

FESTIN

cuisine saine,
anti-inflammatoire et végétarienne



CHARLOTTE LAMBERT

FESTIN.

SOMMAIRE

AVANT PROPOS	3
QUI SUI-JE ?	4
ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE	5
RECETTES	8
APÉRITIF & ENTRÉES	
Tartare d'algues et citron confit	10
Blinis d'avoine	11
Bouillon kitchari	13
Salade Yule	15
PLATS	
Risotto de riz noir	16
Betteraves rôties au four	18
Pommes de terre grenailles & patate douce rôties	20 21
Carottes rôties au miel	
CONDIMENTS, PAIN & ACCOMPAGNEMENTS	23
Dattes chaudes	25
Dukkah	26
Labneh végétal	27
Pain figues & noix	29
Levain naturel de sarrasin	30
Chutney de Noël	
DOUCEURS	32
Bûche Solstice	34
Prianikis au miel	36
Truffes	
BOISSONS	38
Kéfir au gingembre	40
Levain de gingembre	41
Ginger Bee	43
Jus de pomme chaud aux épices	45
Tisane de Noël	
LISTE DE COURSES	46
BONNES ADRESSES	47
REMERCIEMENTS	48



AVANT- PROPOS

"Un régime alimentaire lié à une pathologie rime souvent avec restrictions... Mais la période des fêtes de fin d'année, elle, rime avec gourmandise, plaisir et convivialité !

Alors comment allier une alimentation saine avec le plaisir tout en respectant une alimentation dite anti-inflammatoire pendant les fêtes ?

Dans cet ebook, Charlotte vous propose un menu de fêtes avec des plats gourmands dont les aliments ont été choisis avec soin pour leur qualité, des ingrédients aussi originaux pour des recettes saines, savoureuses et festives. De quoi se régaler sans complexer !

Un grand merci pour votre confiance Charlotte, je suis fière du chemin parcouru ensemble tout le long de votre suivi, et un grand bravo pour tout ce travail de recherches, d'élaboration de recettes dites anti-inflammatoires, et vos superbes photos qui illustrent à merveille ces recettes."

Jennifer Aubert

Diététicienne-nutritionniste
Spécialisée en alimentation dite « anti-inflammatoire »
mangez-bien.fr



QUI SUIS-JE ?

CHARLOTTE LAMBERT



Autrice et photographe culinaire, je partage mes recettes sur mon compte Instagram [@charlotte_in_the_prairie](#).

Engagée pour une alimentation anti-inflammatoire, hypotoxique et végétarienne, je défends une cuisine saine et gourmande.

L'idée de cet ebook est apparue lors d'une crise d'endométriose. Tant de femmes souffrent et sont anxieuses à l'idée de manger un repas de fêtes impactant leur santé d'où la création de cet ouvrage. Ces recettes sont faciles à réaliser, inclusives et riches en saveurs et nutriments !

J'espère que cela vous plaira, n'hésitez surtout pas à venir échanger avec moi et à partager vos réalisations.

Bonne cuisine !

ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

UN REPAS DE FÊTE SAIN ET GOURMAND

Les fêtes de fin d'année étaient pour moi une hantise tant les repas causaient des troubles digestifs et je ne suis pas la seule dans cette situation. Ce ebook de recettes a été pensé pour vous proposer un menu gourmand et sain sans se préoccuper des éventuels inconforts.

QU'EST CE QUE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ?

L'alimentation anti-inflammatoire constitue une approche diététique stratégique axée sur la réduction de l'inflammation et de son impact néfaste sur l'organisme. Bien que l'inflammation soit une réaction organique et naturelle, elle doit être équilibrée et justifiée sans pour autant devenir trop importante et chronique.

L'alimentation anti-inflammatoire propose la consommation d'aliments reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Cette démarche va au-delà de la simple prévention, offrant une approche holistique particulièrement bénéfique pour les individus confrontés à des problématiques inflammatoires et des maladies chroniques liées à l'inflammation.





CE QUI CAUSE ET ENTRETIENT L'INFLAMMATION CHRONIQUE

LES CAUSES ALIMENTAIRES

Les **produits et plats transformés** issus de l'industrie favorisent le processus de l'inflammation car ils sont riches en additifs, en sucre, pauvre en nutriments et leur indice glycémique (IG) est élevé.

Le **gluten** souvent issu de blé ultra-transformé, en farine blanche, ajouté dans les recettes, rendent l'aliment inflammatoire. Le gluten n'est pas forcément à bannir, mais il est important de choisir une source bio, ancienne et non raffinée. Un pain au levain au blé ancien sera beaucoup plus sain et bénéfique pour l'organisme. Malgré tout, le gluten agit sur la perméabilité de l'intestin.

Les **produits laitiers** contiennent de la caséine présente dans le lait de vache. Non issue de l'agriculture biologique, les résidus de pesticides et de médicaments ainsi que les hormones agissent sur la perméabilité de l'intestin, l'inflammation et notre équilibre hormonal.

Les **sucres ajoutés** : on les retrouve dans les aliments raffinés (pain blanc, pâtes, sucreries..) et industriels. Ils augmentent l'indice glycémique. Pour cuisiner, choisissez des sucres complets et non raffinés pour vos recettes, comme le sucre de coco qui a un IG bas.

Les **graisses saturées**, j'en parle plus bas !

LES AUTRES CAUSES

L'alcool, les perturbateurs endocriniens, la sédentarité, le tabagisme, la pollution de l'air, le stress, le manque de sommeil agissent également sur l'inflammation.

Les pathologies concernées par l'inflammation : endométriose, dépression, asthme, diabète, obésité, fibromyalgie, arthrose, maladie de Crohn, Alzheimer, cancer...

COMMENT CUISINER ?

