



Recettes inédites pauvres en fodmaps

Des plats de toutes les formes pour toutes les occasions



NICOLAS VICTOIRE

"DÉCOUVREZ UN LIVRE DE RECETTES PENSÉ
POUR SOULAGER LES INTESTINS IRRITABLES ET
REDONNER PLAISIR ET CRÉATIVITÉ À VOS REPAS !
AVEC UNE VINGTAINÉ DE RECETTES ILLUSTRÉES,
CET OUVRAGE PROPOSE DES PLATS VARIÉS,
TOUS PAUVRES EN FODMAP, POUR FAVORISER LA
DIGESTION ET RÉDUIRE LES INCONFORTS.
CHAQUE RECETTE EST CONÇUE POUR ÊTRE
SIMPLE ET GOURMANDE, AFIN DE RENDRE LA
CUISINE AGRÉABLE ET ADAPTÉE AUX
SENSIBILITÉS DES INTESTINS. VEUILLEZ NOTER
QUE LES INTOLÉRANCES SPÉCIFIQUES DE
CHACUN N'ONT PAS ÉTÉ PRISES EN COMPTE,
POUR LAISSER PLACE À L'ADAPTATION
PERSONNELLE ET AU BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN."

NICOLAS VICTOIRE DIÉTÉTICIEN

ACCÈS AU GROUPE PRIVÉ
FACEBOOK



RECETTE

SMOOTHIE À LA BANANE ET AUX MYRTILLES

INGRÉDIENTS

- 1 banane mûre (pas trop grande pour rester pauvre en FODMAPs)
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 200 ml de lait sans lactose ou de lait d'amande
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (optionnel pour plus de fibres)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable ou de sirop de riz pour sucrer (facultatif)



PRÉPARATION

- **Pelez** la banane et coupez-la en morceaux.
- **Placez** la banane, les myrtilles, le lait sans lactose et le sirop d'érable dans un blender.
- **Mixez** jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez un peu de lait si le smoothie est trop épais.
- **Versez** le smoothie dans un bol ou un verre et parsemez de graines de chia pour une texture croquante et un apport de fibres.

RECETTE

PORRIDGE DE QUINOA ET BAIES ANTIOXYDANTES

INGRÉDIENTS

- 60 g de quinoa (non cuit)
- 200 ml de lait sans lactose
(ou lait d'amande sans sucre ajouté)
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
(facultatif, pour le sucrant)
- 1/2 banane mûre en rondelles
- 30 g de myrtilles fraîches
(ou congelées)
- 1 cuillère à soupe de graines de
courge (riches en antioxydants)
- Quelques noix de pécan
(optionnel, pour ajouter un croquant)
- Une pincée de cannelle (facultatif,
pour la saveur)



PRÉPARATION

- **Rincez** le quinoa sous l'eau froide pour retirer l'amertume, puis égouttez-le.
- **Dans une petite casserole**, combinez le quinoa et le lait sans lactose. Faites chauffer à feu moyen et portez à ébullition.
- **Réduisez** le feu et laissez mijoter environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que le liquide soit absorbé. Remuez de temps en temps pour éviter qu'il ne colle.
- **Ajoutez les** graines de chia dans la casserole et mélangez bien. Les graines vont épaissir le mélange en créant une texture de porridge.
- **Une fois le porridge prêt**, transférez-le dans un bol. Ajoutez les rondelles de banane, les myrtilles, les graines de courge et les noix de pécan si vous les utilisez.
- **Pour finir**, arrosez d'un filet de sirop d'érable et saupoudrez d'un peu de cannelle, si vous le souhaitez.

RECETTE

TARTINE DE PAIN DE BLÉ AU LEVAIN, AVOCAT ET CURCUMA

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain de blé au levain (vérifiez qu'il soit bien toléré)
- 1/2 avocat peu mûr (une petite quantité reste faible en FODMAP)
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 1/2 c. à café de cannelle
- Une pincée de poivre noir (facultatif)
- 1 c. à soupe de graines de chia ou de graines de courge pour un supplément d'antioxydants
- Quelques framboises fraîches pour leur richesse en antioxydants)
- Un filet d'huile de lin ou d'olive,



PRÉPARATION

- **Tartinez** l'avocat sur chaque tranche de pain de levain.
- **Saupoudrez** généreusement de curcuma et de cannelle, puis ajoutez une pincée de poivre noir.
- **Parsemez** les graines de chia ou de courge sur les tranches.
- **Ajoutez** les framboises fraîches sur le dessus pour une touche sucrée et riche en antioxydants.
- **Arrosez** légèrement d'huile de lin ou d'olive.
- Ce petit-déjeuner vous apporte des antioxydants grâce aux framboises et graines, et des propriétés anti-inflammatoires grâce au curcuma, à la cannelle et à l'avocat.

