

Mes recettes exquis *à faible indice glycémique*

Fini les fringales !



Ma Salade d'Algues Fraîche



Mon Poulet au Gingembre



Mon Brownie Cru



Ma Frittata Gourmande



Mes Gaufres Étoilées



Isabelle Paquette, N.D, D.O

SPARK N FLY : Mes recettes exquises à faible indice glycémique

www.isabellepaquette.com

Copyright © 2021 Isabelle Paquette

Tous les droits sont réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite mécaniquement, électroniquement ou par tout autre moyen, y compris la photocopie, sans la permission de l’auteure, sauf dans le cas de courtes citations incorporées dans des articles critiques et revues. Il est illégal de copier ce livre, de l’afficher sur un site Web ou de le distribuer par tout autre moyen sans la permission de l’auteure.

Limitation de responsabilité et exclusion de garantie :

L’auteure n’est pas responsable de votre mauvaise utilisation du matériel inclus. Ce livre est strictement à but informatif et éducatif.

Avertissement — Dénier de responsabilité :

Le but de ce livre est d’éduquer et de divertir. L’auteure ne garantit pas que quiconque suivra ces techniques, suggestions, conseils, idées ou stratégies connaîtra le succès. L’auteure n’aura aucune responsabilité envers quiconque à l’égard de toute perte ou tout dommage causé, ou présumé provoqué, directement ou indirectement par les informations contenues dans ce livre.

Avis de non-responsabilité médicale :

Les informations contenues dans ce livre ne sont pas destinées à être un substitut à un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement concernant la santé des lecteurs. Tout le contenu, y compris le texte, les graphiques, les images et les informations contenues dans ce livre et ce site Web, est à titre d’information générale seulement. L’auteure n’assume aucune responsabilité pour l’exactitude des informations contenues dans ce livre et sur le site Web du même nom. Ces informations sont indiquées sous réserve de modifications. Nous vous encourageons à confirmer toute information obtenue dans ce livre ou par le biais du site Web du même nom avec d’autres sources et à vérifier toutes les informations concernant toute condition médicale ou tout traitement auprès de votre médecin. **NE MÉPRISEZ JAMAIS LES CONSEILS MÉDICAUX PROFESSIONNELS OU LES DÉLAIS CONCERNANT UN TRAITEMENT MÉDICAL EN RAISON DE QUELQUES INFORMATIONS QUE VOUS AVEZ LUES OU AUXQUELLES VOUS AVEZ EU ACCÈS.**

Auteure : Isabelle Paquette
Québec, Canada

Table des matières

DÉDICACE.....	7
REMERCIEMENTS	8
AVANT-PROPOS	11
INTRODUCTION.....	13
LA CONNAISSANCE DONNE ACCÈS AU POUVOIR	13
MANGEZ-VOUS RÉELLEMENT BIEN?	15
POURQUOI UN LIVRE DE RECETTES SUR L'ALIMENTATION À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE?	16
QU'EST-CE QU'ON MANGE DANS L'ALIMENTATION À FAIBLE INDICE GLYCÉMIQUE?	16
PETITS DÉJEUNERS, DINERS ET BOISSONS FOUETTÉES	21
BOISSON FOUETTÉE À LA FRAISE ET BANANE	23
BOISSON FOUETTÉE CHOCO-BANANE.....	23
BOISSON FOUETTÉE POUDING À LA LIME	25
BOISSON FOUETTÉE AUX BLEUETS	25
LAIT D'AMANDE MAISON	27
BOL SMOOTHIE POMME ET CANNELLE	29
DÉLICE VIOLET.....	31
DÉLICE POMME, DATTE ET PETITS FRUITS	33
GRANOLA ÉPICÉ	35
POUDING CHIA ET COCO	37
FRITTATA AUX LÉGUMES	39
CRÊPE SANS CULPABILITÉ	41
GAUFRE PROTÉINÉE	43
PAIN SANS CULPABILITÉ	45
PAIN DÉJEUNER-DESSERT À LA CANNELLE (STYLE PALÉO)	47
DINERS (MIDIS) ET SOUPERS (SOIRS)	49
SALADE DU PRINTEMPS.....	51
SALADE AUX ALGUES LAMINAIRES.....	53
VINAIGRETTE AU BEURRE DE TAHINI	55
VINAIGRETTE IRRÉSISTIBLE	55
ÉMIETTÉ D'AMANDE AU GOÛT DE FROMAGE PARMESAN.....	57
MOUTARDE ANCIENNE	59
MAYONNAISE MAISON	61
SALADE DE POIS CHICHES AUX HERBES FRAICHES.....	63
SALADE D'ÉPINARDS REMPLIE D'AMOUR.....	65
SALADE DE QUINOA À LA TOMATE SÉCHÉE ET AMANDES.....	67
SALADE DE CAROTTES ET BASILIC	69
SALADE DE POUSSES ET GERMINATIONS	71
SALADE D'AVOCAT.....	73
BOULE DE FROMAGE DE CAJOU STYLE « MOZZARELLA »	75
CRAQUELINS À LA GRAINE DE LIN, AU CHANVRE ET AU CHIA	77
HOUMOUS MAISON	79
SOUPÉ-REPAS À LA NOIX DE COCO	81

VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT	83
SOUPE MINISTRONE RÉINVENTÉE	85
BOUILLON D'OS DE POULET MAISON	87
SPAGHETTI DE COURGETTE AU PESTO	89
RIZ DE CHOU-FLEUR AU CARI ET NOIX DE COCO.....	91
RIZ DE CHOU-FLEUR BASIQUE.....	91
TORTILLAS À LA FARINE DE COCO (OU PAINS BURGER)	93
POULET AU CURRY	95
POULET À LA MOUTARDE AU MIEL ET AU GINGEMBRE.....	97
LASAGNE AU SAUMON.....	99
SAUMON AU PESTO	101
PÂTÉ CHINOIS RÉINVENTÉ.....	103
CHILI MEXICAIN	105
DESSERTS.....	107
SORBET À LA FRAISE	109
CRÈME GLACÉE À L'AVOCAT ET BROWNIE DANS SA COQUE	111
POUDING CHIA ÉPICÉ.....	113
POUDING AU CHOCOLAT DÉLICIEUX.....	115
BISCUIT CHOCO EXPRESS	117
BROWNIE CHOCO-BANANE CRU	119
GÂTEAU PALÉO À LA FRAISE	121
MUFFIN AUX ZUCCHINIS	123
CHOCOLAT FARCI AU BEURRE D'AMANDE CRU.....	125
LACTO-FERMENTATION.....	127
CHOU LACTO-FERMENTÉ À L'AIL	129
CONCOMBRE LACTO-FERMENTÉ À L'ANETH	131
KÉFIR DE PETITS FRUITS.....	133
HYDROMEL DE MIEL DE FLEUR SAUVAGE	137
GERMINATIONS ET POUSSÉS.....	139
LES GERMINATIONS.....	141
LES POUSSÉS.....	142
COLLATIONS	145
IDÉES DE COLLATIONS	147
DATTE MEDJOOL FARCIE AU BEURRE D'AMANDE SALÉ.....	149
BOULES D'ÉNERGIE	151
CROUSTILLES DE KALE AU BEURRE D'AMANDE	153
CROUSTILLES DE KALE AU « FROMAGE » DE CAJOU	155
BOISSONS SPÉCIALES.....	157
LAIT D'OR	159
BOISSON DÉTOX SECRÈTE	161
CHOCOLAT CHAUD CRU ET CRÉMEUX AUX ÉPICES	163
UN COACH PEUT-IL VRAIMENT FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS VOTRE PROCESSUS VERS LA VÉRITABLE SANTÉ?	165
À PROPOS DE L'AUTEURE.....	168

Dédicace

À mon Dieu créateur qui m'inspire jour après jour à propager l'épidémie de gens en santé à tous les niveaux.

Remerciements

L'écriture de mon premier livre *SPARK N FLY, les 5 piliers pour prendre le contrôle de votre santé*, a été parsemée d'épreuves, mais elle a été pour moi une thérapie bénéfique et libératrice, une occasion de jeter sur papier diverses connaissances que j'avais accumulées avec le temps. Depuis, j'ai été inspirée par diverses personnes autour de moi qui m'ont poussée à créer un livre de recettes qui pouvait soutenir ma vision de la véritable santé.

Ma plus grande nourriture de vie est de voir tous ces gens qui ont rebâti leur santé et amélioré leur qualité de vie grâce à mes conseils, mes recommandations, mes coachings sur la gestion des 5 piliers de la santé qui sont le corps, l'esprit, la société, l'environnement et les finances. J'ai vu tant de gens souffrir dans ma vie, ce qui fait en sorte que je souhaite du plus profond de mon cœur que les gens puissent goûter à la véritable santé. Toutes les épreuves que j'ai traversées m'ont fait grandir, m'ont rendue plus forte et encore plus solide dans mes convictions. Je suis déterminée à poursuivre ma vision qui est de propager l'épidémie de gens en santé à tous les niveaux.

Je remercie tout d'abord **ma mère, Christiane Villeneuve**, qui m'a donné son amour inconditionnel. J'ai appris à voir en elle, une force incroyable, surtout avec les combats qu'elle a menés de 2019 à 2021. Elle m'a toujours dit que j'étais spéciale, unique, différente et qu'elle était fière de moi. Elle aura toujours une place spéciale dans mon cœur.

Je remercie **mon père, Réal Paquette**, têtue comme une mule, qui m'a transmis ce trait de caractère que j'ai appris à développer à bon escient. **Ma famille**, qui m'a permis de travailler le lâcher-prise. Tout doucement, le petit train fera son chemin et s'ouvrira à la santé. J'ai toujours gardé espoir de vous voir prendre soin de vous et de veiller à votre santé.

Je remercie également **mes collègues, mes partenaires** et particulièrement tous ceux et celles qui travaillent à mes côtés et qui font partie de mon équipe. Votre soutien et votre foi en ma vision m'amènent à toujours pousser plus loin les limites de l'impossible. Tous ensemble, nous travaillons à faire une véritable différence dans la vie de maintes personnes sur le plan de leur santé physique, mentale, émotionnelle, spirituelle, relationnelle et financière.

Je remercie tous ceux qui me suivent dans ma vision de propager l'épidémie de gens en santé à tous les niveaux. Au cours de toutes ces années, votre soutien m'a permis d'affermir la conviction de ma mission de vie, qui consiste à accompagner les gens à

optimiser leur qualité de vie, leur santé et leur énergie. Je vous transmets ma reconnaissance et je vous souhaite la joie, le bonheur, la paix d'esprit, la guérison et ce qui est le plus important, la foi. Que Dieu prenne soin de vous et vous guide!

Merci à ma réviseure agréée de l'Association des réviseurs du Canada, **Lyna Daneau**, qui s'est assurée que je ne laisse pas passer une faute de grammaire ou d'orthographe pour mes lecteurs. Vous pouvez la contacter via son site Web : www.plusqueparfait.expert.

Finalement, je ne peux passer sous silence la personne la plus spéciale à mes yeux, mon mari **Eric Latour**. Pendant toutes ces années, Dieu m'avait préparé à ta rencontre. Je te remercie de m'aimer comme tu m'aimes, de me respecter et de prendre soin de moi. Tu connais mes forces et tu insistes pour que je les exploite au maximum. J'ai un grand respect pour l'homme que tu es et si heureuse de marcher à tes côtés.

Je vous aime et vous porte tous dans mon cœur. Soyez des guerriers de la santé, de l'amour et de la paix.

Avant-propos

C'est un honneur pour moi de vous parler d'un modèle inspirant, ma fille ainée, Isabelle Paquette. Elle est SANS aucun doute un exemple de convictions et de SANTÉ SANS COMPROMIS.

Lorsqu'elle m'a demandé de faire l'avant-propos de son livre, j'étais tellement surprise. Je ne suis pas auteure, je ne suis pas célèbre, je n'ai pas de diplôme universitaire, ni de titre important, je ne suis qu'une mère de six enfants qui est atteinte d'un cancer du sein stade IV.

Normalement, les auteurs choisissent des célébrités pour rehausser la vente de leurs livres. Ma fille est une femme si intègre et vraie qu'elle ne désire pas de raccourcis. Elle ne désire qu'inspirer les gens à changer leur vie pour devenir la MEILLEURE version d'eux-mêmes, une vie pleine de sens et de bienveillance.

Ma fille est une source d'inspiration pour moi. C'est une guerrière, une femme de cœur, un modèle à suivre, une championne. Tout ce qu'elle fait, elle le fait avec le cœur. Elle a créé sa routine de santé et reste engagée chaque jour à son art. Elle s'alimente comme une championne, elle s'entraîne comme une championne, elle a un état d'esprit d'une championne.

Ses défis, ses obstacles, ses expériences l'ont rendue plus forte. Quelle femme elle est devenue! Elle a tenu à ce que je laisse mes traces dans son livre et que je vous livre un message d'urgence et d'espoir.

Malgré la maladie et la souffrance que je vis actuellement chaque jour, j'aimerais vous inspirer à changer votre vie. J'aimerais tellement que vous saisissiez à quel point la santé est si fragile et précieuse. Elle peut être perdue par les choix que vous faites quotidiennement. Cela inclut votre manque d'intérêt à en connaître plus sur la santé. La vraie santé devrait être enseignée à l'école.

Comme ma fille dit souvent : « L'ignorance est un choix. » et « La connaissance donne accès au pouvoir de prendre des décisions éclairées face aux choix que vous faites quotidiennement. »

J'aurai bientôt 65 ans, si mon corps me permet de m'y rendre. Mon corps m'a envoyé divers messages au cours de ma vie. Cependant, comme la majorité des gens, je ne les ai pas écoutés. Pourtant, ma fille était à mes côtés et s'acharnait à nous aider ma famille et moi. Mais nous ne l'avons pas considérée. Je ne l'ai pas considérée. Pourquoi? Parce que la santé n'était pas une priorité dans ma vie. Maintenant, elle l'est devenue. Je ne

sais pas pour combien de temps encore je serai sur cette terre. Chaque jour est un cadeau.

Écoutez ma fille Isabelle. Faites ce qu'elle fait. Ne trouvez pas d'excuses. N'attendez pas de souffrir et foncez avec elle comme un rhinocéros vers la VÉRITABLE santé.

Isabelle est une **GUERRIÈRE** de la santé, de la paix et de l'amour. Aidez-la à propager l'épidémie de gens en santé à tous les niveaux.