Nutriments clés : les antioxydants, les Omega 3, les vitamines, probiotiques et prébiotiques...

PRIVILÉGIER :

- Fruits et légumes bruts de qualité, bio, de saisons, locaux
- Huiles végétales riches en oméga-3 (chanvre, cameline, chia, cola, noix, olive, noisette et aussi coco)
- graines et fruits oléagineux (amande, chia, noix, coco, chanvre)
- épices (curcuma, gingembre, cannelle)
- chocolat noir et cacao cru
- les algues

PRIORITÉ À LA CUISSON DOUCE

Lorsque l'on chauffe trop fort un aliment, plusieurs réactions se forment : perte d'une partie de ses nutriments et d'enzymes, certains acides aminés sont dénaturés, transformation des acides gras en acide gras trans devenant toxiques, transformation des molécules sous la réaction de Maillard (ex : le caramel). Évitez les modes de cuisson tels que le barbecue, le micro-onde, la grillade, la friture. Privilégiez donc les cuissons vapeurs qui n'excèdent pas 95°C, les cuissons douces qui mitonnent tranquillement dans une cocotte en fonte par exemple, le bain-marie, le déshydrateur...

DES USTENSILES DE CUISINE SAINS

Aujourd'hui une multitude d'ustensiles de cuisine existent. Certains sont pourtant mauvais pour la santé à cause de leur composition (ex : les bisphénols, teflon, perturbateurs endocriniens, cancérigènes, atteinte du système nerveux...) , leur dégradation (morceaux de plastique, émanation de composés lors du contact à la chaleur)...

QUE CHOISIR COMME USTENSILE POUR MA SANTÉ ?

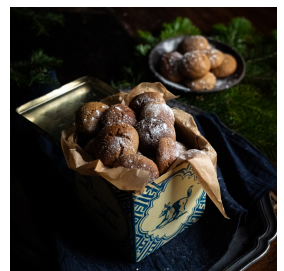
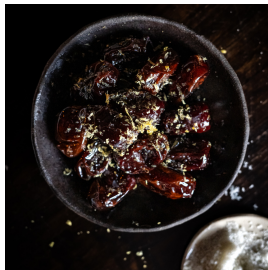
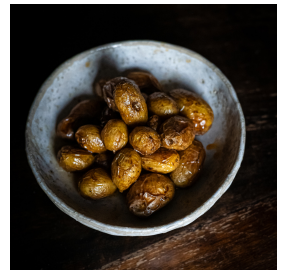
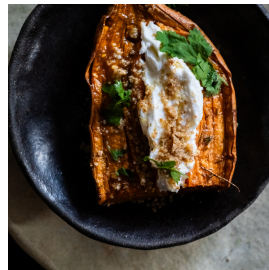
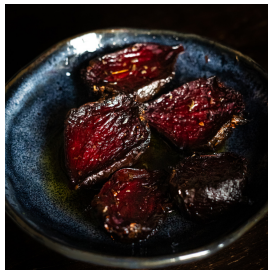
MATIÈRES À ÉVITER :

- le revêtement anti-adhésif : poêle, casserole, moule
- le silicone : moule, spatule
- le plastique : planche à découper (se désagrège lors de la coupe), bol de mixeur, biberon, boîte hermétique et de rangement alimentaire, bouteille...
- l'aluminium : moule, petit ustensile, couvert

MATIÈRES À PRIVILÉGIER :

- le verre : moule, boîte, bocal
- l'acier inoxydable : batterie de cuisine, petit ustensile, couverts, moule, bouilloire
- la céramique blanche : moule, vaisselle, plats
- le bois brut : planche à découper, spatules
- la fonte : cocotte, poêle
- le fer blanc : moule à gâteau
- le métal émaillé : moule, plat, casseroles

RECETTES





Tartare d'algues et citron confit

Recette de Irèna Banas, cheffe de cuisine crue, gourmande et colorée, autrice et animatrice du stage bien-être "Je suis illimitée".
irenabananas.com



INGRÉDIENTS

- 50 g d'algues séchées mélange du pêcheur
- Quelques branches de persil plat
- 10 g d'ail
- 20 g d'oignon rouge
- 30 g de citron confit (appelés aussi citrons lactofermentés)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (un vinaigre de cidre aromatisé au sureau ou à la framboise serait un délice dans cette préparation)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de chanvre
- 50 ml d'eau (filtrée de préférence)

Hacher finement les algues et les branches de persil plat.

Emincer finement l'ail et l'oignon rouge.

Couper finement le citron confit.

Mélanger les algues, le persil, l'ail, l'oignon, le citron, le vinaigre, l'huile d'olive ainsi que l'eau.

Laisser reposer 15 mn afin que les saveurs se mélangent intimement.

Déguster sur des rondelles de légumes (radis daikon, courgettes, concombres...) ou sur les blinis d'avoine.

Les algues sont riches en protéines, minéraux, vitamines, iode et fibres. Elles sont alcalinisantes et reminéralisantes. Cette recette se fait volontiers avec des algues sèches, en effet elles se réhydratent au contact des condiments et auront une saveur intense et gourmande. Se conserve une semaine dans un bocal au frais.

PERSONNES
6

PRÉPARATION
10
min

NIVEAU
Facile

Blinis d'avoine

INGRÉDIENTS

Pour une trentaine de blinis

- 110 g de flocons avoine
- 225 ml d'eau
- 1 c a s de levain
- 1 pincée de sel



Faire tremper pendant 1h jusqu'à une nuit les flocons d'avoine dans l'eau.

Mixer dans un blender jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Dans une poêle chaude, avec une noix de ghee ou de l'huile d'olive, verser des petits ronds de pâte.

Faire cuire 2 à 3 min sur chaque face en prenant soin que ce soit bien cuit à cœur.