RECETTE

TARTINES DE PAIN AU LEVAIN AVEC AVOCAT ET ŒUFS BROUILLÉS

INGRÉDIENTS

- 2 tranches de pain au levain
- 1/2 avocat mûr (portion tolérable pour FODMAPs)
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma
- (épice anti-inflammatoire)
- 1 pincée de poivre noir (facultatif)
- Ciboulette ou persil frais pour la garniture
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

- **Préparation de l'avocat** : Écrasez l'avocat dans un bol avec un peu de sel et de poivre. Étalez cette purée sur les tranches de pain au levain grillé.
- **Œufs brouillés** : Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Battez les œufs avec une pincée de curcuma pour un effet anti-inflammatoire. Versez dans la poêle et mélangez doucement jusqu'à ce qu'ils soient crémeux.
- **Assemblage** : Disposez les œufs brouillés sur les tartines d'avocat. Ajoutez de la ciboulette ou du persil frais en garniture.
- **Servir** : Dégustez chaud avec un peu de poivre noir si toléré.

RECETTE

SMOOTHIE BOWL AUX FRUITS ROUGES ET ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 30 g de fraises (riches en antioxydants et faibles en FODMAP)
- 30 g de framboises
- (riches en antioxydants et faibles en FODMAP)
- 1 banane (environ 1/2 banane peu mûre)
- 100 ml de lait d'amande sans sucre (ou un autre lait végétal faible en FODMAP)
- 1 c. à café de curcuma (anti-inflammatoire)
- 1/4 c. à café de gingembre en poudre (anti-inflammatoire)
- 1 c. à café de graines de chia (pour les fibres et les oméga-3)
- Quelques éclats de chocolat noir min 70% de cacao (optionnel, pour un supplément d'antioxydants)
-



PRÉPARATION

- Dans un blender, mixez les fruits rouges, la banane, le lait d'amande, le curcuma et le gingembre jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- **Versez** dans un bol, puis ajoutez les graines de chia et les éclats de cacao cru.
- **Servez frais** et dégustez immédiatement.
- Ce smoothie bowl apporte des antioxydants grâce aux fruits rouges et au cacao, tandis que le curcuma et le gingembre ajoutent une touche anti-inflammatoire.

RECETTE

PURÉE DE CAROTTES AU CUMIN AVEC FILET DE POULET RÔTI

INGRÉDIENTS

(pour 2 personnes)

Pour la purée de carottes :

- 400 g de carottes
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

infusée à l'ail, ajoute une touche d'ail sans les effets irritants)

- Sel et poivre au goût
- Un peu de persil frais pour la décoration (facultatif)

Pour la viande :

- 300g de filets de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Thym frais ou séché (ou romarin selon préférence)
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

Préparation de la purée de carottes :

- Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
- Faites-les cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égouttez bien les carottes, puis mixez-les en purée avec l'huile d'olive infusée à l'ail, le cumin, le sel et le poivre. Ajustez l'assaisonnement selon votre goût.
- Réservez la purée au chaud.

Préparation du poulet :

- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
- Assaisonnez les filets de poulet avec le thym (ou le romarin), le sel et le poivre.
- Faites cuire les filets environ 5 à 6 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés à l'extérieur et cuits à cœur.
- Présentation :
- Disposez la purée de carottes dans chaque assiette.
- Ajoutez le filet de poulet tranché en morceaux par-dessus ou à côté de la purée.
- Parsemez de persil frais si vous le souhaitez.

Astuces

- Vous pouvez ajouter une pincée de curcuma à la purée pour ses propriétés anti-inflammatoires et sa couleur dorée.
- Pour une touche de fraîcheur, servez avec une petite salade de roquette, faiblement en FODMAP, assaisonnée avec un filet de jus de citron et un peu d'huile d'olive.

