Une semaine de repas anti-inflammatoire

By Aurélys

Du petit dèj au dîner
en passant par
la collation

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Sommaire

Préface — Pages 2 à 4

Petit-déjeuner — Pages 5 à 12

Déjeuner — Pages 13 à 20

Dîner — Pages 21 à 28

Parce qu'on a toujours un petit creux — Pages 29 à 33

Mon planing meal prep du dimanche — Pages 34 à 36

Tableau des valeurs nutritionelles — Pages 37 à 41

Note — Page 42

Mot de la fin — Page 43

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Pourquoi l'alimentation anti-inflammatoire?

L'inflammation, un mécanisme naturel de l'organisme

L'inflammation est une réaction naturelle du corps. Lorsqu'elle est ponctuelle, elle participe aux mécanismes normaux de défense et de réparation.
On parle également d'inflammation chronique de bas grade lorsqu'une activation inflammatoire persiste dans le temps. Elle fait aujourd'hui l'objet de nombreuses recherches en raison de ses associations avec différents déséquilibres métaboliques et certaines maladies chroniques.
Notre mode de vie dans son ensemble (alimentation, activité physique, sommeil, stress, tabac ou alcool) peut influencer l'équilibre général de l'organisme.

Qu'est-ce que l'inflammation chronique ?

L'inflammation aiguë, tu la connais, c'est quand tu te blesses et que ton corps réagit pour réparer. C'est utile, temporaire, nécessaire.
L'inflammation chronique, c'est tout l'inverse. Elle s'installe en silence, sans douleur visible, sans signal d'alarme évident. Mais elle tourne en boucle dans ton corps, et elle épuise tout sur son passage.
Ton énergie. Tes hormones. Ta thyroïde. Tes articulations. Ton moral. Ton poids.
Elle est aujourd'hui reconnue comme facteur commun dans la grande majorité des maladies chroniques modernes, maladies auto-immunes, diabète, maladies cardiovasculaires, troubles hormonaux, obésité résistante.

Les signaux d'alarme à ne plus ignorer

- 😮‍💨 Fatigue persistante malgré le repos
- 🤰 Ventre gonflé, ballonnements fréquents
- 🦴 Douleurs articulaires ou musculaires diffuses
- 🧠 Brouillard mental, difficultés de concentration
- ⚖️ Prise de poids résistante malgré tes efforts
- 🌸 Troubles hormonaux → SPM, cycles irréguliers, ménopause difficile
- 🦋 Troubles thyroïdiens → fatigue extrême, frilosité, perte de cheveux
- 🫁 Peau réactive → eczéma, psoriasis, acné inflammatoire

→ Si tu te reconnais dans 2 ou 3 de ces signaux, ton corps te demande de l'attention, mais cela ne signifie pas que tu présente un terrain inflammatoire. Seul ton médecin traitant peut poser ce diagnostic.

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

L'alimentation, un levier très puissant

Chaque repas est un message envoyé à tes cellules.
Un repas pro-inflammatoire déclenche une cascade de réactions qui entretiennent le feu de l'inflammation.
À l'inverse, un repas anti-inflammatoire envoie des signaux de paix, de réparation, de régénération.
Tu as ce pouvoir. Trois fois par jour.

Les alliés de ton assiette

🐟 Les oméga-3 → saumon, sardines, maquereau, noix, graines de chia, graines de lin, avocat
🫐 Les antioxydants → fruits rouges, légumes colorés, thé vert, chocolat noir 85%+
🌿 Les épices stars → curcuma + poivre noir, gingembre frais, ail, oignon, romarin, thym
🌾 Les fibres et aliments fermentés → légumineuses, légumes fermentés, bouillon d'os, patate douce, banane verte

Ce qu'on limite

- ❌ Sucres raffinés et produits ultra-transformés
- ❌ Huiles raffinées → tournesol, maïs
- ❌ Farines blanches
- ❌ Charcuteries et viandes transformées
- ❌ Alcool
- ❌ Gluten et produits laitiers, pas pour tout le monde, mais souvent impliqués dans les maladies auto-immunes.

→ Une éviction test de 4 semaines peut être très révélatrice, mais elle doit être réalisée avec l’aide d’un professionnel compétent.

La règle des 80/20 → sans culpabilité

L'alimentation anti-inflammatoire n'est pas un régime. C'est une façon de manger qui nourrit et apaise.
La règle est simple : 80% d'assiettes anti-inflammatoires, 20% de liberté.
Les 20% restants ? Tu vis. Tu savoures. Tu partages un repas en famille sans te poser de questions. Sans culpabilité.
Parce que le repas en famille doit rester un moment de partage et de plaisir, pas une source de frustration supplémentaire.

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Un mot de moi

Je m'appelle Aurélie. Je suis naturopathe certifiée et fondatrice d'Aurélys.
Je vis avec la SPA et Hashimoto depuis des années. Sans que jamais personne ne me parle d'alimentation. C'est en changeant ce que je mettais dans mon assiette, sans régime, sans privation, en mangeant comme les autres membres de ma famille que tout a changé.
Dans mon expérience personnelle, cette évolution s'est accompagnée d'une perte de 20 kilos en 18 mois, de douleurs devenues beaucoup moins présentes et d'une énergie retrouvée. Et une relation enfin apaisée avec mon corps.
Cet e-book, c'est ce que j'aurais aimé avoir à l'époque.
Les recettes qui suivent sont simples, savoureuses, accessibles. Elles sont conçues pour être cuisinées au quotidien, partagées en famille, et surtout — savourées avec plaisir.
Bonne lecture. Et surtout, bonne dégustation. 🌿

Aurélie — Aurélys Naturopathie et Bien-être
@aurelysnaturo

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Une semaine de petit-déjeuner

By Aurélys

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Smoothie curcuma-mangue-gingembre

Temps de préparation : 5 min ; Pas de cuisson ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 1/2 mangue bien mûre
- 1 banane
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de curcuma en poudre
- 1 pincée de poivre noir
- 200 ml de lait de coco ou lait d'amande
- 2 c. à s. de graines de chanvre
- 1 poignée de noix du Brésil ou noix de Grenoble

PRÉPARATION

1. Épluche et coupe la mangue et la banane en morceaux. Râpe le gingembre frais.
2. Mets tous les ingrédients dans le blender y compris les graines de chanvre.
3. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
4. Verse dans un grand verre.
5. Sers avec la poignée de noix à côté.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🟡 Curcuma + poivre → reconnu pour ses propriétés apaisantes, curcumine ; 🫚 Gingembre → contribue au confort digestif et au bien-être général ; 🥭 Mangue → vitamine C et bêta-carotène antioxydants ; 🌰 Noix → oméga-3 végétaux bénéfiques pour l'organisme ; 🌿 Graines de chanvre → protéines complètes et oméga-3 et oméga-6

Astuces de substitution :

- Pas de mangue → papaye ou ananas
- Pas de lait de coco → lait d'avoine ou lait d'amande
- Pas de noix → graines de chia ou graines de lin moulues
- Pas de graines de chanvre → 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Porridge d'avoine, fruits rouges, graines de chia

Temps de préparation : 5 min ; Temps de cuisson : 10 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 60g de flocons d'avoine
- 250ml de lait d'amande ou lait de coco
- 1 poignée de fruits rouges, myrtilles, framboises, fraises (frais ou surgelés)
- 1 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à c. de miel brut (optionnel)
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cardamome (optionnel)

PRÉPARATION

1. Verse les flocons d'avoine et le lait végétal dans une casserole. Fais chauffer à feu moyen en remuant régulièrement. Laisse cuire 8 à 10 minutes jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Verse dans un bol. Ajoute les graines de chia et mélange. Dispose les fruits rouges sur le dessus. Ajoute un filet de miel brut et la cannelle. Sers immédiatement.

