Les meilleures recettes pour une peau ÉCLATANTE

30 recettes végétales pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, pour une peau rayonnante et un teint visiblement plus jeune.

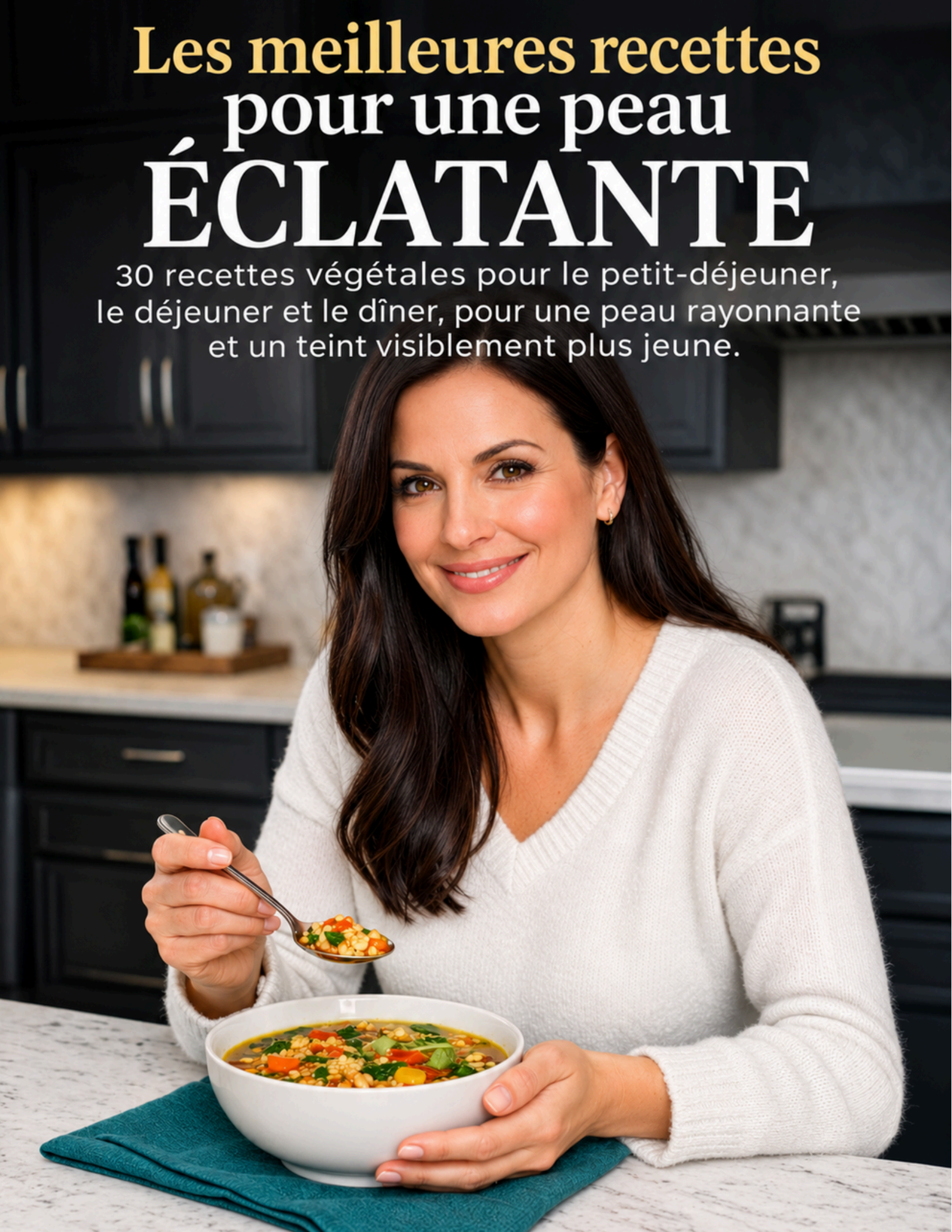


Table des matières

INTRODUCTION : POURQUOI LA SANTÉ DE VOTRE PEAU COMMENCE DANS L'ASSIETTE 04

LES 7 NUTRIMENTS ESSENTIELS DONT VOTRE PEAU A BESOIN AU QUOTIDIEN 05

PETITS-DÉJEÚNERS BONS POUR LA PEAU

Bol de smoothie aux baies pour un teint éclatant 07
Smoothie vert déesse 08
Flocons d'avoine préparés la veille à la cannelle et au chanvre 09
Tartine d'avocat au citron et aux micropousses 10
Bol de petit-déjeuner chaud aux pommes et aux noix 11
Smoothie aux agrumes, riche en antioxydants 12
Hachis de pois chiches à l'avocat pour le petit-déjeuner 13
Pudding au chia, à la noix de coco et aux cerises chocolatées 14
Petit-déjeuner papaye-citron vert 15
Flocons d'avoine au curcuma et au beurre d'amande 16

