaturées anti-inflammatoires. L'œuf poché fournit des protéines complètes et de la choline. Le pain de sarrasin évite le pic glycémique du pain blanc. Ce toast est une bombe nutritionnelle déguisée en petit-déjeuner instagrammable.



Le Smoothie Bowl

Frais, coloré, ultra-rapide

☆ 19/20

🕒 5 min

INGREDIENTS

BASE :

- 150g de myrtilles surgelées
- 100g de framboises surgelées
- 1 banane congelée (à préparer la veille)
- 100ml de lait d'amande
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cm de gingembre frais

TOPPINGS :

- Fruits frais de saison
- Graines de chia et de lin
- Noix ou amandes concassées
- Granola sans sucre ajouté

BIENFAITS

C'est probablement la recette avec le score anti-inflammatoire le plus élevé de tout ce guide. Les myrtilles et framboises surgelées apportent une concentration massive en antioxydants et flavonoïdes. Les graines de lin ajoutent les oméga-3. La banane congelée donne la texture crémeuse sans lait ni crème. Un bol qui travaille activement pour tes vaisseaux à chaque bouchée.

PRÉPARATION

1. Mixe tous les ingrédients de la base jusqu'à consistance épaisse et crémeuse, elle doit se tenir à la cuillère, pas couler
2. Verse dans un bol
3. Dispose les toppings harmonieusement
4. Consomme immédiatement

💡 Le secret d'un smoothie bowl parfait : tous les fruits doivent être congelés pour obtenir la texture épaisse. Si ta base est trop liquide, ajoute moins de lait.

Micronutriments stars :

Antioxydants – Flavonoïdes – Oméga-3



Les Œufs Brouillés

Curcuma & Légumes Rôtis

☆ 17/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

- 3 œufs
- 1 poignée d'épinards frais
- 1/2 poivron rouge en dés
- 5 tomates cerises
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Gomasio
- 1 tranche de pain de sarrasin (optionnel)

PRÉPARATION

1. Dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, fais sauter le poivron et les tomates cerises 3 à 4 minutes
2. Ajoute les épinards, ils tombent en 1 minute
3. Dans un bol, bats les œufs avec le curcuma et le poivre noir
4. Verse sur les légumes à feu doux, remue doucement et constamment
5. Retire du feu quand les œufs sont encore légèrement baveux ils finissent de cuire hors du feu
6. Saupoudre de gomasio

Micronutriments stars :

Protéines – Curcuma – Vitamine C

BIENFAITS

Les œufs sont une source complète de protéines indispensables pour maintenir la masse musculaire qui réduit l'apparence de la cellulite. Le curcuma + poivre noir est le duo anti-inflammatoire le plus puissant de la nature. Les légumes rôtis apportent les fibres, les antioxydants et le potassium. Un petit-déjeuner qui ressemble à un brunch mais que tu prépares en 15 minutes.



La Shakshuka Express

Ma recette de brunch préférée



19/20



15 min

INGREDIENTS

- 2 œufs
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
ou 4 tomates fraîches bien mûres
- 1/2 poivron rouge en dés
- 1/2 oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de paprika fumé
- 1 pincée de piment (optionnel)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Gomasio + poivre noir
- Persil frais ou coriandre pour finir

BIENFAITS

La shakshuka est probablement le plat le plus anti-inflammatoire de toute la cuisine méditerranéenne. Les tomates cuites libèrent le lycopène un antioxydant puissant dont la biodisponibilité est décuplée à la cuisson. Le poivron rouge apporte une dose massive de vitamine C indispensable à la synthèse du collagène de tes vaisseaux. Le curcuma et le cumin ajoutent leur action anti-inflammatoire. Et les œufs pochés dans la sauce fournissent les protéines complètes.

PRÉPARATION

1. Chauffe l'huile d'olive dans une petite poêle à feu moyen
2. Fais revenir l'oignon et le poivron 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres
3. Ajoute l'ail écrasé, le curcuma, le cumin et le paprika
4. Verse les tomates pelées et écrase-les grossièrement à la spatule. Laisse mijoter 3 à 4 minutes
5. Fais 2 puits dans la sauce avec une cuillère
6. Casse les œufs délicatement dans chaque puit
7. Couvre et laisse cuire 4 à 5 minutes à feu doux le blanc doit être pris, le jaune encore coulant
8. Termine avec le persil frais, un tour de poivre noir et un filet d'huile d'olive

Micronutriments stars :

Vitamine C – Lycopène – Curcuma – Protéines



Le Chia Pudding Coco-Mangue

Petit-déj prêt la veille

☆ 18/20

🕒 5 min (la veille)

INGREDIENTS

4 c. à soupe de graines de chia
250ml de lait de coco (en
briquette, type "boisson coco",
pas le lait de coco en boîte)
1 c. à café de sirop d'agave ou
miel cru (facultatif)
1 c. à café d'extrait de vanille
1 mangue mûre
Le jus d'1/2 citron vert
Quelques feuilles de menthe
pour décorer

BIENFAITS

Le chia pudding est un petit-déjeuner ultra-rassasiant qui regorge de bienfaits drainants.

Les graines de chia sont une mine d'oméga-3 végétaux anti-inflammatoires et de fibres qui régulent ta digestion. Le lait de coco apporte des acides gras à chaîne moyenne facilement assimilés. La mangue, riche en vitamine C et en enzymes digestives (bromélaïne et papaine), favorise l'élimination des fluides. Préparé la veille, c'est l'option zéro effort pour démarrer la journée avec un repas complet et drainant.

PRÉPARATION

1. Dans un récipient, verse le lait de coco avec graines de chia, le sirop d'agave et la vanille
2. Mélange énergiquement avec une fourchette pour bien répartir les graines
3. Coupe la mangue en cubes
4. Mixe la moitié de la mangue avec le jus de citron vert pour faire une purée
5. Dans un verre ou un bol, met le pudding en premier et la purée avec des cubes dessus
6. Couvre et place au frigo au moins 4h (idéalement toute une nuit)

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Fibres – Vitamine C – Magnésium



CHAPITRE 03

Les déjeuners : le repas qui soutient ta journée

Le déjeuner anti-inflammatoire parfait, c'est celui qui stabilise ta glycémie pour l'après-midi, apporte les nutriments dont tes jambes ont besoin, et te laisse légère, pas lourde et somnolente à 14h. Le secret ? Toujours le trio gagnant : protéine + légumes + glucide complexe. Et beaucoup de saveurs pour ne jamais s'ennuyer.

Mes sauces favorites

version anti-inflammatoire

Vinaigrette anti-inflammatoire

INGREDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café de moutarde, 1 pincée de curcuma, poivre noir et gomasio.

Sauce salade César

INGREDIENTS

2 cuillères à soupe de yaourt grec, 1 cuillère à soupe de tahini, 1 gousse d'ail râpée, le jus d'un demi citron, 1 cuillère à café de moutarde, 1 filet d'anchois écrasé, poivre noir

Sauce blanche sans mayonnaise

INGREDIENTS

4 cuillères à soupe d'huile de skyr ou fromage blanc, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, une cuillère à café de moutarde, un peu ciboulette

Sauce pour salade asiatique ou pour les bowls

INGREDIENTS

2 cuillères à soupe de sauce tamari (soja sans gluten), 1 cm de gingembre frais râpé, 1 cuillère à café d'huile de sésame, Le jus d'un demi citron vert, 1 cuillère à café de miel

La sauce le plus anti-inflammatoire passe-partout

INGREDIENTS

3 cuillères à soupe de tahini, le jus d'un citron entier, 1 gousse d'ail râpée, 1 cuillère à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir, 2 à 3 cuillères à soupe d'eau froide pour ajuster la consistance, gomasio

La Salade Niçoise Revisitée

version anti-inflammatoire



18/20



15 min

INGREDIENTS

1 boîte de thon dans l'eau (150g)
100g de haricots verts cuits
2 œufs durs
1 pomme de terre cuite
1 poignée de tomates cerises
1/2 concombre en rondelles
1 poignée d'olives noires
Quelques feuilles de roquette
1/2 oignon rouge en lanières
Vinaigrette anti-inflammatoire
(p.27)

PRÉPARATION

1. Dispose la roquette en base dans un grand bol
2. Arrange harmonieusement tous les ingrédients par petits tas : haricots verts, tomates cerises, concombre, oignons, pomme de terres, olives, thon émietté
3. Coupe les œufs durs en quartiers et dispose-les
4. Verse la vinaigrette au moment de servir

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Potassium – Vitamine C – Lycopène

BIENFAITS

Le thon est l'une des meilleures sources d'oméga-3 accessibles et économiques. Les haricots verts apportent le potassium et les fibres. Les œufs durs fournissent les protéines complètes. Les tomates le lycopène. Et les olives les graisses monoinsaturées anti-inflammatoires. C'est un repas complet, rassasiant et puissamment anti-inflammatoire et sans cuisson.



Buddah Bowl

Quinoa & Légumes Rôtis



INGREDIENTS

80g de quinoa cuit
1/2 patate douce rôtie en dés
1 poignée de brocoli rôti
1/2 boîte de pois chiches rôtis
(100g)
1/2 avocat
Une boîte de maquereau naturel
1 poignée de roquette ou
épinards frais
Graines de courge
Vinaigrette anti-inflammatoire
(p.27)

BIENFAITS

Le quinoa est le glucide complexe le plus complet qui existe protéiné, riche en fibres, index glycémique bas. Les légumes rôtis au four concentrent leurs antioxydants.

Le pois chiche apporte le potassium et les protéines végétales. L'avocat les bonnes graisses anti-inflammatoires. Et la sauce tahini au citron est riche en calcium et en graisses monoinsaturées.

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four ou airfryer à 200°
2. Coupe la patate douce en dés, les brocolis en fleurettes
3. Mélange les légumes avec huile d'olive + curcuma + paprika, mettre au four 20 minutes
4. Rôtis les pois chiches séparément avec paprika fumé et cumin, ils doivent être croustillants
5. Monte le bowl : quinoa en base, puis dispose chaque élément harmonieusement
6. Verse la sauce et saupoudre les graines de courge

Micronutriments stars :

Potassium – Crucifères – Probiotiques – Bonnes graisses



Le Bowl Saumon

Avocat Riz Noir

☆ 19/20 ⌚ 20 min

INGREDIENTS

150g de pavé de saumon
80g de riz noir cuit
1/2 avocat
1/2 concombre en dés
1 poignée d'edamame
Graines de sésame
Sauce pour les bowls (p.27)

PRÉPARATION

1. Assaisonne le pavé de saumon avec sel, poivre et une pincée de curcuma
2. Cuis à la poêle avec un filet d'huile d'olive – 3 minutes par face
3. Laisse reposer 2 minutes
4. Riz noir en base
5. Dispose le saumon émietté, l'avocat en tranches, le concombre et l'edamame
6. Prépare la sauce en mélangeant tous les ingrédients (p.27)
7. Verse sur le bowl
8. Saupoudre de graines de sésame

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Potassium – Vitamine C – Lycopène

BIENFAITS

Le saumon est la star des oméga-3 une portion couvre largement les besoins journaliers. Le riz noir est extraordinairement riche en anthocyanes, les pigments qui protègent tes vaisseaux. L'avocat apporte le potassium et les graisses monoinsaturées. Le concombre et le gingembre drainent. C'est probablement le repas le plus complet pour tes jambes dans tout ce guide.



La Salade de Lentilles Corail

La salade protéinée express

☆ 17/20

🕒 20 min

INGREDIENTS

100g de lentilles corail sèches
1 poignée de tomates cerises
1/2 concombre en dés
1 poignée de persil frais ciselé
1 poignée de menthe fraîche
1/2 oignon rouge émincé
finement
Vinaigrette anti-inflammatoire

PRÉPARATION

1. Rince les lentilles corail
2. Cuis dans 3 fois leur volume d'eau – 15 minutes à feu moyen
3. Égoutte et laisse refroidir
4. Mélange avec tous les légumes et les herbes
5. Prépare la vinaigrette et verse sur la salade
6. Mélange bien et laisse reposer 10 minutes pour que les saveurs se développent

Micronutriments stars :

Potassium – Flavonoïdes – Protéines végétales

BIENFAITS

Les lentilles corail sont une source exceptionnelle de protéines végétales et de potassium. Elles cuisent en 15 minutes sans trempage les plus rapides de toutes les légumineuses. Associées au citron, au persil et au curcuma, elles forment un repas anti-inflammatoire complet, économique et délicieux.



Le Curry de Pois Chiches

Le plat réconfortant anti-inflammatoire



19/20



20 min

INGREDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (400g)
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 1 boîte de tomates pelées (400g)
- 3 grandes poignées d'épinards frais
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 2 cuillères à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1/2 cuillère à café de piment (optionnel)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- Riz complet ou quinoa pour servir
- Coriandre fraîche

BIENFAITS

Ce curry est une bombe anti-inflammatoire. Le curcuma + poivre noir en quantité généreuse. Le lait de coco riche en acides gras à chaîne moyenne. Les pois chiches riches en potassium et protéines végétales. Les épinards en magnésium et fer. Le gingembre et l'ail pour la circulation. C'est le plat qui travaille le plus pour tes jambes dans tout ce guide.