RECETTE

TRADITIONNEL GRATIN D'ENDIVES AU JAMBON

INGRÉDIENTS

(pour 2 personnes) :

- 4 endives
- 2 tranches de jambon sans nitrites

(vérifiez qu'il soit sans FODMAP ajoutés)

- 100 ml de crème sans lactose
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 30 g de fromage râpé

(comme de l'emmental ou du comté)

- Sel, poivre, muscade



PRÉPARATION

1. **Préchauffez** le four à 180 °C.

2. **Enlevez** les feuilles extérieures des endives et coupez légèrement la base.

Faites-les cuire dans une poêle avec une noisette de beurre à feu moyen, environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les bien pour retirer un maximum d'eau.

3. **Enroulez** chaque endive cuite dans une tranche de jambon, puis disposez-les dans un plat à gratin.

4. **Dans un bol**, mélangez la crème sans lactose, une pincée de sel, de poivre et une pointe de muscade.

5. **Versez** la crème sur les endives enroulées de jambon, puis parsemez de fromage râpé.

6. **Enfournez** le plat pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

Conseil : Servez avec une salade verte et du pain sans gluten pour un repas équilibré et pauvre en FODMAP.

RECETTE

SOUPE DE CAROTTES ET PATATES DOUCES AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes) :

- 500 g de carottes, coupées en rondelles
- 1 patate douce moyenne, pelée et coupée en dés
- 1 poireau (uniquement la partie verte), émincé
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de légumes sans FODMAP (à base de légumes faible en FODMAP comme le céleri-rave et les carottes)
- Sel et poivre
- Persil frais ou coriandre pour la garniture (facultatif)



PRÉPARATION

1. **Dans une grande casserole**, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le poireau et faites-le revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement ramolli.
2. **Ajoutez** les carottes, la patate douce et le gingembre. Faites revenir pendant 2-3 minutes pour bien enrober les légumes d'huile et de gingembre.
3. **Versez** le bouillon de légumes, puis portez le mélange à ébullition. Réduisez ensuite le feu, couvrez, et laissez mijoter pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. **Mixez** la soupe avec un mixeur plongeant ou dans un blender jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. **Assaisonnez** avec du sel et du poivre à votre goût.
6. **Servez chaud**, garni de persil frais ou de coriandre si désiré.
7. Cette soupe est réconfortante, riche en antioxydants et épices anti-inflammatoires, tout en étant adaptée aux personnes souffrant de l'intestin irritable.

RECETTE

SOUPE DE POISSON

INGRÉDIENTS

I Pour 4 personnes

- 400 g de filets de poisson (cabillaud, sole ou merlan)
- 100 g de crevettes décortiquées
- 1 poivron vert, coupé en petits dés
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 1 branche de céleri

(la partie verte uniquement), coupée en petits morceaux

- 1 litre de bouillon de légumes sans FODMAP (vérifiez la composition)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de paprika fumé
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de safran (facultatif)
- Sel et poivre, au goût
- Persil frais pour la garniture (facultatif)



PRÉPARATION

- 1. Préparation des légumes** : Coupez le poivron, la carotte et la branche de céleri en petits morceaux pour une cuisson uniforme.
- 2. Cuisson des légumes** : Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez le poivron, la carotte et le céleri, puis faites-les revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- 3. Ajout des épices** : Ajoutez le paprika fumé, le safran et la feuille de laurier. Mélangez bien pour enrober les légumes d'épices, ce qui rehaussera les saveurs.
- 4. Cuisson du poisson et des crevettes** : Versez le bouillon de légumes dans la casserole et portez à ébullition. Réduisez ensuite le feu et ajoutez les filets de poisson et les crevettes. Laissez cuire à feu doux pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et s'effrite facilement.
- 5. Assaisonnement** : Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
- 6. Service** : Servez la soupe chaude, garnie de persil frais si vous le souhaitez.

Suggestions

1. Cette soupe peut être servie en entrée ou en plat principal, accompagnée d'une tranche de pain sans gluten pour rester dans un cadre pauvre en FODMAP.