DÉJEUNERS BONS POUR LA PEAU

Salade détox arc-en-ciel avec vinaigrette au tahini et au citron 18
Bol nourrissant de lentilles et légumes rôtis 19
Soupe crémeuse à l'avocat et au concombre 20
Salade méditerranéenne de pois chiches 21
Bol de patate douce et chou kale au filet de tahini 22
Soupe de légumes au gingembre et au miso 23
Taboulé de quinoa aux herbes 24
Nouilles de courgette au pesto de noix 25
Salade de carottes et haricots blancs rôtis 26
Salade de fenouil aux agrumes et aux graines 27

DÎNERS BONS POUR LA PEAU

Légumes rôtis et ragoût de lentilles 29
Patates douces farcies, filet de tahini 30
Risotto crémeux aux champignons et aux épinards 31
Steaks de chou-fleur à la sauce chimichurri 32
Curry de légumes au gingembre et à la noix de coco 33
Aubergine rôtie à la méditerranéenne 34
Haricots blancs et tomates en cocotte 35
Légumes-racines rôtis aux herbes 36
Salade de lentilles dorées au citron, à l'huile d'olive et aux herbes 37
Soupe copieuse de légumes et d'orge 38

LES INDISPENSABLES BONS POUR LA PEAU À AVOIR SOUS LA MAIN 39

DES HABITUDES SIMPLES POUR AMPLIFIER VOS RÉSULTATS 41

POURQUOI VOTRE ROUTINE DE SOINS DE LA PEAU EST AUSSI IMPORTANTE 43

Introduction :

POURQUOI LA SANTÉ DE VOTRE PEAU COMMENCE DANS L'ASSIETTE

Votre peau est le plus grand organe visible de votre corps et l'un des premiers endroits où se reflètent vos habitudes quotidiennes.

Ce que vous mangez chaque jour influence l'hydratation, la douceur, le calme et l'éclat de votre peau au fil du temps. C'est parce que votre peau se renouvelle constamment et dépend d'un apport régulier en nutriments pour soutenir ce processus.

Les soins topiques ont leur importance, mais ils ne peuvent pas agir seuls lorsque votre corps est mal nourri. Pensez à la peau comme à une base solide. Lorsque votre environnement interne est bien nourri, votre routine de soins peut faire son travail : aider à protéger la peau, à préserver sa barrière naturelle et à révéler son éclat.

De nombreux aliments de tous les jours agissent discrètement sur l'apparence de la peau, même lorsqu'ils semblent inoffensifs :

- **Un excès de sucre** peut contribuer au teint terne et à la perte visible de fermeté
- **Les huiles ultra-transformées** favorisent les poches et un teint irrégulier
- **Un apport insuffisant en antioxydants** rend la peau plus vulnérable aux signes du vieillissement et aux dommages causés par les UV

C'est pourquoi nous avons créé cette collection de délicieux petits-déjeuners, déjeuners et dîners à base de végétaux, qui mettent à l'honneur les meilleurs ingrédients naturels pour une peau éclatante. Ces recettes sont riches en :

- **Antioxydants** pour aider à protéger votre peau des agressions environnementales
- **Bonnes graisses** pour garder une peau douce, hydratée et lumineuse
- **Nutriments qui soutiennent le collagène** pour aider à atténuer les ridules et les rides
- **Vitamines et minéraux essentiels** qui favorisent une peau tonique et élastique

Et le meilleur dans tout ça ? Chaque recette est à base de végétaux, souvent sans gluten, et toutes sont rapides, faciles et incroyablement satisfaisantes : vous donnez ainsi à votre peau exactement ce dont elle a besoin pour être belle et se sentir bien.

LES 7 NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR UNE PEAU ÉCLATANTE

Une peau d'apparence saine n'est pas une question de "miracle", mais de constance et de variété. Ces sept nutriments, présents dans les recettes de ce guide, contribuent à prendre soin de votre peau, de son éclat et de son apparence.

1 ANTIOXYDANTS

Leur rôle : aider à protéger la peau des signes visibles du vieillissement et des agressions environnementales.

Principales sources végétales : baies, légumes verts à feuilles, légumes colorés.

Où les trouver : bols de chia aux baies, salades d'agrumes, salades composées.

2 BONNES GRAISSES

Leur rôle : soutenir une peau souple et favoriser sa bonne hydratation.

Principales sources végétales : avocat, noix, graines, huile d'olive.

Où les trouver : tartines à l'avocat, bols de petit-déjeuner, vinaigrettes au tahini, pesto aux noix.

3 VITAMINE C

Son rôle : contribuer à une peau d'apparence ferme et lumineuse, et à un teint uniforme.

Principales sources végétales : agrumes, poivrons, brocoli, légumes verts à feuilles.

Où la trouver : smoothies aux agrumes, salades à base de citron, bols de légumes.

4 ZINC

Son rôle : contribuer à une peau nette et à un teint équilibré.

Principales sources végétales : graines de courge, légumineuses, céréales complètes.

Où le trouver : plats de pois chiches, salades garnies de graines, bols nourrissants.