Le trempage de l'avoine permet de supprimer les anti-nutriments et à la céréale d'être beaucoup plus assimilable par notre organisme.

PERSONNES
6

PRÉPARATION
20
min

NIVEAU
Facile



Bouillon kitchari

INGRÉDIENTS

Les épices

- 1 cm de curcuma frais
- 1 cm de gingembre frais
- 1 c à c cardamome en poudre
- ½ c à c cannelle en poudre
- 2 baies de genièvre
- 1 c à c de graines de coriandre moulues

Pour le bouillon

- 1 c à s de tamari sans gluten
- 1 c à s de miso blanc
- 2L d'eau
- 1 c à s d'huile d'olive
- 50 g de haricot mungo

Les légumes et aromates

- 200 g de potimarron
- 4 champignons de Paris
- Quelques feuilles d'épinards frais
- De la coriandre fraîche

La veille, faire tremper les haricots mungo dans de l'eau. Les égoutter et les rincer avant la recette.

Dans une cocotte en fonte sur feu doux, faire chauffer l'huile avec les épices sans les faire brûler. Tout en remuant avec une cuillère en bois, ajouter les haricots pendant 2 min.

Ajouter l'eau, le miso et le tamari et laisser mijoter 10 min. Pendant ce temps, couper le potimarron et les champignons. Les ajouter aux épinards et terminer la cuisson pendant 20 min.

Goûter et ajouter du sel si nécessaire.

Servir avec quelques gouttes d'huile d'olive et des feuilles de coriandre fraîches.

À mi-chemin entre la soupe miso et le kitchari, ce bouillon est idéal pour activer le feu digestif, calmer le transit en folie après les fêtes... Les vertus anti-inflammatoire et anti-oxydante du curcuma additionnées aux vertus anti-ballonnement du gingembre, ce bouillon sera le bienvenu en préparation pour le lendemain d'un repas copieux.



Salade Yule

INGRÉDIENTS

Pour la salade

- Mâche
- 6 pommes de terre vitelotte
- 2 oranges en rondelles
- 2 grenades
- 1 radis noir

Vinaigrette au pollen frais :

- 4 c a s de jus de grenade
- 2 c a s de vinaigre de fraise
- 1 c a s de miel
- 5 c a s d'huile de chanvre et noix
- 1 c a c de pollen frais

Nettoyer et préparer la mâche.

Peler et découper de belles rondelles d'orange.

A l'aide d'une mandoline, découper de très fines tranches de radis noir.

Pour la vinaigrette, assembler tous les ingrédients en terminant par les grains de grenade.

Dresser de jolies assiettes, d'abord la mâche puis chaque ingrédient présenté joliment.

Terminer par verser un peu de vinaigrette.

Cette salade est riche en oméga 3, grâce à la présence des huiles de chanvre et de noix, en vitamines et donne un coup de fraîcheur avant le plat de résistance.

La grenade riche en vitamine C et minéraux est anti-inflammatoire, anti-oxydante. Le pollen frais régule le microbiote grâce aux prébiotiques présents naturellement, il apportera une multitude de vitamines et minéraux, fortifiant naturel boostant le système immunitaire.

Les pommes de terre vitelottes sont anti-oxydantes, mangées froides et entières cela diminuera leur indice glycémique. Le radis noir active la detox du foie.

Risotto de riz noir

INGRÉDIENTS

- 250 g de riz nerone
- 100 g de lentilles beluga
- 600 ml d'eau
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de vinaigre de cidre
- 1 c à s de miso blanc
- 2 c à s de purée d'amandes
- 1 c à s de purée de myrtilles sauvages
- sel

Dans une poêle à bord haut, verser l'huile d'olive et y faire revenir le riz pendant 3 min.

Déglicer avec le vinaigre de cidre, baisser le feu puis ajouter l'eau et le miso dilué. Couvrir et laisser mijoter à feu doux.

Après 20 min de cuisson, ajouter les lentilles beluga et prolonger la cuisson de 25 min en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Éteindre le feu et ajouter la purée d'amandes et la purée de myrtilles. Saler à votre convenance.

La couleur du riz noir provient de pigments antioxydants (flavonoïdes et caroténoïdes). L'association riz-lentilles permet un bon équilibre pour un apport optimal des acides aminés. Une recette à indice glycémique bas.



PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
8	15 min	50 min	facile



Betteraves rôties

INGRÉDIENTS

- 5 betteraves rouges crues
- 3 c à s huile d'olive
- 1 c à c zaatar
- sel et poivre



Préchauffer le four à 160°C.

Laver les betteraves puis les couper en quartier, les fanes peuvent être gardées si elles sont fraîches.

Dans un plat allant au four, disposer les betteraves et les badigeonner d'huile et de zaatar, saler et poivrer.

Enfourner à 160°C pour 40 min de cuisson.

À la sortie, les betteraves auront cuit dans leur jus.

La betterave est une source d'acide folique et riche en antioxydant par la forte présence du bêta carotène.

PERSONNES	PRÉPARATION	NIVEAU
4/5	5 min	facile



Pommes de terre
grenailles & patate
douce rôties



INGRÉDIENTS

- 200 g de pommes de terre grenailles
- 1 grosse patate douce
- 2 c à s d'huile d'olive
- ½ c à c de paprika en poudre
- ¼ de c à c de muscade à râper ou en poudre
- 2 brins de thym frais ou sec



Préchauffer le four à 160°C.

Bien nettoyer les pommes de terre et garder la peau sauf pour la patate douce.

Dans un saladier mélanger l'huile aux épices et l'aromate en les enrobant bien.

Découper en deux la patate douce, laisser les grenailles entières.

Dans un plat allant au four, placer les pommes de terre et les cuire entre 25 et 35 min selon leur taille.

PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
4/5	5 min	35 min	facile

La patate douce est riche en antioxydants grâce au bêta carotène. Consommées et préparées entières, ces pommes de terre et patate douce en font une recette IG bas.



PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
6	5 min	40 min	facile

Carottes rôties au miel

INGRÉDIENTS

- 6 carottes en botte
- 1 c à s huile d'olive
- 60 g de miel
- 1 c à c de graines de coriandre moulue
- 1 c à c de cumin poudre
- 2 brins de thym sec ou frais

Préchauffer le four à 160°C.

Nettoyer les carottes et couper les fanes (les garder pour un pesto).

Bien nettoyées, les carottes n'ont pas besoin d'être épluchées. Lors de la cuisson, cela leur permet de confire, de ne pas sécher et de garder leur humidité.

Dans un saladier, mélanger l'huile et les épices, ajouter les carottes entières, bien les enrober.

Enfourner à 160°C pendant 40 min jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.



Dattes chaudes

INGRÉDIENTS

- 10 dattes fraîches de medjool
- 2 c à s d'huile d'olive
- gros sel non traité
- zestes d'un citron jaune ou bergamote

Dans une poêle, faire chauffer à feu doux les dattes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.

Avant de servir, saupoudrer les dattes de gros sel et du zeste de citron.

Elles serviront de condiment gourmand pour ajouter une touche sucré/salé.

PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
6	2 min	5 min	facile



Dukkah

INGRÉDIENTS

- 150 g de noix fraîches entières
- 150 g d'amandes entières
- 3 c à s de sarrasin décortiqué
- 1 c à s graines de coriandre
- 1 c à s de graines de cumin
- 1 brin de thym sec
- 1 pincée de sel non traité

Préchauffer le four à 160°C, étaler les amandes et le sarrasin sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et les griller pendant 8 min.

Les sortir du four.

Ajouter les graines de coriandre et de cumin pendant 3 min au four.

Les sortir et laisser refroidir puis les moulin dans un pilon.

Mixer grossièrement le tout et garder dans un bocal.



Originaire d'Egypte, cet assemblage de graines et oléagineux est servi avec du pain et de l'huile d'olive ou pour agrémenter les houmous, labné et autres plats rôtis. Chaque famille a sa recette de dukkah, voici la mienne ! Les fruits oléagineux sont particulièrement intéressants pour leur richesse en oméga 3, en fibres et en minéraux.

PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
6	3 min	11 min	facile

Labneh végétal

PERSONNES 4
PRÉPARATION 3 min
REPOS 6 heures
NIVEAU facile

INGRÉDIENTS

- 150 g de noix fraîches entières
- 150 g d'amandes entières
- 3 c à s de sarrasin décortiqué
- 1 c à s graines de coriandre
- 1 c à s de graines de cumin
- 1 brin de thym sec
- 1 pincée de sel

Verser le yaourt dans une étamine au-dessus d'un saladier. Utiliser un chinois pour y poser l'étamine nouée pendant 6h ou plus. Poser un poids dessus. Le petit lait s'égoutte, permettant d'obtenir un labné végétal !

Vérifier que la texture reste onctueuse. Travailler la texture en y ajoutant un peu de fleur de sel.

Présenter dans une assiette creuse avec un filet d'huile d'olive.





Pain figues & noix

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 20 g de psyllium blond ou graines de chia
- 1 L + 80 ml d'eau
- 20 ml d'huile d'olive
- 5 g bicarbonate de soude
- 3 g de sel
- 1 c à s de vinaigre de cidre de pomme
- 45 g de cerneaux de noix
- 3 figues sèches 80 g
- 100 g de levain de sarrasin actif
- Garniture au choix : graines de chia, sésame, fruits secs

Rincer trois fois les lentilles jusqu'à ce que l'eau soit transparente.

Les tremper dans 1L d'eau tiède à 50 degrés (pas bouillante) pendant au moins 2 heures à couvert toute une nuit, puis égouttez-les.

Préchauffer le four à 180°C. Tapisser une plaque de papier cuisson.

Bien préparer les ingrédients avant de commencer.

Dans un blender ajouter les lentilles, le psyllium, l'huile, le sel mais ajouter le vinaigre + jus de citron en dernier (de préférence avant le bicarbonate).

Façonner le pain à la main, bien rond qui lui donnera sa forme définitive (mouiller un peu les mains), saupoudrer sur le dessus le mélange de graines, faire une grigne dans la longueur et le placer sur la plaque de cuisson.

Cuire au four pendant 25 min jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Vérifier la cuisson avec un cure-dent, il doit sortir sec. Retirer du four et transférer sur une grille de refroidissement pendant au moins 15 minutes. Laisser refroidir avant de le trancher.

Ce pain sans gluten et sans farine est très facile et rapide à faire. L'ajout de levain lui donne du moelleux et du gonflant. Les saveurs des noix et de figues se marient parfaitement avec ce festin. L'étape de rinçage et de trempage est indispensable pour enlever les anti-nutriments et rendre les lentilles beaucoup plus assimilables pour notre organisme. D'ailleurs, prenez cette habitude de laisser tremper les graines, céréales, oléagineux avant de les consommer !

PERSONNES	PRÉPARATION	REPOS	CUISSON	NIVEAU
6	5 min	1 nuit	10 min	facile

Levain naturel de sarrasin

INGRÉDIENTS

- 110 g de farine de sarrasin
- 110 g d'eau tiède non chlorée
- 1 c à c de miel
- 1 c à c de pollen

Vous pouvez nourrir votre levain un jour sur deux sauf si vous l'utilisez tous les jours. Assurez-vous de prévoir la dose dont vous avez besoin. Sinon gardez votre levain écarté pour la confection de gâteaux.