PRÉPARATION

1. Fais revenir l'oignon émincé dans l'huile de coco – 3 minutes
2. Ajoute l'ail et le gingembre râpés – 1 minute
3. Ajoute toutes les épices – mélange 30 secondes
4. Verse les tomates pelées – écrase à la spatule – 3 minutes
5. Ajoute les pois chiches égouttés et le lait de coco
6. Laisse mijoter 10 minutes à feu moyen
7. Ajoute les épinards – ils tombent en 2 minutes
8. Sers sur le riz complet ou quinoa avec la coriandre fraîche

Micronutriments stars :

Curcuma – Potassium – Magnésium – Probiotiques



La Salade César

Le classique revisité

☆ 15/20

🕒 20 min

INGREDIENTS

1 cœur de romaine
120g de poulet grillé émincé
4 filets d'anchois dans l'huile
Copeaux de parmesan (peu)
Croûtons de sarrasin maison
Sauce salade César (p.17)

PRÉPARATION

1. Prépare les croûtons à l'air fryer : 1 tranche de pain de sarrasin coupée en dés, huile d'olive + ail en poudre, 5 minutes à l'air fryer à 180°
2. Mélange tous les ingrédients de la sauce
3. Coupe la romaine en morceaux
4. Mélange la romaine avec la sauce
5. Dispose le poulet, les anchois et les croûtons
6. Termine avec les copeaux de parmesan et beaucoup de poivre noir

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Protéines – Probiotiques

BIENFAITS

La salade César classique est souvent riche en graisses saturées et en sel. Cette version allégée remplace la sauce traditionnelle par une base de yaourt grec et de tahini (bien plus légère et anti-inflammatoire). Le poulet grillé apporte les protéines. La romaine les fibres et la vitamine K. Les anchois les oméga-3. Et les croûtons sont faits à l'air fryer avec du pain de sarrasin.



Les Pâtes de Lentilles Corail

Sauce Tomate & Sardines

☆ 18/20 ⌚ 20 min

INGREDIENTS

80g de pâtes de lentilles corail
1 boîte de sardines dans l'eau
(120g)
1 boîte de tomates pelées (400g)
2 gousses d'ail
1 poignée d'épinards frais
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Origan, basilic frais
Piment en flocons (optionnel)
Parmesan (peu)

PRÉPARATION

1. Cuis les pâtes de lentilles selon les indications – généralement 8 minutes
2. Dans une poêle, fais revenir l'ail dans l'huile d'olive 1 minute
3. Ajoute les tomates pelées – écrase et laisse mijoter 8 minutes
4. Ajoute les épinards – 1 minute
5. Émiette les sardines dans la sauce
6. Mélange avec les pâtes égouttées
7. Termine avec le basilic frais et un peu de parmesan

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Lycopène – Protéines – Crucifères

BIENFAITS

Les pâtes de lentilles corail remplacent les pâtes blanches avec un avantage nutritionnel majeur – deux fois plus de protéines, trois fois plus de fibres et un index glycémique bien plus bas. Les sardines apportent les oméga-3 les plus biodisponibles qui existent. La sauce tomate maison libère le lycopène. Le tout pour un plat de pâtes qui ne fait pas gonfler les jambes.



Le Gaspacho & Crevettes

La soupe froide de l'été

☆ 18/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

4 tomates bien mûres
1/2 concombre
1/2 poivron rouge
1 gousse d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Le jus d'un demi citron
Sel (peu) + poivre
Quelques feuilles de basilic
1 pincée de cumin
150g de crevettes cuites et
décortiquées

PRÉPARATION

1. Mixe tous les légumes du gaspacho jusqu'à consistance lisse
2. Assaisonne et ajuste l'acidité avec le citron
3. Réfrigère au moins 30 minutes – il est meilleur très froid
4. Coupe les crevettes en 2
5. Verse le gaspacho dans un bol, ajoute les crevettes
6. Termine avec un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic

Micronutriments stars :

Vitamine C – Lycopène – Potassium – Protéines

BIENFAITS

Le gaspacho est le repas anti-inflammatoire et drainant par excellence pour l'été. Les tomates crues et mixées libèrent le lycopène. Le concombre est l'un des aliments les plus drainants qui existent. Le poivron rouge apporte une dose massive de vitamine C. Et les crevettes grillées fournissent les protéines maigres avec un minimum de calories. C'est frais, léger et parfait pour les journées de forte chaleur.



Le Carpaccio de Courgettes

au Saumon Fumé

☆ 18/20 ⌚ 10 min

INGREDIENTS

- 1 grosse courgette bien fraîche
- 80g de saumon fumé (bio si possible)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'1/2 citron
- 1 c. à café de zeste de citron
- 1 poignée de roquette
- 1 c. à soupe de pignons de pin légèrement torréfiés
- Quelques copeaux de parmesan (facultatif)
- Aneth ou ciboulette fraîche
- Fleur de sel et poivre noir

BIENFAITS

Cette entrée raffinée combine deux champions du drainage. La courgette est riche en eau (95%) et en potassium, qui régule la rétention. Crue, elle conserve toutes ses enzymes et son pouvoir hydratant intact. Le saumon fumé apporte une dose précieuse d'oméga-3, anti-inflammatoires puissants qui apaisent l'inflammation des jambes. Le citron alcalinise et booste la vitamine C. Une entrée légère, élégante et fonctionnelle parfaite avant un dîner.

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un économe ou d'une mandoline, taille la courgette en lamelles très fines dans la longueur
2. Dispose les lamelles harmonieusement en rosace sur une grande assiette
3. Sale légèrement et laisse "dégorger" 5 min, puis tamponne avec un papier absorbant
4. Dépose des tranches de saumon fumé sur les courgettes
5. Parsème de roquette, pignons torréfiés et copeaux de parmesan
6. Arrose d'huile d'olive et de jus de citron
7. Ajoute le zeste de citron, l'aneth ciselé, fleur de sel et poivre

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Protéines complètes – Vitamine D



Le Bowl Fraîcheur Méditerranéen

le déjeuner le plus hydratant

☆ 18/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

- 300g de pastèque en cubes
- 1 demi concombre
- 80g de feta de qualité (AOP de préférence)
- 1 grosse poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'1/2 citron
- 1 pincée de poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1. Coupe la pastèque en cubes réguliers
2. Coupe le concombre
3. Émiette grossièrement la feta entre tes doigts
4. Dans un beau bol, dispose la pastèque, les fraises et la feta
5. Parsème généreusement de menthe fraîche ciselée
6. Arrose d'huile d'olive et de jus de citron
7. Termine par un tour de moulin à poivre noir
8. Déguste immédiatement (idéalement après 5 min de repos au frigo)

Micronutriments stars :

Citrulline – Potassium – Électrolytes

BIENFAITS

Ce bowl méditerranéen est idéal pendant les fortes chaleurs quand on a envie de quelque chose de frais sans se sentir lourde.

La pastèque hydrate intensément grâce à sa forte teneur en eau et sa citrulline, qui favorise une meilleure circulation. Le concombre apporte encore plus d'hydratation, du potassium et aide à limiter la sensation de gonflement. La feta apporte du calcium et des protéines sans alourdir la digestion, tandis que la menthe et le citron renforcent l'effet fraîcheur.



Le Bowl Fraîcheur Méditerranéen

Version sucré salé

☆ 18/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

- 300g de pastèque en cubes
- 1 barquette de fraises
- 80g de feta de qualité (AOP de préférence)
- 1 grosse poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'1/2 citron
- 1 pincée de poivre noir du moulin

PRÉPARATION

1. Coupe la pastèque en cubes réguliers
2. Coupe les fraises en deux
3. Émiette grossièrement la feta entre tes doigts
4. Dans un beau bol, dispose la pastèque, les fraises et la feta
5. Parsème généreusement de menthe fraîche ciselée
6. Arrose d'huile d'olive et de jus de citron
7. Termine par un tour de moulin à poivre noir
8. Déguste immédiatement (idéalement après 5 min de repos au frigo)

Micronutriments stars :

Citrulline – Vitamine C – Calcium – Antioxydants

BIENFAITS

Ce bowl méditerranéen est parfait quand la chaleur écrase l'appétit.

La pastèque hydrate en profondeur et active le drainage grâce à sa citrulline. Les fraises sont riches en vitamine C et antioxydants qui réduisent l'inflammation. La feta apporte protéines et calcium sans alourdir, contrairement aux fromages plus gras. La menthe et le citron amplifient l'effet rafraîchissant. Un petit-déjeuner ou collation qui te recharge sans peser sur ta digestion en pleine canicule.



La Salade Concombre & Radis

Ultra fraîche

☆ 18/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

1 grand concombre
8 à 10 radis
3 c. à soupe de skyr nature
Le jus d'1/2 citron
1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
1/2 c. à café de curcuma
1 pincée de poivre noir
1 petite poignée de ciboulette fraîche
Gommasio

PRÉPARATION

1. Lave le concombre et les radis.
2. Coupe le concombre en fines rondelles ou demi-rondelles.
3. Coupe les radis en fines lamelles.
4. Dans un bol, mélange le skyr, le jus de citron, l'huile d'olive, le curcuma, le poivre noir et une pincée de sel.
5. Ajoute le concombre et les radis dans un saladier.
6. Verse la sauce et mélange délicatement.
7. Termine avec la ciboulette fraîche ciselée.
8. Place au frais 10 minutes avant dégustation pour encore plus de fraîcheur.

Micronutriments stars :

Potassium – Probiotiques – Vitamine C

BIENFAITS

Cette salade est idéale quand tes jambes sont lourdes, gonflées ou que la chaleur te coupe l'appétit.

Le concombre aide à drainer naturellement grâce à sa forte teneur en eau et son potassium, ce qui peut limiter la rétention d'eau. Les radis soutiennent la digestion et réduisent la sensation de ballonnement. Le curcuma aide à calmer l'inflammation, tandis que le poivre noir améliore son absorption. Le skyr apporte des protéines sans alourdir la digestion.



Le Wrap aux Épinards

L'alternative aux wraps industriels

☆ 18/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

30g d'épinards frais (1 grosse poignée)
30g de farine (au choix : sarrasin, blé complet, pois chiches)
2 œufs
1 pincée de sel
1 filet d'huile d'olive pour la cuisson

PRÉPARATION

1. Lave bien les épinards
2. Place les épinards, la farine, les œufs et le sel dans un blender
3. Mixe 30-45 secondes jusqu'à obtenir une pâte verte lisse et homogène
4. Fais chauffer une poêle anti-adhésive à feu moyen avec un tout petit filet d'huile
5. Verse la moitié de la pâte et étale en mouvements circulaires pour former un cercle fin (comme une crêpe)
6. Cuis 1-2 min de chaque côté jusqu'à ce que les bords se détachent

Micronutriments stars :

Fer – Folates – Magnésium – Protéines

BIENFAITS

Cette recette de wrap maison remplace avantageusement les wraps industriels bourrés de conservateurs, de gluten et d'huiles raffinées qui contribuent à l'inflammation. Les épinards apportent fer et folates, particulièrement utiles en phase prémenstruelle ou pour combattre la fatigue. Les œufs fournissent des protéines complètes. Sans gluten avec la farine de sarrasin, ces wraps sont digestes et n'alourdissent pas. La base parfaite pour des déjeuners drainants nomades.



Le Wrap Omelette

Petit-déj ou déjeuner protéiné express

☆ 18/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

1 wrap aux épinards maison (voir recette précédente)
3 œufs
60g de saumon fumé (qualité bio si possible)
1/2 avocat bien mûr
1 poignée de jeunes pousses (épinards, roquette)
1 filet de jus de citron
1 pincée de fleur de sel
1 c. à café d'huile d'olive
Aneth frais (facultatif)
Poivre noir du moulin

BIENFAITS

Voici la recette signature pour un petit-déjeuner ou un déjeuner protéiné, drainant et anti-inflammatoire. Le saumon fumé est l'une des meilleures sources d'oméga-3, qui réduisent activement l'inflammation et apaisent les jambes gonflées. L'avocat fournit du potassium qui régule la rétention d'eau et des bons gras qui rassasient. Les œufs apportent des protéines complètes et de la vitamine D. Les épinards du wrap ajoutent fer et folates. Un repas nomade équilibré qui chouchoute ton corps de partout.

PRÉPARATION

1. Bats les œufs avec sel et poivre.
2. Fais chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive (taille du wrap) et verse les œufs.
3. Pose directement le wrap sur les oeufas qui sont en train de cuire. Les oeufs et le wrap vont se coller pour former qu'une seule "galette".
4. Retourne délicatement (avec une assiette si besoin) puis laisse cuire 30 sec.
5. Dépose sur une planche (wrap dessous), ajoute avocat écrasé, saumon fumé, jeunes pousses, citron, fleur de sel, aneth et poivre.
6. Roule fermement et coupe en deux.