5 POLYPHÉNOLS VÉGÉTAUX

Leur rôle : aider à préserver l'éclat de la peau, lutter contre les radicaux libres et la rafraîchir.

Principales sources végétales : thé, cacao, baies colorées.

Où les trouver : pudding de chia au cacao, recettes à base de baies, bols de légumes colorés.

6 MINÉRAUX HYDRATANTS

Leur rôle : soutenir l'hydratation de la peau et son aspect lisse.

Principales sources végétales : concombre, céleri, légumes verts à feuilles.

Où les trouver : smoothies, soupes fraîches, salades.

7 FIBRES

Leur rôle : favoriser la digestion, ce qui peut avoir un effet indirect sur l'apparence et le teint de la peau.

Principales sources végétales : haricots, légumes, céréales complètes.

Où les trouver : salades riches en fibres, bols de légumes, repas végétaux complets.

PETITS-DÉJEUNERS

BONS POUR LA PEAU

BOL DE CHIA AUX BAIES POUR UN TEINT ÉCLATANT

Temps de préparation : *5 minutes (+ temps de repos)*

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de fruits rouges mélangés (frais ou surgelés)
- 2 c. à soupe de graines de chia
- ¼ tasse de lait d'amande ou d'avoine non sucré
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- Une pincée de sel marin
- Garnitures facultatives : amandes effilées, copeaux de noix de coco

ÉTAPES SIMPLES :

1. Dans un bol ou un bocal, mélangez les graines de chia, le lait végétal, les graines de lin et le sel.
2. Placez au réfrigérateur.
3. Ajoutez les baies et les garnitures de votre choix avant de servir.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les baies apportent des antioxydants qui aident à lutter contre les radicaux libres et le teint irrégulier, tandis que les graines de chia fournissent des oméga-3 qui contribuent à garder la peau hydratée et souple.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Antioxydants
- Oméga-3
- Fibres



SMOOTHIE VERT DÉESSE

Temps de préparation : *5 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse d'épinards
- ½ concombre, haché
- ½ pomme verte
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- ½ tasse d'eau froide ou d'eau de coco
- Une petite pincée de sel marin



ÉTAPES SIMPLES :

1. Mettez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse.
3. Goûtez et ajustez le citron ou le sel si nécessaire.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les légumes verts et le concombre apportent des minéraux hydratants, tandis que les graines de chanvre fournissent des bonnes graisses qui aident à garder une peau douce et fraîche.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Hydratation
- Antioxydants
- Bonnes graisses

FLOCONS D'AVOINE PRÉPARÉS LA VEILLE À LA CANNELLE ET AU CHANVRE

Temps de préparation : *5 minutes (+ repos toute la nuit)*



INGRÉDIENTS :

- ½ tasse de flocons d'avoine
- ¾ tasse de lait végétal non sucré
- 1 c. à soupe de graines de chanvre
- ½ c. à café de cannelle
- Une pincée de sel marin
- ¼ tasse de myrtilles ou de pomme coupée en dés

ÉTAPES SIMPLES :

1. Mélangez tous les ingrédients sauf les fruits frais dans un bocal ou un bol.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur toute la nuit.
3. Mélangez avant de servir et ajoutez les garnitures de votre choix.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les flocons d'avoine favorisent une peau d'apparence saine, tandis que la cannelle et les graines de chanvre contribuent à garder la peau apaisée et nourrie.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Fibres
- Protéines végétales
- Bonnes graisses

TARTINE D'AVOCAT AU CITRON ET AUX MICROPOUSSES

Temps de préparation : *5 minutes (+ temps de trempage)*

INGRÉDIENTS :

- 1 tranche de pain complet, grillée
- ½ avocat mûr
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à soupe de jus de citron
- ¼ tasse de micropousses
- 1 c. à soupe de levure nutritionnelle

ÉTAPES SIMPLES :

1. Faites griller le pain.
2. Écrasez l'avocat avec le citron et le sel.
3. Garnissez de micropousses et de levure nutritionnelle.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les bonnes graisses contribuent à préserver la souplesse de la peau, tandis que le citron apporte de l'éclat.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Bonnes graisses
- Vitamine C



BOL DE PETIT-DÉJEUNER CHAUD AUX POMMES ET AUX NOIX

Temps de préparation : *10 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 pomme, coupée en dés
- ¼ tasse de noix
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- ½ c. à café de cannelle
- ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse d'eau

ÉTAPES SIMPLES :

1. Faites cuire les pommes avec la cannelle et le sirop d'érable dans une poêle.

2. Mettez les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole, puis portez à ébullition à feu moyen-vif en remuant constamment. Baissez le feu et laissez mijoter environ 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à épaississement.