Plus sensible que le levain au seigle ou au blé, il est préférable de le garder au frais pour éviter qu'il ne tourne. Parfois j'en étale sur du papier cuisson et le laisse sécher pour me faire un stock à offrir aux amis ou si jamais mon levain vient à tourner. Le pollen est un redoutable starter de levain grâce à ces prébiotiques. Pensez-y quand il aura besoin d'être un peu boosté !

JOUR 1

Dans un pot en verre, mélanger 80 g de farine de sarrasin, le miel et 80 g d'eau. Couvrir d'une étamine maintenue par un élastique et laisser fermenter à température ambiante (20-25°C). Placer un élastique au niveau du levain pour observer sa progression.

JOUR 2

Rafrâchir le levain avec une dose équivalente d'eau et de farine, soit 15 g. Bien mélanger pour incorporer de l'air, nettoyer les bords avec une maryse puis couvrir et laisser à nouveau fermenter.

JOUR 3

Le levain a gonflé. Rafrâchir comme pour le second jour.

JOUR 4

Le levain a doublé de volume, sentant bon le sarrasin acidulé. Prélever la dose nécessaire puis placer au frigo.



Chutney de Noël



INGRÉDIENTS

Pour un pot de 700 g

- 500 g d'orange douce
- 25 g de raisins secs de corinthe
- 25 g de pruneaux d'Agen
- 1 pomme
- 20 g de gingembre frais
- 4 échalotes
- 10 ml de vinaigre de cidre
- 100 g de sucre de coco
- 1 c à c de noix de muscade râpée
- sel, poivre
- 1 c à s d'huile d'olive

La veille ou quelques heures avant la préparation, faire tremper les raisins et les pruneaux dans de l'eau tiède.

Nettoyer soigneusement tous les fruits et le gingembre frais. Découper les oranges en fines lamelles avec la peau.

Peler et enlever le cœur de la pomme, la couper en dés très fins.

Pour les pruneaux, les détailler en morceaux.

Peler et découper le gingembre en petits dés également. Éplucher et émincer finement les échalotes.

Dans un faitout, faire chauffer l'huile pour y faire revenir les échalotes.

Une fois fondues, ajouter le sucre, les raisins, les pruneaux, les épices, le gingembre et cuire en remuant pendant 10 min à feu moyen.

Déglicer au vinaigre de cidre puis ajouter la pomme et les oranges, continuer la cuisson pendant 20 bonnes minutes sur feu doux, tout en remuant.

Le chutney s'épaissit, il ne doit plus y avoir d'eau.

Vous pouvez préparer des pots stérilisés pour garder le chutney plus longtemps et ainsi les offrir.

Sinon il se conserve 15 jours dans un bocal hermétique au frais. À consommer à température ambiante ou un peu réchauffé.

PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
8	25 min	30 min	facile



PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
8	20 <i>min</i>	23 <i>min</i>	<i>moyen</i>

Bûche Soltice

GÉNOISE :

Préchauffer le four à 170°C.

Préparer une plaque recouverte d'un papier cuisson un peu huilé.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Mélanger au fouet le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine et la fécule.

Dans un autre bol, monter les blancs en neige. Les incorporer délicatement à la première préparation. Verser et bien répartir uniformément l'appareil sur la plaque. Lisser avec une spatule.

Enfourner à 170 °C pendant 8 minutes.

La génoise doit être gonflée mais pas dorée.

À la sortie du four, couvrir immédiatement avec une autre plaque pour emprisonner l'humidité.

GANACHE AU CHOCOLAT :

Cuire la patate douce épluchée 15 min à la vapeur.

Faire fondre le chocolat dans la patate encore chaude. Écraser et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Mixer si nécessaire.

GANACHE À LA MYRTILLE :

Mélanger la purée d'amande, de myrtilles et le sirop d'érable.

ASSEMBLAGE :

Étaler la ganache myrtille sur la génoise encore tiède. Rouler délicatement à l'aide du papier cuisson. Positionner le pli sous la bûche.

Recouvrir le rouleau de ganache au chocolat, à la spatule ou à la poche à douille. Laisser libre court à son imagination pour la décoration. Quelques zestes d'orange, une branche de romarin et de la poudre de cacao par exemple.

Mettre au frais toute une nuit avant de déguster.

La bûche est meilleure le surlendemain.

INGRÉDIENTS

GÉNOISE :

- 4 oeufs
- 70 g de sucre de coco
- 60 g de farine d'avoine demi-complet
- 40 g de fécule d'arrow-root

GANACHE AU CHOCOLAT :

- 230 g patates douces
- 130 g de pistols de chocolat noir 80%
- 1 c a c d'huile de noisette

GANACHE À LA MYRTILLE :

- 30 g purée d'amande blanche
- 70 g purée de myrtilles
- 10 g sirop d'érable



Prianikis au miel

INGRÉDIENTS

- 20 g de chicorée torréfiée filtre
- 50 ml d'eau chaude
- 60 g de beurre végétal
- 80 g de sucre de fleur de coco
- 170 g de miel
- 1 gousse de vanille
- 1 c à c de quatre épices
- 1 oeuf
- 115 g de farine de sarrasin
- 115 g de farine de riz complet
- 10 g de poudre à lever sans gluten
- 1 c à s de vinaigre de cidre

Infuser la chicorée pendant 5 min et filtrer.

Dans une casserole, porter à ébullition le beurre végétal, le sucre de coco et la chicorée. Retirer du feu et ajouter les épices avant de couvrir et laisser refroidir.

Dans un bol, battre les œufs et incorporer le miel. Ajouter le mélange chicorée/beurre/sucre. Tamiser la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Laisser reposer à couvert toute la nuit.
Le lendemain, la pâte doit être ferme et froide.