Astuce → Tu peux également le préparer en version overnight. Mélange tous les ingrédients, laisse reposer au frigo toute la nuit. Mange froid ou réchauffé 2 min.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🫐 Fruits rouges → anthocyanes, puissants antioxydants naturels ; 🌾 Avoine → bêta-glucanes, contribue à l'équilibre du microbiote intestinal ; 🌿 Graines de chia → oméga-3 végétaux bénéfiques pour l'organisme ; 🍯 Miel brut → polyphénols aux propriétés apaisantes 🌿 Cannelle → contribue à l'équilibre de la glycémie et au bien-être général

Astuces de substitution :

- Pas de fruits rouges frais → surgelés parfaitement adaptés, ou mangue + fruits de la passion
- Pas d'avoine → flocons de sarrasin ou de quinoa (naturellement sans gluten)
- Pas de lait végétal → eau + 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- Pas de graines de chia → graines de lin moulue

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Bowl skyr, noix, miel brut, fruit de saison (été)

Temps de préparation : 5 min ; Pas de cuisson ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 1 pot de skyr au lait végétal (150g)
- 1 poignée de noix de Grenoble (30g)
- 1 poignée d'amandes (20g)
- 1 poignée de noix de cajou (20g)
- 1 c. à s. de graines de courge
- 1 c. à s. de graines de tournesol
- 1 c. à s. de miel brut
- 1 fruit de saison au choix : pêche, nectarine, pastèque
- 1 cuillère à café de cannelle
- Quelques feuilles de menthe fraîche (optionnel)

PRÉPARATION

1. Verse le skyr végétal dans un bol comme base. Dispose les noix et amandes par-dessus. Ajoute les graines de courge et de tournesol.
2. Coupe le fruit de saison en morceaux et dispose-les sur le tout.
3. Arrose d'une cuillère à soupe de miel brut. Saupoudre de cannelle. Ajoute quelques feuilles de menthe fraîche.

Astuce → Pour un bowl plus rassasiant, ajoute 2 c. à s. de graines de chanvre = 10g de protéines supplémentaires sans changer le goût.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🌰 Noix de Grenoble → oméga-3 végétaux bénéfiques pour l'organisme ; 🤍 Amandes →vitamine E, puissant antioxydant naturel ; 🌿 Graines de courge → zinc et magnésium, minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme ; 🍯 Miel brut → polyphénols aux propriétés apaisantes ; 🌿 Cannelle → contribue à l'équilibre de la glycémie ; 💪 Skyr végétal → protéines et probiotiques bénéfiques pour l'équilibre du microbiote

Astuces de substitution :

- Pas de skyr végétal → crème de coco épaisse ou purée d'amande allongée avec un peu d'eau
- Pas de noix de Grenoble → noix de macadamia ou noix du Brésil
- Pas de graines de courge → graines de lin ou graines de chanvre
- Pas de miel → sirop d'érable pur ou dattes medjool mixées
- Pas de fruit frais → fruits secs sans sucre ajouté (abricots, figues, raisins)

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Œufs brouillés, épinards, avocat

Temps de préparation : 5 min ; Cuisson : 5 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 3 œufs frais
- 1 belle poignée d'épinards frais (60g)
- ½ avocat mûr
- 1 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
- 1 gousse d'ail émincée
- Le jus d'½ citron
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- Quelques feuilles de coriandre ou persil frais
- 1 tranche de pain de sarrasin (optionnel, pour un petit-déjeuner plus complet)

PRÉPARATION

1. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu doux. Ajoute l'ail émincé, fais revenir 1 minute. Ajoute les épinards frais, fais-les tomber 2 minutes en remuant.
2. Dans un bol, bats les œufs avec le curcuma, du sel et du poivre.
3. Verse les œufs battus dans la poêle avec les épinards. Mélange doucement à feu très doux pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à obtenir la cuisson désirée.
4. Pendant ce temps, coupe l'avocat en tranches et arrose du jus de citron.
5. Dresse les œufs brouillés dans une assiette. Dispose les tranches d'avocat à côté. Parsème de coriandre ou persil frais. Sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🥚 Œufs → protéines complètes, choline et sélénium bénéfiques pour l'organisme ; 🌿 Épinards → vitamine K, lutéine et zéaxanthine, antioxydants naturels 🥑 Avocat → glutathion et oméga-9 aux propriétés antioxydantes ; 🧄 Ail → allicine, reconnu pour ses propriétés bénéfiques pour l'organisme ; 🟡 Curcuma + poivre → reconnu pour ses propriétés apaisantes, source naturelle de curcumine ; 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme

Astuces de substitution :

- Pas d'épinards → roquette, blettes ou kale
- Pas d'avocat → houmous maison ou purée d'avocat en pot
- Pas de pain de sarrasin → galette de riz complet ou patate douce rôtie la veille
- Pas de coriandre → persil plat ou ciboulette

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Pancakes banane et farine de coco

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 10 min ; 1 personne (environ 6/8 pièces)

INGRÉDIENTS



- 1 banane bien mûre
- 2 œufs frais
- 3 c. à s. de farine de coco
- 1 c. à s. de graines de chanvre
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de cardamome (optionnel)
- 1 c. à c. de vanille en poudre (sans sucre ajouté)
- 1 c. à s. d'huile de coco

Pour servir : fruits rouges frais ou surgelés / 1 filet de miel brut / quelques noix concassées / .....

PRÉPARATION

1. Écrase la banane à la fourchette dans un bol jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajoute les œufs et mélange bien.
2. Incorpore la farine de coco, les graines de chanvre, la cannelle, la cardamome et la vanille. Mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène (si trop épaisse, ajoute 1 cuillère à soupe de lait végétal).
3. Fais chauffer l'huile de coco dans une poêle à feu moyen. Verse des petites quantités de pâte (1 cuillère à soupe par pancake).
4. Laisse cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que des bulles apparaissent en surface. Retourne et laisse cuire encore 1 à 2 minutes. Répète jusqu'à épuisement de la pâte
5. Sers avec les fruits rouges, un filet de miel brut et les noix concassées

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🍌 Banane → fructooligosaccharides, contribue à l'équilibre du microbiote intestinal ; 🥚 Œufs → protéines complètes, choline et sélénium bénéfiques pour l'organisme ; 🥥 Farine de coco → fibres solubles, contribue à un index glycémique équilibré ; 🌿 Graines de chanvre → protéines complètes et oméga-3 et oméga-6 bénéfiques pour l'organisme ; 🌿 Cannelle → contribue à l'équilibre de la glycémie et au bien-être général ; 🥥 Huile de coco → acide laurique aux propriétés apaisantes naturelles

Astuces de substitution :

- Pas de farine de coco → farine de sarrasin ou farine d'amande
- Pas d'huile de coco → huile d'olive douce ou ghee
- Pas de fruits rouges → mangue ou fruits de la passion
- Pas de miel → sirop d'érable pur

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Açaï bowl, granola maison, fruits exotiques

Temps de préparation : 10 min ; Pas de cuisson ; 1 personne

INGRÉDIENTS



Base açaï :

- 1 sachet de purée d'açaï surgelée (100g) ou 2 cuillères à soupe de poudre d'açaï
- 1 banane congelée
- 100ml de lait d'amande ou lait de coco
- 1 c. à s. de graines de chanvre

Toppings :

- 3 c. à s. de granola maison (recette page 30)
- ½ mangue en dés
- 1 fruit de la passion
- Quelques tranches de kiwi et feuilles de menthe

PRÉPARATION

1. Mixe la purée d'açaï surgelée avec la banane congelée, le lait végétal et les graines de chanvre jusqu'à obtenir une texture épaisse et crémeuse (comme une crème glacée).
2. Verse dans un bol. Dispose le granola maison sur la base açaï. Ajoute les fruits exotiques coupés.
3. Termine avec les feuilles de menthe fraîche. Sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🫐 Açaï → l'un des fruits les plus riches en antioxydants naturels, anthocyanes ; 🌿 Graines de chanvre → protéines complètes et oméga-3 et oméga-6 bénéfiques pour l'organisme ; 🥭 Mangue + kiwi → vitamine C et bêta-carotène antioxydants ; 🌿 Menthe → contribue au confort digestif et au bien-être général

Astuces de substitution :

- Pas de purée d'açaï → myrtilles surgelées + 1 cuillère à soupe de cacao cru
- Pas de fruits exotiques → fruits rouges frais ou de saison
- Pas de granola maison → granola du commerce sans sucre ajouté ni huile de palme

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Brunch œuf, saumon fumé, avocat, crudités

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 5 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 2 œufs frais
- 2 tranches de saumon fumé sauvage
- ½ avocat mûr
- 1 poignée de roquette ou épinards frais
- ½ concombre
- 1 tomate
- Quelques radis
- Le jus d'½ citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Quelques câpres / aneth frais (optionnel)
- 1 tranche de pain de sarrasin (optionnel)