3. Retirez du feu et laissez reposer 2 minutes pour épaissir. Ajoutez les pommes chaudes et les noix, puis servez.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les noix apportent des oméga-3, tandis que les pommes fournissent des polyphénols bénéfiques pour la peau.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Bonnes graisses
- Antioxydants



SMOOTHIE AUX AGRUMES, RICHE EN ANTIOXYDANTS

Temps de préparation : *5 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 orange, pelée
- ½ banane
- ½ c. à café de gingembre râpé
- ¾ tasse d'eau

ÉTAPES SIMPLES :

1. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Servez immédiatement.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les agrumes riches en vitamine C favorisent l'éclat et l'uniformité du teint.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Vitamine C
- Antioxydants



HACHIS DE POIS CHICHES À L'AVOCAT POUR LE PETIT-DÉJEUNER

Temps de préparation : *12 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de pois chiches cuits
- ½ poivron, coupé en dés
- ¼ d'oignon, coupé en dés
- ½ c. à café de curcuma
- ½ c. à café de sel
- Une pincée de poivre noir moulu
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ avocat pour garnir
- Facultatif : du pain grillé pour servir

ÉTAPES SIMPLES :

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, environ 3 minutes.
2. Ajoutez le poivron en dés et mélangez. Faites cuire encore 3 minutes.
3. Ajoutez les pois chiches cuits, le sel, le poivre et le curcuma. Faites cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
4. Servez avec l'avocat et du pain grillé, si vous le souhaitez.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les pois chiches apportent du zinc et des fibres, bénéfiques pour une peau d'apparence saine.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Zinc
- Fibres



PUDDING AU CHIA, À LA NOIX DE COCO ET AUX CERISES CHOCOLATÉES

Temps de préparation : *5 minutes (+ temps de repos au frais)*

INGRÉDIENTS :

- 2 c. à soupe de graines de chia
- ¾ tasse de lait de coco
- ¼ c. à café d'extrait de vanille
- 2 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à café de cacao en poudre
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 5 cerises noires surgelées
- 2 c. à soupe d'eau
- Facultatif : éclats de fèves de cacao



ÉTAPES SIMPLES :

1. Mélangez les graines de chia, le lait de coco, l'extrait de vanille, la noix de coco râpée et le cacao. Placez au réfrigérateur toute la nuit.
2. Le matin, faites chauffer les cerises noires surgelées, le sirop d'érable et l'eau dans une casserole à feu doux jusqu'à obtenir une sauce épaisse.
3. Versez la sauce aux cerises sur le pudding de chia et ajoutez des éclats de cacao pour décorer, si vous le souhaitez.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les polyphénols du cacao aident à préserver une peau apaisée et éclatante.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Polyphénols
- Bonnes graisses

PETIT-DÉJEUNER PAPAYE-CITRON VERT

Temps de préparation : *5 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de papaye coupée en dés
- Jus de citron vert
- Noix de coco râpée

ÉTAPES SIMPLES :

1. Mélangez la papaye avec le jus de citron vert.
2. Parsemez de noix de coco râpée.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les enzymes de la papaye et la vitamine C contribuent à une peau d'apparence lisse.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Vitamine C
- Hydratation



FLOCONS D'AVOINE AU CURCUMA ET AU BEURRE D'AMANDE

Temps de préparation : *10 minutes*

INGRÉDIENTS :

- ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à soupe de beurre d'amande
- ½ c. à café de curcuma



ÉTAPES SIMPLES :

1. Mettez les flocons d'avoine et l'eau dans une casserole, puis portez à ébullition à feu moyen-vif en remuant constamment. Baissez le feu et laissez mijoter environ 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à épaississement.

2. Retirez du feu et laissez reposer 2 minutes pour épaissir. Ajoutez le curcuma et le beurre d'amande, puis servez.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Le curcuma contribue à apaiser la peau, tandis que le beurre d'amande apporte de bonnes graisses nourrissantes.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- ÉPICES ANTI-INFLAMMATOIRES
- BONNES GRAISSES

DÉJEUNERS

BONS POUR LA PEAU

SALADE DÉTOX ARC-EN-CIEL AVEC VINAIGRETTE AU TAHINI ET AU CITRON

Temps de préparation : *15 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 3 tasses de mélange de légumes verts
- 1 tasse de carottes râpées
- 1 tasse de chou rouge râpé
- ½ concombre, finement tranché
- ¼ tasse de persil frais, haché
- 2 cuillères à soupe de graines de courge

Vinaigrette au tahini et au citron :

- 2 cuillères à soupe de tahini
- 1 ½ cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 petite gousse d'ail, finement râpée
- 2 à 3 cuillères à soupe d'eau tiède (pour diluer)
- Sel de mer et poivre noir, au goût

ÉTAPES SIMPLES :

1. Dans un petit bol, fouettez le tahini, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre.
2. Ajoutez un peu d'eau tiède progressivement jusqu'à obtenir une texture crémeuse et fluide.
3. Mélangez les légumes avec la vinaigrette jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.
4. Terminez avec les graines de courge et le persil.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Antioxydants
- Bonnes graisses
- Zinc
- Fibres

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Une grande variété de légumes colorés apporte des antioxydants qui contribuent à préserver l'éclat et l'uniformité du teint, tandis que le tahini apporte de bonnes graisses nourrissantes.