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Protéines complètes – Vitamine D



Le Velouté Courgette-Basilic

Soupe fraîche estivale

☆ 18/20

🕒 25 min

INGREDIENTS

3 belles courgettes (700-800g)

1 oignon doux

1 gousse d'ail

1 grosse poignée de feuilles de basilic frais

500ml de bouillon de légumes maison ou peu salé

2 c. à soupe d'huile d'olive

Le jus d'1/2 citron

Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Lave les courgettes et coupe-les en rondelles
2. Émince finement l'oignon et l'ail
3. Dans une grande casserole, fais chauffer l'huile d'olive
4. Fais revenir l'oignon 3-4 min à feu doux
5. Ajoute l'ail et fais revenir 1 min de plus
6. Ajoute les courgettes et fais sauter 5 min
7. Verse le bouillon, sale et poivre
8. Porte à ébullition, puis laisse mijoter à feu doux 15 min
9. Hors du feu, ajoute le basilic frais et le jus de citron
10. Mixe au blender plongeant ou au robot jusqu'à obtenir un velouté lisse et soyeux
11. Sers chaud ou bien frais en été

Micronutriments stars :

Potassium – Vitamine C – Magnésium

BIENFAITS

Ce velouté est parfait pour les dîners légers, particulièrement en été ou en phase prémenstruelle quand on a besoin de réconfort sans alourdir. La courgette est riche en potassium et en eau, ce qui en fait l'un des meilleurs légumes anti-rétention. Le basilic frais est un anti-inflammatoire naturel et un excellent diurétique doux. Servi frais en été, ce velouté devient une véritable hydratation par cuillerée. Servi chaud, il réconforte sans surcharger ta digestion avant le coucher.



CHAPITRE 04

Les goûters : la pause gourmande sans culpabilité

Le goûter anti-inflammatoire, c'est celui qui stabilise ta glycémie entre le déjeuner et le dîner et qui t'évite de te jeter sur n'importe quoi à 17h parce que tu meurs de faim. Pas de barre chocolatée industrielle. Pas de paquet de chips. Juste des encas gourmands, simples et vraiment bons pour tes jambes.

Les Energy Balls

Dattes Amandes & Gingembre

☆ 17/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

200g de dattes Medjool
dénoyautées
100g d'amandes entières
2 cuillères à soupe de graines de
chia
1 cuillère à café de gingembre en
poudre
1 cuillère à café de cannelle
1 pincée de curcuma
2 cuillères à soupe de cacao cru
non sucré
1 pincée de sel
Noix de coco râpée non sucrée
pour rouler

PRÉPARATION

1. Mixe les amandes en poudre grossière dans un robot
2. Ajoute les dattes, les épices, le cacao et le sel
3. Mixe jusqu'à obtenir une pâte qui se tient
4. Si trop sèche, ajoute une cuillère d'eau
5. Forme des boules de la taille d'une noix
6. Roule dans la noix de coco râpée
7. Réfrigère 30 minutes avant de consommer

Conservation :

- Boîte hermétique au frigo
- Se conserve 2 semaines
- Se congèle très bien – 3 mois

Micronutriments stars :

Magnésium – Potassium – Oméga-3 – Gingembre

BIENFAITS

Les dattes sont riches en potassium et en fibres, elles sucrent naturellement sans provoquer de pic glycémique brutal. Les amandes apportent le magnésium et les bonnes graisses. Le gingembre sa puissance anti-inflammatoire sur la circulation. Les graines de chia leurs oméga-3. C'est l'encas parfait, sucré, rassasiant, sans sucre raffiné et prêt en 15 minutes.



Crème au chocolat noir

Le goûter sucré et protéiné

☆ 17/20

🕒 5 min

INGREDIENTS

150g de skyr ou yaourt grec nature
Une poignée de fruits rouges (myrtilles, framboises, cerises)
3 carrés de chocolat noir 85%
1 cuillère à café de miel brut
Quelques amandes effilées

PRÉPARATION

1. Faire fondre les carrés de chocolat
2. Verse le skyr dans un bol et mélange avec le chocolat fondu
3. Ajoute un filet de miel dans la crème au chocolat
4. Dispose les fruits rouges

Micronutriments stars :

Flavonoïdes – Magnésium – Probiotiques – Antioxydants

BIENFAITS

Le skyr ou yaourt grec apporte les protéines qui stabilisent la glycémie et évitent les fringales. Le chocolat noir 85% est riche en flavonoïdes et magnésium deux alliés directs de tes jambes. Les fruits rouges leurs antioxydants et flavonoïdes protecteurs des vaisseaux. C'est le goûter qui ressemble à un dessert mais qui travaille activement pour ton corps.



La Glace Banana

🕒 5 min

🌡️ Congélation

★ 17/20 bananes : 1 nuit

INGREDIENTS

2 bananes bien mûres congelées

(à préparer la veille)

100g de myrtilles surgelées

1 cm de gingembre frais

1 cuillère à café de curcuma

(optionnel)

Quelques gouttes de citron

TOPPINGS :

Fruits frais

Granola maison

Copeaux de chocolat noir 85%

Graines de chia

PRÉPARATION

1. Épluche et congèle les bananes la veille coupées en rondelles
2. Mixe les bananes congelées avec les myrtilles et le gingembre
3. Mixe jusqu'à consistance crémeuse
4. Ajoute le citron et mixe encore 30 secondes
5. Sers immédiatement avec les toppings

Micronutriments stars :

Potassium – Anthocyanes – Gingembre

BIENFAITS

La banane congelée mixée donne une texture de glace crémeuse parfaite – sans crème, sans sucre ajouté, sans additifs. Elle apporte le potassium qui combat directement la rétention d'eau. Les myrtilles leurs anthocyanes protecteurs des vaisseaux. Et le gingembre sa puissance anti-inflammatoire. C'est la glace qui fait du bien aux jambes – et qui satisfait complètement l'envie sucrée de l'été.



Le Smoothie Anti-Inflammatoire

drainant et délicieux

☆ 19/20

🕒 5 min

INGREDIENTS

150g d'ananas frais ou surgelé

1/2 concombre

1 poignée d'épinards frais

1 cm de gingembre frais

1 cuillère à café de curcuma

1 pincée de poivre noir

Le jus d'un demi citron vert

200ml d'eau de coco ou d'eau

plate

Quelques glaçons

PRÉPARATION

1. Mets tous les ingrédients dans le blender
2. Mixe à pleine puissance 45 secondes
3. Ajuste la consistance avec l'eau
4. Verse dans un grand verre avec des glaçons
5. Bois immédiatement

💡 Version détox intense : ajoute 1 cuillère à soupe de graines de chia et laisse gonfler 5 minutes avant de boire.

Micronutriments stars :

Bromélaïne – Potassium – Curcuma – Magnésium

BIENFAITS

Ce smoothie est conçu spécifiquement pour les jambes lourdes et la rétention. L'ananas apporte la bromélaïne une enzyme anti-œdème puissante.

Le concombre draine naturellement. Le gingembre améliore la circulation. Les épinards apportent le magnésium et le potassium sans que tu les sentes au goût. Et le curcuma + poivre noir terminent le tout avec leur action anti-inflammatoire systémique.



Crumble Pommes

drainant et délicieux

☆ 16/20

🕒 25 min

INGREDIENTS

- 2 pommes
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de miel brut
- 1 poignée d'amandes concassées
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine
- 1 pincée de gingembre en poudre
- Quelques gouttes de jus de citron

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180°
2. Coupe les pommes en morceaux
3. Mélange amandes, flocons d'avoine, cannelle, gingembre et miel
4. Met les pommes dans un plat qui va au four et soupoudre le mélange qu'on vient de réaliser par dessus
5. Enfourne 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes

Optionnel :

- 1 cuillère à soupe de skyr nature en accompagnement

Micronutriments stars :

Quercétine – Magnésium – Cannelle – Flavonoïdes

BIENFAITS

La pomme est riche en quercétine un flavonoïde anti-inflammatoire et anti-œdème naturel. Cuite, elle libère encore plus ses antioxydants. La cannelle régule la glycémie et évite les pics d'insuline qui favorisent le stockage des graisses. Les amandes apportent le magnésium. Et le miel brut remplace totalement le sucre raffiné.



Les “Franui”

Framboises Enrobées Chocolat Noir

☆ 18/20

🕒 40 min

INGREDIENTS

200g de framboises fraîches
150g de chocolat noir 70%
minimum

PRÉPARATION

1. Fais fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes par tranches de 30 secondes
2. Trempe chaque framboise dans le chocolat fondu à l'aide d'une petite fourchette
3. Dépose sur du papier cuisson
4. Réfrigère 30 minutes jusqu'à ce que le chocolat soit pris

Vous pouvez aussi le faire avec des fraises, myrtilles, bananes, ...

Micronutriments stars :

Quercétine – Magnésium – Cannelle – Flavonoïdes

BIENFAITS

Les framboises sont l'un des fruits les plus riches en flavonoïdes et antioxydants – elles protègent directement les parois de tes vaisseaux. Le chocolat noir 70%+ apporte les flavonoïdes du cacao et le magnésium. Deux ingrédients. Deux super-alliés de tes jambes. Dans une bouchée qui ressemble à une friandise de luxe.



Les Framboise Choco Protéinées

Skyr Framboise Enrobé Chocolat Noir

☆ 18/20

🕒 2h

INGREDIENTS

200g de framboises fraîches ou surgelées
150g de skyr nature
150g de chocolat noir 70% minimum
1 cuillère à café de miel brut (optionnel)

PRÉPARATION

- 1.Écrase les framboises à la fourchette, pas besoin d'une purée lisse, des morceaux c'est parfait
- 2.Mélange avec le skyr et le miel
- 3.Dépose des petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson, à l'aide d'une cuillère à soupe
- 4.Congèle minimum 2 heures = ils doivent être complètement solides
- 5.Fais fondre le chocolat noir
- 6.Trempe chaque tas congelé dans le chocolat rapidement – le froid fait figer le chocolat instantanément
- 7.Redépose sur le papier cuisson
- 8.Remets au congélateur 15 minutes

Micronutriments stars :

Probiotiques – Flavonoïdes – Anthocyanes – Protéines

BIENFAITS

C'est la version améliorée de la recette précédente même puissance anti-inflammatoire, mais avec les protéines et probiotiques du skyr en plus. Le skyr stabilise la glycémie, nourrit le collagène et apporte les bonnes bactéries pour le microbiote. La framboise écrasée libère encore plus ses antioxydants. Et le chocolat noir enrobe tout ça dans une coque craquante et fondante. C'est le goûter parfait post-sport.



Le Bol Pastèque-Menthe-Citron

La collation drainante par excellence

☆ 19/20

🕒 5 min

INGREDIENTS

400g de pastèque (en cubes)
Une grosse poignée de feuilles
de menthe fraîche
Le jus d'1/2 citron vert
1 pincée de fleur de sel
1 c. à café de graines de chia
(facultatif)

PRÉPARATION

1. Coupe la pastèque en cubes de taille moyenne
2. Lave et ciselle finement les feuilles de menthe
3. Place les cubes de pastèque dans un joli bol
4. Arrose du jus de citron vert
5. Parsème de menthe fraîche et de fleur de sel
6. Ajoute les graines de chia pour un boost oméga-3 (facultatif)
7. Déguste frais immédiatement

Micronutriments stars :

Citrulline – Lycopène – Eau – Potassium

BIENFAITS

La pastèque est ton meilleur allié anti-rétention : à 92% d'eau, elle hydrate massivement tes cellules. Sa citrulline est un acide aminé qui améliore la circulation et réduit les gonflements. La menthe est un diurétique naturel doux qui soulage les jambes lourdes. La pincée de fleur de sel rééquilibre les électrolytes après une nuit d'élimination. Une collation drainante, ultra fraîche, parfaite après une soirée ou en pleine canicule.



Le Smoothie Détox Foie

Épinards, Pomme & Gingembre

☆ 18/20

🕒 5 min

INGREDIENTS

- 1 grosse poignée d'épinards frais
- 1 pomme verte (Granny Smith)
- 1/2 concombre
- Le jus d'1 citron
- 2 cm de gingembre frais
- 250ml d'eau de coco (sans sucre ajouté)
- Quelques glaçons
- 1 c. à café de spiruline en poudre (facultatif)

PRÉPARATION

1. Lave bien les épinards et la pomme
2. Coupe la pomme en quartiers (avec la peau) et retire le trognon
3. Épluche le gingembre et coupe-le en petits morceaux
4. Mets tous les ingrédients dans un blender puissant
5. Mixe 60-90 secondes jusqu'à obtenir une texture lisse
6. Sers immédiatement dans un grand verre

Micronutriments stars :

Chlorophylle – Vitamine C – Gingérol – Potassium

BIENFAITS

Ce smoothie est un véritable concentré de drainage. Les épinards apportent une dose massive de chlorophylle, qui aide le foie à éliminer les toxines. Le citron alcalinise le corps et booste la détoxification hépatique après une soirée. Le gingembre, puissant anti-inflammatoire naturel, désengorge les tissus. L'eau de coco rééquilibre les électrolytes perdus. Le smoothie parfait du lendemain de fête pour relancer ton drainage en profondeur.