PRÉPARATION

1. Prépare les crudités, coupe le concombre et les radis en rondelles, la tomate en quartiers. Coupe l'avocat en tranches et arrose du jus de citron.
2. Dispose la roquette dans une assiette comme base. Ajoute les crudités. Dispose l'avocat et le saumon fumé sur l'assiette.
3. Pour les œufs, choisis ta cuisson préférée : pochés , mollets ou au plat.
4. Dépose les œufs sur l'assiette. Arrose d'un filet d'huile d'olive. Ajoute les câpres et l'aneth frais.
5. Sers immédiatement

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🐟 Saumon fumé sauvage → oméga-3 EPA et DHA bénéfiques pour l'organisme ; 🥚 Œufs → protéines complètes, choline et sélénium bénéfiques pour l'organisme ; 🥑 Avocat → glutathion et oméga-9 aux propriétés antioxydantes ; 🌿 Roquette → glucosinolates et vitamine K, antioxydants naturels 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme ; 🍋 Citron → vitamine C et flavonoïdes antioxydants

Astuces de substitution :

- Pas de saumon fumé → sardines en boîte ou maquereau fumé
- Pas d'avocat → houmous maison ou purée d'avocat
- Pas de roquette → épinards frais ou mâche
- Pas de pain de sarrasin → galette de riz complet ou patate douce rôtie

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Une semaine de déjeuner

By Aurélys

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Salade de quinoa, avocat, thon, herbes fraîches

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 15 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 80g de quinoa cru
- 1 boîte de thon au naturel (140g)
- ½ avocat mûr
- 1 poignée de roquette ou épinards frais
- 1 tomate
- ½ concombre
- ¼ oignon rouge émincé finement
- Le jus d'un citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes fraîches : coriandre, persil ou menthe
- 1 pincée de curcuma, poivre noir

PRÉPARATION

1. Rince le quinoa sous l'eau froide et fais cuire, dans 160ml d'eau salée, 15 minutes à feu doux jusqu'à absorption complète.
2. Coupe l'avocat, la tomate et le concombre en dés. Émince finement l'oignon rouge. Égoutte le thon.
3. Dans un grand bol, mélange le quinoa refroidi, le thon, l'avocat, la tomate, le concombre, l'oignon rouge et la roquette.
4. Arrose de jus de citron et d'huile d'olive. Saupoudre de curcuma. Ajoute les herbes fraîches ciselées. Assaisonne et mélange délicatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🐟 Thon → oméga-3 EPA et DHA bénéfiques pour l'organisme ; 🥑 Avocat → glutathion et oméga-9 aux propriétés antioxydantes ; 🌿 Herbes fraîches → polyphénols, antioxydants naturels bénéfiques pour l'organisme ; 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme ; 🟡 Curcuma → reconnu pour ses propriétés apaisantes, source naturelle de curcumine ; 🌾 Quinoa → protéines complètes et fibres contribuant à l'équilibre du microbiote

Astuces de substitution :

- Pas de thon → saumon en boîte, sardines ou maquereau
- Pas de quinoa → riz complet ou sarrasin
- Pas d'avocat → houmous maison + filet d'huile de noix
- Pas de roquette → épinards frais ou mâche

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Soupe de lentilles corail, pain de sarrasin

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 25 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



- 150g de lentilles corail
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 c. à c. de curcuma, de cumin, de gingembre, poivre noir
- 1 boîte de tomates concassées (400g)
- 800ml de bouillon de légumes maison ou sans additifs
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus d'½ citron
- Coriandre fraîche
- 2 tranches de pain de sarrasin

PRÉPARATION

1. Émince l'oignon et l'ail, coupe la carotte en petits dés.
2. Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Fais revenir l'oignon, l'ail et les épices. Ajoute la carotte en dés et mélange. Verse les lentilles corail rincées.
3. Ajoute les tomates concassées et le bouillon. Porte à ébullition à feu doux. Laisse mijoter 20 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes
4. Mixe partiellement pour une texture onctueuse mais avec du corps (optionnel). Ajoute le jus de citron et rectifie l'assaisonnement.
5. Sers parsemé de coriandre fraîche avec les tranches de pain de sarrasin grillé.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🟠 Lentilles corail → fibres prébiotiques contribuant à l'équilibre du microbiote intestinal, à index glycémique modéré ; 🟡 Curcuma + poivre → reconnu pour ses propriétés apaisantes, source naturelle de curcumine ; 🫚 Gingembre → contribue au confort digestif et au bien-être général ; 🧄 Ail + oignon → allicine et quercétine bénéfiques pour l'organisme ; 🌾 Pain de sarrasin → naturellement sans gluten, rutine aux propriétés antioxydantes ; 🍋 Citron → vitamine C et flavonoïdes antioxydants

Astuces de substitution :

- Pas de lentilles corail → lentilles vertes ou pois cassés
- Pas de pain de sarrasin → galette de riz complet ou pain sans gluten
- Pas de coriandre → persil plat ou menthe fraîche
- Pas de bouillon maison → bouillon cube sans additifs ni glutamate

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Bowl de pois chiches, légumes rôtis, citron

Temps de préparation : 15 min ; Cuisson : 30 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



Bowl :

- 200g de pois chiches cuits
- 1 poignée de roquette ou épinards frais
- Le jus d'un citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à c. de cumin
- Coriandre ou persil frais

Légumes rôtis :

- 1 courgette ; 1 poivron rouge ; 1 aubergine ; 1 oignon rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. curcuma ; paprika fumé ; poivre noir

PRÉPARATION

1. Coupe la courgette, le poivron, l'aubergine et l'oignon rouge en morceaux grossiers. Dispose les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrose d'huile d'olive, saupoudre de curcuma et paprika fumé. Sale, poivre et mélange bien pour enrober tous les légumes. Enfourne 25 à 30 minutes à 220° en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Pendant ce temps, fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et ajoute l'ail émincé et le cumin, fais revenir 1 minute. Ajoute les pois chiches égouttés, fais-les revenir 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Arrose du jus de citron, mélange et retire du feu.
3. Dans un grand bol, dispose la roquette comme base. Ajoute les légumes rôtis et les pois chiches. Arrose d'un filet d'huile d'olive et du reste de jus de citron. Parsème de coriandre fraîche. Sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🫘 Pois chiches → fibres prébiotiques et protéines végétales, à index glycémique modéré ; 🟡 Curcuma + paprika → reconnus pour leurs propriétés apaisantes naturelles ; 🧄 Ail → allicine bénéfique pour l'organisme ; 🌿 Légumes colorés → polyphénols et antioxydants naturels variés selon les couleurs ; 🍋 Citron → vitamine C et flavonoïdes antioxydants ; 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme

Astuces de substitution :

- Pas de pois chiches → lentilles vertes ou haricots blancs
- Pas de courgette → brocoli ou chou-fleur
- Pas de poivron → tomates cerises rôties

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Salade betterave, avocat, pâtes de lentilles corail, noix

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 10 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 80g de pâtes de lentilles corail
- 2 betteraves cuites (environ 200g)
- ½ avocat mûr
- 1 poignée de noix de Grenoble concassées (30g)
- 1 poignée de roquette ou mâche
- ¼ oignon rouge émincé finement
- Quelques graines de courge

Vinaigrette :

- 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge ; 1 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 c. à c. de moutarde de Dijon (sans additifs); 1 c. à c. de miel et le jus d'½ citron ; Persil ou coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. Fais cuire les pâtes de lentilles corail selon les indications du paquet (environ 8 à 10 minutes). Rince-les à l'eau froide pour stopper la cuisson et réserver.
2. Coupe les betteraves cuites en dés ou en quartiers. Coupe l'avocat en tranches et arrose du jus de citron. Émince finement l'oignon rouge.
3. Prépare la vinaigrette → mélange l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, la moutarde, le miel, du sel et du poivre
4. Dans un grand bol, dispose la roquette comme base. Ajoute les pâtes de lentilles, la betterave, l'avocat et l'oignon rouge.
5. Parsème de noix concassées et graines de courge. Arrose de vinaigrette.
6. Termine avec les herbes fraîches (coriandre, persil, ...). Sers immédiatement

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🟠 Pâtes de lentilles corail → protéines végétales et fibres prébiotiques, à index glycémique modéré ; 🟣 Betterave → bétalaïnes, puissants antioxydants naturels contribuant au bien-être général ; 🥑 Avocat → glutathion et oméga-9 aux propriétés antioxydantes ; 🌰 Noix de Grenoble → oméga-3 végétaux bénéfiques pour l'organisme ; 🌿 Graines de courge → zinc et magnésium, minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme ; 🍎 Vinaigre de cidre → contribue à l'équilibre de la glycémie et au bien-être digestif

Astuces de substitution :