BOL NOURRISSANT DE LENTILLES ET LÉGUMES RÔTIS

Temps de préparation : *30 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de lentilles vertes ou brunes cuites
- 1 petite patate douce, coupée en dés
- 1 tasse de fleurettes de brocoli
- ½ oignon rouge, émincé
- 1 ½ c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de paprika fumé
- ¼ c. à café de cumin moulu
- Sel de mer et poivre noir
- Quartiers de citron frais

ÉTAPES SIMPLES :

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Mélangez la patate douce, le brocoli et l'oignon avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
3. Faites rôtir 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.
4. Réchauffez doucement les lentilles et assaisonnez-les légèrement avec du sel et du jus de citron.
5. Disposez les lentilles et les légumes rôtis dans un bol. Ajoutez un peu de citron si vous le souhaitez.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

Riches en fibres, les lentilles contribuent à une bonne digestion. Les légumes rôtis et l'huile d'olive apportent des antioxydants et des graisses bénéfiques pour la peau.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Fibres
- Minéraux
- Antioxydants
- Bien-être



SOUPE CRÉMEUSE À L'AVOCAT ET AU CONCOMBRE

Temps de préparation : *10 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 avocat mûr
- 1 grand concombre, pelé et coupé en morceaux
- 2 c. à soupe de jus de citron frais
- ¼ de tasse d'aneth ou de persil frais
- 1 petite gousse d'ail
- ½ tasse d'eau froide
- Sel, selon votre goût

ÉTAPES SIMPLES :

1. Ajoutez tous les ingrédients dans un blender.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse et crémeuse.
3. Goûtez, puis ajustez la quantité de sel ou de citron si nécessaire.
4. Réservez 15 minutes au réfrigérateur avant de servir, si vous le souhaitez.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les légumes riches en eau et les bonnes graisses contribuent à une peau souple et fraîche, idéale par temps chaud.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Hydratation
- Bonnes graisses
- *Antioxydants*



SALADE MÉDITERRANÉENNE DE POIS CHICHES

Temps de préparation : *10 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1½ tasse de pois chiches cuits
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en deux
- ½ concombre, coupé en dés
- ¼ tasse de persil frais haché
- 2 c. à soupe de menthe fraîche hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1½ c. à soupe de vinaigre de vin rouge ou de jus de citron
- Sel et poivre noir

ÉTAPES SIMPLES :

1. Mélangez les pois chiches, les tomates, le concombre et les herbes dans un saladier.
2. Arrosez d'huile d'olive et de vinaigre.
3. Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis mélangez délicatement.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les pois chiches apportent du zinc et des fibres, tandis que les herbes et l'huile d'olive contribuent à un teint apaisé et équilibré.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Zinc
- Polyphénols
- Fibres
- Bonnes graisses



21

BOL DE PATATE DOUCE ET CHOU KALE AU FILET DE TAHINI

***Temps de préparation** : 30 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 patate douce moyenne, coupée en dés
- 2 tasses de chou kale haché
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de curcuma moulu
- Sel

Sauce au tahini :

- 1½ c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Eau tiède pour obtenir une sauce fluide

ÉTAPES SIMPLES :

1. Faites rôtir la patate douce à 200 °C avec l'huile d'olive, le curcuma et le sel pendant 25 minutes.
2. Massez légèrement le chou kale avec une pincée de sel jusqu'à ce qu'il s'attendrisse.
3. Mélangez le tahini avec le citron et l'eau jusqu'à obtenir une sauce lisse.
4. Composez le bol et arrosez-le de sauce.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

Le bêta-carotène de la patate douce contribue à l'éclat du teint, tandis que le chou kale et le tahini apportent des antioxydants et de bonnes graisses.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Antioxydants
- Fibres
- Bonnes graisses



SOUPE DE LÉGUMES AU GINGEMBRE ET AU MISO

Temps de préparation : *25 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 carotte coupée en rondelles
- 1 tasse de champignons émincés
- 2 tasses de légumes-feuilles
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1½ c. à soupe de miso blanc



ÉTAPES SIMPLES :

1. Faites revenir le gingembre dans l'huile d'olive pendant 1 minute.
2. Ajoutez les légumes et le bouillon, puis laissez mijoter 15 minutes.
3. Retirez du feu et incorporez le miso.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Le gingembre et les légumes riches en minéraux contribuent à apaiser la peau et à préserver son équilibre.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- ✓ Minéraux
- ✓ Antioxydants
- ✓ Hydratation

TABOULÉ DE QUINOA AUX HERBES

Temps de préparation : *15 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de quinoa cuit et refroidi
- ½ tasse de persil finement haché
- ¼ tasse de menthe hachée
- 1 petite tomate coupée en dés
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

ÉTAPES SIMPLES :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
2. Mélangez délicatement et ajustez l'assaisonnement.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les herbes fraîches apportent des polyphénols qui aident la peau à rester éclatante et fraîche.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Polyphénols
- Fibres
- Bonnes graisses