Préchauffer le four à 200°C.

Sur une plaque couverte d'un papier cuisson, former des petites boules de 3 cm de diamètre en les disposant tous les 5 cm car les prianikis vont légèrement s'étaler tout en restant bombés.

Enfourner à four très chaud pendant 5 min puis baisser la température à 160°C pour le reste de la cuisson. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Ces petits pains d'épices slaves se gardent longtemps, idéals à offrir à ses proches. Je vous l'accorde, leur indice glycémique n'est pas très bas mais il faut s'autoriser quelques écarts et de la gourmandise, surtout en période de fête ! Vous pouvez saupoudrer un peu de sucre glace fait maison en mixant du sucre de canne complet pour ajouter une touche déco.

PERSONNES	PRÉPARATION	REPOS	CUISSON	NIVEAU
10	20 min	1 jour	23 min	facile



PERSONNES PRÉPARATION

10

20

min

CUISSON

REPOS

NIVEAU

10

1

moyen

min

heure

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Laisser refroidir hors du feu. Une fois à température ambiante, mélanger la purée de noisette, l'huile de noisette, le miel et la pincée de sel.

Laisser saisir au frais pendant au moins 1h.

VERSION ENROBAGE ROCHER

À l'aide d'une cuillère, prélever un peu de pâte au chocolat, placer une noisette au milieu puis former une boule de 2 cm de diamètre entre la paume des mains. Déposer sur un papier cuisson.

Au bain-marie, fondre le chocolat noir et mélangez-le dans les noisettes hachées. Tremper chaque boule dans le chocolat tiède en vous assurant qu'elle est bien enrobée. Placer les truffes sur un plateau recouvert de papier cuisson et laisser le chocolat figer.

VERSION ROCHER BRUT

Pour l'enrobage, inverser les étapes de la version précédente : enrober de chocolat fondu et rouler dans les noisettes hachées avant de les laisser figer sur le papier cuisson.

VERSION CACAO

Prélever la pâte chocolatée, former une boule et la rouler dans de la poudre de cacao.

VERSION SUCRÉE

Prélever la pâte chocolatée, former une boule et la rouler dans du sucre glace maison.

Conserver au réfrigérateur. Reste au moins 5 jours.

Cette recette aux quatre déclinaisons en met plein les yeux aux convives ! Vous pouvez faire de petits ballotins et les offrir à vos amis. Pour faire du sucre glace maison, choisissez du sucre de canne demi-complet et mixez-le au blender jusqu'à obtenir une très fine poudre. Conservez-le dans un pot hermétique.

Truffles



INGRÉDIENTS

POUR UNE TRENTAINE DE TRUFFES

POUR LA PÂTE CHOCOLATÉE

- 130 g de chocolat noir à 80 %
- 100 g de purée de noisettes grillées
- 10 g de miel (facultatif)
- 1 c à c d'huile de noisette
- Pincée de sel

POUR GARNIR

- 12 noisettes entières

POUR DÉCORER

- 70 g de chocolat noir, fondu
- 50 g de noisettes hachées
- 3 c à s de cacao en poudre
- 3 c à s de sucre glace maison



KÉFIR DE FRUIT AU GINGEMBRE

USTENSILES

- 1 bocal de 2 L
- 1 cuillère en inox
- 1 entonnoir
- 1 chinois
- 2 bouteilles en verre à bouchon mécanique

INGRÉDIENTS

- Pour 1,5 litre de kéfir
- 60 g de grains de kéfir de fruit
- 30 g de sucre de canne blond ou coco
- 3 tranches de citron bergamote
- 28 g de figues sèches
- 3 tranches de gingembre frais
- 1 c à c de menthe poivrée séchée
- 1,5 L d'eau filtrée non chlorée

Dans un grand bocal, faire dissoudre le sucre dans l'eau. Rincer et égoutter les grains de kéfir puis les ajouter au mélange eau + sucre. Terminer en ajoutant les fruits. Fermer le bocal non hermétiquement, soit avec son couvercle soit avec une gaze et un élastique.

Laisser fermenter entre 24h et 36h à température ambiante (entre 20 et 25 degrés), à côté d'un radiateur par exemple.

Mélanger 1 à 2 fois par jour.

La première fermentation est prête lorsque les fruits remontent à la surface avec de la mousse, le goût du sucre doit avoir disparu et quelques bulles apparaissent.

Enlever les fruits à la surface et les mettre de côté pour une autre préparation. Filtrer le kéfir et récupérer les grains pour une prochaine fermentation. Verser le kéfir dans les bouteilles et les fermer. Laisser fermenter au même endroit pendant 24h.

Une fois la dernière fermentation effectuée, laisser maturer au frais et dégazer de temps en temps.

Le gingembre et le citron bergamote donnent un coup de peps exotique et remplace à merveille le champagne ! Cette boisson fermentée qui pétille est excellente pour le microbiote car elle est riche en probiotiques. Les bactéries du kéfir transforment les sucres et minéraux en acides organiques, enzymes bénéfiques, composés organiques, composés prébiotiques, arômes variés, antioxydants, cette boisson est donc très peu sucrée au final aux propriétés anti-inflammatoires.

PERSONNES	PRÉPARATION	REPOS	NIVEAU
6	5 min	2 jours	facile



Levain de gingembre

INGRÉDIENTS

- 200 ml d'eau non chlorée
- 60 g de gingembre frais
- 45 g de sucre de coco

JOUR 1

Laver soigneusement le gingembre. Râper 20 g de gingembre avec la peau. Dans un bocal en verre propre et ébouillanté (mais refroidi), dissoudre 15 g de sucre dans l'eau puis ajouter le gingembre. Mélanger 1 à 2 min. Laisser fermenter 24h à température ambiante (20°C à 25°C).