Le Sorbet Express

Fraises, Coco & Citron Vert

☆ 17/20

🕒 5 min

INGREDIENTS

- 300g de fraises congelées (à préparer la veille)
- 100ml d'eau de coco bien fraîche
- Le jus d'1/2 citron vert
- 1 c. à café de miel cru (facultatif)

PRÉPARATION

1. La veille : coupe les fraises en deux et place-les à plat sur une plaque au congélateur (au minimum 4h)
2. Le jour J : sors les fraises 5 min avant de mixer
3. Place les fraises congelées dans un blender puissant ou un robot
4. Ajoute l'eau de coco, le jus de citron vert et le miel
5. Mixe par à-coups pendant 30-60 secondes (selon la puissance de ton appareil) jusqu'à obtenir une texture sorbet
6. Sers immédiatement dans une coupe avec quelques feuilles de menthe
7. Si trop dur : laisse 2 min à température avant de manger

BIENFAITS

Le sorbet express maison remplace avantageusement les glaces industrielles, gorgées de sucre et de gras qui aggravent la rétention. Les fraises sont riches en anthocyanines (pigments rouges) qui renforcent les vaisseaux sanguins et limitent les jambes lourdes. L'eau de coco apporte des électrolytes naturels (potassium, magnésium) parfaits en canicule. Le citron vert booste la vitamine C anti-inflammatoire. Une glace qui fait du bien à tes jambes au lieu de les saboter.

Micronutriments stars :

Vitamine C – Antioxydants – Électrolytes



Le Fondant Chocolat

Sans beurre, sans sucre raffiné



16/20



45 min

INGREDIENTS

- 225g de patate douce
- 3 œufs
- 50g de sirop d'agave
- 60g de farine
- 3 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 4g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 petite poignée de pépites de chocolat noir 85%

BIENFAITS

Voici le dessert idéal pour calmer les envies de chocolat de la phase prémenstruelle, sans culpabilité. La patate douce apporte du bêta-carotène (vitamine A) et des fibres qui stabilisent la glycémie, évitant les pics qui alimentent la rétention. Le cacao non sucré et le chocolat noir 85% sont riches en magnésium et flavonoïdes anti-inflammatoires. Le sirop d'agave a un index glycémique plus bas que le sucre blanc. Un gâteau réconfortant qui nourrit ton corps au lieu de le saboter.

PRÉPARATION

1. Préchauffe ton four à 180°C
2. Épluche et coupe la patate douce en cubes
3. Cuis-la à l'eau 40 minutes (elle doit être très tendre)
4. Écrase-la finement à la fourchette ou au mixeur pour obtenir une purée lisse
5. Dans un grand bol, mélange la purée de patate douce avec les œufs et le sirop d'agave
6. Ajoute la farine, le cacao, la levure et le sel
7. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène
8. Incorpore les pépites de chocolat noir
9. Verse dans un moule à cake ou des moules à muffins recouverts de papier sulfurisé
10. Enfourne 25-30 minutes pour un cake, 20 minutes pour des muffins
11. Laisse tiédir avant de démouler

Micronutriments stars :

Bêta-carotène – Magnésium – Flavonoïdes



Le Lait d'Or

Le rituel qui apaise le corps avant les règles



19/20



5 min

INGREDIENTS

250 ml de lait d'amande sans sucre

1 cuillère à café de curcuma

1 pincée de poivre noir

1/2 cuillère à café de cannelle

1/2 cuillère à café de gingembre en poudre (ou frais râpé)

1 cuillère à café de purée d'amande

1 cuillère à café de miel brut (optionnel)

OPTION PHASE LUTÉALE ++ :

1 cuillère à café de cacao cru non sucré

1 petite pincée de sel rose

BIENFAITS

Cette boisson chaude aide à limiter la sensation de rétention d'eau et de jambes lourdes souvent accentuée avant les règles. Le gingembre et le curcuma soutiennent la circulation et participent à diminuer l'inflammation globale.

Ce lait d'or apporte : du magnésium naturel, des épices réchauffantes, des bons lipides rassasiants, et un effet apaisant idéal avant le coucher.

Parfait pour la phase lutéale.

PRÉPARATION

1. Verse le lait dans une petite casserole à feu doux.
2. Ajoute le curcuma, la cannelle, le gingembre et le poivre noir.
3. Mélange doucement pendant 3 à 5 minutes sans faire bouillir.
4. Ajoute la purée d'amande puis le miel hors du feu.
5. Verse dans une grande tasse et déguste chaud avant le coucher.

Micronutriments stars :

Magnésium – Curcumine – Antioxydants – Potassium



Les Gummies Jambes Légères

Le bonbon qui dégonfle et draine

☆ 19/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

250 ml de jus de pastèque mixée
1 purée d'ananas (150 ml)
2 c. à café d'agar-agar en poudre
Le jus d'½ citron
1 c. à café de gingembre frais râpé
½ c. à café de curcuma en poudre
1 pincée de poivre noir
1 c. à soupe de miel(optionnel)

OPTION PHASE LUTÉALE ++ :

100 ml d'infusion hibiscus
refroidie (remplace 100 ml de
pastèque)

BIENFAITS

Ces petits bonbons agissent directement sur la rétention d'eau et la circulation veineuse. La pastèque et l'ananas sont naturellement diurétiques et riches en potassium, ce qui aide le corps à éliminer l'excès de sodium responsable des gonflements. Le gingembre et le curcuma soutiennent la microcirculation et réduisent l'inflammation des tissus. Le citron booste la biodisponibilité de la bromélaïne de l'ananas. Parfaits pour les journées de chaleur ou les pics de rétention. Idéal en phase lutéale.

PRÉPARATION

1. Mixe la pastèque et l'ananas séparément jusqu'à obtenir une purée lisse.
2. Verse les deux purées dans une petite casserole à feu doux.
3. Ajoute l'agar-agar, le curcuma, le gingembre et le poivre noir. Mélange bien.
4. Chauffe doucement 3 à 5 min en remuant sans faire bouillir.
5. Hors du feu, ajoute le jus de citron et le miel si tu en utilises.
6. Verse dans des moules à gummies et laisse refroidir.
7. Réfrigère 2h minimum avant de démouler.

Micronutriments stars :

Bromélaïne – Curcumine – Potassium – Vitamine C – Antioxydants



CHAPITRE 05

Les dîners : léger, nourrissant, anti-inflammatoire

Le dîner anti-inflammatoire parfait, c'est celui qui nourrit sans alourdir. Léger pour favoriser le drainage nocturne. Protéiné pour nourrir tes muscles pendant ton sommeil. Et anti-inflammatoire pour que ton corps travaille pour toi pendant que tu dors. La règle d'or : moins de glucides que le midi, plus de légumes, toujours une protéine.

Le Saumon en Papillote

Le dîner sain le plus simple du monde

☆ 19/20

🕒 30 min

INGREDIENTS

- 1 pavé de saumon (150g)
- 1 courgette en rondelles
- 1 poignée d'asperges ou haricots verts
- 1/2 citron en rondelles
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Aneth ou persil frais
- Curcuma + poivre noir
- Sel (peu)

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 200° ou l'air fryer à 180°
2. Sur une grande feuille de papier cuisson, dispose les légumes en base
3. Pose le pavé de saumon dessus
4. Ajoute les rondelles de citron, l'ail, les herbes et les épices
5. Arrose d'huile d'olive
6. Ferme hermétiquement la papillote
7. Four : 20 minutes – Air fryer : 15 minutes
8. Ouvre à table

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Potassium – Vitamine C – Curcuma

BIENFAITS

La papillote est le mode de cuisson le plus sain qui existe aucune matière grasse ajoutée, tous les nutriments préservés, les arômes concentrés. Le saumon apporte les oméga-3 en quantité massive. Les courgettes et asperges le potassium et les fibres drainantes. Le citron la vitamine C.

Et les herbes fraîches leurs antioxydants. Un dîner qui travaille pour tes jambes pendant que tu dors.



Le Tartare de Mini Crevettes

Ma recette favorite



19/20



10 min

INGREDIENTS

150g de mini crevettes cuites et décortiquées
1/2 mangue bien mûre en petits dés
2 kiwis en petits dés
1 cuillère à café de curcuma
1 pincée de poivre noir
1 cm de gingembre frais râpé
Le jus d'un citron vert
1 cuillère à café d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de sauce tamari (soja sans gluten)
Gomasio pour finir
Graines de sésame

BIENFAITS

C'est probablement la recette la plus anti-inflammatoire et drainante de tout le livre. Les mini crevettes apportent les protéines maigres et les minéraux. La mangue sa vitamine C et ses antioxydants. Le kiwi, l'un des fruits les plus riches en vitamine C qui existe renforce directement les parois de tes capillaires. Le curcuma + poivre noir leur puissance anti-inflammatoire maximale. Le gingembre améliore la circulation. Et le jus de citron vert draine naturellement. Une recette qui ressemble à des vacances et qui fait vraiment du bien aux jambes.

PRÉPARATION

1. Coupe la mangue et les kiwis en tout petits dés réguliers
2. Dans un bol, mélange les crevettes avec la mangue et le kiwi
3. Ajoute le curcuma, le poivre noir et le gingembre râpé
4. Verse le jus de citron vert, l'huile de sésame et la sauce tamari
5. Mélange délicatement pour bien enrober
6. Goûte et ajuste l'assaisonnement
7. Saupoudre de gomasio et de graines de sésame
8. Sers immédiatement ou laisse mariner 10 minutes au frigo pour que les saveurs se développent
9. Sers ça avec du riz pour un repas complet et consistant

Micronutriments stars :

Vitamine C – Protéines – Curcuma – Antioxydants



Le Bowl Ceviche de Saumon

Le dîner d'été frais et léger

☆ 19/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

- 150g de saumon frais très frais coupé en dés (qualité sashimi de préférence)
- 1/2 avocat en dés
- 1 tomate en dés
- 1/2 concombre en dés
- 1/4 d'oignon rouge émincé très finement
- 1 cm de gingembre frais râpé
- Coriandre fraîche

Marinade :

- Le jus de 3 citrons verts
- 1 cuillère à soupe de sauce tamari
- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de miel

BIENFAITS

Le ceviche est le dîner d'été anti-inflammatoire par excellence frais, léger, zéro cuisson. Le saumon cru mariné au citron vert apporte les oméga-3 en quantité massive.

L'avocat le potassium et les bonnes graisses. Le gingembre et la coriandre améliorent la circulation. Et le citron vert draine naturellement. Un bowl qui sent les vacances et qui travaille pour tes jambes.

PRÉPARATION

1. Coupe le saumon en dés réguliers de 1 à 2 cm
2. Prépare la marinade en mélangeant tous les ingrédients
3. Verse la marinade sur le saumon mélange délicatement
4. Laisse mariner 20 minutes au frigo, le citron vert "cuit" légèrement le poisson
5. Ajoute l'avocat, la tomate, le concombre et l'oignon rouge
6. Mélange très délicatement pour ne pas écraser l'avocat
7. Dispose dans un beau bol

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Potassium – Vitamine C – Gingembre



Le Poulet Mariné

Citron Curcuma & Légumes Rôtis

☆ 18/20 ⌚ 1h

INGREDIENTS

- 1 blanc de poulet (150g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron entier
- 2 gousses d'ail râpées
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de cumin
- Poivre noir
- Herbes de Provence
- 1/2 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de tomates cerises
- 1 poignée de brocoli

PRÉPARATION

- Mélange tous les ingrédients de la marinade
- Badigeonne généreusement le poulet, laisse mariner minimum 30 minutes au frigo (toute une nuit c'est encore mieux)
- Préchauffe le four à 200° ou l'air fryer à 190°
- Dispose les légumes coupés sur la plaque avec huile d'olive + épices
- Four : légumes 15 minutes, ajoute le poulet et continue 20 minutes
- Air fryer : poulet 18 minutes, légumes 12 minutes séparément

Micronutriments stars :

Protéines – Curcuma – Vitamine C – Crucifères

BIENFAITS

Le poulet est la protéine maigre par excellence – indispensable pour maintenir la masse musculaire qui réduit l'apparence de la cellulite. La marinade au curcuma, citron et ail transforme une simple protéine en un plat puissamment anti-inflammatoire. Les légumes rôtis apportent les fibres, les antioxydants et le potassium. Un dîner complet qui se prépare en 10 minutes.