NOUILLES DE COURGETTE AU PESTO DE NOIX

Temps de préparation : *15 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses de nouilles de courgette
- ½ tasse de noix
- 2 tasses de basilic frais
- 1 petite gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de levure nutritionnelle
- Sel

ÉTAPES SIMPLES :

1. Mixez les noix, le basilic, l'ail, l'huile d'olive, la levure nutritionnelle et le sel.
2. Mélangez le pesto aux nouilles de courgette juste avant de servir.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les noix apportent des oméga-3 qui contribuent à une peau souple et bien nourrie.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Oméga-3
- Antioxydants



SALADE DE CAROTTES RÔTIES ET HARICOTS BLANCS

Temps de préparation : *30 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses de carottes coupées en rondelles
- 1½ tasse de haricots blancs cuits
- 1½ c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de cumin moulu
- Sel et poivre
- Persil frais

ÉTAPES SIMPLES :

1. Faites rôtir les carottes à 200 °C avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre pendant 25 minutes.
2. Mélangez les carottes encore chaudes avec les haricots blancs et le persil.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les carottes contribuent à un teint éclatant, tandis que les haricots blancs apportent des fibres bénéfiques.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Fibres
- Antioxydants
- Minéraux



SALADE DE FENOUIL AUX AGRUMES ET AUX GRAINES

Temps de préparation : *10 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 bulbe de fenouil, finement émincé
- 1 orange, en quartiers
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 1½ c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

ÉTAPES SIMPLES :

1. Mélangez le fenouil avec le jus de citron, l'huile d'olive et le sel.
2. Ajoutez délicatement les quartiers d'orange et les graines.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les agrumes favorisent l'éclat du teint, tandis que les graines apportent du zinc, bénéfique pour l'équilibre de la peau.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Vitamine C
- Zinc
- Hydratation



DÎNERS

BONS POUR LA PEAU

RAGOÛT DE LENTILLES AUX LÉGUMES RÔTIS

Préparation : *35 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1½ tasse de lentilles vertes ou brunes cuites
- 1 tasse de carottes coupées en morceaux
- 1 tasse de courgettes coupées en morceaux
- ½ oignon rouge émincé
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de thym séché
- ½ c. à café de paprika fumé
- 3 tasses de bouillon de légumes
- Sel et poivre noir
- Persil frais ou thym (pour finir)

PRÉPARATION :

1. Faites rôtir les carottes et les courgettes à 205 °C avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre pendant 20 minutes.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans le reste d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils dégagent leurs arômes.
3. Ajoutez les lentilles, les légumes rôtis, les épices et le bouillon.
4. Laissez mijoter 15 à 20 minutes. Parsemez d'herbes fraîches avant de servir.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les lentilles favorisent le confort digestif, tandis que les légumes rôtis et les herbes apportent des antioxydants qui contribuent à un teint uniforme.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Fibres
- Antioxydants
- Bonnes graisses



PATATES DOUCES FARCIES AU TAHINI

Préparation : *45 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 2 patates douces moyennes
- 1 tasse et demie de pois chiches cuits
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de paprika fumé
- Sel et poivre

Sauce au tahini et à l'ail :

- 2 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail râpée
- Un peu d'eau tiède pour fluidifier

PRÉPARATION :

1. Faites cuire les patates douces au four à 205 °C pendant 40 minutes.
2. Mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, le sel et le poivre. Faites-les rôtir 15 minutes.
3. Mélangez les ingrédients de la sauce au tahini jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Ouvrez les patates douces, garnissez-les de pois chiches et nappez de sauce.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les patates douces apportent du bêta-carotène, tandis que le tahini fournit de bonnes graisses qui contribuent à nourrir la peau.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Bêta-carotène
- Bonnes graisses
- Fibres



RISOTTO CRÉMEUX AUX CHAMPIGNONS ET AUX ÉPINARDS

Préparation : *45 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de riz Arborio
- 1½ tasse de champignons émincés
- 2 tasses de jeunes pousses d'épinards
- 4 tasses de bouillon de légumes chaud
- 1 petite échalote ou 1 petit oignon, émincé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Faire revenir les champignons dans 1 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver.
2. Dans la même casserole, faire revenir l'oignon dans le reste d'huile.
3. Ajouter le riz et remuer pendant 1 minute.
4. Verser le bouillon progressivement, ½ tasse à la fois, en remuant jusqu'à absorption avant chaque ajout.
5. Incorporer les champignons et les épinards en fin de cuisson.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les champignons apportent des minéraux qui contribuent à l'éclat du teint, tandis que les épinards fournissent des antioxydants et des nutriments qui participent à l'hydratation de la peau.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Minéraux
- Antioxydants
- Composés végétaux



STEAKS DE CHOU-FLEUR AU CHIMICHURRI

Préparation : *30 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 gros chou-fleur, coupé en tranches épaisses
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Chimichurri :

- ½ tasse de persil finement haché
- 1 c. à soupe d'origan ou de coriandre
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Badigeonnez le chou-fleur d'huile d'olive, salez, poivrez et faites rôtir 25 minutes à 220 °C.
2. Mélangez les ingrédients du chimichurri.
3. Nappez les tranches de chou-fleur rôties de sauce.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Polyphénols
- Antioxydants



CURRY DE LÉGUMES AU GINGEMBRE ET AU LAIT DE COCO

Préparation : *30 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail
- 1 tasse de fleurettes de chou-fleur
- 1 tasse de poivrons
- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de lait de coco entier
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Faites revenir le gingembre et l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les légumes et le curry en poudre.
3. Versez le lait de coco et laissez mijoter 15 minutes.
4. Incorporez les épinards juste avant de servir.