Avec amour,

Christiane Villeneuve

Maman d'Isabelle et combattante du cancer du sein stade IV

Ma mère, Christiane Villeneuve, est décédée du cancer le 13 septembre 2021. Elle continue à être une inspiration pour moi afin d'aider les gens à réaliser l'importance de placer la santé en priorité dans sa vie.

Introduction

La connaissance donne accès au pouvoir

Si vous avez lu mon premier livre *Spark N Fly, les 5 piliers pour prendre le contrôle de votre santé*, vous avez pu ajouter des cordes à votre arc. Vous avez pu constater qu'il y avait plusieurs informations que vous ne saviez tout simplement pas. La connaissance donne accès au pouvoir. Au pouvoir de prendre des décisions éclairées face aux choix que vous faites quotidiennement. Comment pouvez-vous réellement avoir un impact sur votre santé s'il vous manque ces informations si capitales? Comment se fait-il que ces informations ne soient pas divulguées dans nos médias de masse? Quoi faire maintenant lorsque vous recevez ces informations qui peuvent changer le cours de votre vie? J'aimerais remercier tous ceux qui me suivent et me font confiance à travers ma mission de vie. Sachez que je vous en suis grandement reconnaissante aujourd'hui.

J'aimerais vous partager les raisons pour lesquelles je continue à propager cette épidémie de santé. Toute jeune, je savais profondément que j'avais un rôle important à jouer au niveau de la santé. La première personne que j'ai voulu sortir du gouffre était mon père qui avait une grande phobie des médecins. J'ai donc étudié d'arrache-pied pour devenir plus tard physiothérapeute, ostéopathe, naturopathe, et même auteure du livre *SPARK N FLY, les 5 piliers pour prendre le contrôle de votre santé*.

Ma vie a été influencée par les maladies et les problématiques de santé de mes proches : mon père, à 56 ans, a été touché par un accident vasculaire cérébral (AVC) et en a subi les séquelles aujourd'hui; ma mère, qui à 56 ans a subi un anévrisme cérébral et a reçu en février 2019 un diagnostic de cancer du sein agressif avec récurrence en octobre 2020, en plus de métastases aux os; mon ex-conjoint, qui a eu un cancer du côlon inopérable au Québec, mais qui a été sauvé grâce à Sanoviv Medical Institute; des patients et des clients touchés par diverses problématiques et maladies dues principalement à leur style de vie.

J'ai consacré ma vie à aider les gens à rebâtir leur santé et leur qualité de vie, à les accompagner durant leur processus afin qu'ils puissent optimiser leur énergie et leur confiance face à leur avenir. La prévention sera et demeurera TOUJOURS la meilleure option.

Un détail que plusieurs ne connaissent pas de moi est que pour prendre soin des autres, j'ai dû commencer par prendre soin de moi-même. Mon ex-carrière d'athlète de niveau international m'a laissée dans un piètre état. J'ai subi deux chirurgies (reconstruction de mon ligament croisé antérieur LCA et deux ménisectomies) qui affectaient mon quotidien. J'ai connu la souffrance et les douleurs articulaires jusqu'à ce que je découvre

par hasard (même si je ne crois pas au hasard) la nutrition cellulaire qui a littéralement influencé ma vie! L'année 2009 a été un tremplin pour moi. Mes douleurs ont disparu. Et c'est à ce moment que je me suis mise à étudier plus en profondeur les piliers importants de la santé.

Je vous invite à lire mon premier livre pour découvrir les cinq piliers qui constituent l'édifice de votre santé :

CORPS – ESPRIT – SOCIÉTÉ – ENVIRONNEMENT – FINANCES

Quand vous l'aurez construit en images dans votre tête avec toutes ses composantes, alors ces connaissances liées à un peu de sagesse vous permettront d'atteindre une santé optimale. ***La connaissance vous donne accès au pouvoir de prendre des décisions éclairées face aux choix que vous faites quotidiennement.***

Après avoir rebâti ma santé en 2009, j'ai pu être plus en mesure d'aider les autres. Différents obstacles ont croisé ma route dans ma vie. En octobre 2014, un évènement très perturbateur a changé ma vie à tout jamais. Mon jeune conjoint à cette époque avait reçu le diagnostic de cancer du côlon avec métastases au foie. Je remercie mon Dieu créateur de m'avoir donné la force de le soutenir et de m'avoir éclairée vers ce qu'il y avait de meilleur pour lui. Il s'en est sorti grâce, entre autres, à Savoviv Medical Institut, situé au Mexique. Aucun espoir au Québec, il était condamné. Aujourd'hui, il est en rémission.

Par la suite, ç'a été au tour de ma mère de recevoir le diagnostic de cancer du sein agressif en 2019. Elle a fait le choix de ne pas suivre la chimiothérapie, mais de subir l'ablation de son sein droit. En octobre 2020, ce fut avec grande tristesse de constater que le cancer était revenu avec plusieurs nodules ainsi que des métastases aux os. C'est à partir de ce moment qu'elle a réellement pris la décision de faire tout ce qu'il fallait pour combattre ces cellules désorganisées qui ne l'écoutaient plus. Nous sommes donc allées ensemble à Sanoviv Medical Institute en décembre 2020 où l'espoir était au rendez-vous.

Les problèmes de santé de mon père, ma mère, mon ex-conjoint, mes patients, mes clients ont bouleversé ma vie et ont fait en sorte que ma conviction de la prévention de la santé a pris une place de choix. **La santé est devenue pour moi SANS compromis.**

Tout cela m'a fait prendre conscience à quel point la maladie a un coût énorme et que toutes ces personnes qui ont croisé ma route avaient tellement souffert. J'ai réalisé que pour la plupart, leurs problématiques et maladies auraient pu être évitées. J'ai compris que j'avais aidé tellement de personnes à retrouver leur santé en commençant par une nutrition cellulaire plus saine et de meilleures habitudes de vie. Tout est possible!

Pourquoi attendre de souffrir? Pourquoi attendre que la situation devienne irréversible? La prévention demeurera toujours la meilleure option.

Mes saines habitudes de vie sont mon assurance-santé!

Je n'oublierai jamais l'impact extraordinaire de la nutrition cellulaire dans ma vie. Voilà pourquoi j'ai choisi un partenaire de choix, USANA, qui répond à mes six santés : physique, mentale, émotionnelle, relationnelle, spirituelle et financière. Mes proches ont été influencés par cette nutrition et je remercie Dieu pour cela. Gloire à lui! Le fait de prendre cette nutrition m'aide à me donner une énergie, une vitalité et une confiance face à ma santé et mon avenir.

J'en fais mon cheval de bataille pour que chaque foyer entende parler de cette nutrition cellulaire.

Ma vision : PROPAGER l'épidémie de gens en santé à tous les niveaux!

Si vous voulez faire partie de cette épidémie, alors vous êtes les bienvenus!

Mangez-vous réellement bien?

La plupart des gens mangent pauvrement et comptent souvent sur les aliments transformés pour combler leurs besoins nutritionnels. Ils croient qu'ils mangent bien, alors que dans les faits, c'est tout le contraire! Dans mon bureau, quand je demande à mes clients s'ils mangent bien, leur réponse est presque toujours oui, jusqu'à ce qu'ils commencent à nommer ce qu'ils consomment tous les jours. Mes incursions professionnelles dans leur alimentation quotidienne m'ont prouvé que la plupart des gens ne savent pas quoi manger ou comment apprêter des mets qui maximiseraient leurs avantages nutritionnels.

Si, dès le jeune âge, les gens apprenaient à manger sainement et qu'il n'y avait pas tous ces produits transformés, remplis d'additifs, de colorants, d'édulcorants, d'arômes artificiels, nous n'en serions pas là aujourd'hui! Les gens ne seraient pas dépendants à toute cette fausse nourriture qui donne de fausses informations à nos cellules.

Donc, je me suis donné la mission d'accompagner les gens à optimiser leur énergie et leur confiance face à leur avenir. Et cela passe par de meilleurs choix à faire quotidiennement.

Pourquoi un livre de recettes sur l'alimentation à faible indice glycémique?

L'alimentation à faible indice glycémique est un mode de vie simple et durable. Nombreux sont ses bienfaits. Beaucoup de gens essaient différents types d'alimentation, mais n'arrivent pas à les maintenir sur une longue période. Ils finissent par retomber dans leurs mauvaises habitudes. Alors voilà selon moi un mode de vie sain pour la vie!

Constatez les bienfaits de l'alimentation à faible indice glycémique :

- Perte de poids et maintien du poids idéal
- Meilleure énergie et énergie durable
- Régulation de la glycémie
- Diminution de l'inflammation
- Élimination des fringales (rages de sucre)
- Effet de satiété
- Traitement du diabète de type 2, candida, obésité, maladies dégénératives, etc.

Pour un mode de vie sain pour la vie, il suffit de consommer des aliments à faible indice glycémique. Plus l'aliment a un indice glycémique élevé, plus il augmentera votre glycémie. Donc, pour obtenir les bienfaits recherchés plus haut, il est primordial de garder votre glycémie à un niveau plus bas.

Qu'est-ce qu'on mange dans l'alimentation à faible indice glycémique?

Pour vous donner un aperçu de ce que nous mangeons dans l'alimentation à faible indice glycémique, sachez que vous devez privilégier les bonnes protéines animales telles que viandes sauvages ou nourries à l'herbe, volailles, poissons sauvages et les bonnes protéines végétales telles que le tempeh, les noix et les graines et celles contenues dans les légumes, les légumineuses, les germinations et les pousses. De plus, consommez de bonnes huiles (coco, avocat, lin, caméline, olive), des légumes, des fruits (à plus faible teneur en sucre de préférence). Et si vous tolérez bien les produits laitiers animaux, je suggère occasionnellement un peu de fromage de brebis ou de chèvre. Cependant, vous pouvez amplement vivre sans produits laitiers animaux! Beaucoup de conditions de santé s'améliorent en les éliminant. Je vous invite à lire mon livre *SPARK N FLY, les 5 piliers pour prendre le contrôle de votre santé* sur ce sujet.

Les produits céréaliers conventionnels (les céréales, le pain, les pâtes et les farines en épicerie) n'ont pas une place de choix dans l'alimentation à faible indice glycémique. Cependant, il existe des solutions très intéressantes. Il peut être très utile de se référer à une liste d'aliments classés en fonction de leur impact sur la glycémie. De nombreux tableaux existent sur ce sujet et vous pouvez les trouver sur Internet.

Tous les types de sucre : le sucre blanc, la cassonade, le sucre de canne, le sirop de maïs, et d'agave, la mélasse, le glucose et le maltose sont à éliminer. Essayez plutôt le stévia. Elle peut sucrer vos recettes et n'a aucun pouvoir glycémiant. Il y a aussi le xylitol qui peut être intéressant et qui est davantage utilisé pour la conception de desserts. Mais attention à tous ceux qui ont certaines problématiques intestinales, car il peut augmenter votre transit intestinal et vous donner quelques maux. Le fruit du moine, très primé dans le régime cétogène, est aussi un type de sucre que vous pouvez utiliser. Le miel non pasteurisé, les dattes medjool et le sirop d'érable peuvent être consommés en petite quantité également. N'exagérez pas, car le but est également de vous désensibiliser au sucre. Le mieux est d'utiliser les sucres le moins souvent possible. Depuis que nous sommes petits, on nous gave de sucre! Le sucre est partout et nous en sommes devenus dépendants! ***L'industrie agroalimentaire en met partout pour justement prendre le contrôle de nos cerveaux!***

Réservez une place importante aux protéines. Elles constituent l'un des piliers d'une alimentation équilibrée. Si votre objectif est de maintenir votre énergie, soutenir votre masse musculaire ou optimiser votre satiété, les protéines doivent être présentes à chaque repas. Elles nourrissent vos muscles, stabilisent votre glycémie et vous aident à rester rassasié plus longtemps.

Donnez aussi une vraie place aux bonnes graisses. Les lipides de qualité jouent un rôle essentiel dans la satiété. Grâce à elles, vous mangez moins tout en restant satisfait plus longtemps. Résultat : il devient plus facile d'atteindre votre poids santé, et vos progrès sont souvent plus rapides.

Prenez soin de ne pas ralentir votre métabolisme en ingérant le moins de calories possible. Les régimes MANGEZ MOINS ET BOUGEZ PLUS sont à éviter! Tous les gens finissent par reprendre leur poids! Et ce type de régime ralentit le métabolisme! Vous ne voulez surtout pas ça! Votre métabolisme peut se mettre en mode « veille » et vous vous découragerez peut-être de voir votre perte de poids ralentir, sans oublier que vous pouvez y perdre de la masse musculaire au passage.

Parmi les bonnes graisses, nous retrouvons les huiles et beurres de noix, les huiles d'avocat, d'olive, de lin et de caméline, le beurre clarifié (ghee), la crème et le beurre de noix de coco, les oléagineux (noix de macadamia, noix du Brésil, noix de Grenoble, amandes et autres noix), les beurres de noix activés, les avocats, les olives, etc. Bref, de quoi vous faire de savoureux repas! Miam!

J'ai donc conçu ce livre de recettes pour vous donner un coup de pouce et vous faire sauver du temps si précieux de nos jours.

Les connaissances que vous gagnerez vous apporteront davantage de sagesse et vous guideront dans votre prise de décisions quotidiennes. Sans cette combinaison gagnante,

vous risquez de vous tromper et de faire de mauvais choix qui auront un impact sur votre vie. Par conséquent, il est essentiel que vous investissiez du temps pour acquérir des connaissances qui vous seront utiles pour évaluer la solidité et le sérieux de votre plan d'action.

Mon plus grand désir est de voir de plus en plus de gens prendre en charge leur santé et leur bien-être! Je vous félicite d'être passé à l'action!

Ma vision avec Spark N Fly est de propager l'épidémie de gens en santé à tous les niveaux! Merci d'en faire partie!

Mon rôle est de vous accompagner à optimiser votre qualité de vie, votre santé et votre énergie! Alors, allons-y! Spark N Fly votre quotidien en concoctant des recettes savoureuses et vraiment santé!

Mais avant de vous lancer, je vous invite à sauter la section recettes pour aller directement à la dernière partie de mon livre intitulée : Un coach peut-il vraiment faire une différence dans votre processus vers la véritable santé? Ce que je désire le plus, c'est votre réussite!

Spark N Fly!

Petits déjeuners, diners et boissons fouettées



Boisson fouettée à la fraise et banane

Ingrédients :

- 1 tasse de lait d'amande ou autre lait végétal biologique ou eau filtrée
- 1 banane moyenne congelée
- ½ tasse de fraises congelées biologiques
- 1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines)*

Préparation :

- Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité.
- Pour une boisson plus liquide, ajouter de l'eau.