La Salade de Lentilles

Lentilles Épinards & Œuf Poché

☆ 19/20

🕒 30 min

INGREDIENTS

100g de lentilles vertes cuites
2 grandes poignées d'épinards
frais
2 œufs
1/2 oignon rouge émincé
1 poignée de tomates cerises
Quelques noix concassées
Vinaigrette anti-inflammatoire
(p.17)

PRÉPARATION

1. Chauffe les lentilles avec un filet d'huile d'olive dans une poêle
2. Ajoute l'oignon rouge et les tomates cerises – 3 minutes
3. Ajoute les épinards
4. Poches les œufs : eau frémissante + vinaigre + tourbillon – 3 minutes
5. Monte la salade, verse la vinaigrette et dépose les œufs pochés
6. Termine avec les noix concassées

Micronutriments stars :

Potassium – Magnésium – Fer – Protéines

BIENFAITS

Les lentilles vertes sont parmi les aliments les plus riches en potassium et en fer. Les épinards apportent le magnésium et la vitamine K – essentielle pour la santé vasculaire. L'œuf poché les protéines complètes. Et la vinaigrette au vinaigre de cidre régule la glycémie. C'est le dîner parfait les soirs où tu veux quelque chose de chaud mais léger.



Le Wok de Crevettes

Légumes & Sauce Tamari Gingembre

☆ 18/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

150g de crevettes décortiquées
1 poignée de brocoli en fleurettes
1 poignée de pois mange-tout
1 carotte en julienne
1/2 poivron rouge
2 cm de gingembre frais râpé
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
nouilles de sarrasin
Sauce wok :
2 cuillères à soupe de sauce tamari
1 cuillère à café de miel
1 cuillère à café d'huile de sésame
Le jus d'un demi citron vert

BIENFAITS

Les crevettes sont une protéine maigre exceptionnelle peu caloriques, riches en protéines et en minéraux. Le brocoli et les pois mange-tout apportent les crucifères anti-inflammatoires et la vitamine C. La sauce tamari remplace la sauce soja classique sans gluten. Et le gingembre frais améliore directement la circulation lymphatique. Un wok qui draine en délectant.

PRÉPARATION

1. Mélange tous les ingrédients de la sauce et réserve
2. Chauffe l'huile de sésame dans un wok ou grande poêle à feu vif
3. Fais sauter l'ail et le gingembre 30 secondes
4. Ajoute les légumes durs en premier (carotte, brocoli) – 3 minutes
5. Ajoute les légumes tendres (pois mange-tout, poivron) – 2 minutes
6. Ajoute les crevettes – 2 minutes
7. Ajoute les nouilles cuites
8. Verse la sauce – mélange 1 minute
9. Sers immédiatement avec graines de sésame et oignons verts

Micronutriments stars :

Protéines – Crucifères – Gingembre – Vitamine C



La Soupe Thaï

Lait de Coco Poulet & Citronnelle

☆ 19/20

🕒 20 min

INGREDIENTS

1200g de blanc de poulet émincé
400ml de lait de coco
400ml de bouillon de poulet
200g de champignons shiitake ou de Paris
2 tiges de citronnelle
3 cm de gingembre frais
2 cuillères à soupe de sauce tamari
Le jus de 2 citrons verts
1 cuillère à soupe de miel
1 pincée de piment
basilic frais

PRÉPARATION

- 1.Écrase la citronnelle avec le plat du couteau pour libérer les arômes
- 2.Dans une casserole, chauffe le bouillon avec la citronnelle et le gingembre – 5 minutes
- 3.Ajoute le lait de coco, la sauce tamari, le miel et le piment
- 4.Ajoute le poulet émincé – 8 minutes à feu moyen
- 5.Ajoute les champignons – 3 minutes
- 6.Hors du feu, ajoute le jus de citron vert
- 7.Retire la citronnelle et les feuilles de combava
- 8.Sers avec le basilic frais

Micronutriments stars :

Gingembre – Oméga-3 – Protéines – Flavonoïdes

BIENFAITS

C'est une version simplifiée du célèbre Tom Kha Gai thaïlandais. Le lait de coco apporte les acides gras à chaîne moyenne anti-inflammatoires. Le gingembre et la citronnelle améliorent la circulation et réduisent l'inflammation. Les champignons shiitake sont riches en bêta-glucanes immunomodulateurs. Et le poulet les protéines maigres essentielles. Une soupe qui réchauffe, nourrit et draine.



La Salade de Pommes de Terre

Le dîner méditerranéen complet

☆ 18/20

🕒 20 min

INGREDIENTS

1 boîte de sardines dans l'eau
(120g)
3 pommes de terre moyennes
2 poignées de roquette
1/2 oignon rouge émincé
finement
1 poignée de câpres
Quelques olives noires
Vinaigrette anti-inflammatoire
(p.17)

PRÉPARATION

1. Cuis les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur – 15 minutes
2. Coupe en rondelles encore tièdes
3. Prépare la vinaigrette
4. Dans un grand bol, dispose la roquette, les pommes de terre tièdes, l'oignon rouge et les câpres
5. Émiette les sardines par-dessus
6. Verse la vinaigrette et mélange délicatement
7. Termine avec les olives et le persil

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Potassium – Vitamine K – Quercétine

BIENFAITS

Les sardines sont la source d'oméga-3 la plus accessible, la moins chère et la moins contaminée qui existe. Associées aux pommes de terre tièdes riches en potassium, à la roquette riche en vitamine K et au citron riche en vitamine C, c'est un dîner complet et puissamment anti-inflammatoire pour moins de 3€.



L'Omelette aux Légumes

Le dîner express 10 minutes

☆ 16/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

3 œufs
1 poignée d'épinards frais
1/2 poivron rouge en dés
5 champignons émincés
1/4 d'oignon rouge
1 cuillère à café de curcuma
Ciboulette et persil frais
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Gomasio

PRÉPARATION

1. Fais revenir les légumes dans l'huile d'olive – 3 minutes
2. Bats les œufs avec le curcuma et les herbes fraîches
3. Verse sur les légumes à feu moyen-doux
4. Soulève les bords pour laisser couler l'œuf cru – ne mélange pas
5. Quand le dessus est encore légèrement baveux décolle un côté de l'omelette plie la sur elle même et sers
6. Saupoudre de gomasio

Micronutriments stars :

Protéines – Curcuma – Vitamine C – Magnésium

BIENFAITS

L'omelette est le dîner express parfait quand tu rentres tard et que tu n'as pas d'énergie. Les œufs apportent les protéines complètes et la choline. Les légumes leurs antioxydants et fibres. Le curcuma son action anti-inflammatoire. Et les herbes fraîches leurs vitamines et minéraux. Léger, digeste, parfait avant de dormir.



Les Tagliatelle de Courgettes

À la bolognaise

☆ 17/20 ⌚ 20 min

INGREDIENTS

2 grosses courgettes
150g de viande hachée (bœuf 5% ou dinde)
1 boîte de tomates pelées
1 oignon
2 gousses d'ail
1 carotte râpée
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Curcuma + origan + basilic
Parmesan (peu) pour finir

PRÉPARATION

1. Utilise un économe pour faire des tagliatelles de courgettes
2. fais d'abord revenir les tagliatelles dans de l'huile d'olive – réserve
3. Fais revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive – 3 minutes
4. Ajoute la viande hachée – fais dorer en émiettant
5. Ajoute la carotte râpée et les tomates pelées
6. Assaisonne avec curcuma, origan, sel, poivre
7. Laisse mijoter 15 minutes
8. Ajoute les tagliatelles qu'on a réservées et sers

Micronutriments stars :

Lycopène – Protéines – Potassium – Zinc

BIENFAITS

Les courgettes en spaghetti remplacent les pâtes blanches : zéro gluten, zéro pic glycémique, beaucoup de potassium et de fibres. La viande hachée de bœuf ou de dinde apporte les protéines et le zinc. La sauce tomate maison libère le lycopène anti-inflammatoire. Et les herbes fraîches leurs antioxydants. Un plat de pâtes bolognaise qui fait du bien aux jambes.



Le Curry Doux de Lentilles Corail

Lait de Coco, Épinards & Curcuma



19/20



30 min

INGREDIENTS

200g de lentilles corail
1 oignon jaune
2 gousses d'ail
2 cm de gingembre frais
400ml de lait de coco (1 boîte)
400ml d'eau (ou bouillon de légumes)
2 grosses poignées d'épinards frais
1 c. à café de curcuma en poudre, de cumin moulu, garam masala (ou curry doux), de poivre noir
1 c. à soupe d'huile de coco
Sel
Coriandre fraîche pour servir
Le jus d'1/2 citron vert

BIENFAITS

Ce curry est une bombe anti-inflammatoire conçue spécialement pour la phase prémenstruelle. Le curcuma est l'un des plus puissants anti-inflammatoires naturels, particulièrement utile contre les douleurs cycliques. Les lentilles corail apportent fer et protéines végétales sans alourdir la digestion. Le gingembre soulage les ballonnements. Les épinards regorgent de magnésium qui calme les crampes utérines et limite la rétention prémenstruelle.

PRÉPARATION

1. Émince finement l'oignon, l'ail et le gingembre
2. Dans une grande casserole, fais chauffer l'huile de coco à feu moyen
3. Fais revenir l'oignon 3-4 min, puis ajoute l'ail et le gingembre, 1 min de plus
4. Ajoute toutes les épices et fais griller 30 secondes
5. Verse les lentilles corail, le lait de coco et l'eau
6. Porte à ébullition, puis baisse le feu et laisse mijoter 15-20 min en remuant régulièrement
7. Quand les lentilles sont fondantes, ajoute les épinards et laisse-les tomber 2-3 min
8. Sale, poivre, ajoute le jus de citron vert
9. Sers chaud, garni de coriandre fraîche ciselée

Micronutriments stars :

Curcumine – Fer – Protéines végétales – Magnésium



La Soupe Miso Légumes & Tofu

Le déjeuner japonais détox

☆ 18/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

600ml d'eau ou bouillon de légumes maison
2 cuillères à soupe de pâte de miso blanc
100g de tofu ferme en dés
1 poignée d'épinards frais
1 carotte en rondelles fines
5 champignons shiitake émincés
1 cm de gingembre frais râpé
1 cuillère à soupe d'algues wakame réhydratées
2 oignons verts émincés
Quelques gouttes d'huile de sésame

BIENFAITS

Le miso est un aliment fermenté – riche en probiotiques qui rééquilibrent le microbiote et réduisent l'inflammation systémique. Le tofu apporte les protéines végétales complètes. Les algues wakame sont riches en minéraux drainants. Le gingembre améliore la circulation. C'est une soupe légère, minérale et profondément nourrissante.

PRÉPARATION

1. Chauffe le bouillon à feu moyen (ne fais pas bouillir)
2. Ajoute la carotte et les champignons – 5 minutes
3. Ajoute le tofu, les épinards et le gingembre – 2 minutes
4. Hors du feu, dilue la pâte de miso dans une louche de bouillon chaud puis verse dans la soupe
5. Ajoute les algues wakame et les oignons verts
6. Termine avec quelques gouttes d'huile de sésame

Micronutriments stars :

Probiotiques – Minéraux – Gingembre



CHAPITRE

006

L'apéro & les boissons : profiter sans se priver

L'apéro entre amies, c'est sacré. Et il n'y a aucune raison de s'en priver sous prétexte qu'on suit un protocole anti-inflammatoire. Ces recettes prouvent qu'on peut se régaler, impressionner ses invités et prendre soin de ses jambes en même temps.

Le Dip Maquereau

Ma recette anti-inflammatoire signature



20/20



5 min

INGREDIENTS

- 1 boîte de maquereau au naturel (120g)
- 4 cuillères à soupe de skyr nature
- 1 carré frais 0%
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 bonne pincée de poivre noir
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 botte de ciboulette ciselée
- 2 cebettes (oignons nouveaux) émincées finement
- Gomasio
- Le jus d'un demi citron

PRÉPARATION

1. Égoutte bien le maquereau – émiette à la fourchette dans un bol
2. Ajoute le skyr et le carré frais – mélange bien
3. Incorpore le curcuma, le poivre noir et le jus de citron
4. Ajoute l'huile d'olive – mélange
5. Incorpore la ciboulette et la cebette ciselées
6. Goûte et ajuste l'assaisonnement
7. Saupoudre de gomasio



Je ne fais pas cette recette que en apéro, je me la fais aussi parfois la midi avec des crudité ou sur des tranches de pain au sarrasin.

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Protéines – Probiotiques – Potassium

BIENFAITS

Le maquereau au naturel est l'un des poissons les plus riches en oméga-3 une portion couvre largement les besoins journaliers.

Le skyr apporte ses protéines exceptionnelles et ses probiotiques. Le carré frais 0% sa texture crémeuse et son calcium.