RECETTE

SOUPE PAYSANNE À LA VIANDE

INGRÉDIENTS

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 g de bœuf (morceaux à soupe, comme le jarret ou le collier)

- 1 petite carotte (environ 30 g)

coupée en rondelles

- 1 petite courgette, coupée en dés

- 1 panais, coupé en morceaux

- 100 g de navets, coupés en morceaux

• 1 petit poireau (partie verte uniquement), coupé en rondelles

- 1 poignée de feuilles d'épinards frais

- 1 litre d'eau

- 1 bouquet garni (thym, laurier)

- Sel et poivre selon le goût

- 1 c. à soupe d'huile d'olive (optionnel)



PRÉPARATION

1. **Préparation de la viande** : Dans une grande casserole, faire revenir légèrement les morceaux de bœuf dans un peu d'huile d'olive, juste pour leur donner de la couleur.
2. **Ajouter les légumes** : Ajouter la carotte, la courgette, le panais, les navets, le poireau et les épinards. Faire revenir pendant 2 à 3 minutes pour enrober les légumes du jus de viande.
3. **Cuisson de la soupe** : Verser l'eau dans la casserole, ajouter le bouquet garni, le sel et le poivre. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres.
4. **Finalisation** : Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis retirer le bouquet garni.
5. **Service** : Servir la soupe bien chaude dans des bols.

Conseils

1. Pour les FODMAP : Veillez à bien utiliser la partie verte du poireau, car elle est plus faible en FODMAP que la partie blanche.
2. Option épices : Vous pouvez ajouter une pincée de curcuma pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes.

RECETTE

SAUTÉ DE TOFU ET RIZ AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS

(pour 2 personnes) :

- 200 g de tofu ferme, coupé en cubes
- 150 g de riz blanc (de préférence du riz japonais ou à grain court)
- 1 carotte, coupée en fines rondelles
- 1 courgette, coupée en fines tranches
- 1 poivron vert, coupé en lanières
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé (ou en poudre si le frais n'est pas bien toléré)
- Quelques graines de sésame pour la garniture
- 1 à 2 tiges d'oignon vert (partie verte uniquement), finement émincées



PRÉPARATION

1. **Préparation du riz** : Faites cuire le riz blanc en suivant les instructions sur l'emballage. Une fois cuit, réservez.
2. **Sauté de tofu** : Dans une poêle antiadhésive, chauffez l'huile de sésame à feu moyen. Ajoutez le tofu et faites-le dorer légèrement pendant 5-6 minutes, en le retournant pour qu'il soit croustillant sur plusieurs faces. Retirez-le de la poêle et réservez.
3. **Légumes** : Dans la même poêle, ajoutez les carottes, les courgettes et le poivron. Faites-les revenir pendant 5-7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants.
4. **Assaisonnement** : Ajoutez le tofu dans la poêle avec les légumes. Versez la sauce soja et le vinaigre de riz, puis ajoutez le gingembre. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients de la sauce. Laissez cuire encore 2-3 minutes.
5. **Assemblage** : Servez le mélange de tofu et légumes sur un lit de riz. Saupoudrez de graines de sésame et de la partie verte des oignons verts.
6. **Dégustation** : Ce plat peut être servi chaud ou tiède, selon vos préférences.

RECETTE

SORBET CITRON ET MENTHE

INGRÉDIENTS

Ingrédients (pour 4 portions)

- 4 citrons (jus uniquement)
- 250 ml d'eau
- 60 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche

- Zeste d'un citron

(optionnel pour rehausser le goût)

- Quelques feuilles de menthe pour la décoration (facultatif)



PRÉPARATION

- 1. Préparer le sirop** : Dans une petite casserole, faites chauffer l'eau et le sucre à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Laissez refroidir le sirop.
- 2. Ajouter le jus de citron** : Pressez les citrons pour obtenir environ 100 ml de jus, puis ajoutez-le au sirop refroidi.
- 3. Incorporer la menthe** : Hachez finement les feuilles de menthe et ajoutez-les au mélange. Remuez bien. Pour une saveur plus douce, laissez infuser la menthe pendant environ 10 minutes, puis retirez-la. Vous pouvez également la laisser pour un goût plus intense.
- 4. Congélation** : Versez le mélange dans un récipient peu profond et mettez-le au congélateur. Remuez toutes les 30 minutes à l'aide d'une fourchette pendant 2 à 3 heures pour éviter la formation de gros cristaux, jusqu'à obtenir une consistance de sorbet.
- 5. Service** : Servez le sorbet dans des petites coupes et décorez avec quelques feuilles de menthe fraîches.