Boisson fouettée choco-banane

Ingrédients :

- 1 tasse de lait d'amande ou autre lait végétal biologique ou eau filtrée
- 1 banane moyenne congelée
- 1 c. à soupe de cacao biologique
- 1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein chocolat (21 g de protéines)*

Préparation :

- Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité.
- Pour une boisson plus liquide, ajouter de l'eau.

Pour obtenir la poudre de protéine **PurePaleo™ Protein, commandez via ma boutique en ligne : <https://www.designsforhealth.ca/u/isabellepaquettecad>
Ouvrez un compte et utilisez le code promo de 20% : **PROMO20ISABELLE**
Vous pouvez aussi nous contacter par courriel : contact@isabellepaquette.com*

Cette poudre de protéines novatrice, sans produits laitiers, fournit **21 g de protéines par portion**. Elle contient **HydroBEEF™**, une protéine de bœuf hautement concentrée et purifiée, obtenue grâce à un procédé exclusif permettant d'hydrolyser la protéine en un plus grand nombre de peptides, ce qui facilite son absorption et son assimilation. Cette formule utilise du bœuf provenant d'animaux élevés en Suède, *sans hormones ni antibiotiques, et sans grains, herbes ou ensilage OGM*. C'est une source idéale de protéines pour ceux qui recherchent une *véritable option Paleo*, souhaitent bénéficier de la puissance du bœuf pour soutenir la construction musculaire, le cartilage et les ligaments, ou sont sensibles aux produits laitiers.



Boisson fouettée pouding à la lime

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande ou autre lait végétal biologique ou eau filtrée
½ avocat moyen
Jus d'une lime ou ½ citron biologique
1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines)*
Miel non pasteurisé ou stévia ou ½ banane congelée
4-8 cubes de glace

Préparation :

- Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité.
- Pour une boisson plus liquide, ajouter de l'eau.

Boisson fouettée aux bleuets

Ingrédients :

1 tasse de lait d'amande ou autre lait végétal biologique ou eau filtrée
1 banane moyenne congelée
½ tasse de bleuets congelés
1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines)*

Préparation :

- Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à homogénéité.
- Pour une boisson plus liquide, ajouter de l'eau.

Pour obtenir la poudre de protéine **PurePaleo™ Protein, commandez via ma boutique en ligne : <https://www.designsforhealth.ca/u/isabellepaquettecad>
Ouvrez un compte et utilisez le code promo de 20% : **PROMO20ISABELLE**
Vous pouvez aussi nous contacter par courriel : contact@isabellepaquette.com*

Cette poudre de protéines novatrice, sans produits laitiers, fournit **21 g de protéines par portion**. Elle contient **HydroBEEF™**, une protéine de bœuf hautement concentrée et purifiée, obtenue grâce à un procédé exclusif permettant d'hydrolyser la protéine en un plus grand nombre de peptides, ce qui facilite son absorption et son assimilation. Cette formule utilise du bœuf provenant d'animaux élevés en Suède, *sans hormones ni antibiotiques, et sans grains, herbes ou ensilage OGM*. C'est une source idéale de protéines pour ceux qui recherchent une *véritable option Paleo*, souhaitent bénéficier de la puissance du bœuf pour soutenir la construction musculaire, le cartilage et les ligaments, ou sont sensibles aux produits laitiers.



Lait d'amande maison

Ingrédients :

1 tasse d'amandes crues (trempées 8 à 12 heures)
4 tasses d'eau filtrée ou osmosée

Préparation :

- Rincer les amandes trempées et les placer dans un mélangeur.
- Ajouter l'eau fraîche.
- Mélanger avec un mélangeur jusqu'à consistance lisse.
- Filtrer avec un sac à noix pour enlever la pulpe.
- Garder le liquide pour le lait.
- Ranger au réfrigérateur dans un récipient en verre bien fermé. Ce lait durera environ 3 jours.
- Récupérer la pulpe pour la faire sécher et pour l'utiliser pour une farine d'amande. Lorsque séchée, passer ensuite dans un robot culinaire ou mélangeur type Vitamix pour la rendre en farine.

Variante :

Il est possible d'ajouter de la vanille, des épices telles que la cannelle, la muscade, la cardamome, la poudre de caroube, la poudre de cacao cru, 1 ou 2 dattes ou 1 cuillère à soupe de miel non pasteurisé ou du stévia. À votre goût!

***CONSULTEZ LA VIDÉO SUR MA CHAÎNE YOUTUBE SPARK N FLY :**

https://youtu.be/XW_TL23R6Wo



Bol smoothie pomme et cannelle

Ingédients :

- 1 pomme rouge ou verte
- ½ tasse de fraises congelées ou fraîches
- ¼ tasse (20 g) de noix de pécan (pacanes) crues et activées
- ¼ tasse (20 g) d'amandes crues hachées ou effilées
- ½ tasse de lait d'amande maison (voir recette page 27)
- ½ c. thé de poudre de cannelle
- 1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines)*

Préparation :

- Passer au mélangeur la moitié de la pomme, les fraises surgelées, le lait d'amande et les protéines végétales.
- Verser dans un bol.
- Utiliser l'autre moitié de la pomme coupée en tranches pour décorer.
- Ajouter les noix de pécan, les amandes effilées et la poudre de cannelle.

Pour obtenir la poudre de protéine **PurePaleo™ Protein, commandez via ma boutique en ligne : <https://www.designsforhealth.ca/u/isabellepaquettecad>
Ouvrez un compte et utilisez le code promo de 20% : **PROMO20ISABELLE**
Vous pouvez aussi nous contacter par courriel : contact@isabellepaquette.com*

Cette poudre de protéines novatrice, sans produits laitiers, fournit **21 g de protéines par portion**. Elle contient **HydroBEEF™**, une protéine de bœuf hautement concentrée et purifiée, obtenue grâce à un procédé exclusif permettant d'hydrolyser la protéine en un plus grand nombre de peptides, ce qui facilite son absorption et son assimilation. Cette formule utilise du bœuf provenant d'animaux élevés en Suède, *sans hormones ni antibiotiques, et sans grains, herbes ou ensilage OGM*. C'est une source idéale de protéines pour ceux qui recherchent une *véritable option Paleo*, souhaitent bénéficier de la puissance du bœuf pour soutenir la construction musculaire, le cartilage et les ligaments, ou sont sensibles aux produits laitiers



Délice violet

Ingrédients :

- ½ tasse de mûres fraîches
- 1 tasse de bleuets congelés
- 1 banane moyenne mûre
- ½ tasse d'eau filtrée ou osmosée
- 3 c. à soupe de graines de citrouille crues
- 1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines)*

Préparation :

- Passer au mélangeur les bleuets, 2/3 de la banane, l'eau filtrée et les protéines végétales.
- Verser dans un bol.
- Utiliser pour décorer le 1/3 de la banane coupée en tranches, les mûres et les graines de citrouille.

Pour obtenir la poudre de protéine **PurePaleo™ Protein, commandez via ma boutique en ligne : <https://www.designsforhealth.ca/u/isabellepaquettecad>
Ouvrez un compte et utilisez le code promo de 20% : **PROMO20ISABELLE**
Vous pouvez aussi nous contacter par courriel : contact@isabellepaquette.com*

Cette poudre de protéines novatrice, sans produits laitiers, fournit **21 g de protéines par portion**. Elle contient **HydroBEEF™**, une protéine de bœuf hautement concentrée et purifiée, obtenue grâce à un procédé exclusif permettant d'hydrolyser la protéine en un plus grand nombre de peptides, ce qui facilite son absorption et son assimilation. Cette formule utilise du bœuf provenant d'animaux élevés en Suède, *sans hormones ni antibiotiques, et sans grains, herbes ou ensilage OGM*. C'est une source idéale de protéines pour ceux qui recherchent une *véritable option Paleo*, souhaitent bénéficier de la puissance du bœuf pour soutenir la construction musculaire, le cartilage et les ligaments, ou sont sensibles aux produits laitiers



Délice pomme, datte et petits fruits

Ingrédients :

1 pomme rouge ou verte
½ tasse de bleuets congelés
½ tasse de mûres
1 datte medjool
2 c. à soupe de graines de chanvre crues
½ tasse d'eau filtrée ou osmosée
1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines)*
Cannelle
Quelques feuilles de menthe fraîches pour décoration (facultatif)

Préparation :

- Passer au mélangeur les bleuets congelés, ½ de la pomme, l'eau filtrée et les protéines végétales.
- Verser dans un bol.
- Décorer en commençant par déposer le reste des tranches de pomme sur un côté du bol.
- Ajouter les mûres et la datte coupée.
- Saupoudrer de graines de chanvre.
- Déposer au centre des feuilles de menthe fraîche.
- Saupoudrer de cannelle.

Pour obtenir la poudre de protéine **PurePaleo™ Protein, commandez via ma boutique en ligne : <https://www.designsforhealth.ca/u/isabellepaquettecad>
Ouvrez un compte et utilisez le code promo de 20% : **PROMO20ISABELLE**
Vous pouvez aussi nous contacter par courriel : contact@isabellepaquette.com*

Cette poudre de protéines novatrice, sans produits laitiers, fournit **21 g de protéines par portion**. Elle contient **HydroBEEF™**, une protéine de bœuf hautement concentrée et purifiée, obtenue grâce à un procédé exclusif permettant d'hydrolyser la protéine en un plus grand nombre de peptides, ce qui facilite son absorption et son assimilation. Cette formule utilise du bœuf provenant d'animaux élevés en Suède, *sans hormones ni antibiotiques, et sans grains, herbes ou ensilage OGM*. C'est une source idéale de protéines pour ceux qui recherchent une *véritable option Paleo*, souhaitent bénéficier de la puissance du bœuf pour soutenir la construction musculaire, le cartilage et les ligaments, ou sont sensibles aux produits laitiers



Granola épicé

Ingrédients :

1 tasse de graines de lin entières biologiques
1 tasse de graines de citrouille crues
1 tasses de noix du Brésil
1 tasse de noix de Grenoble
½ tasse de flocons de noix de coco non sucrés
½ c. à soupe de cannelle
½ c. à soupe d'épices à la citrouille
½ c. à soupe de cacao cru
8 dattes Medjool
1 c. à soupe de miel non pasteurisé
¼ c. à thé de sel de mer

Préparation :

- Faire tremper les noix et les graines dans de l'eau filtrée et les laisser toute la nuit dans un bol légèrement couvert. Le lendemain, les égoutter à l'aide d'une passoire et bien les rincer.
- Mettre la moitié des noix et des graines dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien moulues.
- Écraser les noix et les graines restantes ou hacher grossièrement et mettre le tout dans un grand bol avec les flocons de noix de coco.
- Mélanger le sel de mer et les épices et ajouter au mélange.
- Mettre les dattes et le miel dans un robot culinaire et bien hacher.
- Mélanger tous les ingrédients en utilisant les mains.
- Étaler le mélange sur des feuilles de déshydrateur et sécher à 41 degrés Celsius pendant 24 à 48 heures selon le croquant désiré.
- Plus il est croquant, plus il se conserve longtemps.
- Conserver dans un bocal en verre ou un bol avec un couvercle hermétique.

Variante au four :

Le déshydrateur permet de garder intacts tous les nutriments. Cependant, si vous ne possédez pas de déshydrateur, déposer le mélange en trois parties sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin. Bien presser le mélange, mettre au four et cuire entre 20 et 25 minutes 325 °F. Ensuite, retourner les « gros biscuits » (il se peut que ça se brise un peu) et cuire encore 15 à 20 minutes. Laisser refroidir et briser avec les doigts.



Pouding chia et coco

Ingédients :

1 pomme biologique

Yogourt de coco nature ou vanille (maison ou au choix)

3 c. à soupe de graines de chia

1 avocat

1 c. à thé ou plus de cacao cru

Lait d'amande

Miel non pasteurisé ou autres possibilités : stévia, xylitol, fruit du moine

Petits fruits (baies : bleuets, framboises, mûres, etc.)

Quelques noix de pécan ou Grenoble (facultatif)

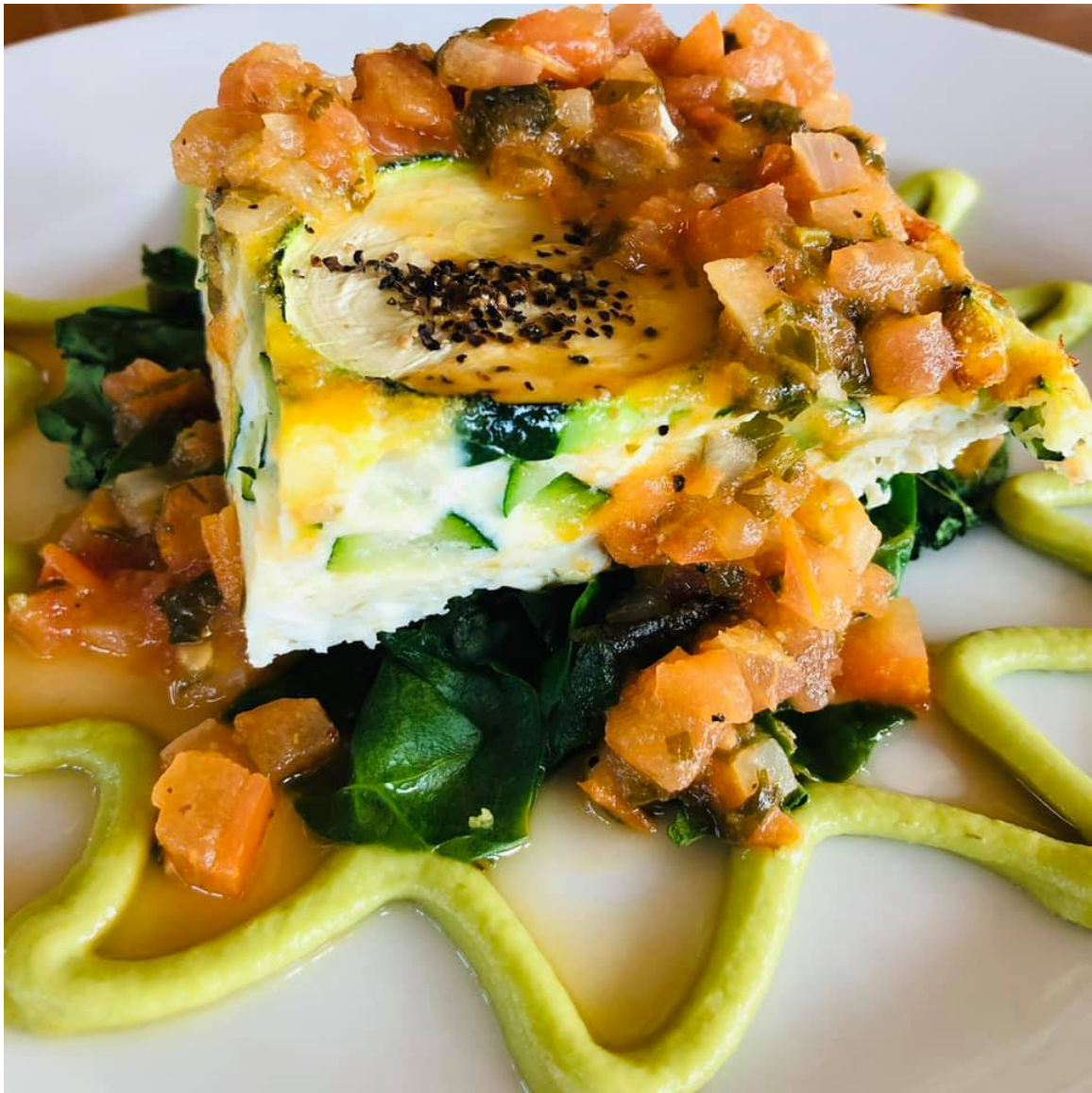
Préparation pour les différents étages :