Le curcuma + poivre noir puissance anti-inflammatoire maximale. La ciboulette et la cebette leurs antioxydants et leur action sur la circulation. Et l'huile d'olive ses polyphénols. Un dip qui ressemble à du rillettes de luxe mais qui travaille activement pour tes jambes.



Le Houmous

Le dip anti-inflammatoire incontournable



18/20



10 min

INGREDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (400g)
- 3 cuillères à soupe de tahini
- Le jus d'un citron entier
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'eau froide
- Sel (peu) + poivre noir
- Cumin
- Persil

PRÉPARATION

1. Égoutte et rince les pois chiches – garde l'eau de cuisson (aquafaba)
2. Mixe les pois chiches, tahini, citron, ail et épices
3. Ajoute l'huile d'olive et l'eau froide progressivement
4. Mixe longuement jusqu'à consistance très lisse et crémeuse
5. Goûte et ajuste citron et sel
6. Dépose dans un beau bol creux
7. Creuse le centre avec le dos d'une cuillère
8. Verse un filet d'huile d'olive, saupoudre paprika et de persil

Micronutriments stars :

Potassium – Bonnes graisses – Curcuma – Calcium

BIENFAITS

Les pois chiches sont exceptionnellement riches en potassium et en protéines végétales. Le tahini apporte le calcium et les bonnes graisses. Le curcuma et le paprika fumé leur puissance anti-inflammatoire. Et l'huile d'olive ses polyphénols protecteurs des vaisseaux. Le houmous maison est 10 fois meilleur que celui du commerce sans conservateurs, sans sel en excès, et prêt en 10 minutes.



Le Guacamole

Le classique mexicain

☆ 18/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

3 avocats bien mûrs
Le jus de 2 citrons verts
1 tomate en petits dés
1/4 d'oignon rouge émincé très finement
1 gousse d'ail râpée
1 cm de gingembre frais râpé
1 piment vert doux (optionnel)
1 bonne poignée de coriandre fraîche
Gomasio + poivre noir

PRÉPARATION

1. Coupe les avocats en deux – dénoyaute
2. Récupère la chair à la cuillère dans un bol
3. Écrase grossièrement à la fourchette – garde des morceaux, ne fais pas une purée lisse
4. Ajoute immédiatement le jus de citron vert – empêche l'oxydation
5. Incorpore tous les autres ingrédients
6. Goûte et ajuste l'assaisonnement
7. Sers immédiatement

Micronutriments stars :

Potassium – Bonnes graisses – Vitamine C – Lycopène

BIENFAITS

L'avocat est l'aliment le plus riche en potassium qui existe encore plus que la banane. Il combat directement la rétention d'eau en équilibrant le sodium dans les cellules. Ses graisses monoinsaturées sont puissamment anti-inflammatoires. La tomate apporte le lycopène. La coriandre ses antioxydants. Et le citron vert sa vitamine C et son effet drainant. Un apéro qui dégonfle les jambes.



Les Bouchées Crevettes

Avocat & Mangue

☆ 19/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

200g de mini crevettes cuites
1 avocat en petits dés
1/2 mangue en petits dés
1 cm de gingembre râpé
Le jus d'un citron vert
1 cuillère à café d'huile de sésame
1 cuillère à soupe de sauce tamari
Gomasio
Feuilles d'endive
Grenades

PRÉPARATION

1. Mélange délicatement crevettes, avocat et mangue
2. Assaisonne avec gingembre, citron vert, huile de sésame et tamari
3. Goûte et ajuste
4. Dépose une cuillère généreuse dans chaque feuille d'endive
5. Saupoudre de gomasio et de grains de grenades
6. Sers immédiatement

Micronutriments stars :

Protéines – Potassium – Vitamine C – Gingembre

BIENFAITS

C'est une version apéro du tartare de mini crevettes mangue kiwi même puissance anti-inflammatoire dans une bouchée élégante. Les crevettes apportent les protéines maigres et les minéraux. L'avocat le potassium. La mangue la vitamine C et les antioxydants. Et la sauce tamari gingembre l'action anti-inflammatoire sur la circulation.



Les Œufs Mimosa

Le grand classique revisité

☆ 17/20

🕒 15 min

INGREDIENTS

6 œufs
1 avocat bien mûr
1 cuillère à café de curcuma
1 pincée de poivre noir
Le jus d'un demi citron
1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Gomasio
Ciboulette fraîche ciselée
Paprika fumé pour décorer

PRÉPARATION

1. Cuis les œufs durs – 10 minutes dans l'eau bouillante
2. Refroidis immédiatement sous l'eau froide
3. Coupe en deux dans la longueur – récupère les jaunes
4. Dans un bol, écrase les jaunes avec l'avocat, la moutarde, le citron, le curcuma et le poivre
5. Ajoute l'huile d'olive – mélange jusqu'à consistance crémeuse
6. Goûte et ajuste l'assaisonnement
7. Remplis les blancs avec la préparation – à la poche à douille pour un résultat élégant ou à la cuillère
8. Saupoudre de gomasio, paprika fumé et ciboulette

Micronutriments stars :

Protéines – Potassium – Curcuma – Vitamine C

BIENFAITS

Les œufs apportent les protéines complètes et la choline essentielle pour la santé vasculaire. L'avocat le potassium et les graisses monoinsaturées anti-inflammatoires. Le curcuma + poivre noir leur action anti-inflammatoire systémique. Et le citron sa vitamine C drainante. La version healthy du mimosa classique sans mayonnaise industrielle bourrée d'huiles de mauvaise qualité.



Concombre et Saumon Fumé

L'apéro frais

☆ 17/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

1 grand concombre
150g de saumon fumé
200g de fromage blanc 0%
1 botte de ciboulette ciselée
2 cebettes émincées finement
Le jus d'un demi citron
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Poivre noir + gomasio

PRÉPARATION

1. Prépare le fromage blanc aux herbes : mélange le fromage blanc avec la ciboulette, les cebettes, le citron, l'huile d'olive et le poivre
2. Laisse reposer 15 minutes au frigo
3. Coupe le concombre en rondelles épaisses de 1,5 cm – pas trop fines pour qu'elles tiennent bien
4. Éponge légèrement avec du papier absorbant
5. Dépose une cuillère généreuse de fromage blanc aux herbes sur chaque rondelle
6. Roule une petite lamelle de saumon fumé en rosette et dépose dessus
7. Saupoudre de gomasio

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Potassium – Probiotiques – Silice

BIENFAITS

Le concombre est l'un des aliments les plus drainants qui existent 95% d'eau, riche en potassium et en silice. Il sert ici de base croquante et légère. Le fromage blanc 0% apporte les protéines et les probiotiques. Le saumon fumé les oméga-3. Et les herbes fraîches leurs antioxydants. Une bouchée qui draine, nourrit et régale simultanément.



Les Rouleaux de Printemps

L'apéro asiatique

☆ 17/20 ⌚ 25 min

INGREDIENTS

- 8 galettes de riz
 - 150g de crevettes cuites décortiquées
 - 1 avocat en lamelles
 - 1 carotte en julienne fine
 - 1/2 concombre en julienne
 - 1 poignée de vermicelles de riz (optionnel)
 - Feuilles de menthe fraîche
 - Feuilles de laitue ou roquette
 - Graines de sésame
- Sauce:
- 3 cuillères à soupe de sauce tamari
 - 1 cm de gingembre frais râpé
 - 1 cuillère à café d'huile de sésame
- Le jus d'un citron vert

BIENFAITS

Les galettes de riz sont sans gluten et ont un index glycémique bien plus bas que le pain. Les crevettes apportent les protéines maigres. Les légumes crus concombre, carotte, avocat, menthe – leurs antioxydants, potassium et fibres drainantes. Et la sauce tamari gingembre son action anti-inflammatoire sur la circulation. Des rouleaux qui ressemblent à un restaurant asiatique.

PRÉPARATION

1. Prépare tous les légumes en julienne fine – la découpe est la clé
2. Prépare la sauce en mélangeant tous les ingrédients
3. Trempe une galette de riz 15 secondes dans l'eau tiède : elle doit être souple mais pas trop molle
4. Pose sur un torchon humide
5. Dispose en bas de la galette : feuille de laitue, vermicelles, carottes, concombre, avocat
6. Ajoute 3 à 4 crevettes et quelques feuilles de menthe
7. Roule fermement en repliant les côtés
8. Coupe en deux en diagonale
9. Sers avec la sauce

Micronutriments stars :

Protéines – Potassium – Gingembre – Antioxydants



Les Bricks au Thon

À l'Air Fryer

☆ 16/20

🕒 23 min

INGREDIENTS

- 8 feuilles de brick
- 2 boîtes de thon au naturel (280g)
- 2 œufs
- 1 oignon rouge émincé finement
- 1 poignée de persil frais ciselé
- 2 cebettes émincées
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Le jus d'un demi citron
- Poivre noir + gomasio
- Huile d'olive en spray

BIENFAITS

La brick à l'air fryer remplace avantageusement la friture classique même croustillant, bien moins de graisses ajoutées. Le thon au naturel apporte les oméga-3 et les protéines. L'œuf les protéines complètes. Le curcuma et le persil leurs propriétés anti-inflammatoires. Et le citron sa vitamine C drainante. Des bricks qui croustillent sans culpabilité.

PRÉPARATION

- 1.Égoutte bien le thon et émiette le dans un bol
- 2.Ajoute l'oignon rouge, les cebettes et le persil
- 3.Incorpore le curcuma, le cumin, le paprika et le poivre
- 4.Ajoute le jus de citron et mélange bien
- 5.Casse les œufs dans la farce – mélange
- 6.Goûte et ajuste l'assaisonnement

Le pliage :

- 1.Pose une feuille de brick à plat
- 2.Dépose 2 cuillères à soupe de farce au centre
- 3.Plie en triangle, rabats les côtés puis roule fermement
- 4.Humidifie légèrement les bords pour qu'ils tiennent

Cuisson :

- 1.Dispose les bricks dans le panier de l'air fryer à 180 pendant 8 min

Micronutriments stars :

Oméga-3 – Protéines – Curcuma – Vitamine C



Les Pois Chiches Croustillants

Cuisson Air Fryer ou Four



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches cuits (400g, soit 240g égouttés)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika fumé
- 1/2 c. à café de cumin
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- 1/2 c. à café de curcuma
- 1 pincée de piment d'Espelette (facultatif)
- Sel, poivre

BIENFAITS

Voici le snack parfait pour remplacer les chips ou biscuits apéritifs industriels qui plombent ta rétention. Les pois chiches sont riches en protéines végétales et en fibres qui rassasient durablement, sans pic glycémique.

Ils apportent du fer et du magnésium, deux minéraux essentiels qui combattent la fatigue et limitent les jambes lourdes. Le curcuma et le paprika fumé ajoutent une touche anti-inflammatoire. Un snack croustillant, sain et hyper satisfaisant qui transforme tes envies salées en victoire.

PRÉPARATION

1. Égoutte et rince les pois chiches sous l'eau froide
 2. Étale-les sur un torchon propre et sèche-les
 3. Place-les dans un bol, ajoute l'huile d'olive et toutes les épices
 4. Mélange délicatement
- Cuisson air fryer :
1. 190°C pendant 15 minutes
 2. Secoue le panier à mi-cuisson pour une cuisson uniforme
 3. Laisse 2-3 min à l'air libre pour le croustillant maximal
- Cuisson four :
1. Préchauffe à 200°C
 2. Étale les pois chiches sur une plaque recouverte de papier cuisson
 3. 25 minutes en remuant à mi-cuisson

Micronutriments stars :

Protéines végétales – Fibres – Fer – Magnésium



Le Concombre au Labneh

L'apéro libanais drainant

☆ 17/20

🕒 10 min

INGREDIENTS

- 1 grand concombre (ou 2 petits)
- 100g de labneh (ou yaourt grec si tu n'en trouves pas)
- 1 c. à café de zaatar (mélange d'épices libanais : thym sauvage, sumac, sésame)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- Le jus d'1/2 citron
- Fleur de sel
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Poivre noir du moulin

BIENFAITS

Voici une collation libanaise traditionnelle qui combine hydratation maximale et bienfaits drainants. Le concombre, à 95% d'eau, est l'un des plus puissants diurétiques naturels qui décongestionne tes jambes. Le labneh apporte des probiotiques pour ta flore intestinale, calcium et protéines, sans la lourdeur du fromage. Le zaatar (thym, sumac, sésame) est antibactérien et anti-inflammatoire. L'huile d'olive ajoute ses oméga-9 protecteurs. Une mise en bouche fraîche, originale et qui hydrate de l'intérieur.