- Pas de pâtes de lentilles → pâtes de pois chiches ou quinoa
- Pas de betterave cuite → betterave crue râpée
- Pas d'avocat → houmous maison
- Pas de noix de Grenoble → amandes effilées ou noix de cajou
- Pas de vinaigre de cidre → jus de citron

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Wrap complet, poulet, crudités, houmous

Temps de préparation : 15 min ; Cuisson : 15 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



Wrap :

- 1 grande tortilla de sarrasin
- 1 filet de poulet
- 2 cuillères à soupe de houmous maison ou du commerce (sans additifs)
- 1 poignée de roquette ou épinards frais
- ½ avocat en tranches ; ¼ concombre en rondelles ; 1 tomate en rondelles ; ¼ oignon rouge émincé finement
- Quelques feuilles de coriandre ou persil frais

Marinade poulet :

- 1 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge ; 1 c. à c.de curcuma ; 1 c. à c. de paprika fumé ; 1 c. à c. de cumin ; 1 gousse d'ail émincée ; Le jus d'½ citron

PRÉPARATION

1. Mélange tous les ingrédients de la marinade dans un bol. Coupe le filet de poulet en lamelles. Enrobe les lamelles de poulet dans la marinade. Laisse mariner 10 minutes minimum (ou toute une nuit au réfrigérateur).
2. Fais chauffer une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive. Fais cuire les lamelles de poulet 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à dorure. Laisse reposer 2 minutes.
3. Chauffe légèrement la tortilla dans la poêle 30 secondes de chaque côté.
4. Étale le houmous sur toute la surface de la tortilla. Dispose la roquette, le concombre, la tomate et l'oignon rouge. Ajoute les lamelles de poulet et l'avocat.
5. Parsème de coriandre fraîche.
6. Roule le wrap bien serré et coupe en deux en diagonale. Sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🍗 Poulet → protéines maigres et tryptophane bénéfiques pour l'organisme ; 🟡 Curcuma + paprika → reconnus pour leurs propriétés apaisantes naturelles ; 🧄 Ail → allicine bénéfique pour l'organisme ; 🫘 Houmous → fibres prébiotiques et protéines végétales bénéfiques pour l'équilibre du microbiote ; 🥑 Avocat → glutathion et oméga-9 aux propriétés antioxydantes ; 🌿 Légumes crus → enzymes et de vitamines préservées, riches en antioxydants naturels

Astuces de substitution :

- Pas de tortilla de sarrasin → feuille de riz ou grande feuille de laitue iceberg
- Pas de poulet → thon en boîte ou pois chiches rôtis pour une version végétarienne
- Pas d'avocat → houmous supplémentaire ou purée d'avocat

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Soupe de courge au lait de coco

Temps de préparation : 15 min ; Cuisson : 30 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



- 600g de courge butternut
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 1 oignon ; 2 gousses d'ail
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de curry doux
- 1 pincée de poivre noir ; 1 pincée de noix de muscade
- 400ml de bouillon de légumes maison ou sans additifs
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
- Le jus d'½ citron

Pour servir :

- Quelques graines de courge grillées ; Un filet de lait de coco ; Coriandre ou persil frais ; 2 tranches de pain de sarrasin (optionnel)

PRÉPARATION

1. Épluche et coupe la courge en cubes. Émince l'oignon et l'ail.
2. Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Fais revenir l'oignon 3 minutes jusqu'à translucide. Ajoute l'ail, le gingembre, le curcuma, le curry et le poivre. Mélange et fais revenir 1 minute. Ajoute les cubes de courge et mélange bien pour enrober des épices.
3. Verse le bouillon de légumes. Porte à ébullition puis réduis à feu doux. Laisse mijoter 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre. Ajoute le lait de coco et la noix de muscade.
4. Mixe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajoute le jus de citron et rectifie l'assaisonnement
5. Sers dans des bols avec un filet de lait de coco, les graines de courge grillées et la coriandre fraîche

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🎃 Courge → bêta-carotène, vitamine C et potassium bénéfiques pour l'organisme ; 🥥 Lait de coco → acide laurique aux propriétés apaisantes naturelles ; 🟡 Curcuma + poivre → reconnu pour ses propriétés apaisantes, source naturelle de curcumine ; 🫚 Gingembre → contribue au confort digestif et au bien-être général ; 🌿 Graines de courge → zinc et magnésium, minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme ; 🧄 Ail → allicine bénéfique pour l'organisme

Astuces de substitution :

- Pas de courge butternut → potiron, potimarron ou carottes
- Pas de lait de coco → crème d'avoine ou crème d'amande cuisine
- Pas de pain de sarrasin → pain sans gluten
- Pas de coriandre → persil plat ou ciboulette

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Salade niçoise revisitée

Temps de préparation : 15 min ; Cuisson : 15 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 2 œufs frais
- 1 boîte de thon au naturel (140g) ou 1 filet de saumon grillé
- 1 poignée de haricots verts frais ou surgelés
- 1 poignée de roquette ou mâche
- 1 tomate ; ½ concombre ; 1 poivron rouge en lanières
- 10 olives noires (sans conservateurs)
- 1 petite patate douce cuite
- Quelques feuilles de basilic frais

Vinaigrette :

- 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à s. de vinaigre de cidre ; 1 c. à c. de moutarde de Dijon ; 1 gousse d'ail émincée ; Le jus d'½ citron

PRÉPARATION

1. Fais cuire les œufs mollets, plonge dans l'eau bouillante 6 minutes puis eau froide immédiatement.
2. Fais cuire les haricots verts à la vapeur ou à l'eau bouillante 5 minutes. Fais cuire la patate douce à la vapeur ou au four et coupe la coupe en dés.
3. Prépare la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
4. Coupe la tomate en quartiers, le concombre en rondelles, le poivron en lanières
5. Dans une grande assiette, dispose la roquette comme base. Ajoute la tomate, le concombre, le poivron, les haricots verts et la patate douce.
6. Dispose le thon émietté ou le saumon grillé émietté.
7. Écale les œufs mollets , coupe-les en deux et dispose-les sur la salade. Ajoute les olives noires.
8. Arrose de vinaigrette. Parsème de basilic frais. Sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🐟 Thon → oméga-3 EPA et DHA bénéfiques pour l'organisme ; 🥚 Œufs → protéines complètes, choline et sélénium bénéfiques pour l'organisme ; 🍠 Patate douce → bêta-carotène, puissant antioxydant naturel ; 🫒 Olives → polyphénols et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme ; 🌿 Basilic → acide rosmarinique et eugénol, antioxydants naturels ; 🍎 Vinaigre de cidre → contribue à l'équilibre de la glycémie et au bien-être digestif

Astuces de substitution :

- Pas de thon → saumon en boîte, sardines ou maquereau
- Pas de patate douce → quinoa ou pâtes de lentilles corail froides
- Pas d'olives → câpres ou cornichons sans additifs
- Pas de haricots verts → brocoli vapeur ou asperges
- Pas de basilic → persil plat ou coriandre fraîche

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Une semaine de dîner

By Aurélys

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Poulet au curry de coco, patate douce rôtie

Temps de préparation : 15 min ; Cuisson : 35 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



Poulet au curry de coco :

- 2 filets de poulet
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 1 oignon ; 2 gousses d'ail émincées
- 1 cm de gingembre frais
- 2 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- 2 c. à s. d'huile de coco ou d'olive
- Coriandre fraîche pour servir

Patate douce rôtie :

- 2 patates douces moyennes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika fumé et de cumin

PRÉPARATION

1. **Patate douce rôtie :** Préchauffe le four à 200°C. Épluche les patates douces et coupe-les en cubes. Dispose sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arrose d'huile d'olive, saupoudre de paprika et cumin. Enfourne 25 à 30 minutes en retournant à mi-cuisson jusqu'à dorure.
2. **Poulet au curry de coco :** Coupe le poulet en morceaux. Fais chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Fais revenir l'oignon émincé 3 minutes jusqu'à translucide. Ajoute l'ail et le gingembre, fais revenir 1 minute. Ajoute le poulet, fais dorer 5 minutes de chaque côté. Saupoudre de curry, curcuma et poivre, mélange bien. Verse le lait de coco et mélange. Laisse mijoter à feu doux 15 minutes. Rectifie l'assaisonnement.
3. Sers le curry sur les patates douces rôties
4. Parsème de coriandre fraîche