- Couper en petits morceaux la pomme et la faire cuire doucement dans une poêle. Y ajouter un peu d'eau. La texture doit ressembler un peu à une compote de pomme. Il est possible de la laisser crue.
- Yogourt de coco.
- Pouding chia : mélanger les graines de chia avec un peu de lait d'amande et un peu de miel ou autres possibilités. Brasser et laisser reposer 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit gélatineux et ait la consistance d'un pouding. Ajouter un peu de lait d'amande si nécessaire. *
- Mousse au chocolat et avocat : dans un mélangeur, mélanger l'avocat, le cacao, le lait d'amande et le miel (ou autres possibilités).
- Petits fruits (baies).
- Noix.
- Disposer en étages.

Variante :

*Il est possible d'ajouter de la spiruline au pouding chia.

Varier les fruits selon les saisons.



Frittata aux légumes

Ingédients :

6 œufs biologiques légèrement battus

2 c. à thé d'huile d'olive extravierge biologique

1 oignon coupé en petits dés

2 gousses d'ail hachées finement

2 tasses de légumes (épinards, champignons tranchés, poivrons rouges en dés ou autres)

1 ½ c. à soupe d'herbes séchées de votre choix (thym, basilic, persil, coriandre)

½ c. à thé de poivre noir bio

½ c. à thé de sel marin ou sel de l'Himalaya

Préparation :

- Dans une poêle moyenne, mettre l'huile d'olive; ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir à feu moyen environ 5 minutes.
- Placer les oignons et l'ail dans un bol avec les autres légumes, herbes, poivre et sel. Mélanger bien.
- Ajouter les œufs. Mélanger bien, puis verser le mélange dans un plat en verre allant au four.
- Faire cuire au four à 375 °F pendant 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
- Servir avec des tranches d'avocat et une salsa de tomates ou un ketchup maison (facultatif).



Crêpe sans culpabilité

Ingrédients :

3 œufs biologiques
1 mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines)*
1 mesure de RS Fibre*
2 c. à soupe de graines de chia non moulues
1 c. à soupe de graines de chanvre
¾ de tasse de lait d'amande ou coco (ou autre lait végétal)
1 pincée de sel de l'Himalaya ou de sel de mer
1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool)
Un peu de miel non pasteurisé ou autres possibilités : stévia, xylitol, fruit du moine

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Faire fondre dans une poêle un peu d'huile de coco ou ghee (beurre clarifié), sans le faire brûler, à feu doux à moyen.
- Faire des petites crêpes.
- Faire cuire environ 2 minutes de chaque côté.
- Ajouter de la cannelle, qui aide à diminuer l'indice glycémique.
- Ajouter des petits fruits (surtout les framboises, les bleuets, les baies, etc.)

Pour obtenir la poudre de protéine **PurePaleo™ Protein, commandez via ma boutique en ligne : <https://www.designsforhealth.ca/u/isabellepaquettecad>
Ouvrez un compte et utilisez le code promo de 20% : **PROMO20ISABELLE**
Vous pouvez aussi nous contacter par courriel : contact@isabellepaquette.com*

Cette poudre de protéines novatrice, sans produits laitiers, fournit **21 g de protéines par portion**. Elle contient **HydroBEEF™**, une protéine de bœuf hautement concentrée et purifiée, obtenue grâce à un procédé exclusif permettant d'hydrolyser la protéine en un plus grand nombre de peptides, ce qui facilite son absorption et son assimilation. Cette formule utilise du bœuf provenant d'animaux élevés en Suède, *sans hormones ni antibiotiques, et sans grains, herbes ou ensilage OGM*. C'est une source idéale de protéines pour ceux qui recherchent une *véritable option Paleo*, souhaitent bénéficier de la puissance du bœuf pour soutenir la construction musculaire, le cartilage et les ligaments, ou sont sensibles aux produits laitiers



Gaufre protéinée

Ingrédients pour 2 gaufres :

6 œufs biologiques

¼ tasse + 2 c. à soupe de farine d'amande

3 mesures de RS Fibre*

1 c. à soupe de cannelle ou d'épices de citrouille

1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool)

1 à 2 c. à soupe de miel non pasteurisé ou autres possibilités : stévia, fruit du moine, érythritol.

Préparation :

- Passer au mélangeur tous les ingrédients.
- Utiliser un gaufrier pour réaliser les gaufres.
- Servir avec des petits fruits (surtout les framboises, les bleuets, les baies, etc.) et un peu de miel non pasteurisé ou un coulis de petits fruits.

Variante :

Il est possible d'ajouter une mesure de poudre de protéine Pure Paleo Protein vanille (21 g de protéines) pour augmenter la quantité de protéine.

Pour obtenir **RS Fibre, commandez via ma boutique en ligne :*

<https://www.designsforhealth.ca/u/isabellepaquettecad>

*Ouvrez un compte et utilisez le code promo de 20% : **PROMO20ISABELLE***

Vous pouvez aussi nous contacter par courriel : contact@isabellepaquette.com



Pain sans culpabilité

Ingrédients :

- 1 tasse de farine d'amande
- 1 tasse de farine arrow-root
- 1/3 de tasse de farine de coco
- 1 c. à thé de sel de mer
- 2 c. à thé de sucre de canne biologique
- 2 c. à thé de levure
- 2 c. à soupe de chia moulu
- 1 c. à soupe de psyllium
- 1 ¼ tasse d'eau (température entre 105 et 110 °F)

Préparation :

- Mélanger les trois farines et le sel avec les mains et mettre de côté.
- Dans un autre bol, mettre l'eau à une température entre 105 et 110 °F (très important d'utiliser un thermomètre), le sucre de canne biologique et la levure. Mélanger et attendre 10 minutes que la levure agisse et forme une mousse.
- Ajouter le chia moulu et le psyllium. Mélanger et attendre 5 minutes.
- Lorsque le mélange devient gélatineux, incorporer aux ingrédients secs. Pétrir avec les mains jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Cela peut prendre au moins 4 à 5 minutes de pétrissage.
- Mettre la boule de pain dans un bol que vous placerez au four qui est éteint pendant au moins une heure.
- Déposer un papier parchemin sur une tôle à biscuit (pas de pyrex) et placer la boule de pain.
- Mettre au four à 350 °F pendant 1 heure et 15 minutes.
- Laisser reposer.

*La durée peut varier selon le type de four.

*L'intérieur du pain n'est pas tout à fait cuit. À couper seulement lorsqu'il sera tiède

*Il s'agit d'un pain pour faire des rôties dans le grille-pain.

***CONSULTEZ LA VIDÉO SUR MA CHAÎNE YOUTUBE SPARK N FLY :**

<https://youtu.be/10j9lwaxUl8>



Pain déjeuner-dessert à la cannelle (style paléo)

Ingrédients secs :

- 1/3 tasse de farine d'amande
- 1/3 tasse de farine de coco
- 2 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude biologique
- ¼ c. à thé de sel de mer

Ingrédients liquides :

- ¼ tasse d'huile d'olive bio extravierge
- ¼ tasse de miel non pasteurisé
- 3 c. à soupe de jus de citron ou lime
- 5 œufs biologiques
- 1 c. à soupe de vanille liquide (sans alcool)

Préparation :

- Mélanger les ingrédients secs dans un bol et les mettre de côté.
- Mélanger les ingrédients humides dans un mélangeur.
- Ajouter les ingrédients secs au mélange et bien mélanger.
- Mettre un papier parchemin dans le fond du plat en verre ou utiliser un moule en silicone.
- Mettre au four à 350 °F pendant 20 minutes et diminuer ensuite la température à 250 °F pour 20 autres minutes.

Variante :

Il est possible de changer la cannelle pour des épices à la citrouille ou au cacao cru.
Utiliser la même recette pour faire de délicieux muffins.
Ajouter des brisures de chocolat noir ou de caroube.

CONSULTEZ LA VIDÉO SUR MA CHAÎNE YOUTUBE SPARK N FLY :

<https://youtu.be/sRbUlofjUbo>

Diners (midis) et soupers (soirs)



Salade du printemps

Ingrédients pour les légumes :

100 g de laitue romaine biologique ou frisée coupée en fines lanières
40 g de concombres coupés en petits morceaux
50 g de tomates coupées en petits morceaux
40 g de poivrons rouges ou orange
2 cornichons lacto-fermentés coupés en petits morceaux et/ou 2 c. à soupe de chou lacto-fermenté (voir recettes)
20 g d'échalotes vertes, hachées finement et recoupées
80 g d'avocats coupés en morceaux ou en tranches
Pousses de fenugrec au goût (protéines végétales)
Autres germinations (luzerne, trèfle, brocoli...)
Herbes fraîches au goût : coriandre, basilic, persil

Ingrédients pour la vinaigrette irrésistible :

¼ tasse d'huile d'avocat (ou mélange avocat, lin, caméline)
½ c. à thé de moutarde ancienne (voir recette maison page 59)
2 c. à thé de miel non pasteurisé
2 ½ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
2 gousses d'ail pressées
Sel de mer ou sel de l'Himalaya au goût

Préparation :

- Couper les légumes.
- Mélanger la vinaigrette à la main.
- Ajouter la vinaigrette aux légumes et mélanger avec les mains.



Salade aux algues laminaires

Ingédients :

Laitue romaine biologique coupée en fines lanières

Algues laminaires (en forme de spaghetti)

Poivron coupé en petits morceaux

Carotte râpée

Chou ou cornichon lacto-fermenté (voir recettes pages 129 et 131)

½ avocat tranché en lanières

Les quantités sont à votre discrétion

Ingédients pour la vinaigrette irrésistible :

¼ tasse d'huile d'avocat (ou mélange avocat, lin, caméline)

½ c. à thé de moutarde ancienne (voir recette maison page 59)

2 c. à thé de miel non pasteurisé

2 ½ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

2 gousses d'ail pressées

Sel de mer ou sel de l'Himalaya au goût

Préparation :

- Tremper les algues laminaires environ 15 minutes.
- Couper les légumes.
- Mélanger la vinaigrette à la main.
- Ajouter la vinaigrette aux légumes et algues et mélanger avec les mains.



Vinaigrette au beurre de tahini

Ingrédients :

5 g d'ail pressés
½ c. à thé de pâte de prune umeboshi ou sel de mer au goût
½ c. à thé de miel non pasteurisé
2 c. à soupe de beurre de tahini cru
1 c. à soupe d'huile d'avocat
¼ tasse d'eau

Préparation :

- Mélanger à la main tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et crémeuse.

Vinaigrette irrésistible

Ingrédients :

¼ tasse d'huile d'avocat (ou mélange avocat, lin, caméline)
½ c. à thé de moutarde ancienne (voir recette maison page 59)
2 c. à thé de miel non pasteurisé
2 ½ c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
2 gousses d'ail pressées
Sel de mer ou sel de l'Himalaya au goût

Préparation :

- Placer tous les ingrédients dans un bol et fouetter.



Émietté d'amande au goût de fromage parmesan

Ingrédients :

50 g d'amandes crues
20 g de levure alimentaire
5 g de poudre d'ail
5 g de poudre d'oignon

Préparation :

- Moudre les amandes crues dans un moulin à noix.
- Placer tous les ingrédients dans un robot ou mélangeur.



Moutarde ancienne

Ingrédients :

20 g de graine de moutarde blanche

20 g de graine de moutarde brune

2 c. à thé de sauge

1 c. à thé de curcuma

½ c. à thé de pâte de prune umeboshi ou un peu de sel de mer

1 c. à soupe de miel de trèfle ou autre miel non pasteurisé

3 c. à soupe d'huile d'avocat

½ tasse de vinaigre de cidre de pomme

Préparation :

- Tremper les graines de moutarde entières dans l'eau durant 30 minutes.
- Égoutter dans un tamis.
- Moudre finement toutes les épices.
- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
- Verser dans un pot en verre.



Mayonnaise maison

Ingrédients :

1 gros œuf à température ambiante

½ tasse d'huile d'avocat (l'huile d'olive donne un goût trop prononcé)

Jus d'un demi-citron ou 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

1 c. à thé de moutarde de Dijon, moutarde à l'ancienne ou moutarde forte

Une pincée de sel de mer ou sel de l'Himalaya

Épices de votre choix (facultatif)

Préparation :

- Plonger l'œuf entier dans l'eau tiède environ 5 minutes pour qu'il atteigne la température ambiante.
- Casser l'œuf dans le fond d'un pot Masson.
- Ajouter le sel, l'huile d'avocat, le jus de citron ou vinaigre et la moutarde dans le pot.
- Déposer le mélangeur à main dans le pot en le faisant toucher au fond.
- Mélanger pendant environ 30 secondes, d'abord au fond, puis en relevant un peu le mélangeur à mesure que le mélange épaissit. Lorsque tout le mélange est bien épais, c'est prêt (éviter de trop mélanger et de revenir au fond du bocal)!

Variante :

Épices de votre choix pour aromatiser.

