

BONUS OFFERT AVEC TON GUIDE

50 recettes anti-acné hormonale

Petits-déjeuners, déjeuners, dîners et collations pour composer tes menus sans y penser

50 recettes

IG bas

Anti-inflammatoire

Peau sereine

SOMMAIRE

Introduction	3
Petits-déjeuners (1 à 12)	4
Déjeuners (13 à 25)	6
Dîners (26 à 38)	9
Collations & en-cas (39 à 50)	12

INTRODUCTION

Comment utiliser ce livret

Toutes ces recettes respectent les principes de ton plan alimentaire du guide *« Ce n'est pas ta peau, ce sont tes hormones »* : index glycémique bas, bonnes graisses, ingrédients anti-inflammatoires, sans produits laitiers ni sucres raffinés.

Pas besoin de toutes les essayer d'un coup : pioche 2-3 recettes par catégorie chaque semaine pour composer des menus variés, sans y penser. Chaque recette est pensée pour être simple, rapide, et accessible même sans expérience en cuisine.

> *Astuce : garde ce livret sous la main pour composer tes menus de la semaine en piochant dans chaque catégorie.*

CATÉGORIE 1

Petits-déjeuners

Des petits-déjeuners rapides et stables en glycémie, pour démarrer la journée sans pic d'insuline — l'un des leviers clés pour apaiser une peau à tendance acnéique.

1. Bowl avoine, fruits rouges et graines de lin — 10 min

Flocons d'avoine + lait végétal + myrtilles/framboises + graines de lin. Laisser tremper l'avoine 10 min dans le lait tiède, ajouter les fruits et graines par-dessus.

2. Omelette épinards et avocat — 10 min

2 œufs battus + poignée d'épinards frais. Cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive, servir avec la moitié d'un avocat écrasé.

3. Porridge banane-cannelle — 8 min

Flocons d'avoine cuits dans du lait d'amande, banane écrasée, une pincée de cannelle.

4. Toast de pain complet, houmous et graines de courge — 5 min

Tartiner une tranche de pain complet de houmous, parsemer de graines de courge.

5. Smoothie vert détox — 5 min

Épinards, banane, lait d'amande, une cuillère de graines de chia mixés ensemble.

6. Pudding de chia à la mangue — 5 min

Graines de chia + lait de coco, laisser reposer une nuit, ajouter des dés de mangue le matin.

7. Pancakes à la farine d'avoine — 15 min

Farine d'avoine, œuf, lait végétal, banane écrasée : mélanger et cuire à la poêle comme des pancakes classiques.

8. Œufs brouillés au curcuma — 8 min

Œufs battus avec une pincée de curcuma et de poivre, cuits doucement à la poêle.

9. Bowl de yaourt de soja, fruits rouges et amandes — 5 min

Yaourt de soja nature, myrtilles, amandes effilées, filet de miel.

10. Tartine avocat-citron — 8 min

Pain complet grillé, demi-avocat écrasé, filet de citron, graines de sésame.

11. Muesli maison — 5 min

Flocons d'avoine, noix concassées, graines de courge, morceaux de pomme, lait végétal.

12. Smoothie bowl myrtilles-graines — 8 min

Myrtilles surgelées mixées avec banane et lait d'amande, servi en bowl avec graines de lin et noix.

CATÉGORIE 2

Déjeuners

Des repas complets, riches en fibres et en bonnes graisses, pour éviter le coup de barre de l'après-midi et tenir jusqu'au dîner sans grignotage sucré.

13. Salade quinoa, saumon et épinards — 20 min

Quinoa cuit, pavé de saumon grillé, épinards frais, huile d'olive, citron.

14. Poêlée de pois chiches et légumes verts — 15 min

Pois chiches, courgettes et brocolis sautés à l'huile de colza, curcuma et cumin.

15. Wrap complet avocat-poulet — 15 min

Galette de blé complet, poulet grillé, avocat écrasé, épinards frais.

16. Salade de lentilles et légumes croquants — 10 min

Lentilles cuites, carottes râpées, concombre, vinaigrette huile d'olive-citron.

17. Bol de riz complet, tofu et brocolis — 20 min

Riz complet, tofu grillé à la poêle, brocolis vapeur, sauce soja légère.

18. Salade de quinoa aux légumes grillés — 25 min

Quinoa, poivrons et courgettes grillés au four, feta ou tofu, huile d'olive.

19. Soupe de lentilles corail — 25 min

Lentilles corail, carottes, oignon, bouillon de légumes, cumin et curcuma, mixée.

20. Poke bowl saumon-avocat — 20 min

Riz complet, saumon cru ou cuit, avocat, edamame, concombre, sauce soja.