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🍗 Poulet → protéines maigres bénéfiques pour l'organisme ; 🟡 Curcuma + curry + poivre → propriétés apaisantes naturelles ; 🫚 Gingembre → confort digestif et bien-être général ; 🧄 Ail + oignon → allicine et quercétine bénéfiques pour l'organisme ; 🍉 Patate douce → bêta-carotène, antioxydant naturel ; 🥥 Lait de coco → acide laurique aux propriétés apaisantes

Astuces de substitution :

- Pas de poulet → pois chiches ou tofu pour une version végétarienne
- Pas de lait de coco → bouillon de légumes maison + 1 cuillère à soupe de purée d'amande
- Pas de patate douce → potimarron ou butternut rôti
- Pas de coriandre → persil plat ou menthe fraîche

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Saumon grillé, légumes vapeur, riz brun

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 25 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



- 150g de riz brun

Saumon :

- 2 pavés de saumon sauvage (150g chacun)
- 1 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 gousse d'ail émincée
- Le jus d'½ citron
- Aneth frais ou coriandre

Légumes vapeur :

- 1 brocoli (300g) ; 2 carottes ; 1 courgette ; 1 poignée de haricots verts ; 1 c. à s. d'huile d'olive, jus d'½ citron, sel, poivre

PRÉPARATION

1. **Riz brun :** Rince le riz, mets dans une casserole avec l'eau, le sel et 1 feuille de laurier. Porte à ébullition puis cuis à feu doux 25 minutes à couvert.
2. **Légumes vapeur :** Coupe le brocoli en fleurettes, les carottes en rondelles, la courgette en demi-lunes. Cuis à la vapeur 8 à 10 minutes, ils doivent rester croquants. Arrose d'huile d'olive et de jus de citron, sale et poivre.
3. **Saumon grillé :** Mélange l'huile d'olive, le curcuma, le paprika, l'ail, le sel et le poivre. Badigeonne les pavés de cette marinade. Fais chauffer une poêle à feu vif, dépose les pavés côté peau en premier, cuis 4 à 5 minutes sans y toucher. Retourne et cuis encore 3 minutes — le cœur doit rester légèrement rosé. Arrose de jus de citron en fin de cuisson.
4. **Dressage :** Dispose le riz brun dans l'assiette, ajoute les légumes vapeur et pose le pavé de saumon par-dessus. Arrose d'un filet d'huile d'olive et parsème d'aneth frais.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🐟 Saumon sauvage → oméga-3 EPA et DHA bénéfiques pour l'organisme ; 🥦 Brocoli → glucosinolates et antioxydants naturels ; 🟡 Curcuma + paprika → propriétés apaisantes naturelles ; 🌾 Riz brun → fibres et minéraux, index glycémique modéré ; 🥕 Carottes → bêta-carotène et lutéine, antioxydants naturels ; 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme

Astuces de substitution :

- Pas de saumon → truite, maquereau ou sardines fraîches
- Pas de riz brun → quinoa ou sarrasin
- Pas de brocoli → chou-fleur vapeur ou asperges
- Pas d'aneth → coriandre fraîche ou persil plat

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Wok de tofu, légumes croquants, gingembre

Temps de préparation : 15 min ; Cuisson : 15 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



Tofu mariné :

- 300g de tofu ferme
- 2 c. à s. de sauce tamari (sans gluten) ; 1 c. à s. d'huile de sésame ; 1 c. à c. de gingembre frais râpé ; 1 gousse d'ail émincée ; 1 c. à c. de curcuma

Légumes wok :

- 1 poivron rouge en lanières ; 1 courgette en demi-lunes ; 1 carotte en julienne ;1 poignée de pousses de soja ; 1 poignée de brocoli en petites fleurettes
- 2 c. à s. d'huile de coco ou d'olive ; 1 cm de gingembre frais râpé ; 2 gousses d'ail émincées ; Le jus d'½ citron

Pour servir :

- 150g de nouilles de riz ou de sarrasin ; Graines de sésame ; Coriandre fraîche ; 1 filet de sauce tamari

PRÉPARATION

1. **Tofu mariné :** Coupe le tofu en cubes. Mélange la sauce tamari, l'huile de sésame, le gingembre, l'ail et le curcuma. Enrobe les cubes de tofu dans cette marinade et laisse reposer 10 minutes minimum.
2. **Nouilles :** Cuis les nouilles selon les indications du paquet.
3. **Wok :** Fais chauffer l'huile dans un wok ou une grande poêle à feu vif. Fais dorer les cubes de tofu marinés 5 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à dorure. Réserve. Dans le même wok, fais revenir l'ail et le gingembre 1 minute. Ajoute les légumes dans l'ordre — carottes et brocoli en premier (3 minutes), puis courgette et poivron (2 minutes), puis pousses de soja (1 minute). Les légumes doivent rester croquants.
4. **Dressage :** Ajoute les nouilles et le tofu dans le wok. Arrose de jus de citron et d'un filet de tamari. Sers immédiatement parsemé de graines de sésame et de coriandre fraîche.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🫘 Tofu → protéines végétales complètes et isoflavones bénéfiques pour l'organisme ; 🫚 Gingembre → confort digestif et bien-être général ; 🟡 Curcuma → propriétés apaisantes naturelles ; 🥦 Brocoli → glucosinolates et antioxydants naturels ; 🌿 Pousses de soja → vitamines C et K bénéfiques pour l'organisme ;🌾 Nouilles de sarrasin → naturellement sans gluten, rutine antioxydante

Astuces de substitution :

- Pas de tofu → tempeh, pois chiches rôti ou protéines de soja réhydratés
- Pas de sauce tamari → sauce soja sans gluten ou aminos de coco
- Pas de nouilles de sarrasin → nouilles de riz ou de konjac
- Pas de pousses de soja → épinards frais ou chou chinois

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Cabillaud en papillote, quinoa, brocoli

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 20 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



- 150g de quinoa

Cabillaud en papillote :

- 2 filets de cabillaud (150g chacun)
- 1 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge ; 1 c. à c. de curcuma; 1 c. à c. de paprika fumé ; 1 gousse d'ail émincée ; 1 cm de gingembre frais râpé ; Le jus d'un citron ; 1 tomate en rondelles ; Quelques rondelles de citron ; Persil ou coriandre fraiche

Brocoli :

- 1 brocoli (300g)
- 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gousse d'ail émincée ; Le jus d'½ citron

PRÉPARATION

1. **Quinoa :** Rince le quinoa sous l'eau froide. Cuis à feu doux 15 minutes à couvert jusqu'à absorption complète.
2. **Cabillaud en papillote :** Préchauffe le four à 180°C. Dépose chaque filet de cabillaud sur une feuille de papier cuisson. Mélange l'huile d'olive, le curcuma, le paprika, l'ail, le gingembre, du sel et du poivre. Badigeonne les filets de ce mélange. Dispose quelques rondelles de tomate et de citron par-dessus. Parsème de persil frais. Referme les papillotes hermétiquement et enfourne 15 à 20 minutes.
3. **Brocoli :** Coupe le brocoli en fleurettes. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Fais revenir l'ail 1 minute. Ajoute le brocoli et fais sauter 5 à 7 minutes, il doit rester croquant. Arrose de jus de citron en fin de cuisson.
4. **Dressage :** Dispose le quinoa dans l'assiette, ajoute le brocoli sauté et ouvre la papillote par-dessus. Arrose d'un filet d'huile d'olive et sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🐟 Cabillaud → protéines maigres, sélénium et iode bénéfiques pour l'organisme ; 🟡 Curcuma + paprika → propriétés apaisantes naturelles ; 🫚 Gingembre → confort digestif et bien-être général ; 🥦 Brocoli → glucosinolates et antioxydants naturels ; 🌾 Quinoa → protéines complètes et fibres bénéfiques pour l'équilibre du microbiote ; 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme

Astuces de substitution :

- Pas de cabillaud → lieu noir, merlu ou sole
- Pas de quinoa → riz brun ou sarrasin
- Pas de brocoli → haricots verts ou asperges vapeur
- Pas de persil → coriandre fraîche ou aneth

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Curry de pois chiches, riz complet, coriandre

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 30 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



- 150g de riz complet

Curry de pois chiches :