Note :

La mayonnaise maison se conserve au réfrigérateur environ une semaine. Le jus de citron agit comme un agent de conservation qui permet ainsi de prolonger la durée de vie de l'œuf cru. Par contre, elle reste à son meilleur dans les premiers jours.



Salade de pois chiches aux herbes fraîches

Ingédients :

1 tasse de pois chiches germés
1 tasse de céleri coupé en petits cubes
1 tasse de concombre coupé en petits cubes
¼ tasse d'échalotes finement coupées
Quelques feuilles d'épinard
1 carotte râpée
¼ tasse de persil frais haché finement
¼ tasse de basilic frais haché finement
¼ tasse de coriandre fraîche hachée finement
Pousses et germinations de votre choix
Jus d'un citron
3 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
Sel de mer ou sel de l'Himalaya

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients avec les mains et servir.



Salade d'épinards remplie d'amour

Ingédients (salade) :

1 tasse de jeunes pousses d'épinards biologiques
½ tasse de pousses au choix ou de fèves germées
⅔ tasse de riz basmati cuit
Échalote émincée à votre goût
8 noix de cajou
Sel de mer

Ingédients (vinaigrette) :

½ c. à thé de moutarde de Dijon ou à l'ancienne (voir recette maison)
1 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
½ c. à soupe de vinaigre balsamique
¼ c. à soupe de tamari sans gluten
1 gousse d'ail finement hachée

Préparation :

- Dans un saladier, mélanger avec les mains les épinards, les fèves, le riz, l'échalote et les noix de cajou.
- Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
- Ajouter la vinaigrette dans le saladier et bien mélanger avec les mains.



Salade de quinoa à la tomate séchée et amandes

Ingédients :

1 tasse de quinoa rincé et égoutté
2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes ou de poulet
3 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
4 c. à soupe de jus de citron frais
½ tasse de tomates séchées émincées
½ concombre anglais coupé en petits morceaux
Échalotes au goût
2 gousses d'ail pressées
½ tasse d'amandes tranchées ou coupées en petits morceaux
Quelques feuilles de basilic émincées
Sel de mer ou sel de l'Himalaya
3 tomates cerises pour décoration

Préparation :

- Dans une casserole, déposer le quinoa et l'eau ou le bouillon.
- Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 12 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide.
- Laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.
- Dans un saladier, mélanger le quinoa avec l'huile d'olive. Laisser tiédir.
- Ajouter le jus de citron, les tomates séchées, le concombre, l'échalote, l'ail, les amandes, le basilic et le sel de mer.
- Bien mélanger.
- Servir tiède ou froid.

Note :

Encore plus délicieux le lendemain.



Salade de carottes et basilic

Ingrédients légumes :

100 g de carotte râpée mince
20 g oignon rouge coupé en très petits morceaux
20 g d'épinard émincé
8 g de basilic frais émincé

Ingrédients pour la marinade :

2 c. à thé de miel non pasteurisé
1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à soupe d'huile d'avocat
Une pincée de sel de mer ou sel de l'Himalaya

Préparation :

- Couper les légumes et préparer la marinade avec le fouet manuel.
- Mélanger la marinade et les légumes avec les mains.
- Saupoudrer de poivre noir.



Salade de pousses et germinations

Ingrédients pour les pousses et germinations :

175 g au choix (tournesol, roquette, luzerne, brocoli, fenugrec, trèfle, radis pourpre, etc.)

Ingrédients pour la vinaigrette :

¼ tasse d'huile d'avocat

½ c. à thé de moutarde ancienne (voir recette maison page 59)

2 c. à thé de miel non pasteurisé

2 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme

Préparation :

- Mélanger à la main la vinaigrette et ajouter aux pousses et germinations de votre choix.
- Bien mélanger avec les mains, puis servir immédiatement.

Garniture :

Émietté d'amande au goût de fromage parmesan (voir recette page 57).



Salade d'avocat

Ingrédients pour les fruits :

300 g d'avocat mûr, coupé sur la longueur

20 g de câpres

Ingrédients pour la vinaigrette :

¼ tasse d'huile d'avocat

1 c. à soupe de miel non pasteurisé

1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

½ c. à thé de moutarde forte ou ancienne (voir recette maison page 59)

Préparation :

- Préparer la vinaigrette et mélanger à la main avec un fouet.
- Couper les morceaux d'avocats sur la longueur.
- Mélanger délicatement avec les mains les avocats et les câpres avec la vinaigrette.
- Saler et poivrer.

Garniture :

Émietté d'amande au goût de fromage parmesan (voir recette page 57).



Boule de fromage de cajou style « mozzarella »

Ingédients :

270 g de noix de cajou crues et activées

1 c. à soupe de pâte de prune umeboshi

2/3 tasse d'eau

2 c. à thé de psyllium

2 capsules de probiotiques

Préparation :

- Mélanger les noix de cajou, la pâte de prune et l'eau jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
- Ajouter le psyllium et les capsules de probiotiques, puis mélanger brièvement.
- Verser dans un contenant en verre et fermer hermétiquement.
- Laisser fermenter 48 heures à la température pièce.
- Former avec les mains des boules de 10 g de fromage de noix et mettre sur un papier parchemin.
- Mettre les boules dans l'eau froide dans un contenant de verre (style Masson).
- Conserver dans l'eau au réfrigérateur durant 2 jours.



Craquelins à la graine de lin, au chanvre et au chia

Ingédients :

1 tasse de graines de lin

¼ tasse de graines de chanvre

¼ tasse de graines de chia noires

1 tasse d'eau filtrée ou osmosée

Épices au choix (basilic, persil, herbes italiennes, curcuma, etc.)

Sel de mer ou sel de l'Himalaya au goût

Préparation :

- Moudre les graines de lin dans un moulin à noix ou à café.
- Mettre dans un bol les graines de lin moulues, les graines de chanvre, les graines de chia noires et les épices de votre choix.
- Mélanger avec les mains.
- Ajouter 1 tasse d'eau et mélanger très rapidement, car le mélange saisit.
- Étendre le mélange (½ cm d'épaisseur pas plus), sur une tôle préalablement recouverte d'une feuille de papier parchemin (très important!).
- Cuire à 350 °F pendant 15 minutes.
- Retirer du four et tracer des lignes sur la longueur et la largeur pour faire des carrés.
- Remettre 20 minutes au four.

Note :

À savourer avec un houmous, un guacamole, une salsa et même un beurre d'amande cru.

Peut aussi être fait au déshydrateur pour conserver tous les nutriments.



Houmous maison

Ingrédients :

2 tasses de pois chiches germés
¼ tasse de jus de citron
2 gousses d'ail pressées
½ c. à thé de cumin
1 petite tomate hachée
1 c. à thé de sauge
1/3 tasse de noix de pin
2 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
1 c. à thé de sel de mer ou sel de l'Himalaya

Préparation :

- Placer tous les ingrédients dans le robot culinaire.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Note :

Utiliser comme trempette avec des légumes ou servir sur des craquelins.



Soupe-repas à la noix de coco

Ingédients :

2 litres de bouillon d'os de poulet maison

70 g (1/3 paquet) à 100 g (1/2 paquet) de crème de noix de coco (Let's do... Organic, c'est ma préférée!)

1 tasse de carotte râpée

1 tasse de céleri râpé

Échalotes finement hachées

Herbes fraîches au goût (coriandre ou basilic)

Poulet biologique de ferme cuit

Préparation :

- Utiliser un bouillon d'os de poulet maison (voir recette page 87).
- Ajouter vos légumes.
- Lorsque les légumes sont cuits, ajouter la crème de coco en faisant fondre à feu doux.
- Dans un bol, placer environ 100 g de poulet cuit par personne et verser la soupe.
- Ajouter les échalotes et les herbes fraîches.
- Saler avec sel de mer ou sel de l'Himalaya.

*La quantité de poulet peut varier.



Velouté de courge Butternut

Ingédients :

400 g de courge Butternut coupée en morceaux
30 g d'oignon rouge coupé en morceaux
1 ½ c. à thé de pâte de prune umeboshi ou sel de mer au goût
3 c. à soupe de beurre d'amande cru
2 tasses d'eau

Préparation :

- Cuire la courge et l'oignon dans l'eau dans un chaudron jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants.
- Mettre dans un mélangeur et ajouter les autres ingrédients.
- Mélanger jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
- Ajouter de l'eau au besoin.

Note :

Saupoudrer avec un émietté d'amande au goût de parmesan (voir recette page 57).
Il est possible de faire cette recette complètement crue au mélangeur style Vitamix. Si c'est le cas, l'eau devra être chaude. Servir immédiatement.



Soupe minestrone réinventée

Ingédients :

¼ lb de dinde non cuite
2 oignons moyens hachés
2 gousses d'ail émincées
½ tasse de céleri haché
1 carotte tranchée
1 tasse de chou haché
½ tasse de navet haché
1 tasse d'épinards
½ tasse de petits pois
¼ de tasse de persil haché
7 tasses de bouillon de légumes ou de poulet
½ c. à thé de thym
½ c. à thé de basilic
1 pincée de piment d'Espelette
1 tasse de haricots blancs cuits

Préparation :

- Faire sauter les légumes dans une casserole, puis ajouter le bouillon et les fines herbes.
- Laisser mijoter 45 minutes et ajouter à la fin les haricots blancs cuits.

Note :

Il est possible d'utiliser de la dinde cuite. Si c'est le cas, ajouter à la fin de la cuisson.
Il est très important de bien faire cuire les haricots blancs avant de les incorporer à la recette.



Bouillon d'os de poulet maison

Ingrédients :

2 lb d'os de poulet biologique
2-3 gousses d'ail hachées
1 tasse de carotte en rondelle
1 tasse d'oignon coupé
1 tasse de céleri coupé
3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme
2 feuilles de laurier
Sel de l'Himalaya ou sel de mer

Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans une mijoteuse.
- Couvrir avec de l'eau jusqu'à ras bord.
- Mijoter pendant 24 heures à la plus basse température.
- Filtrer pour ne garder que le bouillon.

Note :

Utiliser le bouillon comme base pour des potages et des soupes.
Il est possible de boire le bouillon seul, de préférence à jeun ou attendre au moins 1,5 heure après un repas. Très réparateur pour les intestins.
Le bouillon peut aussi être concocté à partir d'os de bœuf ou de veau.
Compter 48 heures à basse température.



Spaghetti de courgette au pesto

Ingrédients pour le pesto basilic et noix de pin :

100 g de noix de pin

90 g de feuilles de basilic fraîches hachées finement

5 g d'ail pressé

2 c. à soupe de levure alimentaire

½ c. à thé de pâte de prune umeboshi ou sel de mer au goût

¼ tasse d'huile d'avocat

Préparation :

Hacher finement au robot culinaire tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène.

Ingrédients pour les spaghettis (légumes) :

500 g de courgettes pelées et transformées en spaghetti au spiraliseur.

Mélanger avec les mains les spaghettis avec 1 tasse de pesto basilic et noix de pin.

Note :

Il est très important de bien hacher le basilic avant de le mettre au robot.

Il est possible de faire des cheveux d'ange au lieu des spaghettis.

Ajouter des algues laminaires pour varier (voir photo).

En cas de surplus de pesto, congeler.



Riz de chou-fleur au cari et noix de coco

Ingrédients pour la base :

550 g de chou-fleur râpé finement
240 g de tomate fraîche coupée en petits morceaux ou 30 g de tomate séchée
2 c. à thé d'épice garam masala
½ c. à thé d'oignon en poudre
1 c. à thé de lime fraîche
Quelques feuilles de basilic finement hachées
1 c. à thé de pâte de prune umeboshi ou sel de mer au goût
1 c. à soupe de miel non pasteurisé
2 c. à soupe d'huile d'avocat

Ingrédients de la vinaigrette :

3 c. à soupe de beurre de noix de coco fondu
60 g de beurre de cajou cru
2 c. à thé de cari (curry)
1 c. à thé de pâte de prune umeboshi ou sel de mer au goût
1 c. à thé de vinaigre de cidre de pomme
Eau tiède pour liquéfier

Préparation :

- Préparer les légumes et bien mélanger avec les autres ingrédients.
- Fabriquer la vinaigrette et ajouter au riz de chou-fleur.
- Bien mélanger avec les mains.

Riz de chou-fleur basique

Ingrédients :

150 g de chou-fleur râpé finement
1 c. à thé de pâte de prune umeboshi ou sel de mer au goût
1 c. à soupe d'huile de noix de coco

Préparation :

- Râper le chou-fleur très finement.
- Mélanger tous les ingrédients avec les mains.



Tortillas à la farine de coco (ou pains burger)

Ingrédients :

1 tasse de farine de coco
4 c. à soupe de psyllium
1 c. à thé de poudre à pâte sans gluten et sans aluminium
Sel de mer
2 c. à soupe d'huile d'olive extravierge ou huile de coco
2 tasses d'eau tiède

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients avec une cuillère, excepté l'eau.
- Ajouter l'eau graduellement en mélangeant avec les mains. Il se peut que vous n'utilisiez pas toute la quantité d'eau.
- Lorsque la pâte est prête, diviser en boules de pâte d'environ 75 g pour un format moyen.
- Placer une boule entre deux papiers parchemin et étendre la pâte à l'aide d'un rouleau à pâte. Ne pas rouler, mais glisser pour étendre. Ajuster la tortilla pour qu'elle soit ronde en y faisant quelques retouches.
- Lorsque la tortilla est formée, décoller le papier parchemin du dessus.
- Dans une poêle à température moyenne avec un peu d'huile de coco, mettre la tortilla (surface non couverte). Elle restera collée, mais il est possible par la suite d'enlever le papier parchemin.
- La tortilla gonflera un peu.
- Cuire de chaque côté.

Garniture :

Oignons, champignons et ail cuits à la poêle
Chou lacto-fermenté et/ou pousses et germinations de votre choix
Herbes fraîches : persil, coriandre, basilic ou autres
Avocat
Autres légumes râpés (facultatif)
Œuf, poulet, dinde ou légumineuses

Note :

Il est possible de congeler les tortillas non cuites entre des feuilles de parchemin.
Utiliser la même recette pour faire des pains burger avec une quantité de 50 g, mais plus épais.
Utiliser une mayonnaise maison, ou plus santé comme la marque MAISON ORPHÉE, pour créer une farce de poulet, dinde ou œuf.