POURQUOI CE PLAT EST BON POUR LA PEAU :

Le gingembre contribue à une peau d'apparence apaisée, tandis que les matières grasses du lait de coco aident à préserver son hydratation.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Bons lipides
- Antioxydants



AUBERGINES RÔTIES À LA MÉDITERRANÉENNE

Préparation : *40 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1 grosse aubergine, coupée en rondelles
- 1 tasse de tomates cerises
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'origan séché
- Sel et poivre



ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Disposez les rondelles d'aubergine et les tomates dans un plat allant au four.
2. Arrosez d'huile d'olive, puis assaisonnez.
3. Faites cuire 35 minutes à 200 °C.

POURQUOI CE PLAT EST BON POUR LA PEAU :

Les polyphénols de l'aubergine contribuent à protéger la peau, tandis que l'huile d'olive et les herbes apportent des nutriments bénéfiques.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- ✓ Polyphénols
- ✓ Bons lipides

POÊLÉE DE HARICOTS BLANCS À LA TOMATE

***Temps de préparation** : 20 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 1½ tasse de haricots blancs cuits
- 1 tasse de tomates concassées
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais ou persil
- Sel et poivre

ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Faites revenir l'ail dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les tomates et laissez mijoter 10 minutes.
3. Incorporez les haricots et les herbes.

POUR UNE BELLE PEAU :

Les haricots favorisent une bonne digestion, tandis que les tomates apportent des antioxydants bénéfiques pour la peau.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- ☑ Fibres
- ☑ Antioxydants



LÉGUMES RACINES RÔTIS AUX HERBES

Temps de préparation : 35 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses de carottes et de panais coupés en morceaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de romarin ou de thym
- Sel et poivre



ÉTAPES DE PRÉPARATION :

1. Mélangez les légumes avec l'huile et les herbes.
2. Enfournez à 220 °C pendant 30 minutes.

POUR UNE BELLE PEAU :

Les légumes racines apportent des antioxydants et des minéraux qui contribuent à préserver l'éclat de la peau.

ATOUTS NUTRITIONNELS :

- ✓ Antioxydants
- ✓ Minéraux

PÂTES AU CITRON, À L'HUILE D'OLIVE ET AUX HERBES

Préparation : *20 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 225 g de pâtes complètes
- Le zeste et le jus d'un citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Persil frais ou basilic
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Faites cuire les pâtes al dente.
2. Mélangez les pâtes chaudes avec l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron, puis ajoutez les herbes.
3. Salez et poivrez selon votre goût.

POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Le citron contribue à l'éclat du teint, tandis que l'huile d'olive apporte de bonnes graisses qui aident à préserver l'hydratation de la peau.

LES ATOUTS NUTRITIONNELS :

- Vitamine C
- Bonnes graisses



SOUPE GÉNÉREUSE AUX LÉGUMES ET À L'ORGE

Préparation : *45 minutes*

INGRÉDIENTS :

- 90 g d'orge perlé
- 1 carotte coupée en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- ½ oignon coupé en dés
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym frais

PRÉPARATION :

1. Faites revenir les légumes dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez l'orge et le bouillon.
3. Laissez mijoter 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit tendre.



POURQUOI C'EST BON POUR LA PEAU :

Les fibres de l'orge favorisent une bonne digestion, un facteur qui contribue à l'équilibre général de la peau.

LES ATOUTS NUTRITIONNELS :

- ☑ Fibres
- ☑ Minéraux

LES INDISPENSABLES À AVOIR DANS VOTRE CUISINE

Pour prendre soin de l'éclat de votre peau sans vous compliquer la vie en cuisine, le plus simple est de toujours avoir quelques ingrédients bénéfiques pour la peau à portée de main.

Avec ces aliments dans vos placards et votre réfrigérateur, vous pourrez préparer facilement des repas nourrissants qui contribuent à une peau d'apparence saine et lumineuse.

LES INDISPENSABLES DU PLACARD

Ces aliments qui se conservent longtemps constituent la base de nombreuses recettes de ce guide :

Lentilles et légumineuses

- Riches en fibres et en minéraux, elles favorisent une bonne digestion, un facteur souvent négligé pour préserver une peau d'apparence nette et un teint uniforme.

Quinoa et flocons d'avoine

- Ils apportent des protéines végétales et une énergie durable, pour accompagner une alimentation équilibrée tout au long de la journée.