- 400g de pois chiches cuits (boîte égouttée)
- 1 boîte de tomates concassées (400g)
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 1 oignon ; 2 gousses d'ail émincées
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 2 c. à s. de curry en poudre ; 1 c. à c. de curcuma ; 1 c. à c. de cumin ; 1 pincée de poivre noir ; 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge ; Le jus d'½ citron ; Coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. **Riz complet :** Rince le riz sous l'eau froide. Mets dans une casserole avec l'eau, le sel et le laurier. Porte à ébullition puis cuis à feu doux 25 à 30 minutes à couvert.
2. **Curry de pois chiches :** Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Fais revenir l'oignon émincé 3 minutes jusqu'à translucide. Ajoute l'ail, le gingembre, le curry, le curcuma, le cumin et le poivre, fais revenir 1 minute en mélangeant bien. Ajoute les pois chiches égouttés et mélange pour enrober des épices. Verse les tomates concassées et le lait de coco. Porte à frémissement puis laisse mijoter à feu doux 20 minutes en remuant régulièrement. Ajoute le jus de citron et rectifie l'assaisonnement.
3. **Dressage :** Dispose le riz complet dans l'assiette, verse le curry de pois chiches par-dessus. Parsème generéusement de coriandre fraîche et sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🫘 Pois chiches → fibres prébiotiques et protéines végétales, index glycémique modéré ; 🟡 Curcuma + curry + poivre → propriétés apaisantes naturelles ; 🫚 Gingembre → confort digestif et bien-être général ; 🧄 Ail + oignon → allicine et quercétine bénéfiques pour l'organisme ; 🥥 Lait de coco → acide laurique aux propriétés apaisantes ; 🌾 Riz complet → fibres et minéraux, index glycémique modéré

Astuces de substitution :

- Pas de pois chiches → lentilles vertes ou haricots rouges
- Pas de lait de coco → bouillon de légumes maison + 1 c. à s. de purée d'amande
- Pas de riz complet → quinoa ou sarrasin
- Pas de coriandre → persil plat ou menthe fraîche

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Brochettes de crevettes marinées, légumes grillés

Temps de préparation : 15 min ; Cuisson : 10 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



Brochettes de crevettes :

- 300g de crevettes crues décortiquées
- 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de curcuma ; 1 c. à c. de paprika fumé ; 1 c. à c. de gingembre frais râpé ; 2 gousses d'ail émincées ; Le jus d'un citron ; Persil ou coriandre frais

Légumes grillés :

- 1 poivron rouge ; 1 poivron jaune ; 1 courgette ; 1 aubergine ; 1 oignon rouge
- 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de curcuma ; 1 c. à c. d'origan séché

Pour servir :

- Le jus d'½ citron ; Quelques feuilles de roquette ; 1 c. à s. d'huile d'olive

PRÉPARATION

1. **Marinade crevettes :** Mélange l'huile d'olive, le jus de citron, les épices, du sel et du poivre dans un bol. Ajoute les crevettes décortiquées. Laisse mariner 15 minutes.
2. **Légumes grillés :** Coupe tous les légumes en morceaux grossiers. Arrose d'huile d'olive, saupoudre de curcuma et d'origan. Sale et poivre. Fais griller sur une plancha ou une poêle grill à feu vif 8 à 10 minutes en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et légèrement caramélisés.
3. **Brochettes :** Enfile les crevettes marinées sur les piques à brochettes. Fais cuire sur la plancha ou poêle grill à feu vif 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient roses et légèrement dorées.
4. **Dressage :** Dispose les légumes grillés et les brochettes dans l'assiette avec quelques feuilles de roquette. Arrose d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Parsème de persil ou coriandre frais.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🍤 Crevettes → protéines maigres et astaxanthine, antioxydant naturel ; 🟡 Curcuma + paprika → propriétés apaisantes naturelles ; 🫚 Gingembre → confort digestif et bien-être général ; 🧄 Ail → allicine bénéfique pour l'organisme ; 🌿 Origan → acide rosmarinique et carvacrol, antioxydants naturels ; 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme

Astuces de substitution :

- Pas de crevettes → lamelles de poulet ou tofu ferme
- Pas de plancha → four à 220°C, 15 minutes en retournant à mi-cuisson
- Pas de poivrons → tomates cerises ou champignons
- Pas de coriandre → persil plat ou menthe fraîche

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Risotto de petits pois, herbes fraîches

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 30 min ; 2 personnes

INGRÉDIENTS



Risotto :

- 200g de riz à risotto
- 300g de petits pois frais ou surgelés
- 1 oignon ; 2 gousses d'ail émincées
- 150ml de vin blanc sec (optionnel)
- 800ml de bouillon de légumes maison ou sans additifs chaud
- 2 c. à s. d'huile d'olive ; 1 c. à c. de curcuma ; 1 pincée de poivre noir

Pour finir :

- 2 c. à s. de levure nutritionnelle (remplace le parmesan) ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; Herbes fraîches : menthe, basilic, persil ou coriandre ; Le jus d'½ citron ; Quelques graines de courge grillées

PRÉPARATION

1. **Base risotto :** Fais chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Fais revenir l'oignon émincé 3 minutes. Ajoute l'ail et le curcuma, fais revenir 1 minute. Ajoute le riz et fais-le nacrer 2 minutes, les grains doivent devenir translucides sur les bords.
2. **Cuisson risotto :** Verse le vin blanc et laisse absorber en mélangeant. Ajoute le bouillon chaud louche par louche en mélangeant constamment et en attendant que chaque louche soit absorbée avant d'en ajouter une nouvelle. Répète pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le riz soit crémeux et al dente. Ajoute les petits pois dans le risotto 5 minutes avant la fin de cuisson. Mélange bien.
3. **Finalisation :** Retire du feu. Ajoute la levure nutritionnelle, un filet d'huile d'olive et le jus de citron. Mélange vigoureusement pour obtenir une texture crémeuse.
4. **Dressage :** Dispose le risotto dans des assiettes creuses. Parsème generéusement d'herbes fraîches ciselées et de graines de courge grillées. Sers immédiatement.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🌿 Petits pois → fibres prébiotiques et vitamines C et K bénéfiques pour l'organisme ; 🟡 Curcuma → propriétés apaisantes naturelles ; 🧄 Ail + oignon → allicine et quercétine bénéfiques pour l'organisme ; 🌾 Levure nutritionnelle → vitamines B et zinc bénéfiques pour l'organisme ; 🌿 Herbes fraîches → polyphénols et antioxydants naturels variés ; 🌿 Graines de courge → zinc et magnésium bénéfiques pour l'organisme

Astuces de substitution :

- Pas de riz à risotto → riz rond complet (cuisson plus longue) ou millet
- Pas de petits pois → fèves fraîches ou épinards frais
- Pas de levure nutritionnelle → houmous dilué pour la crémosité
- Pas de vin blanc → bouillon de légumes supplémentaire + 1 c. à s. de vinaigre de cidre

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Parce qu'on a toujours un petit creux

By Aurélys

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Granola maison

Temps de préparation : 10 min ; Cuisson : 20 min ; 8 à 10 portions

INGRÉDIENTS



- 200g de flocons d'avoine (sans gluten si nécessaire)
- 50g de noix de coco râpée (sans sucre)
- 50g de noix de Grenoble concassées
- 50g d'amandes effilées
- 3 c. à s. de graines de courge
- 3 c. à s. de graines de tournesol
- 3 c. à s. d'huile de coco fondue
- 3 c. à s. de miel brut
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de vanille en poudre (sans sucre ajouté)
- 1 pincée de sel

Optionnel après cuisson :

- Fruits secs sans sucre ajouté (raisins, abricots, figues coupées) ; Pépites de chocolat noir 85%

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélange les flocons d'avoine, la noix de coco râpée, les noix, les amandes et les graines.
2. Dans un petit bol, mélange l'huile de coco fondue, le miel, la cannelle, la vanille et le sel.
3. Verse le mélange liquide sur les ingrédients secs et mélange bien jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé.
4. Étale sur une plaque recouverte de papier cuisson en couche uniforme. Enfourne 20 minutes à 160°. Le granola doit être légèrement doré, il croustille en refroidissant.
5. Laisse refroidir complètement sur la plaque avant de transférer dans un bocal hermétique. Ajoute les fruits secs et les pépites de chocolat noir après refroidissement.