Poulet au curry

Ingrédients :

1 gros oignon coupé en morceaux
1 poivron rouge coupé en cubes
2 c. à soupe d'huile de coco
650 g de poitrine de poulet désossé et sans la peau, coupée en cubes
2-3 gousses d'ail hachées finement
½ c. à thé de poudre de chili
2 c. à thé de poudre de cari (curry)
½ c. à thé de curcuma moulu
1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
1 c. à soupe de miel non pasteurisé

Préparation

- Dans une poêle, dorer l'oignon et le poivron dans l'huile de coco.
- Ajouter le poulet, l'ail et les épices et faire dorer.
- Saler et poivrer.
- Ajouter le lait de coco et le miel.
- Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Remettre des épices au besoin.
- Servir sur un lit de laitue et/ou un peu de riz basmati.

Note :

Il est aussi possible d'utiliser un poulet cuit. Si c'est le cas, ajouter à la fin.



Poulet à la moutarde au miel et au gingembre

Ingédients :

- 2 poitrines de poulet (200 g chacune) sans peau désossée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- ½ c. à soupe de gingembre frais finement râpé ou haché
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 c. à thé de miel non pasteurisé
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon ou ancienne (voir recette page 59)

Préparation :

- Mélanger la marinade, verser sur le poulet et couvrir complètement.
- Réfrigérer 6 à 8 heures.
- Cuire les morceaux de poulet sur le gril ou dans une poêle légèrement huilée, environ 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la cuisson soit complète. Le poulet peut également être cuit au four.
- Ajouter un peu d'eau à tous les restes de marinade, porter à ébullition et laisser mijoter pendant 4 minutes.
- Badigeonner le poulet avec le mélange pendant la cuisson.



Lasagne au saumon

Ingédients :

4 filets de saumon ou truite sauvages (environ 4 oz chacun)
1 courgette tranchée dans le sens de la longueur
2 tasses de bébés épinards
1 tasse de champignons de Paris tranchés
½ oignon rouge moyen tranché finement
2 c. à soupe de jus de citron
5 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
2 c. à soupe de tamari sans gluten
¼ c. à thé de sel de mer
¼ c. à thé de poivre noir

Ingédients pour le fromage aux graines de citrouille :

2 tasses de graines de citrouille trempées et activées (ou graines de tournesol)
3 c. à soupe de jus de citron
Eau si besoin
¼ c. à thé de sel de mer
¼ c. à thé de poivre noir
½ c. à thé de basilic

Préparation :

- Au robot culinaire, faire le fromage aux graines de citrouille et réserver.
- Mélanger le jus de citron, l'huile d'olive et le tamari dans un bol et réserver.
- Préparer les tranches de courgettes et réserver.
- Préparer de longues tranches de filets de saumon (coupés dans le sens de la longueur).
- Mariner les filets de saumon dans le jus de citron, l'huile d'olive et le tamari. Saler et poivrer.
- Dans un plat pyrex graissé avec de l'huile de coco, mettre :
 - une couche de filet de saumon;
 - une couche de fromage aux graines de citrouille;
 - une couche de tranches de courgettes;
 - une couche de champignons;Répéter.
- Terminer la finition avec une couche de saumon sur le dessus.
- Cuire au four à 350 °F pendant 20 minutes (couvrir pendant les 10 premières minutes et découvrir pendant les 10 minutes restantes).



Saumon au pesto

Ingrédients :

4 filets de saumon sauvage
Sel de mer au goût
Jus d'un citron
Pesto (voir ci-dessous)

Ingrédients (pesto) :

2 tasses de coriandre fraîche hachée finement
1 tasse de basilic frais haché finement
3 échalotes hachées
2 gousses d'ail hachées grossièrement
1 c. à thé de cumin moulu
½ tasse de graines de citrouille hachées grossièrement
2 c. à soupe de jus de citron frais
2 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
Sel de mer ou sel de l'Himalaya

Préparation :

- Mariner les filets de saumon avec le sel et le jus de citron pendant 15 minutes.
- Mélanger tous les ingrédients du pesto dans un robot culinaire.
- Ajouter l'huile d'olive, un peu à la fois à la fin.
- Ne pas mélanger complètement le pesto. Il est meilleur avec un peu de texture.
- Mettre le pesto sur le dessus des filets de saumon.
- Cuire au four à 350 °F pour 13 à 15 minutes.
- Accompagner avec une salade ou des légumes cuits à la vapeur.



Pâté chinois réinventé

Ingédients :

Chou-fleur moyen

Huile de noix de coco

Lait d'amande maison

Poivrons jaunes hachés petits

Oignons hachés petits

Bœuf ou poulet biologique haché

Épices au choix

Préparation :

Comme un pâté chinois conventionnel, il y a trois étages.

- Étage 1 : Cuire le bœuf ou le poulet haché dans la poêle avec un peu d'oignons et les épices de votre choix.
- Étage 2 : Pour remplacer le maïs, cuire dans une poêle les poivrons et les oignons coupés en très petits morceaux.
- Étage 3 : Pour remplacer les pommes de terre, cuire à la vapeur le chou-fleur en morceaux. Lorsqu'il est prêt, faire une purée avec de l'huile de coco, lait d'amande et sel de mer.

*Les quantités peuvent varier selon vos goûts.



Chili mexicain

Ingédients :

Un oignon émincé

2 gousses d'ail émincées

450 g de dinde hachée ou bœuf haché sans antibiotique (ou toute autre protéine à votre goût)

1 gros piment rouge coupé en dés

2 courgettes

2-3 branches de céleri en dés

Préparation :

- Faire revenir la dinde, ou autre protéine, avec l'oignon.
- Saler et poivrer.
- Ajouter tous les autres légumes et faire revenir 5 minutes.
- Ajouter 2 c. à soupe de poudre de cacao cru et 2 c. à soupe de poudre de chili mexicain.
- 1 c. à thé de cumin moulu.
- 1 pincée de flocons de piment broyés.
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés ou 2 boîtes de 500 ml de sauce tomate.
- 2 boîtes de 540 ml de haricots rouges biologiques rincés et égouttés (il est possible de remplacer une boîte pour une autre légumineuse au choix, par exemple une tasse d'edamames qu'il faudra ajouter à la toute fin pour garder le côté croquant).
- Saler et poivrer.
- Mijoter 30 minutes à découvert.
- Garnir de coriandre hachée.

Note :

Si vous utilisez des haricots secs ou toute autre légumineuse, il est très important qu'ils soient cuits très longtemps à feu moyen.

Desserts



Sorbet à la fraise

Ingrédients :

100 g de beurre de cajou cru

160 g de datte Medjool

500 g de fraises fraîches

$\frac{3}{4}$ tasse d'eau

6 c. à soupe d'huile de noix de coco

1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool) « Ma préférée : Simply Organic extrait de vanille de Madagascar »

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et crémeuse, puis congeler.
- Pour servir, passer à l'extracteur à jus en utilisant le dispositif pour faire de la crème glacée ou simplement gratter des copeaux.



Crème glacée à l'avocat et brownie dans sa coque

Ingrédients pour la crème glacée :

300 g d'avocat

75 g de miel non pasteurisé

30 g de citron

Ingrédients pour les boules brownies :

145 g de dattes Medjool coupées en petits morceaux

75 g de graines de citrouille moulues

50 g de graines de chanvre moulues

50 g de noix d'amandes crues moulues

30 g de poudre de cacao cru

2 c. à soupe de miel non pasteurisé

¼ c. à thé de pâte de prune umeboshi ou une pincée de sel de mer

1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool)

Donne 10 boules de 35 g

Préparation :

- Vider les avocats et garder les coques.
- Mélanger tous les ingrédients pour la crème glacée jusqu'à consistance lisse et crémeuse, puis remettre dans les coques et congeler.
- Fabriquer les boules brownies avec le robot culinaire et congeler.
- Dégeler la boule brownie avant de servir. Prendre la coque et faire un trou dans son remplissage (crème glacée) pour y placer la boule brownie juste avant de servir.



Pouding chia épicé

Ingrédients :

¼ tasse de graines de chia

½ tasse ou plus de lait de coco ou d'amande

1 c. à thé de miel non pasteurisé (ou autres possibilités)

¼ c. à thé de cannelle

1/8 c. à thé de cardamone

Préparation :

- Tremper les graines de chia dans le lait végétal 15 minutes.
- Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.
- Réfrigérer.

Garniture :

Quelques framboises, une fraise et un peu de noix de coco ou de chocolat noir râpé

Feuilles de menthe

Variante 1 citron et gingembre :

Enlever les épices cannelle et la cardamone et mettre 1 c. à thé de jus de citron et

½ c. à thé de jus de gingembre frais.

Variante 2 choco-menthe :

Enlever les épices cannelle et cardamone et mettre 1 c. à soupe de cacao cru et feuille de menthe finement hachée.



Pouding au chocolat délicieux

Ingrédients :

- 1 avocat mûr
- 1 c. à soupe de cacao
- 1 c. à soupe de lait d'amande ou lait de coco
- 1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool)
- 1 c. à soupe de beurre de noix
- 1 c. à thé de miel non pasteurisé

Préparation :

- Placer tous les ingrédients dans un mélangeur, puis réfrigérer 30 minutes avant de servir.

Idées de garniture :

Garnir avec quelques framboises ou bleuets et des copeaux de chocolat noir.



Biscuit choco express

Ingrédients :

- 1 ½ tasse de farine d'amande
- 2 c. à soupe de poudre de cacao cru
- ¼ c. à thé de bicarbonate de soude sans aluminium et sans gluten
- ¼ c. à thé de sel de mer
- 4 c. à soupe de miel non pasteurisé
- 5 c. à soupe d'huile de coco fondue
- ¼ tasse d'eau ou de lait d'amande
- 1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool)
- 20 g de chocolat noir biologique 85 %

Préparation :

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Dans un robot culinaire, mélanger les ingrédients secs (farine d'amande, poudre de cacao, bicarbonate de soude, sel de mer).
- Ajouter les ingrédients humides (huile de coco, miel, eau ou lait végétal et vanille) aux ingrédients secs et bien mélanger.
- Ajouter à la fin les morceaux de chocolat noir.

Variante :

Ajouter des canneberges ou baies de gogi séchées.

Note :

Si la pâte est trop liquide, ajouter un peu de farine d'amande. Si la pâte est trop sèche, ajouter un peu d'eau, de lait végétal ou d'huile de coco.

Enduire une plaque à cuisson de papier parchemin et former environ 10 à 12 biscuits en laissant de l'espace entre chacun.

Cuire 10 minutes seulement et laisser refroidir complètement avant d'entreposer au réfrigérateur.



Brownie choco-banane cru

Ingrédients :

75 g de noisettes crues et activées

75 g d'amandes crues et activées

75 g d'autres noix (au choix : noix de cajou, pécan, de Grenoble, macadamia crues et activées)

100 g de dattes Medjool

Une grosse banane bien mûre

5 c. à soupe de cacao cru

6 c. à soupe de lait de coco ou crème de coco (Let's do... Organic, ma marque préférée)

Préparation :

- Hacher finement les noisettes, les amandes et les autres noix dans un moulin à noix ou à café. Réserver.
- À l'aide du robot culinaire, faire une pâte avec les dattes et la banane.
- Ajouter les noix, le cacao cru, le lait de coco ou la crème de coco.
- Mettre le tout dans un moule et placer au réfrigérateur au moins trois heures.
- Servir avec des fraises ou framboises fraîches.

Note :

Des noix et des graines activées sont des noix crues et non cuites ou grillées qui ont été trempées environ 8 heures afin qu'elles soient plus digestes.



Gâteau paléo à la fraise

Gâteau :

Ingrédients secs :

1/3 tasse de farine d'amande
1/3 tasse de farine de coco
2 c. à thé de cannelle ou épices à la citrouille ou cacao cru
½ c. à thé de bicarbonate de soude bio
¼ c. à thé de sel de mer

Ingrédients liquides :

¼ tasse d'huile d'olive bio extravierge
¼ tasse de miel non pasteurisé
3 c. à soupe de jus d'un citron ou lime
5 œufs biologiques
1 c. à soupe de vanille liquide (sans alcool)

Préparation pour le gâteau :

- Mélanger les ingrédients secs dans un bol et les mettre de côté.
- Mélanger les ingrédients humides dans un mélangeur.
- Ajouter les ingrédients secs au mélange et bien mélanger.
- Mettre un papier parchemin dans le fond du plat en verre ou utiliser un moule en silicone.
- Mettre au four à 350 °F pendant 20 minutes et diminuer ensuite la température à 250 °F pour un autre 20 minutes.

Marmelade de fraises :

Ingrédients :

300 g de fraises
6 dattes Medjool
180 ml d'eau

Préparation pour la marmelade :

- Mettre tous les ingrédients dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Il peut rester quelques morceaux, selon vos goûts.

Étape finale :

- Couper le gâteau en deux.

Mettre la marmelade entre les deux parties et recouvrir. Il est possible d'utiliser une purée de bananes ou autres fruits entre les deux parties du gâteau.



Muffin aux zucchinis

Ingrédients :

3 œufs

½ tasse d'huile d'olive extravierge

1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool)

¼ tasse + 1 c. à soupe de miel non pasteurisé

1 tasse de zucchini râpé

2 ½ tasses de farine d'amande

1 ½ c. à thé de poudre à pâte sans gluten et sans aluminium

½ c. à thé de sel de mer

1 c. à thé de muscade

1 ½ c. à thé de cannelle

¼ de c. à thé de gingembre moulu

½ tasse de pépites de chocolat noir 85 % ou noix de pécan en morceaux

Préparation :

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Dans un bol, fouetter ensemble les œufs, l'huile, la vanille et le miel. Ajouter le zucchini râpé et bien mélanger.
- Dans un autre bol, mélanger la farine d'amande, la poudre à pâte, le sel de mer et les épices.
- Ajouter tranquillement les ingrédients secs à la préparation d'œufs avec un batteur à main jusqu'à ce que tout soit bien intégré.
- Remplir à la cuillère les compartiments à muffin en silicone ou huiler si autre type de compartiment à muffin.
- Répartir les pépites de chocolat ou morceaux de noix de pécan dans les muffins.
- Cuire environ 30 minutes.