PRÉPARATION

1. Lave le concombre et coupe-le en rondelles épaisses (environ 1 cm)
2. Si tu n'as pas de labneh tout prêt, fais-le maison : verse 250g de yaourt grec dans un linge fin, suspends-le au-dessus d'un saladier et laisse égoutter 4-12h au frigo (texture proche du fromage frais à la fin)
3. Sur chaque rondelle de concombre, dépose une cuillère à café de labneh
4. Parsème généreusement de zaatar
5. Arrose d'un filet d'huile d'olive
6. Ajoute quelques gouttes de citron, une pincée de fleur de sel et un tour de poivre
7. Décore de feuilles de menthe fraîche ciselées
8. Sers immédiatement, en collation, en apéro ou en entrée

Micronutriments stars :

Probiotiques – Antioxydants – Calcium



Mes boissons fraîches

version anti-inflammatoire

L'Eau Détox

INGREDIENTS 1/2 concombre en rondelles fines, 1 citron en rondelles, 15 feuilles de menthe fraîche, 3 tranches de gingembre frais, 1L d'eau plate ou pétillante

Le Thé Glacé Hibiscus & Fruits Rouges

INGREDIENTS 4 sachets d'hibiscus ou 20g de fleurs séchées, 1L d'eau chaude, 1 poignée de fruits rouges surgelés, le jus d'un citron, 1 cuillère à café de miel (optionnel), glaçons + feuilles de menthe

PRÉPARATION Infuse l'hibiscus dans l'eau chaude 10 minutes, filtre et laisse refroidir, ajoute les fruits rouges, le citron et le miel Réfrigère 1 heure, sers avec glaçons et menthe fraîche

Le Mocktail Ananas Gingembre Citron Vert

INGREDIENTS 100ml de jus d'ananas frais pressé, le jus d'un citron vert 1 cm de gingembre frais râpé, 200ml de Perrier ou eau gazeuse, glaçons, feuilles de menthe, rondelle de citron vert pour décorer

PRÉPARATION Presse l'ananas frais à la centrifugeuse ou mixe et filtre, dans un grand verre rempli de glaçons, verse le jus d'ananas, ajoute le jus de citron vert et le gingembre râpé, complète avec le Perrier, décore avec la menthe et la rondelle de citron vert

Mes boissons chaudes

version anti-inflammatoire

Le Golden Latte

INGREDIENTS

250ml de lait de coco ou lait d'amande, 1 cuillère à café de curcuma, 1/2 cuillère à café de cannelle, 1/4 cuillère à café de gingembre en poudre, 1 pincée de poivre noir – indispensable, 1 cuillère à café de miel brut

PRÉPARATION

Chauffe le lait végétal à feu doux (ne fais pas bouillir), ajoute toutes les épices et le miel, mélange bien au fouet ou mixe avec un mouseur à lait, verse dans une belle tasse, saupoudre d'une pincée de cannelle

L'Infusion Dorée Anti-Inflammatoire

INGREDIENTS

300ml d'eau frémissante, 1 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cm de gingembre frais râpé (ou 1/2 cuillère à café en poudre), 1/4 cuillère à café de cannelle, 1 pincée de poivre noir, jus d'un demi citron, 1 cuillère à café de miel brut (optionnel), 1 cuillère à soupe de graines de chia

PRÉPARATION

Chauffe l'eau à 80° (ne fais jamais bouillir le curcuma, la chaleur excessive détruit ses principes actifs), dans ta tasse, verse le curcuma, le gingembre râpé, la cannelle et le poivre noir, verse l'eau frémissante dessus, mélange bien le curcuma a tendance à former des grumeaux, ajoute le jus de citron et le miel, ajoute les graines de chia en dernier, mélange immédiatement pour éviter les grumeaux, laisse reposer 5 minutes – les graines gonflent et forment un léger gel

CHAPITRE 07

Les journées types : tous tes besoins nutritionnels couverts de A à Z

Ce chapitre, c'est la synthèse de tout le livre. Pas besoin de compter, de peser ou de calculer, juste des exemples concrets de journées complètes où tous tes besoins en micronutriments anti-inflammatoires sont couverts naturellement, du petit-déjeuner au dîner. Choisis la journée qui correspond à ton humeur, ton niveau d'énergie et tes envies du moment.

COMMENT UTILISER CE CHAPITRE ?

Ce chapitre est différent de tous les autres. Ici, pas de recettes isolées, mais des journées complètes, construites de A à Z pour que tous tes besoins nutritionnels anti-inflammatoires soient couverts naturellement, du réveil au coucher.

Chaque journée type est organisée autour d'un objectif précis, parce que tes besoins ne sont pas les mêmes selon que tu as une journée chargée, une journée où tes jambes sont très lourdes, une journée de sport ou une journée où tu veux simplement te faire plaisir.

LES 4 JOURNÉES QUE TU VAS TROUVER :






La Journée Express pour les jours où tu n'as pas le temps. Tout se prépare en moins de 15 minutes par repas.

La Journée Détox : drainage Pour les jours où tes jambes sont très lourdes. Chaque repas, chaque boisson est choisi pour son action drainante et anti-rétention maximale.

La Journée Sportive : pour les jours d'entraînement. Plus de protéines, plus de glucides complexes, plus d'énergie, calibrée pour performer et récupérer.

La Journée Plaisir : pour les jours où tu veux te faire vraiment plaisir. La preuve qu'anti-inflammatoire et gourmand vont parfaitement ensemble.

Chaque journée type indique :

-  Les recettes du livre à utiliser avec le numéro de page
-  Les boissons recommandées de la journée
-  Le bilan nutritionnel complet, tous les micronutriments couverts
-  Le temps total de préparation
-  Le score anti-inflammatoire moyen de la journée

La Journée Express

PETIT-DÉJEUNER : 5 minutes Overnight Oats Framboise & Amande (recette p.XX) Préparé la veille – zéro effort le matin

DÉJEUNER : 10 minutes Wrap Sarrasin Poulet Avocat & Crudités (recette p.XX) Préparable la veille, emportable partout

GOÛTER : 3 minutes Yoghurt Bowl Skyr Chocolat Noir & Fruits Rouges (recette p.XX) 2 poignées de fruits rouges + skyr + 2 carrés de chocolat noir

DÎNER : 10 minutes Omelette aux Légumes & Herbes Fraîches (recette p.XX) grande salade verte + tranche de pain de sarrasin

BOISSONS DE LA JOURNÉE

- Matin : eau citronnée tiède
- Journée : carafe eau détox concombre citron menthe
- Après-midi : infusion pissenlit ou thé vert
- Soir : golden latte curcuma

Micronutriment

Oméga-3
Vitamine C
Flavonoïdes
Magnésium
Potassium
Probiotiques
Antioxydants
Crucifères
Protéines

Aliments

✓ Graines de chia, noix
✓ Légumes omelette, citron
✓ Fruits rouges, chocolat noir
✓ Amandes, chocolat noir
✓ Avocat, banane
✓ Skyr
✓ Fruits rouges
✓ Légumes omelette
✓ Poulet, œufs, skyr

Temps total de préparation : moins de 30 minutes. Calories totales : environ 1 400 kcal. Score anti-inflammatoire moyen : 17/20

La Journée Détox Drainage

PETIT-DÉJEUNER : Smoothie Bowl Anti-Inflammatoire (recette p.XX)
Myrtilles + framboises + banane congelée + curcuma + gingembre

DÉJEUNER : Gaspacho de Légumes & Crevettes Grillées (recette p.XX)
grande salade de concombre oignon rouge citron

GOÛTER : Smoothie Anti-Inflammatoire Express (recette p.XX) Ananas +
concombre + épinards + gingembre + curcuma

DÎNER : Saumon en Papillote Légumes & Citron (recette p.XX) Asperges +
courgettes + citron + curcuma

BOISSONS DE LA JOURNÉE – EXTRA DRAINAGE

- À jeun : infusion pissenlit
- Matin : eau citronnée + gingembre
- Journée : 2L eau détox concombre citron menthe gingembre
- Après-midi : infusion prêle
- Soir : golden latte curcuma

Micronutriment

Oméga-3
Vitamine C
Flavonoïdes
Magnésium
Potassium
Probiotiques
Antioxydants
Crucifères
Protéines
Bromélaïne

Aliments

✓ Saumon
✓ Poivron, citron, ananas
✓ Myrtilles, framboises
✓ Épinards, graines
✓ Banane, avocat, concombre
⚠ Léger – ajoute un yaourt
✓ Fruits rouges, curcuma
✓ Asperges, épinards
✓ Crevettes, saumon
✓ Ananas frais

Temps total de préparation : environ 40 minutes. Calories totales : environ
1250 kcal. Score anti-inflammatoire moyen : 19/20

La Journée Sportive

PETIT-DÉJEUNER : Avant le sport Pancakes Sarrasin Banane (recette p.XX) yaourt grec + fruits rouges + miel

DÉJEUNER : Récupération post-sport : Bowl Saumon Avocat Riz Noir (recette p.XX) Double portion de protéines les jours d'entraînement

GOÛTER : 30 minutes après le sport : Smoothie Détox Vert Épinards & Ananas (recette p.XX) 1 poignée de noix + 2 energy balls dattes amandes

DÎNER : Récupération musculaire : Poulet Mariné Curcuma & Légumes Rôtis (recette p.XX) quinoa ou riz complet en portion généreuse

BOISSONS DE LA JOURNÉE

- Matin : eau citronnée
- Pendant le sport : eau plate + eau de coco après l'effort
- Journée : 2,5L minimum (sport = besoins augmentés)
- Après-midi : infusion prêle ou thé vert
- Soir : golden latte curcuma

Micronutriment

Oméga-3

Vitamine C

Flavonoïdes

Magnésium

Potassium

Probiotiques

Antioxydants

Crucifères

Protéines

Glucides complexes

Aliments

✓ Saumon, noix

✓ Légumes rôtis, citron

✓ Fruits rouges, riz noir

✓ Épinards, noix, amandes

✓ Banane, avocat, ananas

✓ Yaourt grec

✓ Fruits rouges, curcuma

✓ Légumes rôtis

✓ ✓ Double portion – sport

✓ ✓ Sarrasin, riz noir, quinoa

Temps total de préparation : environ 45 minutes. Calories totales : environ 1700 kcal. Score anti-inflammatoire moyen : 18/20

La Journée Plaisir

PETIT-DÉJEUNER : Le brunch du dimanche Shakshuka Express Anti-Inflammatoire (p.XX) tranche de pain de sarrasin grillé

DÉJEUNER : Le repas entre amies Curry de Pois Chiches Lait de Coco & Épinards (p.XX) riz complet salade verte vinaigrette anti-inflammatoire

GOÛTER : La pause sucrée Framboise Choco Protéinées Skyr (p.XX) thé glacé hibiscus fruits rouges

APÉRO : Entre amies Dip Maquereau Skyr & Herbes (p.XX) Houmous Curcuma (recette p.XX), plateau de crudités, mocktail ananas gingembre

DESSERT : Banana Nice Cream Myrtilles (recette p.XX)

BOISSONS DE LA JOURNÉE

- Matin : eau citronnée
- Journée : carafe eau détox
- Apéro : mocktail ananas gingembre

Micronutriment

Oméga-3
Vitamine C
Flavonoïdes
Magnésium
Potassium
Probiotiques
Antioxydants
Crucifères
Protéines

Aliments

✓ Maquereau
✓ Poivron, citron, ananas
✓ Myrtilles, chocolat noir
✓ Chocolat noir, épinards
✓ Banane, lentilles, pois chiches
✓ ✓ Skyr, yaourt, lait de coco
✓ Fruits rouges, curcuma
✓ Épinards
✓ Œufs, maquereau, lentilles

Temps total de préparation : environ 60 minutes. Calories totales : environ 1600 kcal. Score anti-inflammatoire moyen : 18/20

La Journée Détox Post-Fête

PETIT-DÉJEUNER : Yoghurt Bowl (recette p.19) Un classique drainant, riche en probiotiques et antioxydants pour réveiller ton foie en douceur

COLLATION MATIN : Smoothie Détox Foie Épinards & Gingembre (recette p.54) La bombe verte qui relance ton drainage en profondeur après une nuit d'élimination

DÉJEUNER : Wrap Omelette Saumon & Avocat (recette p.42) Un déjeuner riche en protéines et oméga-3 qui aide à calmer l'inflammation, soutenir la circulation et éviter les fringales post-excès.

GOÛTER : Bol Pastèque-Menthe-Citron (recette p.52) L'hydratation pure pour réveiller tes cellules déshydratées par l'alcool

DÎNER : Soupe Miso aux Légumes Drainants (recette p.70) Un dîner léger et reminéralisant qui prépare ton corps à drainer pendant la nuit

BOISSONS DE LA JOURNÉE

- Au réveil : eau tiède + jus de citron + gingembre frais
- Journée : carafe eau infusée concombre-menthe-citron
- Après-midi : tisane queues de cerise ou pissenlit

Temps total de préparation : moins de 40 minutes Calories totales : environ 1500 kcal Score anti-inflammatoire moyen : 18/20

La Journée Canicule

PETIT-DÉJEUNER : Le Chia Pudding Coco-Mangue (recette p.26) Un petit-déjeuner rafraîchissant qui recharge ton corps en eau, fibres et minéraux pendant les fortes chaleurs.