RECETTE

SORBET FRAISE-BASILIC

INGRÉDIENTS

Ingrédients pour 4 personnes

- 280 g de fraises fraîches ou surgelées (vérifiez qu'elles soient bien mûres)
- 2 à 3 feuilles de basilic frais (optionnel, selon vos préférences)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable ou de sucre de canne
- 200 ml d'eau froide
- Le jus d'un demi-citron (optionnel pour plus de fraîcheur)



PRÉPARATION

1. **Lavez et équeutez** les fraises si elles sont fraîches. Si elles sont surgelées, laissez-les décongeler légèrement pour faciliter le mixage.
2. **Dans un mixeur**, ajoutez les fraises, les feuilles de basilic, le sirop d'érable (ou le sucre de canne), et l'eau.
3. **Mixez** jusqu'à obtenir une texture lisse. Goûtez et ajustez le sucre si nécessaire.
4. **Versez** le mélange dans un récipient hermétique et placez-le au congélateur.
5. **Remuez** toutes les 30 minutes avec une fourchette pendant les deux premières heures pour éviter que des cristaux de glace ne se forment. Ensuite, laissez prendre complètement pendant 4 heures.
6. **Sortez le sorbet** 5 à 10 minutes avant de servir pour qu'il retrouve une texture agréable.

Ce sorbet est frais et légèrement parfumé avec le basilic, ce qui le rend original et parfait pour un dessert léger.

RECETTE

VERRINE DE MOUSSE DE COCO À LA MANGUE ET ZESTES DE CITRON VERT

INGRÉDIENTS

Ingrédients (pour 4 verrines)

- 200 ml de crème de coco (bien froide et sans sucre ajouté)
- 170g de mangue (surgelée possible)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ou de sirop de riz (optionnel, selon votre goût)
- 1 citron vert (pour les zestes)
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration



PRÉPARATION

1. Préparation de la mousse de coco

- Placez la crème de coco au réfrigérateur au moins une heure avant de commencer, pour qu'elle soit bien froide et se monte facilement.
- Dans un bol, fouettez la crème de coco jusqu'à ce qu'elle devienne légère et mousseuse. Ajoutez éventuellement le sirop d'érable ou de riz pour sucrer légèrement, puis continuez à fouetter pour bien l'incorporer.

2. Préparation de la mangue

- Pelez et coupez la mangue en petits dés.
- Réservez-en quelques morceaux pour la décoration, puis mixez le reste jusqu'à obtenir une purée lisse.

3. Montage des verrines

- Dans chaque verrine, déposez une cuillère de purée de mangue, puis une couche de mousse de coco. Alternez les couches jusqu'à remplir les verrines.
- Terminez par quelques morceaux de mangue et des zestes de citron vert sur le dessus pour apporter une touche de fraîcheur.

4. Décoration

- Ajoutez quelques feuilles de menthe pour décorer et servez bien frais !

Conseil :

Si vous aimez les saveurs exotiques, vous pouvez ajouter une pincée de gingembre en poudre dans la purée de mangue pour une touche piquante et digestive.

RECETTE

CRUMBLE DE MYRTILLES ET NOISETTES

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 150 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 30 g de noisettes concassées (ou d'amandes pour une variante)
- 50 g de flocons d'avoine sans gluten
- 20 g de sucre de coco ou de sucre brun
- 30 g de beurre
- Une pincée de cannelle (facultatif pour ajouter une touche anti-inflammatoire)



PRÉPARATION

1. **Préchauffez** le four à 180°C (350°F).
2. **Placez** les myrtilles dans un petit plat allant au four, en les répartissant uniformément.
3. **Dans un bol**, mélangez les noisettes concassées, les flocons d'avoine et le sucre.
4. **Ajoutez** le beurre et mélangez du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse.
5. **Étalez** ce mélange sur les myrtilles et saupoudrez de cannelle si vous le souhaitez.
6. **Enfournez** pour 20-25 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré et croustillant.

Conseils :

1. Servez ce dessert tiède, éventuellement avec un peu de crème sans lactose ou un yaourt de coco pauvre en FODMAP pour une touche crémeuse.