JOUR 2

Nourrir le levain avec 20 g de gingembre et 15 g de sucre, remuer et laisser à nouveau fermenter.

JOUR 3

Répéter la même opération que J2.

JOUR 4

Le levain est prêt !

PERSONNES

6

NIVEAU

facile

REPOS

2

jours

PRÉPARATION

5

min

Ginger bee

INGRÉDIENTS

- 1L d'eau non chlorée
- 1 citron
- 1 c a s de pollen frais de ciste
- 30 g de miel
- 20 g de gingembre
- 1 pincée de feuilles de mélisse
- 50 ml de levain de gingembre

Couper le gingembre en rondelles avec la peau.

Zester le citron et presser son jus.

Porter l'eau à ébullition avec le jus de citron, la mélisse et le gingembre.

Laisser tiédir (30°C) et ajouter le miel et le levain de gingembre.

Verser dans un bocal et laisser fermenter 24h à couvert (pas hermétiquement) à température ambiante (20°C à 25°C).

Filtrer, embouteiller et ajouter le pollen frais. Bien mélanger afin de dissoudre les grains de pollen.

Laisser fermenter encore 24h.

Placer ensuite au frais et dégazer 1 fois par jour jusqu'à la prochaine ouverture.

Cette boisson fermentée est aussi appelée ginger ale ou ginger beer. Vous pouvez l'utiliser comme ingrédient dans un mocktail ou la consommer directement. Ma recette est fortement inspirée de mes abeilles, le miel et le pollen apportent de merveilleux ferments et prébiotiques. La patience sera récompensée !

PERSONNES

6

NIVEAU

facile

REPOS

2

jours

PRÉPARATION

5

min



JUS DE POMME CHAUD AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 1 L de jus de pomme
- 1 jus de citron
- 4 baies de genièvre
- 3 bâtons de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 4 boutons de roses
- Miel

Faire chauffer à feu doux sans porter à ébullition le jus de pomme et les épices.

Couper le feu, couvrir pendant 20 min et laisser infuser.

Filtrer et servir chaud.

Pour cette recette, vous pouvez faire votre propre jus à l'extracteur et garder la pulpe pour des gâteaux. Choisissez des goldens qui sont bien sucrées !
Si vous utilisez un jus du commerce, privilégiez le pur jus et bio.

PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	NIVEAU
6	5 <i>min</i>	20 <i>min</i>	<i>facile</i>



Tisane de Noël

INGRÉDIENTS

- *Pour un pot :*
- *4 feuille de cannelier*
- *4 gousses de Cardamome*
- *2 c a s Gingembre râpé séché*
- *50 g de feuilles de mélisse*
- *50 g de fleurs camomille romaine*

Écraser les gousses de cardamome pour libérer les huiles aromatiques. Couper les feuilles de cannelier en grosses paillettes.

Râper le gingembre et le faire sécher au déshydrateur.

Mélanger tous les ingrédients avec les feuilles de mélisse et les fleurs de camomille.

Cette tisane riche en saveurs sera aussi une alliée après-repas afin d'aider à une bonne digestion et éviter certains inconforts.

Vous pouvez faire ce mélange et offrir des petits pots en cadeaux.

La feuille de cannelier a une saveur se rapprochant du mélange quatre épices. Elle soulage les troubles digestifs et améliore le transit. Elle régule également la glycémie, idéale après un bon repas.

Associée au gingembre, ce mélange est réputé en Inde pour réguler les cycles menstruels

La mélisse est calmante et apaise également les ballonnements.

Demandez conseil à un professionnel de santé pour s'informer d'éventuelles contre-indications de consommation de plantes.

PERSONNES	PRÉPARATION	SÉCHAGE	NIVEAU
6	5 <i>min</i>	24 <i>heures</i>	<i>facile</i>

Liste de courses

Pour tous les ingrédients, choisissez-les issus de l'agriculture biologique, sans traitement.

FRUITS ET LÉGUMES

- 10 g d'ail
- 20 g oignon rouge
- 4 échalotes
- 200 g de potimarron
- 4 champignons de Paris
- 1 poignée d'épinards frais
- Mâche
- 6 pdt vitelotte
- 5 oranges à manger
- 1 pomme
- 2 grenades
- 1 radis noir
- 5 petites betteraves rouges crues
- 200 g de pdt grenailles
- 2 grosses patates douces
- 6 carottes en botte
- 10 dattes fraîches de medjool
- 2 citrons jaunes
- 1 citron bergamote

PRODUITS FRAIS

- pollen frais de ciste
- 750 g yaourt nature fermenté végétal (soja, amande, coco, riz...)
- 5 oeufs bio bleu-blanc-cœur ou fermiers
- 60 g de grains de kéfir de fruit
- 60 g margarine Vitaquell sans huile de palme

CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

- 200 g de riz nerone
- 100 g de lentilles beluga
- 80 g purée d'amandes blanches
- 50 g de haricots mungo (à défaut des pousses)
- 100 g de purée de noisettes grillées

SUCRÉ

- 130 g de chocolat noir 80 %
- sirop d'érable
- 280 g sucre de coco
- 280 g miel cru bio (monofloral ou polyfloral)
- 100 g purée de myrtilles sauvages (en pot rayon confiture ou suregelée)
- 1L de jus de pomme bio
- sucre glace
- cacao

ÉPICES & AROMATES

- 1 botte de persil plat
- 1 botte de coriandre fraîche
- Thym frais et sec
- 1 rhizome de curcuma frais
- 2 rhizomes de gingembre frais
- Gingembre sec
- Cardamome en poudre et gousses
- Cannelle en poudre
- 4 feuilles de cannellier
- Baies de genièvre
- Graines de coriandre moulues
- 4 boutons de roses
- cumin en poudre
- zaatar
- 50 g de mélisse
- 50 g de fleurs de camomille romaine
- sel fin gris non traité (label nature et progrès)
- poivre noir
- paprika en poudre
- muscade à râper ou en poudre
- menthe poivrée séchée
- 2 gousses de vanille
- Quatre épices