Chocolat farci au beurre d'amande cru

Ingrédients de la garniture :

3 c. à soupe de beurre d'amande cru

1 ¼ c. à thé de miel non pasteurisé

1/8 c. à thé de pâte de prune umeboshi ou une pincée de sel de mer

Ingrédients pour le chocolat :

6 c. à soupe de poudre de cacao cru

4 c. à thé de miel non pasteurisé

¼ c. à thé de vanille liquide (sans alcool)

2 c. à soupe d'huile d'avocat

¼ tasse de beurre de cacao fondu

Préparation :

- Dans un bol, mélanger à la cuillère tous les ingrédients de la garniture et réserver.
- Au mélangeur, broyer à basse vitesse tous les ingrédients pour le chocolat jusqu'à l'obtention d'un chocolat lisse et crémeux.
- Verser 5 g de chocolat dans le fond d'un moule à muffins en silicone.
- Réfrigérer environ 15 minutes jusqu'à ce que le chocolat durcisse.
- Ajouter 30 g de garniture en laissant un peu d'espace au pourtour.
- Verser 15 g de chocolat par-dessus.
- Réfrigérer 1 heure.
- Démouler.

Lacto-fermentation



Chou lacto-fermenté à l'ail

Ingédients :

1 kg de chou rouge râpé petit
25 g d'ail pressé
20 g de sel de Guérande

Préparation :

- Enlever la première feuille du chou et la réserver pour la fin.
- Retirer le centre dur du chou (partie blanche).
- Râper le chou avec la lame fine du robot culinaire.
- Placer le chou râpé dans un bol avec l'ail pressé et le sel.
- Mettre des gants et mélanger avec les mains. Le chou rouge tache les mains.
- Écraser le chou râpé dans le bol et laisser reposer 30 minutes.
- Mélanger encore une fois avec les mains, presser et laisser reposer 15 minutes.
- Remplir complètement le pot en verre avec levier métallique et presser pour faire remonter le liquide à la surface.
- Placer la feuille de chou qui avait été réservée sur le dessus.
- Fermer le pot.
- Placer le pot dans un récipient vide pour les débordements puisqu'il arrive souvent que le liquide en surplus s'échappe.
- Laisser fermenter à température ambiante un minimum de deux semaines.
- Après deux semaines, ouvrir le bocal, regarder, sentir et goûter. Si le contenu est prêt, mettre au réfrigérateur pour arrêter la fermentation.
- Peut se conserver plus d'un an.

Note :

Il est très important d'utiliser une eau non chlorée.

Utiliser le bon format de pot en verre avec levier métallique comme sur la photo.

CONSULTEZ LA VIDÉO SUR MA CHAÎNE YOUTUBE SPARK N FLY :

<https://youtu.be/U0TD2pf0LYs>



Concombre lacto-fermenté à l'aneth

Ingrédients :

1 kg de petits concombres libanais entiers
20 g de sel de Guérande gris
10 g d'ail pressé
1 c. à soupe de miel de fleur sauvage ou autre miel non pasteurisé
3 branches d'aneth frais
Eau non filtrée ou osmosée

Préparation :

- Déposer les aliments dans l'ordre et refermer ensuite hermétiquement le bocal.
- Placer le bocal dans un récipient vide pour les débordements puisqu'il arrive souvent que le liquide en surplus s'échappe.
- Après 24 heures, vérifier si le niveau d'eau a baissé, et si c'est le cas, remettre de l'eau pour recouvrir en entier les concombres.
- Refermer pour laisser fermenter au moins un mois.
- Une fois l'ouverture du pot pour la consommation, la lacto-fermentation se garde au réfrigérateur.
- Se conserve plus d'un an.

Note :

Il est très important d'utiliser une eau non chlorée.
Utiliser un pot en verre avec levier métallique comme sur la photo.



Kéfir de petits fruits

En 24 heures, la boisson sera légèrement laxative, et en 48 heures, elle sera plus probiotique. Donc, à vous de choisir!

Ingrédients :

- 1 récipient de verre, plastique alimentaire ou de céramique de 1,5 litre
- 60 g de sucre (sucre de canne biologique)
- 60 g de grains de kéfir de fruits
- 1 ½ litre d'eau (filtrée, non chlorée)
- 2 figues sèches (ou dattes, abricots, raisins secs ou autres fruits séchés)
- ½ citron en rondelle ou une ½ orange ou tout autre agrume (biologique ou sinon épluché)

Étape 1 : La préparation

1. Dans un bocal en verre, verser 1 ½ litre d'eau filtrée et non chlorée.
2. Ajouter 60 g de sucre de canne biologique et dissoudre à l'aide d'une cuillère non métallique. Bien mélanger.
3. Ajouter 60 g de grains de kéfir préalablement égouttés.
4. Ajouter les 2 figues ou autres fruits séchés et les tranches de citron.
5. Fermer non hermétiquement le bocal avec le couvercle en le posant simplement sur le bocal ou déposer un linge en tissu. Laisser à température ambiante, à l'abri de la lumière.

Étape 2 : La première fermentation

6. La première fermentation dure entre 24 et 36 heures. Cette durée va dépendre de plusieurs critères : la température, le pH de l'eau et l'oxygène présent dans l'eau. Plusieurs indices vont permettre de mesurer l'avancée de la fermentation.
 - La remontée des figues à la surface de l'eau.
 - La mousse : une épaisseur d'environ 1 cm de mousse apparaît à la surface du kéfir de fruits.
 - Le goût : même si la boisson n'est pas encore terminée, il est possible de goûter, et cela permet d'ajuster le temps de fermentation. Si le kéfir est encore un peu trop sucré, alors cela signifie que la fermentation n'est pas encore terminée.

Quelques conseils pour améliorer cette phase de 1^{re} fermentation :

- Astuce 1 : Au fil de la fermentation, secouer un peu le bocal, car cela fera remonter les bulles et mélangera légèrement le liquide.
- Astuce 2 : La température idéale de fermentation se situe entre 20 et 25 °C.

Étape 3 : La filtration et l'embouteillage

Cette étape est simple. Cependant, il ne faut surtout pas se tromper dans le choix des bouteilles. Nous travaillons avec un produit vivant qui va faire des bulles! Il faut que la bouteille soit capable de supporter la pression produite par le kéfir.

7. Enlever le couvercle du bocal et enlever les tranches de citron et les figues.
8. Stocker les figues et les citrons dans le congélateur en prévision d'une recette de confiture par exemple.
9. Avec une cuillère non métallique, mélanger le liquide pour homogénéiser les probiotiques dans le liquide et faire remonter le gaz. Cela permettra de remplir plus facilement les bouteilles en évitant d'avoir trop de mousse. Vous aurez également plus de maîtrise de votre gazéification lors de la seconde fermentation.
10. Verser ensuite le liquide dans les bouteilles à l'aide d'un entonnoir et d'une passoire afin de récupérer les grains de kéfir.
11. Avec les grains de kéfir récupérés, relancer une nouvelle production (étape 1). Vous allez remarquer que la quantité de grains a augmenté pendant la première fermentation. Donc, prendre 60 g de grains pour la nouvelle production de kéfir de fruits et conserver le reste des grains, ou bien les donner.
12. Fermer les bouteilles.

Étape 4 : La seconde fermentation

La seconde fermentation permet de finaliser la fermentation et également de produire le gaz qui fera du kéfir de fruits une boisson naturellement pétillante. La seconde fermentation se fait directement dans les bouteilles fermées, laissées à température ambiante.

13. La durée de cette seconde fermentation est la même que pour la première fermentation, entre 24 et 36 heures. Donc, rien à faire, juste attendre.

Étape 5 : La maturation du kéfir de fruits

14. Une fois les deux fermentations terminées, placer les bouteilles de kéfir au réfrigérateur en attendant de les déguster. Le temps passé au réfrigérateur est appelé « maturation ». Il n'est pas indispensable, mais va permettre d'affiner le goût du kéfir de fruits. La boisson sera beaucoup plus équilibrée au niveau de l'acidité, du sucre et du gaz après cette étape.



Hydromel de miel de fleur sauvage

Ingrédients :

300 g de miel de fleur sauvage non pasteurisé

2 ½ tasses d'eau non chlorée (très important!)

Préparation :

- Verser les ingrédients dans un grand bocal en verre avec levier métallique et couvercle en caoutchouc.
- Bien mélanger à la main pour homogénéiser les ingrédients.
- Couvrir d'un sac à lait avec un élastique afin qu'aucun insecte ne pénètre.
- Mélanger 2 fois par jour pendant 5 jours pour que le mélange soit bien homogénéisé et que l'on aperçoive de petites bulles.
- À la 6^e journée, fermer définitivement pour 4 mois et laisser fermenter à température ambiante.
- Se conserve des années à température pièce.

Note :

Il est possible de varier les types de miel : miel de caméline, miel de pommier, miel de framboise, miel de trèfle, miel de sarrasin, miel de fleur de bouquet, etc.

Germinations et pousses



Germinations et pousses

Germinations :

Il s'agit de graines qu'on laisse germer pendant quelques jours dans un peu d'eau. Selon la variété, il faut de 2 à 10 jours pour qu'elles soient prêtes à consommer. Les germinations utilisent uniquement les éléments nutritifs présents dans la graine pour croître.

Pousses :

Aussi appelées « micropousses », elles proviennent de graines qu'on laisse se développer dans un terreau. On consomme les jeunes pousses et non les racines. Certaines variétés sont prêtes à consommer après une semaine, tandis que d'autres exigent une période de trois semaines. Il est nécessaire d'utiliser un terreau nutritif pour assurer la croissance des pousses puisque les éléments nutritifs présents dans la graine ne suffisent pas pour assurer leur développement. Un apport de lumière naturelle ou artificielle est également nécessaire.

Lorsqu'on débute, il est peut-être plus facile de commencer avec la germination.

Les germinations

Matériel requis pour les germinations :

- Un pot à large ouverture (exemple, un pot Masson).
- Un morceau de moustiquaire ou de tissu mousseline (ne pas utiliser le moustiquaire pour les fenêtres, car il contient des métaux lourds pour le protéger des rayons UV).
- Un endroit à la lumière indirecte.
- De l'eau tiède, de l'air et des graines : luzerne, trèfle rouge, brocoli, fenugrec, haricot adzuki, haricot mungo, pois chiche.

Étapes :

1. Choisir des graines de qualité biologiques (sans usage de pesticides).
2. Verser les graines dans un pot en verre. Pour les petites graines comme la luzerne, mettre une cuillère à soupe dans le contenant. Pour les plus grosses, remplir le pot jusqu'au quart environ.
3. Remplir le pot d'eau filtrée ou osmosée et tiède jusqu'à la moitié.
4. Placer un carré de moustiquaire ou tissu mousseline propre sur l'ouverture du pot et le fixer à l'aide d'un élastique autour du goulot.
5. Laisser tremper les graines à l'abri de toute lumière directe. Les petites graines demandent un trempage d'environ 5 heures, les grosses d'environ 10 heures et les légumineuses de 12 heures.

6. Après le trempage, retirer l'eau et bien rincer les graines (sans enlever le carré de moustiquaire). Elles doivent rester humides, mais il ne doit pas rester d'eau dans le fond du contenant.
7. Placer le pot en position inclinée, selon un angle approximatif de 45 degrés, l'ouverture dirigée vers le bas, dans un endroit éloigné de la lumière directe. Cette position permet d'écouler l'excédent d'eau et favorise la circulation d'air.
8. Rincer et égoutter les graines, matin et soir, jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à être consommées. Les germes de luzerne sont prêts en 5 jours environ.
9. Au moment de la récolte, rincer abondamment les germes et les garder au réfrigérateur dans un contenant hermétique.
10. Consommer les germinations dans la semaine suivant la récolte.

*Il existe aussi des germoirs, conçus et fabriqués ici, qui facilitent le processus de germination à domicile. Vous pouvez les trouver dans les magasins d'alimentation naturelle.

Le FENUGREC contient 23 g de protéines et 25 g de fibres pour 100 g!

Nous venons de voir comment faire germer les graines. Passons maintenant à l'étape suivante où le petit germe devient une jeune pousse. Vous pouvez les cultiver sur terreau ou de façon hydroponique. Les plus populaires demeurent les pousses de tournesol, de sarrasin et l'herbe de blé. Cependant, outre ces trois variétés, rappelez-vous que vous pouvez faire germer et faire pousser presque tout : pois verts entiers, ail, lentilles, etc.

Les pousses

Matériel requis pour les pousses :

Espèces à faire pousser : tournesol, radis, sarrasin, coriandre, betterave, moutarde, etc.

Technique de culture des pousses :

Les techniques employées pour cultiver des pousses ressemblent à celles qui sont utilisées pour la germination. Toutefois, l'emploi d'un terreau ou d'un tissu synthétique est nécessaire.

Étapes :

1. Se procurer un terreau de qualité et en étaler une couche de 2,5 cm dans un plateau.
2. Utiliser les graines de tournesol non décortiquées (noires), les grains de sarrasin entiers avec leur écorce noire, etc.
3. Faire tremper 250 ml (1 tasse) de graines de tournesol toute une nuit dans un pot.

4. Égoutter et laisser germer les graines à l'obscurité durant 12 heures ou jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse.
5. Déposer les graines sur le terreau en exerçant une légère pression pour les enfoncer, tout en veillant à ce qu'elles ne se superposent pas. Certaines graines nécessitent un trempage préalable. Vérifier les instructions particulières pour la variété choisie.
6. Saupoudrer un peu de terreau sur les graines.
7. Placer le plateau à la lumière directe, idéalement près d'une fenêtre ou sous un éclairage artificiel. Il est possible d'étendre les graines sur un tissu synthétique approprié.
8. Recouvrir avec un autre plateau pour conserver l'humidité. Après 2 ou 3 jours, lorsque les petites pousses auront atteint 3 à 5 cm de haut, elles pourront poursuivre leur croissance à la lumière.
9. Humidifier les graines matin et soir à l'aide d'un vaporisateur.
10. Lorsque les pousses seront prêtes, couper à la base des tiges et les rincer. Le tournesol est prêt lorsque les écorces noires sont majoritairement tombées et que leurs deux premières feuilles sont très vertes (8 à 12 jours).
11. Étaler les pousses pour faciliter l'évaporation du surplus d'eau.
12. Conserver au réfrigérateur dans un plat ou dans un sac hermétique pour une durée maximale d'une semaine.

Mangez des germinations et pousses dans vos sandwichs, vos salades, vos jus et vos potages. Un plus exceptionnel pour la santé!