Noix et graines

- Noix, amandes, graines de courge, de chia et de chanvre apportent de bonnes graisses qui contribuent à une peau souple et bien nourrie.

LES FRAIS À TOUJOURS AVOIR

Les aliments frais riches en eau contribuent à l'hydratation et à l'éclat de la peau :

Légumes-feuilles

- Épinards, chou kale, roquette et jeunes pousses apportent des antioxydants et des minéraux qui contribuent à un teint frais et lumineux.

Agrumes

- Citrons, oranges et citrons verts apportent de la fraîcheur, du goût et des nutriments bénéfiques pour la peau.

Concombres et céleri

- Naturellement riches en eau et rafraîchissants, ils contribuent à une peau d'apparence rebondie et bien hydratée.

Herbes fraîches

- Persil, basilic, menthe et coriandre apportent des polyphénols végétaux et de la saveur, sans alourdir les plats ni ajouter de sucre.

Les indispensables du congélateur

Les ingrédients surgelés permettent de garder de bonnes habitudes, même les jours chargés :

Fruits rouges

- Les myrtilles, fraises et framboises surgelées conservent leurs antioxydants, qui contribuent à l'éclat de la peau toute l'année.

Légumes coupés

- Le brocoli, le chou-fleur, les épinards et les mélanges de légumes sont parfaits pour préparer rapidement des soupes, des bols complets et des poêlées.

Herbes et épices pour une peau éclatante

Ces ingrédients simples apportent des composés végétaux intéressants à vos plats, sans recourir à des produits transformés :

Curcuma

- Contribue à une peau d'apparence apaisée et à l'équilibre général.

Cannelle

- Apporte une note chaleureuse et naturellement douce, tout en contribuant à une peau d'apparence lisse.

Gingembre

- Aide à préserver une apparence fraîche et éclatante.

Persil

- Une source de polyphénols végétaux qui contribuent à une peau nette et lumineuse.

En gardant ces ingrédients à portée de main, il devient plus facile d'adopter une alimentation bénéfique pour la peau, souple et durable. Prendre soin de votre peau s'intègre ainsi naturellement à votre quotidien, sans devenir une contrainte particulière.

DES HABITUDES SIMPLES POUR RENFORCER VOS RÉSULTATS

Les aliments présentés dans ce guide constituent une excellente base pour prendre soin de votre peau. Quelques habitudes simples au quotidien peuvent encore renforcer leurs effets. Inutile de suivre des règles extrêmes ou une routine rigide : de petits changements durables aident votre corps à mieux profiter des nutriments que vous lui apportez déjà.

Buvez de l'eau régulièrement

L'eau contribue à de nombreux aspects de la santé de la peau, notamment à son aspect rebondi et à une texture lisse.

- Gardez un verre d'eau près de votre lit pour boire dès le réveil
- Buvez régulièrement tout au long de la journée plutôt qu'en grande quantité d'un seul coup
- Mangez des aliments riches en eau : fruits, légumes, soupes et smoothies

Même une légère déshydratation peut rendre la peau plus terne ou sèche. Le plus important est de rester régulier, sans chercher la perfection.

Associez de bonnes graisses aux légumes colorés

De nombreux nutriments bénéfiques pour la peau sont liposolubles : l'organisme les absorbe mieux en présence de bonnes graisses.

- Ajoutez de l'avocat, des noix ou des graines à vos légumes colorés
- Utilisez du tahini ou des sauces à base d'oléagineux pour vos salades et vos bols
- Accompagnez les légumes rôtis d'un filet d'huile ou de quelques graines

Cette habitude toute simple aide votre peau à mieux profiter de chaque bouchée.

Privilégiez les cuissons douces

La façon dont vous préparez les aliments peut influencer leur intérêt nutritionnel pour votre peau.

- Privilégiez la cuisson à la vapeur, au four, à feu doux ou à la poêle sans trop faire dorer
- Évitez autant que possible de brûler ou de trop cuire les aliments
- Une cuisson plus douce et plus lente aide à préserver les nutriments et les saveurs

Les cuissons douces contribuent à préserver les composés végétaux qui participent à une peau d'apparence saine.

Réduisez les aliments ultra-transformés, sans obsession

Les aliments ultra-transformés peuvent prendre la place d'aliments plus riches en nutriments essentiels à la peau.

- Composez la plupart de vos repas à partir d'aliments bruts ou peu transformés
- Gardez les produits emballés pour dépanner, plutôt que d'en faire la base de votre alimentation
- Concentrez-vous sur les aliments à ajouter à vos repas, plutôt que sur ceux à supprimer

La régularité compte davantage que les restrictions.

Misez sur la régularité, pas sur la perfection

Une peau d'apparence saine ne se construit pas grâce à un repas ou à une semaine parfaits, mais grâce à des habitudes répétées dans le temps.

- Revenez à des repas simples que vous aimez
- Alternez quelques recettes que vous appréciez
- Pensez en termes d'habitudes, plutôt que de règles strictes

Lorsque prendre soin de votre peau devient une habitude, il est plus facile de maintenir ces gestes dans la durée.