RECETTE

MOCKTAIL GINGEMBRE-CITRON VERT ET CONCOMBRE

INGRÉDIENTS

Ingrédients : pour 4 personnes

- 500 ml d'eau pétillante
- 1 petit concombre (environ 80 g)
- 1/2 citron vert (pour le jus et quelques fines tranches pour le goût)
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé (ou une petite pincée de gingembre en poudre)
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Glaçons



PRÉPARATION

1. **Épluchez** le concombre, coupez-le en fines tranches et mettez-les dans un shaker ou un grand verre.
2. **Ajoutez** le jus de citron vert, le gingembre râpé et quelques feuilles de menthe.
3. **À l'aide d'un pilon**, écrasez légèrement le tout pour libérer les arômes sans broyer complètement les ingrédients.
4. **Ajoutez** des glaçons et versez l'eau pétillante.
5. **Mélangez** doucement, puis filtrez dans un verre pour retirer les morceaux de concombre et de gingembre.
6. **Décorez** avec une tranche de citron vert et une feuille de menthe.

Ce mocktail est pétillant, rafraîchissant et parfumé, avec une légère touche de gingembre pour stimuler la digestion.

RECETTE

MOCKTAIL TOMATE-BASILIC

INGRÉDIENTS

- Pour 1 personne
- 100 ml de jus de tomate pur (sans sel ajouté)
- 1 cuillère à café de vinaigre de riz ou de vinaigre de cidre
- 150 ml d'eau pétillante
- 1 petite feuille de basilic frais, déchirée en petits morceaux
- Une pincée de sel de céleri (optionnel)
- Quelques glaçons
- Un brin de basilic pour la garniture



PRÉPARATION

1. **Dans un verre**, versez le jus de tomate et ajoutez le vinaigre de riz ou de cidre.
2. **Mélangez délicatement**, puis ajoutez la feuille de basilic déchirée pour libérer ses arômes.
3. **Remplissez** le verre de glaçons et versez l'eau pétillante par-dessus.
4. **Ajoutez** une pincée de sel de céleri si souhaité pour rehausser le goût.
5. **Garnissez** avec un brin de basilic.

Ce Mocktail tomate-basilic est parfait pour ceux qui aiment les saveurs fraîches et légères, tout en étant adapté pour l'intestin.

RECETTE

INFUSION DIGESTIVE À LA MENTHE, GINGEMBRE ET CARVI

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de menthe poivrée séchée (ou 4-5 feuilles de menthe fraîche)
- 1 tranche de gingembre frais (environ 1 cm d'épaisseur)
- 1 cuillère à café de graines de carvi
- 1 cuillère à café de mélisse séchée
- 500 ml d'eau



PRÉPARATION

1. **Faites bouillir** l'eau dans une casserole.
2. **Ajoutez** tous les ingrédients dans l'eau bouillante.
3. **Laissez** infuser à feu doux pendant 10 minutes.
4. **Filtrez** et versez dans une théière ou directement dans une tasse.
5. **Dégustez** cette infusion après les repas, tiède ou à température ambiante.

Astuces

- La mélisse a des propriétés apaisantes similaires à la camomille et aide à calmer l'intestin, tandis que le carvi favorise la digestion et réduit les ballonnements.
- Vous pouvez ajuster la quantité de gingembre pour un goût plus prononcé, selon vos préférences et tolérances.

Cette infusion est parfaite pour apaiser l'intestin tout en facilitant la digestion après les repas.

MERCI DE VOTRE LECTURE !

J'ESPÈRE SINCÈREMENT QUE CES RECETTES ONT SU
RAVIR VOS PAPILLES ET VOUS APPORTER BIEN-ÊTRE ET
INSPIRATION POUR VOS REPAS QUOTIDIENS. SI ELLES
VOUS ONT PLU, N'HÉSITEZ PAS À LES PARTAGER
AUTOUR DE VOUS ! VOUS POUVEZ TRANSMETTRE CE
FICHER OU CHAQUE RECETTE SANS AUCUNE
RESTRICTION, EN PRENANT SOIN DE MENTIONNER
L'AUTEUR.

VOTRE SOUTIEN ET VOS PARTAGES CONTRIBUENT À
FAIRE CONNAÎTRE CES CRÉATIONS, ET C'EST UN VRAI
PLAISIR DE SAVOIR QU'ELLES SONT PARTAGÉES ET
APPRÉCIÉES.

NICOLAS VICTOIRE DIÉTÉTICIEN
SOMMET DE L'INTESTIN IRRITABLE EDITION 2024