COLLATION MATIN : Concombre au Labneh & Zaatar (recette p.81) Le snack libanais traditionnel qui hydrate de l'intérieur

DÉJEUNER : Le Bowl Fraîcheur Méditerranéen (recette p.38 ou 39) Un déjeuner ultra léger et extrêmement hydratant, parfait quand la chaleur écrase l'appétit. Tu peux ajouter du thon ou du poulet, une protéine pour un déjeuner complet. Alternative : gaspacho de tomates aux crevettes (recette p.37)

GOÛTER : Sorbet Express Fraises-Coco (recette p.54) Le remplaçant santé des glaces industrielles, riche en électrolytes naturels

DÎNER : Tartare de Mini Crevettes (recette p.60) Un dîner cru et fondant, qui ne sollicite pas la digestion en pleine chaleur

BOISSONS DE LA JOURNÉE

- Journée : carafe eau pastèque-menthe-concombre
- Après-midi : tisane glacée hibiscus-queues de cerise (préparée la veille)

Temps total de préparation : moins de 30 minutes Calories totales : environ 1 400 kcal Score anti-inflammatoire moyen : 18/20

PHASE PRÉMENSTRUELLE

PETIT-DÉJEUNER : Pancakes Banane & Sarrasin (recette p.21) Un petit-déj réconfortant et nourrissant qui calme dès le matin les envies sucrées hormonales

COLLATION MATIN : Energy Ball Cacao-Dattes-Amandes (recette p.45) La gourmandise saine qui répond aux fringales prémenstruelles sans pic de glycémie

DÉJEUNER : Buddha Bowl (recette p.30) Un déjeuner équilibré qui apporte protéines, bons gras et micronutriments essentiels en phase lutéale

GOÛTER : Fondant Chocolat-Patate Douce (recette p.55) Le dessert anti-fringales chocolatées, riche en magnésium qui calme les crampes

DÎNER : Curry Doux de Lentilles Corail au Lait de Coco (recette p.69) Un dîner réconfortant et profondément anti-inflammatoire grâce au curcuma

BOISSONS DE LA JOURNÉE

- Au réveil : eau tiède + jus de citron + miel cru
- Matin : tisane gattilier ou framboisier (équilibre hormonal)
- Journée : carafe eau infusée gingembre-citron-concombre
- Après-midi : thé vert (antioxydant)
- Soir : lait d'or au coucher (curcuma + magnésium naturel) (recetteP.56)

Temps total de préparation : environ 50 minutes Calories totales : environ 1800 kcal (plus élevé car les besoins augmentent en phase lutéale, et c'est normal) Score anti-inflammatoire moyen : 19/20

CHAPITRE

08

Le batch cooking : 2h le dimanche, zéro stress toute la semaine

Le batch cooking, c'est l'arme secrète de toutes les femmes qui mangent bien sans y passer leurs soirées. Le principe est simple : tu cuisines une fois, tu manges toute la semaine. 2h30 le dimanche après-midi et du lundi au vendredi, tes repas anti-inflammatoires sont prêts en 5 minutes. Fini les soirs où tu rentres épuisée et tu te jettes sur n'importe quoi.

AVANT DE COMMENCER

Les règles du batch cooking réussi

Règle 1 : l'organisation avant tout Lis la liste de courses et la liste de préparation en entier avant de commencer. Prépare tout sur ton plan de travail. Le batch cooking raté, c'est toujours une question d'organisation, pas de temps.

Règle 2 : les bons contenants Investis dans une série de boîtes hermétiques de qualité en verre de préférence. Elles passent au four, au micro-ondes et se conservent mieux que le plastique. C'est l'investissement cuisine numéro deux après l'air fryer.

Règle 3 : l'ordre de préparation Toujours commencer par ce qui prend le plus de temps, les cuissons au four. Pendant que ça cuit, tu prépares le reste. C'est comme ça qu'on tient dans les 2h.

Règle 4 : la flexibilité le batch cooking, c'est une base, pas un menu imposé. Si tu n'as pas envie du riz complet le mercredi, tu manges les lentilles à la place. Tout est interchangeable.

LA LISTE DE COURSES DU BATCH COOKING

Pour 1 personne sur 5 jours

PROTÉINES

- 2 blancs de poulet (300g)
- 1 boîte de sardines au naturel
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 boîte de maquereau au naturel
- 4 œufs
- 1 boîte de pois chiches (400g)
- 1 boîte de lentilles vertes (400g)

LÉGUMES & FRUITS

- 1 patate douce
- 1 brocoli
- 2 courgettes
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 1 sachet d'épinards frais
- 1 concombre
- 1 barquette de tomates cerises
- 3 carottes
- 1 oignon rouge
- 1 citron
- 1 avocat
- 1 sachet de fruits rouges surgelés

FÉCULENTS & CÉRÉALES

- 200g de quinoa
- 200g de riz complet
- 100g de lentilles corail sèches

PRODUITS FRAIS

- 500g de skyr nature
- 1 pot de yaourt grec
- Herbes fraîches : ciboulette, persil, menthe

CONDIMENTS & ÉPICES

- Huile d'olive
- Sauce tamari
- Curcuma, gingembre, paprika fumé, cumin
- Gomasio
- Moutarde

BOISSONS

- Infusions : pissenlit, prêle, hibiscus
- Lait d'amande ou de coco
- Citrons pour l'eau détox

LE PLAN DE BATAILLE

2h30 chrono

0H00 – DÉMARRAGE : LE FOUR ET LES CUISSONS LONGUES

Préchauffe le four à 200° ou l'air fryer à 190°

Action 1 : Les légumes rôtis au four, 25 minutes sur une grande plaque :

- Patate douce en dés
- Brocoli en fleurettes
- Poivrons en lanières
- Courgettes en rondelles
- Huile d'olive + curcuma + paprika fumé + cumin → Enfourne immédiatement

Action 2 : Le poulet mariné, pendant que le four chauffe

- Mélange huile d'olive + citron + ail + curcuma + paprika
- Badigeonne les blancs de poulet
- Laisse mariner dans un plat

0H25 – LES CÉRÉALES

Action 3 : Le quinoa – 15 minutes

- Rince 200g de quinoa
- Cuis dans 400ml d'eau bouillante salée
- Feu moyen, couvercle, 15 minutes
- Éteins et laisse gonfler 5 minutes

Action 4 : Le riz complet – 35 minutes

- Rince 200g de riz complet
- Cuis dans 500ml d'eau
- Feu doux, couvercle, 35 minutes

OH35 – LES BASES FROIDES

Action 5 : La vinaigrette anti-inflammatoire – 3 minutes Dans un bocal avec couvercle :

- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de curcuma
- Herbes de Provence + sel + poivre → Ferme et secoue – garde au frigo toute la semaine

Action 6 : Le houmous express – 5 minutes

- Mixe la boîte de pois chiches avec tahini + citron + ail + curcuma → Garde dans un bocal hermétique

Action 7 : La sauce tahini citron – 3 minutes

- Tahini + citron + ail + curcuma + eau → Bocal hermétique au frigo

OH55 – LES PRÉPARATIONS RAPIDES

Action 10 : Les œufs durs – 10 minutes

- Cuis 4 œufs durs
- Garde entiers non épluchés – se conservent mieux

Action 11 : Les crudités taillées – 10 minutes

- Carottes en bâtonnets
- Concombre en rondelles
- Tomates cerises lavées → Boîtes hermétiques séparées au frigo

Action 12 : La sauce miso sésame – 3 minutes

- Miso + tahini + tamari + citron + eau → Petit bocal au frigo

1H15 – SORTIR LE POULET

- Sors le poulet cuit – laisse reposer 5 minutes
- Coupe en tranches ou en dés → Boîte hermétique au frigo

Action 13 : Le dip maquereau skyr – 5 minutes

- Égoutte le maquereau – émiette
- Mélange avec skyr + carré frais + curcuma + ciboulette → Bocal hermétique au frigo

1H25 – LES OVERNIGHT OATS

Action 14 : 5 bocaux overnight oats – 10 minutes Pour chaque bocal :

- 80g de flocons d'avoine
- 200ml de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée de cannelle
- Fruits rouges surgelés directement → 5 bocaux fermés au frigo – petits-déjeuners de toute la semaine

1H35 – LES ENERGY BALLS

Action 15 : Energy balls dattes amandes – 15 minutes

- Mixe dattes + amandes + graines de chia + gingembre + cacao + cannelle
- Forme 12 boules
- Roule dans la noix de coco → Boîte hermétique au frigo

1H50 – LE RANGEMENT & L'ÉTIQUETAGE

Étiquette chaque boîte avec :

- Le contenu
- La date de préparation
- La date limite de consommation

2H00 – LA CARAFE DÉTOX

Action 16 : La carafe eau détox – 5 minutes

- Concombre + citron + menthe + gingembre dans 1,5L d'eau → Au frigo pour demain matin

2H05 – TERMINÉ !

LUNDI

Petit-déjeuner : Overnight oats bocal 1. Déjeuner : Salade lentilles vertes + œuf dur + crudités + vinaigrette. Goûter : 2 energy balls + skyr nature. Dîner : Poulet + légumes rôtis + quinoa

MARDI

Petit-déjeuner : Overnight oats bocal 2. Déjeuner : Bowl quinoa + légumes rôtis + houmous + sardines émiettées. Goûter : Skyr + fruits rouges surgelés décongelés. Dîner : Lentilles corail + épinards sautés + œuf poché

MERCREDI

Petit-déjeuner : Overnight oats bocal 3. Déjeuner : Wrap sarrasin + poulet + crudités + sauce tahini. Goûter : 2 energy balls + thé glacé hibiscus. Dîner : Bowl riz complet + thon émietté + avocat + sauce tamari

JEUDI

Petit-déjeuner : Overnight oats bocal 4. Déjeuner : Salade roquette + légumes rôtis + maquereau + vinaigrette. Goûter : Dip maquereau skyr + crudités + crackers Wasa. Dîner : Riz complet + pois chiches rôtis + épinards + sauce miso

VENDREDI

Petit-déjeuner : Overnight oats bocal 5. Déjeuner : Bowl quinoa + lentilles + crudités + vinaigrette anti-inflammatoire. Goûter : Smoothie fruits rouges + skyr + graines de chia. Dîner : Omelette légumes + pain de sarrasin + salade verte

TABLEAU DE CONSERVATION

PRÉPARATION	CONSERVATION	LIMITE
Légumes rôtis	Frigo	4 jours
Poulet cuit	Frigo	3 jours
Quinoa cuit	Frigo	4 jours
Riz complet cuit	Frigo	4 jours
Lentilles corail	Frigo	3 jours
Salade lentilles vertes	Frigo	3 jours
Overnight oats	Frigo	4 jours
Houmous maison	Frigo	4 jours
Vinaigrette	Frigo	1 semaine
Sauce tahini	Frigo	5 jours
Sauce miso	Frigo	5 jours
Dip maquereau	Frigo	2 jours
Energy balls	Frigo	2 semaines
Œufs durs	Frigo	5 jours
Crudités taillées	Frigo	3 jours
Eau détox	Frigo	2 jours

MES ASTUCES BATCH COOKING

Astuce 1 – Le congélateur est ton ami. Tout ce qui dépasse 4 jours de conservation, congèle-le en portions individuelles. Le quinoa, le riz, les lentilles et même le poulet cuit se congèlent parfaitement. Une semaine chargée ? Tu décongèles la nuit d'avant.

Astuce 2 – Varie les assaisonnements. Tu as préparé les mêmes légumes rôtis mais avec une sauce tahini le lundi, une vinaigrette le mardi et une sauce miso le mercredi, ce n'est plus le même plat. Les sauces changent tout.

Astuce 3 – Le batch cooking partiel. Si 2h te semble trop long pour commencer, fais un demi-batch. Juste les céréales + les légumes rôtis + les overnight oats. 45 minutes. C'est déjà énorme.

Astuce 4 – Adapte à la saison. Ce batch cooking est conçu pour l'été légumes légers et frais. En hiver, remplace les courgettes par du butternut, les légumes rôtis par une soupe veloutée, les salades par des plats chauds.

Merci d'avoir choisi ce guide. Merci de faire confiance à mon expérience, à mes recettes et à ma façon de voir les choses simple, gourmande et sans culpabilité.

Écrire ce livre a été un vrai projet de cœur. Chaque recette a été testée, retestée et savourée parfois plusieurs fois avant d'atterrir ici. Et si une seule d'entre elles devient un incontournable de ta cuisine, alors j'ai réussi ce que je voulais faire.

J'espère que ce guide va transformer ta façon de manger pas en te privant, mais en te montrant que les aliments les plus bons pour ton corps peuvent aussi être les plus délicieux.

Prends soin de toi. Régale-toi. Et surtout, fais-toi confiance. Avec toute ma bienveillance.