Conservation : Se conserve 2 semaines dans un bocal hermétique à température ambiante. Parfait sur les bowls, porridges et yaourts végétaux.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🌾 Avoine → fibres bénéfiques pour l'équilibre du microbiote intestinal ; 🌰 Noix de Grenoble → oméga-3 végétaux bénéfiques pour l'organisme ; 🥥 Noix de coco → acide laurique aux propriétés apaisantes ; 🌿 Graines de courge → zinc et magnésium bénéfiques pour l'organisme ; 🍯 Miel brut → polyphénols aux propriétés apaisantes naturelles ; 🌿 Cannelle → contribue à l'équilibre de la glycémie

Astuces de substitution :

- Pas de flocons d'avoine → flocons de sarrasin ou de quinoa
- Pas de miel → sirop d'érable pur ou sirop de dattes
- Pas d'huile de coco → huile d'olive douce
- Pas de noix de Grenoble → noix de cajou ou noix de macadamia

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Boules d'énergie chocolat-dattes-noix

Temps de préparation : 15 min ; Pas de cuisson ; 12 à 15 boules

INGRÉDIENTS



- 200g de dattes Medjool dénoyautées (environ 12 dattes)
- 100g de noix de Grenoble
- 50g d'amandes
- 3 c. à s. de cacao cru en poudre (non sucré)
- 2 c. à s. de graines de chanvre
- 1 c. à s. de beurre d'amande
- 1 c. à c. de vanille en poudre (sans sucre ajouté)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle

Pour rouler les boules :

- Cacao cru en poudre
- Noix de coco râpée
- Graines de sésame

PRÉPARATION

1. Si les dattes sont sèches, trempe-les 10 minutes dans l'eau chaude puis égoutte-les bien.
2. Mixe les noix de Grenoble et les amandes dans un robot jusqu'à obtenir une poudre grossière, garde un peu de texture, ne mixe pas trop finement.
3. Ajoute les dattes, le cacao, les graines de chanvre, le beurre d'amande, la vanille, le sel et la cannelle. Mixe jusqu'à obtenir une pâte collante et homogène qui se tient bien.
4. Si la pâte est trop sèche, ajoute 1 c. à s. d'eau ou de beurre d'amande.
5. Forme des boules de la taille d'une noix avec les mains légèrement humides.
6. Roule chaque boule dans le cacao, la noix de coco râpée ou les graines de sésame. Dispose sur une assiette et réfrigère 30 minutes avant de déguster.

Conservation : Se conservent 1 semaine au réfrigérateur dans une boîte hermétique, ou 1 mois au congélateur. Prépare une grande quantité et congèle en portions de 2 ou 3 boules.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🍫 Cacao cru → flavonoïdes et magnésium, antioxydants naturels ; 🌰 Noix de Grenoble → oméga-3 végétaux bénéfiques pour l'organisme ; 🌴 Dattes Medjool → fibres naturelles et antioxydants bénéfiques pour l'organisme ; 🌿 Graines de chanvre → protéines complètes et oméga-3 bénéfiques pour l'organisme ; 🤍 Beurre d'amande → vitamine E, antioxydant naturel ; 🌿 Cannelle → contribue à l'équilibre de la glycémie

Astuces de substitution :

- Pas de dattes Medjool → figues sèches ou abricots secs sans sucre ajouté
- Pas de noix de Grenoble → noix de cajou ou noisettes
- Pas de beurre d'amande → beurre de cajou ou tahini
- Pas de cacao cru → cacao classique non sucré
- Pas de graines de chanvre → graines de chia ou graines de lin moulues

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Houmous maison

Temps de préparation : 10 min ; Pas de cuisson ; 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS



- 400g de pois chiches cuits (boîte égouttée)
- 3 c. à s. de tahini (purée de sésame)
- 2 gousses d'ail
- Le jus de 2 citrons
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. curcuma ; cumin
- 1 pincée de paprika fumé
- Sel, poivre noir
- 3 à 4 c. à s. d'eau froide (pour ajuster la texture)

Pour servir :

- Filet d'huile d'olive extra-vierge ; Paprika fumé ; Quelques pois chiches entiers ; Persil frais ciselé ; Crudités : carottes, concombre, branches de céleri, radis ; Crackers de riz ou pain de sarrasin

PRÉPARATION

1. Égoutte et rince les pois chiches. Pour un houmous encore plus crémeux, retire la peau de chaque pois chiche en les frottant entre tes doigts, optionnel mais ça change vraiment la texture.
2. Dans le bol du mixeur, mets le tahini et le jus de citron. Mixe 1 minute jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Ajoute l'ail, le curcuma, le cumin, le sel et le poivre. Mixe encore 30 secondes. Ajoute les pois chiches et mixe 2 minutes en ajoutant l'eau froide cuillère par cuillère jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
3. Goûte et rectifie l'assaisonnement, ajoute du citron, du sel ou du cumin selon ton goût.
4. Verse dans un bol, creuse un puits au centre avec le dos d'une cuillère. Arrose d'un filet d'huile d'olive, saupoudre de paprika et parsème de persil frais.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🫘 Pois chiches → fibres prébiotiques et protéines végétales bénéfiques pour l'équilibre du microbiote ; 🌿 Tahini → sésamine aux propriétés apaisantes naturelles ; 🧄 Ail → allicine bénéfique pour l'organisme ; 🟡 Curcuma + cumin → propriétés apaisantes naturelles ; 🫒 Huile d'olive → oléocanthal et oméga-9 bénéfiques pour l'organisme ; 🍋 Citron → vitamine C et flavonoïdes, antioxydants naturels

Astuces de substitution :

- Pas de pois chiches → haricots blancs ou lentilles corail cuites
- Pas de tahini → beurre d'amande ou purée de cajou
- Pas d'ail frais → 1 c. à c. d'ail en poudre
- Pas de curcuma → gingembre en poudre

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

Pomme rôtie cannelle-noix

Temps de préparation : 5 min ; Cuisson : 20 min ; 1 personne

INGRÉDIENTS



- 1 belle pomme (type Gala, Fuji ou Golden)
- 1 c. à s. de noix de Grenoble concassées
- 1 c. à s. d'amandes effilées
- 1 c. à c. de miel brut
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 pincée de cardamome (optionnel)
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 c. à c. d'huile de coco
- 1 c. à s. de graines de chanvre (optionnel, pour les protéines)

Pour servir :

- 1 c. à s. de beurre d'amande (optionnel)
- Quelques feuilles de menthe fraîche

PRÉPARATION

1. Lave la pomme et coupe-la en deux dans le sens de la hauteur. Évide légèrement le centre de chaque moitié avec une petite cuillère pour créer un creux.
2. Dans un petit bol, mélange les noix concassées, les amandes effilées, le miel, la cannelle, la cardamome, le gingembre et les graines de chanvre.
3. Remplis le creux de chaque moitié de pomme avec ce mélange.
4. Badigeonne légèrement la chair de la pomme d'huile de coco fondue.
5. Dispose les demi-pommes sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourne 18 à 20 minutes à 180 ° jusqu'à ce que les pommes soient tendres et légèrement caramélisées. Sers chaud avec un filet de beurre d'amande et quelques feuilles de menthe fraîche.

Bénéfices anti-inflammatoires :

- 🍎 Pomme → quercétine et fibres prébiotiques bénéfiques pour l'équilibre du microbiote ; 🌿 Cannelle → contribue à l'équilibre de la glycémie et au bien-être général ; 🌰 Noix de Grenoble → oméga-3 végétaux bénéfiques pour l'organisme ; 🍯 Miel brut → polyphénols aux propriétés apaisantes naturelles ; 🌿 Graines de chanvre → protéines complètes et oméga-3 bénéfiques pour l'organisme ; 🫚 Gingembre → confort digestif et bien-être général

Astuces de substitution :

- Pas de noix de Grenoble → noix de cajou ou noisettes
- Pas de miel → sirop d'érable pur ou dattes mixées
- Pas de beurre d'amande → tahini ou purée de cajou
- Pas de cardamome → vanille en poudre sans sucre ajouté

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

MON ORGANISATION MEAL PREP DE LA SEMAINE

By Aurélys

Prépare en 2h le dimanche pour gagner
du temps toute la semaine

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

🌅 PETITS-DÉJEUNERS

- 🥣 Overnight oats → prépare 3 à 4 bocaux le dimanche soir, prêts à manger le matin
- 🥞 Pancakes banane-coco → prépare une double quantité, conserve 3 jours au réfrigérateur, réchauffe 1 min à la poêle
- 🌾 Granola maison → se conserve 2 semaines dans un bocal hermétique, utilise sur tous les bowls et porridges
- 🌿 Épinards tombés à l'ail → prépare une grande quantité, conserve 3 jours au réfrigérateur, utilise dans les œufs brouillés et autres recettes