21. Salade de pois chiches, tomates et persil — 10 min

Pois chiches, tomates cerises, persil frais, huile d'olive, jus de citron.

22. Curry de légumes au lait de coco — 25 min

Légumes de saison (courgette, carotte, brocoli), lait de coco, curry, servi avec riz complet.

23. Salade de quinoa, pomme et noix — 15 min

Quinoa, pomme en dés, noix concassées, roquette, vinaigrette moutarde-huile d'olive.

24. Bol de patate douce rôtie et pois chiches épicés — 30 min

Patate douce rôtie au four, pois chiches épicés au paprika, épinards frais.

25. Salade de sarrasin, avocat et graines — 15 min

Sarrasin cuit, avocat, graines de tournesol, tomates cerises, huile d'olive.

CATÉGORIE 3

Dîners

Des dîners légers et faciles à digérer, pour ne pas perturber ton sommeil — un pilier essentiel pour réguler le cortisol et laisser ta peau se régénérer pendant la nuit.

26. Poêlée de lentilles, courgettes et curcuma — 20 min

Lentilles cuites, courgettes sautées, curcuma, gingembre frais râpé.

27. Saumon vapeur, brocolis et riz complet — 20 min

Pavé de saumon cuit vapeur, brocolis vapeur, riz complet, filet d'huile d'olive.

28. Soupe de légumes verts au gingembre — 25 min

Épinards, courgettes, poireaux, bouillon de légumes, gingembre frais mixés.

29. Tofu grillé, haricots verts et quinoa — 20 min

Tofu mariné puis grillé, haricots verts vapeur, quinoa, sauce tamari.

30. Poêlée de pois chiches, épinards et tomates — 15 min

Pois chiches, épinards frais, tomates concassées, ail, cumin.

31. Papillote de cabillaud aux légumes — 30 min

Cabillaud, courgettes et tomates en papillote au four, herbes de Provence.

32. Velouté de courgettes au curcuma — 25 min

Courgettes cuites, bouillon de légumes, curcuma, mixé, filet de crème de coco.

33. Salade tiède de lentilles et légumes rôtis — 30 min

Lentilles, carottes et panais rôtis au four, vinaigrette huile d'olive-moutarde.

34. Riz complet, légumes sautés et œuf poché — 20 min

Riz complet, poivrons et brocolis sautés, œuf poché sur le dessus.

35. Curry de pois chiches et épinards — 25 min

Pois chiches, épinards, lait de coco, curry, servi avec riz complet.

36. Poisson blanc grillé, haricots verts et citron — 20 min

Filet de poisson blanc grillé, haricots verts vapeur, filet de citron et huile d'olive.

37. Bouillon miso, tofu et légumes — 15 min

Bouillon miso, cubes de tofu, champignons, épinards, algues wakamé.

38. Poêlée de quinoa, légumes et graines de courge — 20 min

Quinoa, courgettes et poivrons sautés, graines de courge grillées par-dessus.

CATÉGORIE 4

Collations & en-cas

De quoi calmer une petite faim sans provoquer de pic de glycémie — l'astuce anti-fringale du guide principal, en version prête à piocher.

39. Poignée d'amandes et noix du Brésil — 2 min

Mélange d'oléagineux nature, non salés.

40. Pomme et beurre d'amande — 5 min

Quartiers de pomme trempés dans du beurre d'amande.

41. Houmous et bâtonnets de légumes — 10 min

Carottes, concombre et céleri à tremper dans du houmous maison.

42. Boules d'énergie datte-noix — 15 min

Dattes dénoyautées, noix, cacao cru mixés puis roulés en boules.

43. Yaourt de soja et graines de chia — 3 min

Yaourt de soja nature, graines de chia, quelques fruits rouges.

44. Chips de kale au four — 15 min

Feuilles de kale, filet d'huile d'olive, sel, cuites au four 10 min à 160°C.

45. Compote de pommes maison sans sucre ajouté — 20 min

Pommes cuites à l'eau puis mixées, pincée de cannelle.

46. Œuf dur et bâtonnets de concombre — 10 min

Simple et rapide, riche en protéines.

47. Craquelins de sarrasin et guacamole — 10 min

Craquelins sans gluten, avocat écrasé, citron, sel.

48. Smoothie protéiné banane-amande — 5 min

Banane, lait d'amande, cuillère de beurre d'amande, mixés.

49. Fruits secs et graines de courge — 2 min

Abricots secs non sulfurés, graines de courge, mélange maison.

50. Infusion gingembre-citron et carré de chocolat noir 85% — 8 min

Infusion chaude gingembre-citron accompagnée d'un carré de chocolat noir.

> *Garde ce livret sous la main pour composer tes menus de la semaine en piochant dans chaque catégorie.*