Collations

Idées de collations

- Craquelins ou légumes avec houmous maison
- Beurre de noix activées (ma suggestion : AH! TOUT CRU DANS LE BEC) et crudités
- Fruits (framboises, mûres, bleuets, myrtilles et autres petits fruits)
- Tranches de pommes saupoudrées de cannelle et beurre de noix activé
- ½ avocat et salsa maison ou jus de citron
- Noix et graines activées (amandes, noix du Brésil, noix de pécan, noix de macadamia, noix de Grenoble, graines de citrouille, graines de chanvre, graines de tournesol, etc.)
- 1 dattes Medjool farcies au beurre de noix activées
- Voir autres suggestions

« SE NOURRIR EST ESSENTIEL ET LE FAIRE
AVEC INTELLIGENCE EST UN ART ! »

Isabelle Paquette



Datte Medjool farcie au beurre d'amande salé

Ingédients :

6 c. à soupe de beurre d'amande cru
1 c. à thé de pâte de prune umeboshi
1 c. à soupe de miel non pasteurisé
6 dattes Medjool

Préparation :

- Bien mélanger le beurre d'amande, la pâte de prune et le miel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Entailler 6 dattes sur le dessus sur toute la longueur et retirer le noyau.
- Farcir chacune des dattes Medjool avec la pâte.
- Décorer avec des amandes émietées (facultatif).



Boules d'énergie

Ingrédients :

½ tasse de dattes molles type Medjool dénoyautées (ou à défaut, 1/3 de tasse de dattes sèches qui auront été trempées quelques heures, puis égouttées)

1/8 tasse d'amandes moulues en farine (dans un moulin à noix ou café)

1/8 tasse de farine de noix de coco

1 c. à soupe de graines de lin moulues (dans un moulin à noix ou café)

½ tasse de noix de pécan (pacanes) ou noix de Grenoble hachées grossièrement

½ tasse de noix de coco râpée

1 c. à thé de vanille liquide (sans alcool)

1 c. à soupe de jus de citron ou d'orange

Une pincée de sel de mer

Préparation :

- Au robot culinaire ou mélangeur, mélanger dattes, farine d'amande, graines de lin moulues, vanille, sel, citron ou orange jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Ajouter ensuite les noix de Grenoble ou les noix de pécan ou graines ou baies de goji et la noix de coco. Vous obtiendrez une pâte épaisse et un peu collante.
- Faire des boules.
- Saupoudrer de noix de coco râpée.

Variations :

Barre mélange du randonneur : Remplacer la demi-tasse de noix de pécan (pacanes) ou de Grenoble par un mélange de graines de tournesol, graines de citrouille, graines de chanvre, baies de Goji, etc.

Barre chocolatée : ajouter une c. à soupe de cacao à la préparation de base. Les barres auront un délicieux goût de brownies.



Croustilles de kale au beurre d'amande

Ingrédients :

125 g de kale (chou frisé), lavé, coupé et sans les tiges
4 c. à soupe de beurre d'amande
4 c. à soupe d'huile d'olive extravierge
1 c. à soupe d'huile de coco liquide (si elle est solide, la faire fondre dans un bain-marie)
1 c. à thé de tamari sans gluten
2 gousses d'ail pressées très finement
1 c. à thé d'épices garam masala
¼ de c. à thé de cardamome
1/8 de c. à thé de cumin
1/8 de c. à thé de curcuma
Sel de mer au besoin

Préparation :

- Préchauffer le four à 275 °F.
- Placer 2 feuilles de papier parchemin.
- Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol, excepté le kale.
- Dans un grand bol, placer les morceaux de kale et incorporer tous les ingrédients.
- Bien mélanger avec les mains.
- Placer les morceaux de kale sur les papiers parchemin.
- Bien étendre et séparer les morceaux de kale.
- Cuire pour une durée de 15 minutes et faire une rotation.
- Remettre à nouveau 15 minutes et vérifier.
- Cuire jusqu'à la consistance de croustille.

Note :

Si vous possédez un déshydrateur, utilisez-le, car vous garderez tous les nutriments.



Croustilles de kale au « fromage » de cajou

***Pour cette recette, il est préférable d'utiliser un déshydrateur et un extracteur à jus.**

Ingrédients pour le légume :

250 g de kale (sans les tiges)

Ingrédients de la sauce au « fromage » de cajou :

180 g de noix de cajou

15 g de noix du Brésil moulues

160 g de tomates fraîches en morceaux

¾ de tasse de levure alimentaire

¼ tasse de jus de carotte maison

1 c. à soupe de pâte de prune umeboshi (ou sel de mer au goût)

1 c. à thé d'oignon en poudre

½ c. à thé d'ail en poudre

1 ½ c. à thé de moutarde ancienne (voir recette)

1 c. à thé d'huile d'avocat

¾ tasse de lait d'amande (voir recette)

Préparation :

- Enlever la tige du centre du kale et déchirer la feuille (un peu plus gros que la grosseur d'une croustille). Réserver.
- Mélanger les ingrédients de la sauce au « fromage » de cajou jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
- Bien mélanger avec les mains le kale et la sauce.
- Laisser mariner le kale dans la sauce durant 2 heures.
- Déshydrater 36 heures.

Boissons spéciales



Lait d'or

Ingrédients :

¼ tasse de curcuma

½ tasse d'eau

1 tasse de lait d'amande (voir recette)

1 c. à thé d'huile de noix de coco biologique ou huile MCT (de préférence)

1 c. à thé de miel non pasteurisé

1 pincée de cardamone

Cannelle au goût

Préparation :

- Créer une pâte de curcuma. Mélanger le curcuma et l'eau dans un chaudron à feu doux à moyen pendant 8 minutes. Garder cette pâte au réfrigérateur plusieurs jours.
- Pour la fabrication du lait d'or, chauffer le lait d'amande à feu doux sans bouillir.
- Ajouter une cuillère à thé de la pâte de curcuma.
- Dans un mélangeur, mettre le lait d'amande, la cardamone, le miel, l'huile de coco. Bien mélanger.
- Saupoudrer avec de la cannelle.

CONSULTEZ LA VIDÉO SUR MA CHAÎNE YOUTUBE SPARK N FLY :

<https://youtu.be/Djddv0hpKrw>



Boisson détox secrète

Ingrédients :

- 1 verre d'eau tiède ou chaude (375 ml à 500 ml)
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme sans gluten
- 2 c. à soupe de jus de citron biologique
- 1 ½ c. à thé de gingembre moulu
- ¼ c. à thé de cannelle
- 1 pincée de poivre de cayenne
- 1 c. à thé de miel non pasteurisé (facultatif)

Préparation :

- Préchauffer l'eau.
- Mélanger tous les ingrédients.
- Servir à température tiède de préférence.

Notes :

Il est intéressant d'ajouter des boissons naturelles de détox à l'alimentation pour détoxiner, perdre le gras corporel, augmenter l'énergie.

Il est recommandé de consommer la boisson 20 minutes avant un repas.



Chocolat chaud cru et crémeux aux épices

Ingédients :

2 c. à soupe de chia noir moulu finement
30 g de graines de chanvre moulues finement
60 g de dattes Medjool coupées en petits morceaux
4 c. à soupe de poudre de cacao
½ c. à thé de cannelle
1/16 c. à thé de poivre de Cayenne
1 c. à soupe d'huile de noix de coco
2 c. à soupe de vanille liquide (sans alcool)
1 ¾ tasse d'eau tiède à légèrement chaude (45 °C de préférence)
(donne 2 portions)

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance parfaitement lisse et crémeuse, puis servir immédiatement.

Dans ce livre, j'ai partagé plusieurs de mes recettes santé à faible indice glycémique avec vous. Je vous invite maintenant à passer à l'action. Une intention ne suffit pas si elle n'est pas suivie d'une décision ferme et d'une action à vouloir améliorer votre mode de vie. Une aide extérieure peut grandement vous aider à accélérer vos résultats et créer les changements que vous désirez tant.

C'est là que doit intervenir LE *coach*.

Un coach peut-il vraiment faire une différence dans votre processus vers la véritable santé?

Apprendre de nouvelles connaissances ne suffit pas. Il faut savoir les mettre en pratique et les répéter plusieurs fois avant de les assimiler. Combien de personnes ont de bonnes intentions telles que vouloir perdre du poids, mais abandonnent en cours de route pour différentes excuses et manque de motivation?

Vous remarquerez que ces personnes, pour la plupart du temps, n'ont pas de coach!

Investir dans un coach qui nous suit régulièrement pour une certaine période en vaut la chandelle! C'est un investissement sur du long terme. L'excuse argent ne devrait jamais être la raison pour laquelle vous décidez de ne pas investir dans un coach!

Quel rêve émotionnel chérissez-vous depuis longtemps? Quelle est votre motivation interne à le réaliser? Mettez de la clarté dans votre vie. Plus votre rêve émotionnel est clairement défini, plus vous mettrez les efforts pour le réaliser.

Un bon coach doit posséder déjà ce que vous désirez, votre rêve émotionnel. Donc, si votre rêve émotionnel est de rebâtir votre santé et perdre du poids, alors choisissez un coach intègre qui est à l'image de ce que vous désirez le plus.

Il doit posséder des qualités humaines et psychologiques telles que :

- Être authentique et intègre afin d'instaurer avec vous une relation de confiance. Vous pouvez tout lui dire sans être jugé.
- Être à l'image de ce qu'il prêche.
- Avoir une grande qualité d'écoute et un sens du discernement.
- Avoir une bonne capacité de communication et d'affirmation.
- Avoir une bonne capacité d'adaptation selon l'étape où vous êtes rendu.
- Avoir un bon esprit d'analyse et de synthèse.

Le coach est là pour vous soutenir, vous épauler afin que l'objectif que vous vous êtes fixé se réalise. L'être humain a tendance à ne regarder que le résultat. Mais qu'en est-il du processus? Il est si important à considérer. Oui, votre chemin sera parsemé de défis et d'obstacles. C'est tout à fait normal! C'est la vie! C'est ce qui fait en sorte que nous développons des traits de caractère, dont la persévérance, la détermination et la constance. Le coach est justement là pour vous remettre sur la « track » si vous déviez! Il est là pour que vous gardiez les yeux rivés sur votre rêve émotionnel.

Il est important de reconnaître que tout changement dans votre vie entraînera des pertes et des gains. C'est inévitable. Sachez cependant que les gains que vous

obtiendrez sont beaucoup plus puissants que vos pertes, et qu'à long terme, vous en sortirez gagnant! Le coach est toujours là pour vous faire voir le côté que vous ne voyez pas. Quel gain en temps vous obtiendrez! Comme l'expression le dit : « le temps, c'est de l'argent! »

Le *coach* vous réaligne et vous aide à réajuster vos objectifs en cas de besoin. Il vous accompagne en vous offrant un cadre, un savoir-faire, un éclaircissement, une écoute et des solutions réalistes en gardant toujours en tête votre rêve émotionnel.

Chaque être humain a besoin d'avoir un guide, d'avoir une aide extérieure à lui pour l'aider à voir ce qu'il ne voit pas. Lorsque vous rencontrez un obstacle, il peut arriver que vous vous laissiez envahir par des émotions de basses fréquences énergétiques telles que la colère, la déception, le découragement, la frustration, l'injustice et même la peur! Le coach regarde la situation d'un autre point de vue qui peut faire en sorte que votre perception change. Il vous connaît et n'oublie surtout pas votre rêve émotionnel qui vous fait tant vibrer. Son aide est précieuse et peut changer le cours de votre vie, tout en vous faisant gagner du temps.

Combien de personnes sont guidées par leurs peurs au lieu d'être guidées par la foi? La peur est si basse en fréquences énergétiques qu'elle vous paralyse et vous amène à procrastiner. La peur vous empêche également d'être dans votre cœur. Elle vous détourne de ce que vous désirez tant. Le coach est donc là pour affronter cela avec vous par son soutien, étape par étape.

Gardez toujours en tête que la connaissance donne accès au pouvoir de prendre des décisions éclairées face aux choix que vous faites quotidiennement!

La santé, si précieuse et fragile, devrait être le domaine où investir en premier!

Mon rôle en tant que coach est de vous accompagner à optimiser votre énergie et votre confiance face à votre avenir!

Ma grande vision est de PROPAGER L'ÉPIDÉMIE de GENS en SANTÉ à tous les niveaux!

Si vous voulez développer votre santé sur tous les plans, en commençant tout d'abord par votre santé physique et mentale, je vous invite à découvrir isabellepaquette.com.

Mon plus grand désir est que de plus en plus de gens prennent en charge leur santé et leur bien-être!

Isabelle Paquette
Ostéopathe, naturopathe et auteure

À propos de l'auteure

Isabelle Paquette est l'auteure du livre *Spark N Fly, les 5 piliers pour prendre le contrôle de votre santé*. Elle est déterminée à propager l'épidémie de gens en santé à tous les niveaux, un mouvement de santé globale, en éduquant les gens sur ce qu'ils doivent choisir pour nourrir leur corps, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Isabelle est d'abord une ostéopathe, une naturopathe, une conférencière et une auteure qui se dévoue auprès de personnes pour optimiser leur santé physique et mentale.

Son travail comprend également l'accompagnement, ou le mentorat, de ceux et celles qui désirent une amélioration significative de leur vie à travers des changements sur le plan de leur santé et de leurs objectifs. Isabelle les assiste dans leur voyage vers la véritable santé en leur offrant un itinéraire et les outils pour y parvenir.

Sa conviction à propager l'épidémie de gens en santé est survenue suite à un événement qui a bouleversé sa vie en 2014 : le cancer colorectal de son ex-conjoint. Son histoire est extraordinaire, miraculeuse même, et mérite d'être entendue. Isabelle croit sincèrement que chaque personne a en soi l'étincelle, le « spark », et le mouvement SPARK N FLY a été conçu pour vous accompagner et vous guider vers un style de vie centré sur la véritable santé.

Désirez-vous une vie pleine d'énergie et de confiance face à votre avenir?

Si cela vous parle, lisez son livre *Spark N Fly, les 5 piliers pour prendre le contrôle de votre santé* et mettez en pratique les recettes de son deuxième livre qui sont un des volets cruciaux de la véritable santé : la nutrition. Votre vie s'en trouvera grandement bonifiée!

La vision d'Isabelle est de PROPAGER l'ÉPIDÉMIE de GENS en SANTÉ à tous les niveaux!

Joignez ce mouvement!

Vous venez de découvrir des recettes exquises pour soutenir votre santé. Vous êtes donc sur la bonne voie pour en prendre le contrôle.

Pour faire suite à votre lecture, je vous suggère de lire mon premier livre *Spark N Fly, les 5 piliers pour prendre le contrôle de votre santé* et vous invite à prendre connaissance de mon site Internet : isabellepaquette.com

J'ai conçu plusieurs programmes afin d'optimiser votre santé.

Je vous invite également à passer à un niveau supérieur en utilisant mes services d'accompagnement personnalisés.

Spark N Fly!