☀️ DÉJEUNERS

- 🌾 Quinoa → prépare une grande quantité, conserve 4 jours au réfrigérateur, utilise dans la salade quinoa-thon et autres bowls
- 🟠 Pâtes de lentilles corail → conserve 3 jours au réfrigérateur, ajoute avocat et vinaigrette au moment de servir
- 🌈 Légumes rôtis → rôtis une grande quantité le dimanche, conserve 4 jours, utilise dans le bowl pois chiches et autres recettes
- 🍲 Soupes (lentilles corail + courge) → se conservent 4 jours au réfrigérateur et se congèlent parfaitement en portions individuelles

🌙 DÎNERS

- 🍗 Poulet mariné → prépare la marinade la veille, conserve 3 jours au réfrigérateur
- 🌾 Riz brun et riz complet → prépare une grande quantité, conserve 4 jours au réfrigérateur
- 🌾 Quinoa → même conseil que pour les déjeuners
- 🍲 Curry de pois chiches + poulet au curry de coco → se conservent 4 jours au réfrigérateur et se congèlent parfaitement

🍱 COLLATIONS

- 🍫 Boules d'énergie → se conservent 1 semaine au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur — prépare une grande quantité et congèle en portions de 2 à 3 boules
- 🥑 Houmous maison → se conserve 5 jours au réfrigérateur — place un filet d'huile d'olive sur le dessus pour éviter le dessèchement

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

💡 MON PLANNING MEAL PREP DU DIMANCHE

Heure	Action
14h	Préchauffe le four, lance le granola et les légumes rôtis
14h20	Lance la cuisson du quinoa et du riz brun
14h30	Prépare une soupe (courge ou lentilles corail)
14h50	Prépare le houmous maison
15h10	Prépare les boules d'énergie
15h30	Prépare les overnight oats
15h45	Range tout en portions dans des plats hermétiques

🥡 MES ESSENTIELS DE CONSERVATION

- 🫙 Bocaux en verre hermétiques → pour les soupes, quinoa, riz, houmous, granola
- 📦 Boîtes en verre → pour les légumes rôtis, poulet mariné, pancakes
- 🧊 Sachets congélation → pour les portions de soupe, curry et boules d'énergie

⚠️ RÈGLE D'OR

Ne prépare jamais l'avocat à l'avance, il s'oxyde rapidement. Coupe-le toujours au moment de servir et arrose immédiatement de jus de citron.

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIONNELLES

By Aurélys

Valeurs approximatives pour 1 personne, elles peuvent varier selon les marques et tailles des ingrédients utilisés

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

🌅 PETITS-DÉJEUNERS

Recette	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres
Smoothie curcuma-mangue-gingembre	380 kcal	45g	12g	18g	6g
Porridge avoine, fruits rouges, graines de chia	320 kcal	48g	9g	10g	9g
Bowl skyr végétal, noix, miel, fruit de saison	520 kcal	35g	18g	32g	7g
Oeufs brouillés, épinards, avocat	380 kcal	8g	22g	30g	5g
Pancakes banane et farine de coco	420 kcal	38g	18g	22g	8g
Açaï bowl, granola maison, fruits exotiques	420 kcal	52g	28g	18g	9g
Brunch œuf, saumon fumé, avocat, crudités	420 kcal	8g	28g	30g	6g

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

☀️ DÉJEUNERS

Recette	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres
Salade quinoa, avocat, thon	480 kcal	42g	32g	20g	8g
Soupe lentilles corail, pain de sarrasin	420 kcal	58g	22g	10g	14g
Bowl pois chiches, légumes rôtis, citron	480 kcal	52g	18g	20g	16g
Salade betterave, avocat, pâtes lentilles, noix	520 kcal	52g	20g	26g	12g
Wrap complet, poulet, crudités, houmous	520 kcal	42g	38g	22g	10g
Soupe courge au lait de coco	380 kcal	42g	8g	20g	8g
Salade niçoise revisitée	480 kcal	32g	36g	22g	10g

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

🌙 DÎNERS

Recette	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres
Poulet au curry de coco, patate douce rôtie	520 kcal	42g	36g	22g	8g
Saumon grillé, légumes vapeur, riz brun	580 kcal	52g	42g	22g	10g
Wok de tofu, légumes croquants, gingembre	480 kcal	52g	24g	20g	8g
Cabillaud en papillote, quinoa, brocoli	420 kcal	38g	38g	12g	8g
Curry de pois chiches, riz complet, coriandre	520 kcal	68g	18g	16g	12g
Brochettes crevettes marinées, légumes grillés	380 kcal	18g	32g	20g	6g
Risotto de petits pois, herbes fraîches	520 kcal	72g	18g	14g	10g

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

🍱 COLLATIONS

Recette	Calories	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres
Granola maison (3 c. à s.)	180 kcal	20g	5g	10g	3g
Boules d'énergie (2 boules)	160 kcal	18g	5g	8g	3g
Houmous maison (3 c. à s. + crudités)	180 kcal	16g	6g	10g	4g
Pomme rôtie cannelle-noix	220 kcal	28g	5g	10g	5g

💡 Note :

Ces valeurs sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier selon les marques, les tailles des portions et les substitutions effectuées. Pour un suivi nutritionnel personnalisé, consulte un professionnel de santé

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

📝 UNE PETITE NOTE...

By Aurélys

Certaines recettes de cet e-book sont végétariennes ou végétales.

Si tu souhaites augmenter ton apport en protéines, tu es totalement libre d'en ajouter selon tes besoins et tes envies :
🐟 Thon, saumon ou sardines en boîte
🍗 Lamelles de poulet grillé
🥚 1 ou 2 œufs (pochés, mollets ou au plat)
🍤 Crevettes sautées à l'ail
🐟 Filet de poisson blanc grillé
.....

Il n'y a pas de règle absolue.
Écoute ton corps et donne-lui ce dont il a vraiment besoin.
L'alimentation anti-inflammatoire, c'est une façon de manger bienveillante, pas un cadre rigide.

Mange avec plaisir. Mange avec conscience. Mange avec douceur. 🌿

Note importante

Cet e-book propose des idées de recettes et des informations générales autour d'une alimentation variée et riche en aliments peu transformés. Il ne constitue ni un diagnostic, ni un traitement médical, ni une prescription nutritionnelle individualisée. Les besoins alimentaires varient selon chaque personne. En cas de pathologie, de traitement médical, d'allergie, d'intolérance ou de symptômes persistants, demande conseil à un professionnel de santé.

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés

🌿 MOT DE LA FIN

Tu es arrivée au bout de ce guide.
Et déjà, c'est une victoire.
Parce que beaucoup de femmes achètent des livres, des programmes, des guides, et ne les ouvrent jamais vraiment. Toi, tu es là. Tu as lu. Tu as peut-être déjà essayé une recette ou deux. Et je serai ravis d'avoir ton retour dessus.
C'est exactement comme ça que tout commence.
Je veux te rappeler quelque chose d'important avant de te laisser aux fourneaux :
La transformation durable ne ressemble pas à ce qu'on voit sur les réseaux sociaux.
Elle n'est pas spectaculaire. Elle n'est pas rapide. Elle n'est pas parfaite.
Elle ressemble à un smoothie curcuma-mangue un mardi matin. À une soupe de lentilles préparée le dimanche pour toute la semaine. À des pancakes banane-coco partagés en famille le weekend.
Elle ressemble à des petits gestes répétés, jour après jour, avec douceur et constance.
C'est exactement comme ça que j'ai perdu 20 kilos en 18 mois. Pas avec un régime miracle. Pas avec une volonté de fer. Mais en comprenant enfin ce dont mon corps avait besoin, et en lui donnant, sans me battre contre lui.
Ces recettes sont un point de départ.
Un guide, même complet, reste général. Il ne connaît pas ton histoire, tes antécédents, tes intolérances, tes objectifs personnels.
Si tu veux aller plus loin, comprendre ce qui se passe vraiment dans TON corps, construire une approche sur mesure, être accompagnée et soutenue sur la durée, je suis là.
Mon accompagnement se fait entièrement en visio, où que tu sois.
Le premier pas est simple et gratuit.
Réserve ton appel découverte de 30 minutes, une conversation bienveillante, sans engagement, pour faire le point sur ta situation et voir si je peux t'aider.
👉 [Je réserve mon appel découverte gratuit]

Merci de m'avoir fait confiance avec ce guide.
Prends soin de toi. De ton corps. De ton assiette.
Et surtout — mange avec plaisir. 🌿

Aurélie
Naturopathe — Aurélys Naturopathie et Bien-être
@aurelysnaturo

© Aurélys 2026 — Tous droits réservés