HUILES & VINAIGRES

- Vinaigre de cidre bio non pasteurisé
- Huile d'olive bio première pression à froid
- Huile de chanvre
- Huile de noix
- Huile de noisette
- 2 c a s vinaigre de fraise
- 1 c a s Tamari sans gluten
- 1 c a s Miso blanc

ÉPICERIE

- 50 g algues séchées - mélange du pêcheur
- 30 g de citron confit
- chicorée torréfiée filtre
- 60 g de farine d'avoine demi-complet sans gluten
- 40 g de fécule d'arrow-root
- 110 g Flocons d'avoine petit - sans gluten
- 3 c a s sarrasin décortiqué
- 225 g de farine de sarrasin
- 115 g de farine de riz complet
- 10 g de poudre à lever sans phosphate et sans gluten

FRUITS SECS

- 150 g de noix fraîches entières
- 150 g d'amandes entières
- 28 g de figues sèches
- 25 g de raisins de corinthe
- 25 g de pruneaux d'Agen
- 80 g de noisettes

BONNES ADRESSES

La meilleure façon de s'approvisionner est en direct producteur en agriculture biologique, biodynamique, permaculture. S'il n'est pas possible pour vous d'accéder à des producteurs à proximité, je vous partage une sélection de mes petites adresses et marques préférées. Le sourcing est une de mes passions ! Plus les produits sont de qualités, meilleurs seront vos plats.

OÙ ACHETER ?

Les commerces bio

Large choix de produits sans gluten, biologiques, alternative au lactose, produits frais et secs.

Les producteurs locaux

Achetez directement à la ferme, sur le marché ou commandez vos paniers auprès des AMAP (association pour le maintien de l'agriculture paysanne), la ruche qui dit oui, ou via un groupement d'achat.

biovie.fr

Retrouvez-y algues, chocolat, épices, oléagineux, pollen frais, grains de kéfir et une grande partie des ingrédients des recettes.

-10% de réduction avec le code :

CHARLOTTEPRAIRIE

@biovieofficiel

mielducap.fr

Marlène travaille avec beaucoup de respect pour ses abeilles et propose des produits formidables provenant du Cap Corse.

@mielbioducap

mieldescollines.co.nz

Pauline est une française installée en Nouvelle Zélande. Elle fait du miel de Manuka, Rewarewa, Kanuka et d'autres douceurs...

@mieldescollines

lesjardinsdalice.com

Alice est une herbaliste amoureuse du vivant, elle propose de très beaux produits cueillis avec respect et connaissance.

@les_jardins_dalice

brin-d-herbe.fr

Herboristerie à Annecy, ils proposent un large choix en ligne

@lherboristeriedannecy

huilerie-nansot.fr

Nicolas presse ses huiles dans son atelier à côté de Vézelay. Ces huiles sont vraiment délicieuses.

@huilerienansot

Épices Shira

Des épices d'exception direct producteur, mes préférées !!

@epices_shira

lafourche.fr

Épicerie bio en ligne

20€ d'adhésion offert en cliquant ici

@lafourchebio

maisoncuilleret.fr

Pour trouver de beaux et bons ustensiles sans danger pour la santé.

@maison.cuilleret

La Crème

Concept store à Avallon de vaisselles et objets anciens.

@lacreme_vaisselle_objets

Remerciements

À l'heure de la relecture et de la mise en page de cet ebook, en ce début décembre 2023, les menus de fêtes se décident dans les foyers.

J'aime cette période de festivité car elle rassemble, crée des histoires. Ces tablées qui réunissent autour de bons plats. Si j'ai eu l'idée de cet ebook, c'est bien grâce à l'endométriose qui m'a permis d'emprunter le chemin de l'alimentation anti-inflammatoire. Tant de Noëls j'ai subi les repas carnés et pas du tout adaptés à mes besoins, aujourd'hui c'est une libération et une joie de concevoir et proposer ce menu, ces plats, ces boissons pour celles et ceux qui sont en quête d'un repas sain, végétarien et inclusif.

Merci à Amélie Catry qui m'a accompagnée à chaque étape de cet ouvrage, pour son soutien au quotidien, son aide si précieuse qui m'a portée jusqu'au bout.

Merci à Jennifer Aubert pour son expertise en alimentation anti-inflammatoire, merci de m'avoir tant appris.

Merci à la pimpante Irèna Banas pour sa contribution de recette et son soutien scintillant !

Merci à ma mère, ma relectrice attitrée.

Merci ma chère Judith Lasry pour m'avoir mis à disposition tes céramiques si parlantes.

Merci à Biovie d'être mon partenaire commercial pour cette aventure.

et surtout, merci à vous d'avoir acheté cet ebook, en espérant qu'il vous ravisse !

Charlotte



Retrouvez moi sur Instagram
@charlotte_in_the_prairie

Mon travail de photographe :
charlottelambert.myportfolio.com

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans cet ebook ne peuvent pas remplacer l'avis d'un professionnel de santé. L'auteure ne saurait être tenue responsable d'une mauvaise interprétation des informations et usage des recettes et conseils dans cet ouvrage.

©2023, Charlotte Lambert

sauf p3 ©Jennifer Aubert et p10 ©Alix Anastassiou

Création des recettes : Charlotte Lambert sauf Tartare d'algues de Irèna Banas

TOUS DROITS RÉSERVÉS. REPRODUCTION INTERDITE.

Toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite.