

SOM.HOLISTIC

Pour toutes les femmes qui s'écoutent enfin.

# Quand ton ventre se libère, tout change

Le guide anti-inflammatoire pour mieux digérer,  
moins ballonner et retrouver ton énergie

— EN 21 JOURS —

Som Intha

PRATICIENNE HOLISTIQUE · SOINS ANCESTRAUX  
& LIBÉRATION CORPORELLE PAR LE SOUFFLE

[somholistic.com](https://somholistic.com)

**SOM.HOLISTIC**

---

# Quand ton ventre se libère, *tout change*

---

Le guide anti-inflammatoire pour mieux digérer,  
moins ballonner et retrouver ton énergie  
— en 21 jours —

*Pour toutes les femmes qui s'écourent enfin.*

---

*Je ne suis ni médecin, ni nutritionniste. Les contenus partagés sont basés sur mon vécu et mes recherches personnelles.*

# Sommaire

---

## **PARTIE 1 · LA CONNEXION — L'Émotion**

---

### **01 Mon Histoire**

La rivière au Laos, le surmenage, la déchirure, la renaissance.

### **02 Ton deuxième cerveau**

Le nerf vague, les émotions et comment elles se cristallisent dans le ventre.

### **03 L'Inflammation chronique**

Pourquoi ton ventre est « en feu » — le mécanisme expliqué simplement.

## **PARTIE 2 · LE SAVOIR — La Théorie**

---

### **04 Les aliments « Feu »**

La liste noire et pourquoi ils bloquent ta libération.

### **05 Tes Alliés Anti-Inflammatoires**

Les ingrédients qui réparent, nourrissent et redonnent de l'énergie.

## **PARTIE 3 · LA PRATIQUE — L'Action**

---

### **06 Le Rituel 00 — L'Éveil du Ventre**

Eau chaude + Citron + Gingembre. Ton signal de sécurité biologique.

### **07 Les 21 Recettes de Libération**

Congee · Galette de Soie · Khao Poon · Bouillons · Salades tièdes · Bol Nuage de Riz · et plus.

### **08 Ton Plan de 21 Jours**

Calendrier Lundi-Vendredi, Batch Cooking et organisation.

## 09 Ta Liste de Courses Som.Holistic

Tout ce dont tu as besoin – et où le trouver.

---

*Je ne suis ni médecin, ni nutritionniste. Les contenus partagés sont basés sur mon vécu et mes recherches personnelles.*

## Note de Som

### Pourquoi parler d'alimentation pour apaiser une peine ?

Parce que le corps et l'esprit ne font qu'un.

Ce guide utilise la puissance de l'alimentation ancestrale et du rituel pour libérer l'espace physique nécessaire à votre guérison émotionnelle.

En éteignant le feu de l'inflammation, vous permettez enfin à votre diaphragme de se relâcher.

"Le massage ouvre la porte. L'alimentation nettoie la pièce."

— Som

# 01

## Mon Histoire

Récit fondateur — La connexion, le surmenage, la renaissance

---

*"J'étais cette femme qui tenait debout en serrant les dents. Jusqu'au jour où mon ventre a dit : stop."*

### **LA RIVIÈRE AU LAOS**

J'ai grandi entre deux cultures — laotienne et vietnamienne. Deux héritages où la nourriture n'est jamais juste de la nourriture. C'est un geste d'amour, un rituel de soin, une transmission de femme à femme. Ma mère cuisinait avec ses mains ce que les mots ne savaient pas dire. Et moi, j'ai longtemps cru que je pouvais tout porter — comme elle.

### **LE SURMENAGE EN 2×8**

Travail en 2×8. Trois enfants. Tout gérer seule. Et un ventre qui criait — brûlures, ballonnements, douleurs qui revenaient sans raison. Les médecins me renvoyaient chez moi avec la même phrase : "Vous êtes trop stressée."

Une nuit, j'ai fini aux urgences pliée en deux. Inflammation du côlon. "Rentrez chez vous." C'est là que tout a basculé.

### **LA DÉCHIRURE**

Mon ventre ne mentait pas. Il portait des années de tension, de surcharge, de tout ce que je n'avais pas lâché. Ce n'était pas du

stress. C'était mon corps qui demandait à être écouté.

## **LA RENAISSANCE**

Le massage ancestral a tout changé. Puis l'alimentation. Puis le souffle. Les trois ensemble – et mon ventre a commencé à se libérer. C'est ce voyage que je t'invite à vivre dans ce guide.

---

### **Som dit**

*"Je n'ai pas guéri du jour au lendemain. Mais le jour où j'ai posé mes mains sur mon ventre et décidé de l'écouter – tout a commencé à changer."*

---

## **ET TOI, TU TE RECONNAIS ?**

- Fatigue inexplicable – tu dors mais tu ne récupères pas
- Ventre gonflé – pas seulement après le repas, mais des heures après
- Douleurs qui reviennent sans raison apparente
- Digestion capricieuse – ballonnements, lourdeurs
- Humeur instable, irritabilité, anxiété diffuse

*"Ce n'est pas une fatalité. C'est ton point de départ.  
Ce guide est ton chemin en 21 jours."*

# 02

## Ton deuxième cerveau

Le nerf vague, les émotions et comment elles se cristallisent

---

*"Personne ne m'a appris à écouter ce que mon ventre essayait de me dire. La science, elle, l'a compris."*

### **200 MILLIONS DE NEURONES**

Le Dr Michael Gershon, neurologue à l'Université Columbia, a démontré que l'intestin possède son propre système nerveux — 200 millions de neurones. Il l'a appelé le deuxième cerveau. Ton ventre ne reçoit pas juste des ordres de ton cerveau. Il lui en envoie. 90% des informations qui circulent sur le nerf vague vont de l'intestin vers le cerveau — pas l'inverse.

Ce que tu ressens dans ton ventre n'est pas imaginaire. C'est physiologique.

### **LE NERF VAGUE — LE FIL QUI RELIE TOUT**

Le nerf vague est le grand chemin entre ton intestin et ton cerveau. Quand ton ventre est inflammé, tendu, surchargé — il envoie un signal de stress permanent. Tu te sens anxieuse, épuisée, à vif — sans raison apparente. Ce n'est pas dans ta tête. C'est dans ton ventre.

Et quand ton ventre se libère — par l'alimentation, par le massage, par le souffle — le nerf vague transmet un signal de

sécurité. Ton corps sort de l'état d'alerte.

### **COMMENT LES ÉMOTIONS SE CRISTALLISENT**

Ton intestin enregistre plus que de la nourriture. Il garde dans ses tissus les effets des années de stress, de tension, de tout ce que tu n'as pas dit. Le ventre gonflé longtemps après le repas. Les douleurs qui reviennent sans raison. La fatigue que le sommeil ne répare pas. Ce sont les signaux d'un ventre qui a trop porté.

---

#### **Som dit**

*"Quand je masse, mes mains captent ce que les mots ne disent pas. Les zones tendues, les nœuds profonds. Chaque femme porte son histoire dans son ventre. Et quand elle se libère – on le sent tous les deux."*

---

*"C'est pour ça que mes clientes repartent légères après un soin. Pas juste relaxées. Légères."*

# 03

## L'Inflammation chronique

Pourquoi ton ventre est « en feu » — comprendre pour se libérer

---

*"Ton corps n'est pas en train de te trahir. Il essaie de te protéger. Mal. Trop longtemps. Mais il essaie."*

### L'ANALOGIE DE LA MAISON EN FEU

Imagine que ton corps est une maison. Quand quelque chose l'attaque, ton système immunitaire envoie des pompiers pour éteindre le feu. C'est l'inflammation aiguë — elle est utile, elle guérit, elle passe.

Le problème, c'est quand les pompiers ne repartent jamais. Ils restent en alerte permanente. Et à force, ce sont eux qui abîment la maison. C'est ça, l'inflammation chronique.

### ÇA COMMENCE OÙ ?

Souvent dans le ventre. Environ 70 à 80% de ton système immunitaire se trouve dans ton intestin. Quand ton ventre est irrité — par ce que tu manges, par le stress, par le manque de sommeil — c'est tout ton corps qui s'enflamme silencieusement.

### LES SIGNAUX QUE TON CORPS T'ENVOIE

- Ventre gonflé, lourd, tendu sans raison apparente
- Fatigue persistante — tu dors mais tu ne récupères pas
- Douleurs diffuses — dos, nuque, articulations

- Ballonnements et aigreurs récurrentes
- Humeur instable – irritabilité, anxiété
- Cerveau embrumé – concentration difficile

---

**Som dit**

*"J'avais presque tous ces signaux. Je les attribuais à la fatigue, au stress, à la vie. Je ne faisais pas le lien avec mon ventre. Ce guide, c'est le lien que je n'avais pas."*

---

**POURQUOI 21 JOURS ?**

C'est le temps biologique nécessaire à ta muqueuse intestinale pour se renouveler et à ton système nerveux pour intégrer un nouveau signal de sécurité. En 3 semaines, tu ne transformes pas tout – mais tu réinitialises ton terrain pour que la libération devienne possible.

# 04

## Les aliments « Feu »

La liste noire — ce qui bloque ta libération

---

*"Je n'ai pas changé mon alimentation parce que j'avais lu un livre. Je l'ai changée parce que mon ventre m'a forcée à le faire."*

### **Le sucre raffiné & les produits sucrés**

#### **IMPACT ÉLEVÉ**

En excès, il provoque des pics d'insuline qui déclenchent une réponse inflammatoire directement dans l'intestin. C'est l'ennemi silencieux numéro un.

*Mon expérience : C'était ma grande faiblesse — le sucré en fin de journée. Quand j'ai réduit, mes brûlures ont diminué en quelques semaines.*

### **Le pain blanc & le gluten en excès**

#### **IMPACT ÉLEVÉ**

Raffinés et pauvres en fibres, ils font monter la glycémie rapidement et irritent la muqueuse intestinale.

*Mon expérience : Je ne me suis pas privée de pain. J'ai juste changé — pain complet au levain, moins souvent. Mon ventre a répondu immédiatement.*

## Les huiles végétales industrielles

### IMPACT ÉLEVÉ

Riches en oméga-6 pro-inflammatoires, elles perturbent l'équilibre de ton microbiote et entretiennent l'inflammation en silence.

*Mon expérience : J'ai remplacé par l'huile d'olive vierge extra et l'huile de sésame. Petit changement, grand impact.*

## Les viandes transformées & la charcuterie

### IMPACT ÉLEVÉ

Les additifs et nitrites irritent directement la muqueuse intestinale et alimentent l'inflammation systémique.

*Mon expérience : Je les ai remplacés par du poulet maison, du poisson, des légumineuses. Mon ventre s'est allégé progressivement.*

## Les produits laitiers en excès

### IMPACT VARIABLE

Chez certaines personnes, le lait de vache industriel favorise l'inflammation intestinale et les ballonnements chroniques.

*Mon expérience : J'ai réduit et remplacé par du lait végétal. Chaque ventre est différent – observe le tien.*

## L'alcool

### IMPACT MODÉRÉ À ÉLEVÉ

Il irrite directement la muqueuse intestinale, perturbe le microbiote et empêche la réparation nocturne de ton intestin.

*Mon expérience : Le verre du soir que je prenais "pour décompresser" aggravait mes brûlures et perturbait mon*

# 05

## Tes Alliés Anti-Inflammatoires

Les ingrédients qui réparent, nourrissent et redonnent de l'énergie

---

*"La nourriture peut être la forme la plus puissante de médecine – ou la forme la plus lente de poison."*

CURCUMA – MA RÈGLE D'OR : Toujours le chauffer 2 minutes dans l'huile avec une pincée de poivre noir AVANT les autres ingrédients. Le poivre noir décuple son absorption.

### Gingembre frais

#### ANTI-INFLAMMATOIRE PUISSANT

Il détend les muscles du tube digestif, réduit les nausées et apaise les spasmes intestinaux. L'allié numéro un de mes recettes.

*Mon expérience : Je le râpe frais dans presque tout. Son parfum seul dit à mon corps que quelque chose de bon arrive.*

### Curcuma

#### OR ANTI-INFLAMMATOIRE

La curcumine, son principe actif, est l'un des anti-inflammatoires naturels les plus puissants pour l'intestin. Toujours avec du poivre noir.

*Mon expérience : Je le fais chauffer 2 minutes dans l'huile avant tout. Ce geste a changé mes recettes – et mon ventre.*

## **Champignons Shiitakés**

### **IMMUNOMODULATEURS**

Riches en lentinane, un bêta-glucane puissant qui régule la réponse inflammatoire et renforce le système immunitaire intestinal.

*Mon expérience : Les champignons shiitake, c'est le wok de mon enfance. Chaque bouchée est un soin.*

## **Poissons gras — sardines, maquereau, saumon**

### **OMÉGA-3**

Ils rééquilibrent le rapport oméga-6/oméga-3 que notre alimentation moderne a déréglé – et réduisent directement l'inflammation intestinale.

*Mon expérience : 2 à 3 portions par semaine. Les sardines en boîte sont devenues mes meilleures amies.*

## **L'huile de sésame**

### **BON GRAS ANCESTRAL**

Utilisée depuis 5000 ans en médecine traditionnelle asiatique, riche en sésamine et sésamoline. Résiste à la chaleur jusqu'à 210°C.

*Mon expérience : C'est mon huile signature. Ce goût de noisette grillée me ramène à la cuisine de ma mère.*

## **L'huile d'olive vierge extra**

### **OR LIQUIDE**

Riche en polyphénols, elle protège la muqueuse intestinale et réduit l'inflammation de l'intérieur. Idéale à froid.

*Mon expérience : Remplacer mes huiles industrielles par de l'huile d'olive vierge extra a été l'un de mes premiers changements.*

## **Fruits rouges & baies**

### **ANTIOXYDANTS**

Myrtilles, framboises, fraises — gorgés de polyphénols, ils nourrissent les bonnes bactéries et protègent la paroi intestinale.

*Mon expérience : Une poignée de myrtilles le matin. Simple et efficace.*

## **Thé vert & matcha**

### **SOIN INTÉRIEUR**

Le thé vert apaise l'inflammation intestinale. Le matcha contient jusqu'à 127 fois plus d'antioxydants qu'un thé vert classique.

*Mon expérience : Mon matcha latte du matin a remplacé mon deuxième café. Énergie douce, ventre apaisé, esprit clair.*

## **CE QUE J'AI RESENTI — SEMAINE PAR SEMAINE**

- Semaine 1 : Ventre moins gonflé — digestion plus légère le soir.
- Semaine 2 : Moins de douleurs matinales — énergie plus stable.
- Semaine 3 : Sommeil réparateur — moins de migraines — ventre plus léger.

---

**Som dit**

*"La nourriture ancestrale n'est pas un régime. C'est un retour à soi. Ce que ma mère me donnait pour me nourrir, c'était aussi pour me soigner. Je le comprends maintenant."*

---

## L'Intention

À pratiquer avant ou pendant votre boisson chaude du matin

Fermez les yeux.

Posez une main sur le cœur, l'autre sur le ventre.

« Je m'autorise à laisser partir.

Mon ventre peut se détendre.

Je suis en sécurité. »

Laissez la chaleur de la boisson descendre jusqu'au ventre.



### Som dit

"La peine se loge dans le diaphragme.

Ce souffle lui dit qu'elle peut partir.

C'est ça, la libération par le corps."

06

# L'Éveil du Ventre

*Eau chaude, Citron & Gingembre frais*

POUR 1 PERSONNE · RITUEL DU MATIN · 5 min · Très facile

---

Le premier signal de sécurité que tu envoies à ton corps dès le réveil.  
Un rituel de reconnexion pour préparer ton ventre à la journée.

## TES INGRÉDIENTS

---

- ½ tasse d'eau chaude (env. 125 ml, portée à 80°C)
- 3-4 rondelles de gingembre frais
- ½ citron jaune (pressé après l'infusion)

## TA PRÉPARATION

---

### 1. L'INFUSION

Chauffe l'eau à 80°C. Dépose le gingembre, couvre, infuse 5-8 min.

### 2. LA VITALITÉ

Laisse tiédir à 60°C. Presse le citron et ajoute le jus. Remue.

### 3. L'INTENTION

Tiens la tasse, sens la chaleur. Inspire avant la première gorgée.

---

*"C'est le geste qui a tout changé pour moi.  
Avant de nourrir mon corps, je le rassure.*

---



# 07

## Les 21 Recettes de Libération

ANTI-INFLAMMATOIRES · MOINS DE 30 MIN · POUR 2 PERSONNES

---

*"Ces recettes ne sont pas des plats de chef. Ce sont des plats de femme active, ancrés dans mon héritage – et pensés pour nourrir ton ventre, pas le surcharger."*

### MES 2 INCONTOURNABLES

Deux recettes symboles de ma méthode, à faire en premier :

<b>Incontournable 01</b> <b>Le Congee</b> <b>« Réconfort Ancestral »</b>	<b>Incontournable 02</b> <b>La Galette de Soie</b> <b>Carotte &amp; Crème de Cajou</b>
Symbole de mon héritage. La douceur et l'ancrage.	Symbole de ma cuisine revisitée. La modernité et le plaisir.

### RITUEL DE LIBÉRATION PAR LE SOUFFLE

Avant chaque repas, prends 60 secondes pour ce rituel :

1. L'ANCRAGE — Pose tes deux mains bien à plat sur ton ventre.
2. LA VIBRATION — Inspire par le nez, expire par la bouche avec un son « Haaaaaaa ».

3. LE SIGNAL DE SÉCURITÉ — Dis intérieurement : « Mon corps est en sécurité. »

4. L'OUVERTURE — Tapote doucement ton sternum, puis commence ta première bouchée.

---

**Som dit**

*"Le massage ouvre la porte. Mais cette assiette nettoie la pièce. Les deux ensemble, c'est là que la libération devient possible."*

---

Huile de sésame ou huile d'olive vierge extra — les deux sont anti-inflammatoires.  
Curcuma : toujours le chauffer 2 minutes dans l'huile avec une pincée de poivre noir  
AVANT les autres ingrédients.

# Recette 01

## Le Congee « Réconfort Ancestral »

POUR 2 PERSONNES · PETIT-DÉJEUNER SALÉ · Riz complet & Gingembre · 8 min · Digeste

---

Manger chaud le matin est un acte de soin profond. En Asie, on dit que cela préserve la chaleur de la Rate. Ce bol onctueux est conçu pour éteindre l'inflammation et bercer tes organes.

### INGRÉDIENTS

- 2 bols de riz complet ou riz brun cuit (idéalement la veille — son amidon refroidi nourrit les bonnes bactéries)
- 500 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 2 cm de gingembre frais râpé
- 2 œufs bio
- Tamari sans gluten, ciboulette ciselée, graines de sésame noir

### PRÉPARATION

#### 1. L'ONCTUOSITÉ

Dans une casserole, mélange le riz cuit, le bouillon et le gingembre râpé. Laisse mijoter à feu doux 6 à 8 minutes. Écrase légèrement les grains.

#### 2. LA PROTÉINE

Prépare tes œufs mollets (6 min dans l'eau bouillante) ou casse-les directement sur le riz en fin de cuisson pour les pocher (3 min avec couvercle).

### 3. L'ASSEMBLAGE

Répartis dans deux bols. Ajoute le tamari, la ciboulette fraîche et les graines de sésame noir.

*L'amidon résistant du riz refroidi est l'un des meilleurs prébiotiques naturels.*

---

*"Je privilégie le riz complet pour sa richesse en fibres. Mon astuce : utilise du riz cuit la veille. En refroidissant, son amidon se transforme pour nourrir tes bonnes bactéries. Manger chaud et salé dès le matin dit à ton système nerveux que la survie est finie et que le soin commence."*

— Som

---

# Recette 02

## La Galette de Soie à la Carotte & Crème de Cajou ☐☐

POUR 2 PERSONNES · DÉJEUNER LUMINEUX · 15 min · Anti-inflammatoire · Sans gluten

---

Une alternative ancestrale et sans gluten au wrap classique. La douceur de la carotte vient tapisser l'estomac et apaiser le feu intérieur.

### INGRÉDIENTS — LA PÂTE

---

- 2 carottes moyennes — cuites 15 à 20 min à l'eau, réduites en purée lisse
- 2 œufs bio
- 3 c.s de farine de riz blanc (marque COCK — épicerie asiatique)
- 1 pincée de sel marin
- 1 pointe de gingembre frais râpé
- Huile de coco ou d'olive — pour la cuisson

### INGRÉDIENTS — LA GARNITURE

---

- Protéine au choix : 100g de poulet au curcuma OU crevettes roses OU tofu fumé
- 100g de champignons de Paris émincés

- 1 poignée de pousses d'épinards frais
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- ½ concombre coupé en fins bâtonnets

## **INGRÉDIENTS — LA SAUCE CAJOU**

---

- Option 1 — Maison : 100g noix de cajou crus (trempés 2h) + jus d'½ citron vert + gingembre
- Option 2 — Toute faite bio : purée ou crème de cajou (voir Liste de Courses)
- Tamari — à votre convenance
- Piment en poudre — optionnel, pour réveiller le Qi
- Noix de cajou concassées — pour parsemer

# Recette 02

## La Galette de Soie – Préparation

Suite · POUR 2 PERSONNES

---

### 1. LA PURÉE — Le Velours

- Cuire les carottes en rondelles 15-20 min à l'eau bouillante.
- Égoutter et laisser sécher 5 min. (Indispensable pour la tenue.)
- Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et soyeuse.

### 2. LA PÂTE — La Structure

- Mélanger la purée, les 2 œufs, la farine de riz, le sel et le gingembre.
- REPOS : 5 min obligatoires. Ce temps permet à la farine de figer la pâte.

### 3. LA CUISSON — La Douceur

- Huiler une poêle antiadhésive à FEU DOUX. Étaler une louche de pâte.
- Couvrir 2-3 min. Retourner délicatement (utiliser une assiette pour sécuriser).
- NOTE : La galette est un trésor de douceur, elle est donc naturellement fragile. Manipulez-la avec précaution.

### 4. LA GARNITURE — 2 options au choix

- Option A — Fraîcheur : Faire sauter (Poulet / Tofu / Crevettes) avec les champignons et le gingembre. Ajouter un filet de Tamari en fin de cuisson. Placer les épinards frais directement

dans le wrap au moment de rouler.

· Option B — Fondante : Ajouter les épinards dans la poêle avec votre sauté en fin de cuisson. Laisser tomber les feuilles 1 min avec le Tamari pour un résultat chaud et fondant.

## **5. L'ASSEMBLAGE & LA SAUCE**

· La Sauce Cajou : À tartiner à l'intérieur du wrap pour plus d'onctuosité, OU à servir dans un ramequin pour y tremper votre wrap à chaque bouchée.

· Le Geste : Laisser tiédir la galette 1 min, garnir, puis rouler avec douceur.

---

*Note de Som : Cette galette est un trésor de douceur, elle est donc naturellement fragile. Manipulez-la avec précaution, idéalement en vous aidant d'une assiette pour la retourner. Attendez 1 minute qu'elle tiédisse avant de la rouler pour qu'elle retrouve toute sa souplesse.*

---

*"La carotte est riche en bêta-carotène antioxydant. Naturellement sans gluten."*

# Recette 03

## Pak choï sauté à l'ail & huile de sésame

POUR 2 PERSONNES · ACCOMPAGNEMENT · HÉRITAGE ASIATIQUE · 10 min · Facile

---

Le ventre aime les légumes crucifères — ils nettoient, apaisent, nourrissent le microbiote.

### INGRÉDIENTS

- 4 à 6 pak choï
- 2 gousses d'ail
- 1 c.s huile de sésame
- 1 c.s tamari sans gluten
- Poivre noir

### PRÉPARATION

#### 1. CHAUFFER

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif.

#### 2. AIL

Ajouter l'ail émincé et le poivre, faire revenir 30 secondes.

#### 3. SAUTER

Ajouter les pak choï coupés en deux, sauter 3-4 min en remuant.

#### 4. FINITION

Ajouter le tamari en fin de cuisson. Servir immédiatement.

*Le pak choï est riche en vitamines C et K et en composés soufrés anti-inflammatoires.*

---



# Recette 04

## Khao Poon – soupe royale laotienne au lait de coco

POUR 2 PERSONNES · HÉRITAGE LAOTIEN · DÎNER RÉCONFORTANT · 25 min · Facile

---

La soupe de mes racines. Le Khao Poon est la soupe des cérémonies au Laos – bouillon onctueux au lait de coco, citronnelle et curry rouge.

### INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet effilochés ou 200g de tofu ferme
- 150g vermicelles de riz
- 400ml lait de coco léger
- 500ml bouillon de légumes
- 2 tiges citronnelle écrasées
- 1 c.s pâte de curry rouge
- 2 feuilles de kaffir
- 1 c.c gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 c.s tamari sans gluten
- Garniture : germes de soja · coriandre · oignons verts · citron vert

### PRÉPARATION

#### 1. TREMPAGE

Faire tremper les vermicelles 10 minutes dans l'eau tiède, égoutter.

## **2. AROMATIQUES**

Chauffer l'huile de sésame. Faire revenir citronnelle, ail et gingembre 1 min.

## **3. CURRY**

Ajouter la pâte de curry rouge — faire revenir 2 minutes.

## **4. BOUILLON**

Verser le lait de coco et le bouillon. Ajouter les feuilles de kaffir.

## **5. PROTÉINE**

Ajouter le poulet ou le tofu. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux.

## **6. FINITION**

Ajouter le tamari. Servir sur les vermicelles avec soja, coriandre et citron vert.

*La citronnelle apaise les spasmes intestinaux. Le lait de coco protège la muqueuse.*

---

*"C'est la soupe de ma mère. Celle qu'on faisait pour les mariages et les cérémonies au Laos."*

— Som

---

# Recette 05

## Poulet au curcuma, pois gourmands & shiitake

POUR 2 PERSONNES · DÉJEUNER PROTÉINÉ · HÉRITAGE VIETNAMIEN · BATCH COOKING  
· 25 min

---

Les shiitakés et les pois gourmands — deux ingrédients du wok de mon enfance.

### INGRÉDIENTS

- 3 blancs de poulet en lamelles
- 150g pois gourmands
- 100g champignons shiitake frais ou réhydratés
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- 2 gousses d'ail
- 1 c.c gingembre frais râpé
- 1 c.s tamari sans gluten
- Huile de sésame
- Graines de sésame

### PRÉPARATION

#### 1. CURCUMA

Chauffer l'huile dans un wok. Ajouter le curcuma et le poivre — 2 minutes.

## **2. AIL**

Ajouter l'ail et le gingembre, faire revenir 30 secondes.

## **3. POULET**

Ajouter le poulet en lamelles, faire dorer 4-5 minutes.

## **4. SHIITAKE**

Ajouter les champignons shiitake, sauter 3 minutes.

## **5. POIS**

Ajouter les pois gourmands — sauter 2 minutes pour garder le croquant.

## **6. FINITION**

Ajouter le tamari, parsemer de graines de sésame.

*Les champignons shiitake sont riches en lentinane, un bêta-glucane puissant. Se conserve 3 jours.*

---

*"Ce wok, c'est celui de mon enfance. Les pois croquants, les champignons parfumés — ça sent la cuisine de ma mère."*

— Som

---

# Recette 06

## Maquereau au four, tomates & brocoli

POUR 2 PERSONNES · OMÉGA-3 · DÎNER LÉGER · 25 min · Très facile

---

Les oméga-3 du maquereau rééquilibrent l'inflammation intestinale silencieuse.

### INGRÉDIENTS

- 4 filets de maquereau
- 1 brocoli en bouquets
- 2 tomates en quartiers
- 2 c.s huile d'olive vierge extra
- 1 gousse d'ail émincée
- Herbes de Provence
- Poivre noir

### PRÉPARATION

#### 1. FOUR

Préchauffer le four à 180°C.

#### 2. DISPOSITION

Disposer les filets de maquereau sur une plaque avec le brocoli et les tomates.

#### 3. ASSAISONNEMENT

Parsemer d'ail, d'herbes, arroser d'huile d'olive et poivrer.

#### 4. CUISSON



# Recette 07

## Riz brun sauté aux œufs, petits pois & curcuma

POUR 2 PERSONNES · FAÇON CANTONAISE · ANTI-GASPILLAGE · 15 min · Facile

---

Le riz brun cuit la veille — anti-gaspillage et ultra-digeste grâce à l'amidon résistant.

### INGRÉDIENTS

- 300g riz brun cuit (de la veille)
- 2 œufs
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- 120g petits pois
- 2 oignons verts
- 1 c.s tamaris sans gluten
- Huile de sésame

### PRÉPARATION

#### 1. CURCUMA

Chauffer l'huile dans un wok. Ajouter le curcuma et le poivre — 2 minutes.

#### 2. RIZ

Ajouter le riz froid et les petits pois. Sauter 3 minutes.

#### 3. ŒUFS

Pousser le riz sur les côtés, casser les œufs au centre, brouiller.

#### **4. FINITION**

Mélanger. Ajouter tamari et oignons verts.

*Le riz brun est riche en fibres et magnésium.*

---

*"Le riz sauté cantonais revisité — un plat d'enfance devenu allié bien-être."*

— Som

---

# Recette 08

## Soupe aux vermicelles, champignons noirs & potiron

POUR 2 PERSONNES · HÉRITAGE ASIATIQUE · DÎNER LÉGER · 20 min · Facile

---

Les champignons noirs régulent la réponse inflammatoire de ton intestin.

### INGRÉDIENTS

- 150g vermicelles de riz
- 25g champignons noirs séchés réhydratés
- 250g potiron en cubes
- 1L bouillon de légumes
- 2 oignons verts
- 1 c.s tamari sans gluten
- 1 c.c gingembre frais râpé

### PRÉPARATION

#### 1. CHAMPIGNONS

Réhydrater les champignons noirs 15 minutes dans de l'eau tiède.

#### 2. BOUILLON

Porter le bouillon à ébullition avec le gingembre.

#### 3. LÉGUMES

Ajouter le potiron et les champignons. Cuire 10 minutes.

#### **4. VERMICELLES**

Ajouter les vermicelles, cuire 3 minutes.

#### **5. FINITION**

Terminer avec le tamari et les oignons verts.

*Les champignons noirs sont riches en bêta-glucanes, puissants immunomodulateurs.*

---

*"Cette soupe, c'est celle de ma grand-mère. Elle la faisait quand on était malades — un vrai soin."*

— Som

---

# Recette 09

## Salade de chou rouge, carottes & betterave au gingembre

POUR 2 PERSONNES · ENTRÉE DÉTOX · 15 min · Très facile

---

Trois légumes parmi les plus riches en antioxydants — nettoie et régénère ton microbiote.

### INGRÉDIENTS

- 1/2 chou rouge émincé finement
- 3 carottes râpées
- 1 betterave rouge cuite en dés
- 1 c.s gingembre frais râpé
- 2 c.s huile de sésame
- 1 c.s vinaigre de riz
- 1 c.s tamari sans gluten
- Graines de sésame

### PRÉPARATION

#### 1. LÉGUMES

Émincer le chou rouge et râper les carottes.

#### 2. VINAIGRETTE

Mélanger l'huile de sésame, le vinaigre de riz, le gingembre et le tamari.

#### 3. ASSEMBLAGE



# Recette 10

## Curry thaï aux aubergines & tofu ferme

POUR 2 PERSONNES · PLAT VÉGÉTARIEN · HÉRITAGE THAÏLANDAIS · 25 min · Facile

---

Le lait de coco apaise la muqueuse intestinale. Les aubergines thaïes, un trésor anti-inflammatoire.

### INGRÉDIENTS

- 200g tofu ferme en cubes
- 6-8 aubergines thaïes coupées en deux
- 2 courgettes en dés
- 200ml lait de coco léger
- 1 c.c curry doux
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- 1 c.c gingembre frais râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 c.s tamari sans gluten
- Basilic thaï frais

### PRÉPARATION

#### 1. ÉPICES

Chauffer l'huile. Ajouter le curcuma, le curry, le poivre — 2 minutes.

#### 2. AIL

Ajouter l'ail et le gingembre, faire revenir 1 minute.

### **3. TOFU**

Ajouter le tofu en cubes, faire dorer 3-4 minutes.

### **4. LÉGUMES**

Ajouter les aubergines et les courgettes. Faire revenir 3 minutes.

### **5. LAIT DE COCO**

Verser le lait de coco. Laisser mijoter 12-15 minutes à feu doux.

### **6. FINITION**

Ajouter le tamari. Parsemer de basilic thaï avant de servir.

*L'aubergine thaïe est riche en nasunine, un antioxydant puissant.*

---

*"Ce curry, c'est celui que ma famille faisait avec les petites aubergines du marché."*

*— Som*

---

# Recette 11

## Lait d'or au lait de coco — Golden Milk

POUR 2 PERSONNES · BOISSON DU SOIR · 5 min · Très facile

---

Le curcuma dans un corps gras chaud — le rituel du soir pour éteindre le feu avant de dormir.

### INGRÉDIENTS

- 400ml lait de coco léger ou lait végétal
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- 1/2 c.c gingembre en poudre
- 1 pincée cannelle
- 1 c.c miel ou sirop d'agave

### PRÉPARATION

#### 1. LAIT

Chauffer le lait de coco à feu doux.

#### 2. CURCUMA

Ajouter le curcuma et le poivre en premier — laisser chauffer 2 minutes.

#### 3. ÉPICES

Ajouter le gingembre et la cannelle. Fouetter jusqu'à dissolution.

#### 4. SERVIR

Sucrer avec le miel. Verser dans une tasse et déguster chaud.



# Recette 12

## Bowl de myrtilles, yaourt coco & graines de chia

POUR 2 PERSONNES · PETIT-DÉJEUNER ANTIOXYDANTS · 5 min · Très facile

---

Les graines de chia nettoient doucement l'intestin. Les myrtilles nourrissent tes bonnes bactéries.

### INGRÉDIENTS

- 300ml yaourt végétal coco
- 120g myrtilles fraîches ou surgelées
- 1 c.s graines de chia
- 1 c.s graines de lin moulues
- Quelques amandes
- Filet de miel

### PRÉPARATION

#### 1. BOL

Verser le yaourt végétal dans un bol.

#### 2. FRUITS

Déposer les myrtilles par-dessus.

#### 3. GRAINES

Parsemer de graines de chia et de lin.

#### 4. FINITION

Ajouter les amandes concassées et un filet de miel.



# Recette 13

## Omelette aux oignons verts & huile de sésame

POUR 2 PERSONNES · PETIT-DÉJEUNER OU DÎNER LÉGER · 10 min · Très facile

---

Simple, digeste, léger. Ton ventre n'a pas à travailler dur pour absorber ce plat.

### INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 2 oignons verts émincés
- 1 c.s tamari sans gluten
- 1 c.s huile de sésame
- Poivre noir

### PRÉPARATION

#### 1. MÉLANGE

Battre les œufs avec le tamari et le poivre.

#### 2. CUISSON

Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen.

#### 3. OMELETTE

Verser les œufs battus et parsemer d'oignons verts.

#### 4. FINITION

Cuire 2-3 minutes. Plier et servir immédiatement.

*Le tamari apporte l'umami sans excès de sel.*



# Recette 14

## Soupe thaï légère au gingembre & citronnelle

POUR 2 PERSONNES · DÎNER DÉTOX · 20 min · Facile

---

Le gingembre détend les muscles de ton tube digestif. La citronnelle apaise les spasmes.

### INGRÉDIENTS

- 1L bouillon de légumes
- 2 tiges citronnelle écrasées
- 1 c.c gingembre frais râpé
- 120g champignons au choix
- 120g vermicelles de riz
- Coriandre fraîche
- 1 c.s tamari sans gluten
- ½ citron vert

### PRÉPARATION

#### 1. BOUILLON

Porter le bouillon à ébullition avec la citronnelle et le gingembre.

#### 2. INFUSION

Laisser infuser 5 minutes, retirer la citronnelle.

#### 3. CHAMPIGNONS

Ajouter les champignons, cuire 5 minutes.

#### **4. VERMICELLES**

Ajouter les vermicelles, cuire 3 minutes.

#### **5. FINITION**

Assaisonner avec le tamari et le jus de citron vert. Servir avec la coriandre.

*La citronnelle et le gingembre sont deux anti-inflammatoires puissants de la pharmacopée asiatique.*

---

"Quand mon corps a besoin d'être nettoyé, c'est cette soupe que je fais."

— Som

---

# Recette 15

## Poké bowl riz brun, thon grillé, edamame & mangue

POUR 2 PERSONNES · DÉJEUNER COLORÉ · OMÉGA-3 · 20 min · Facile

---

Oméga-3 + fibres + protéines — un équilibre parfait pour un ventre qui ne gonfle pas.

### INGRÉDIENTS

- 200g thon frais — pavé
- 200g riz brun cuit
- 100g edamame décongelé
- ½ mangue en dés
- ¼ concombre en rondelles
- 1 c.s graines de sésame
- 1 c.s tamar sans gluten
- 1 c.s huile de sésame
- Oignons verts

### PRÉPARATION

#### 1. RIZ

Préparer le riz brun cuit et laisser tiédir.

#### 2. THON

Chauffer une poêle à feu vif avec l'huile de sésame. Saisir le thon 1-2 min par face — rester rosé à l'intérieur.

### **3. TRANCHER**

Laisser reposer 2 minutes, puis trancher en lamelles.

### **4. ASSEMBLAGE**

Disposer le riz dans un bol, dresser le thon, l'edamame, la mangue et le concombre.

### **5. FINITION**

Arroser de tamari, parsemer de sésame et d'oignons verts.

*Le thon grillé à la poêle garde toute sa saveur et ses oméga-3.*

---

*"La mangue dans un plat salé, c'est typiquement asiatique. Ce contraste sucré-umami, c'est l'âme de ma cuisine."*

— Som

---

# Recette 16

## Curry de haricots verts & poulet

POUR 2 PERSONNES · PLAT COMPLET · INSPIRATION THAÏLANDAISE · 25 min · Facile

---

Les haricots verts sont doux pour l'intestin et riches en fibres solubles.

### INGRÉDIENTS

- 3 blancs de poulet en lamelles
- 250g haricots verts
- 200ml lait de coco léger
- 1 c.c curry doux
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- 1 c.c gingembre frais râpé
- 1 c.s tamari sans gluten
- Coriandre fraîche

### PRÉPARATION

#### 1. ÉPICES

Chauffer l'huile. Ajouter le curcuma, le curry, le poivre — 2 minutes.

#### 2. POULET

Ajouter le gingembre et le poulet en lamelles, faire dorer.

#### 3. LÉGUMES

Ajouter les haricots verts et le lait de coco.

#### **4. MIJOTAGE**

Laisser mijoter 15 minutes.

#### **5. FINITION**

Ajouter le tamari. Servir avec de la coriandre.

*Le lait de coco favorise l'absorption de la curcumine.*

---

*"Ce curry me rappelle les marchés de nuit thaïlandais. Simple, parfumé et réconfortant."*

— Som

---

# Recette 17

## Cocotte de riz brun, crevettes & épinards

POUR 2 PERSONNES · PLAT RAPIDE EN SEMAINE · 20 min · Facile

---

Les épinards sont riches en magnésium — le minéral qui détend les muscles intestinaux.

### INGRÉDIENTS

- 250g riz brun cuit
- 180g crevettes décortiquées décongelées
- 120g épinards frais
- 2 gousses d'ail
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- 1 c.s tamari sans gluten
- Huile de sésame
- Graines de sésame

### PRÉPARATION

#### 1. CURCUMA

Chauffer l'huile. Ajouter le curcuma et le poivre — 2 minutes.

#### 2. AIL

Ajouter l'ail émincé, faire revenir 30 secondes.

#### 3. CREVETTES

Ajouter les crevettes, cuire 3 minutes.

#### **4. RIZ**

Ajouter le riz, mélanger pour bien enrober.

#### **5. ÉPINARDS**

Incorporer les épinards 2 minutes. Terminer avec le tamari.

*Les crevettes sont une excellente source de protéines légères.*

---

*"Un plat de soir complet en 20 minutes. Les épinards fondent dans le riz chaud."*

— Som

---

# Recette 18

## Soupe thaï au saumon & lait de coco

POUR 2 PERSONNES · DÎNER FESTIF · OMÉGA-3 · 25 min · Facile

---

Le saumon poché dans le lait de coco — douceur pour l'intestin et réconfort profond.

### INGRÉDIENTS

- 2 pavés de saumon
- 400ml lait de coco léger
- 500ml bouillon de légumes
- 2 tiges citronnelle
- 1 c.c gingembre frais râpé
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- 1 c.s tamari sans gluten
- Coriandre & citron vert pour servir

### PRÉPARATION

#### 1. BOUILLON

Porter le bouillon à ébullition avec la citronnelle et le gingembre.

#### 2. LAIT DE COCO

Ajouter le lait de coco et le curcuma — laisser chauffer 2 minutes.

### **3. SAUMON**

Pocher les pavés de saumon 8-10 minutes dans la soupe.

### **4. FINITION**

Assaisonner avec le tamari. Servir avec la coriandre et le citron vert.

*Le saumon poché reste d'une tendreté exceptionnelle. Le lait de coco favorise l'absorption de la curcumine.*

---

*"Cette soupe, je la fais quand j'ai envie de me faire du bien."*

— Som

---

# Recette 19

## Galettes de patate douce & sauce tamari-sésame

POUR 2 PERSONNES · SNACK OU ENTRÉE · BATCH COOKING · 25 min · Facile

---

La patate douce est l'une des meilleures sources de fibres douces pour un intestin irrité.

### INGRÉDIENTS

- 500g patate douce cuite et écrasée
- 2 œufs
- 3 c.s farine de riz
- 1 c.c curcuma
- 1 pincée poivre noir
- Oignons verts émincés
- Huile de sésame pour cuire
- Sauce : 2 c.s tamari + 1 c.c huile de sésame + sésame grillé

### PRÉPARATION

#### 1. CURCUMA

Mélanger le curcuma et le poivre avec l'huile de sésame — reposer 2 minutes.

#### 2. PÂTE

Mélanger la patate douce avec les œufs, la farine de riz, le mélange curcuma et les oignons verts.

### **3. GALETTES**

Former des galettes avec les mains légèrement huilées.

### **4. CUISSON**

Cuire dans l'huile de sésame 3-4 minutes par face jusqu'à dorées.

### **5. SAUCE**

Mélanger le tamari, l'huile de sésame et le sésame grillé. Servir avec les galettes chaudes.

*La patate douce est riche en bêta-carotène. La farine de riz les rend sans gluten.*

---

*"Ces galettes font le bonheur de toute la famille. Je les prépare le dimanche."*

— Som

---

# Recette 20

## Matcha latte au lait végétal

POUR 1 PERSONNE · BOISSON DU MATIN · 5 min · Très facile

---

Le rituel du matin inspiré du Japon — pour éveiller ton ventre en douceur.

### INGRÉDIENTS

- 1 c.c matcha bio en poudre
- 200ml lait végétal (avoine, amande ou coco)
- 1 c.c miel ou sirop d'agave
- Un peu d'eau chaude à 70°C (pas bouillante)

### PRÉPARATION

#### 1. MATCHA

Verser le matcha dans un bol avec 2-3 c.s d'eau chaude à 70°C.

#### 2. FOUETTER

Fouetter énergiquement jusqu'à obtenir une mousse lisse.

#### 3. LAIT

Chauffer le lait végétal sans le faire bouillir.

#### 4. MÉLANGE

Verser le lait chaud sur le matcha fouetté. Sucrez avec le miel.

*Le matcha contient jusqu'à 127 fois plus d'antioxydants qu'un thé vert classique.*

---



# Recette 21

## Le Bol « Nuage de Riz » au Gingembre

POUR 2 PERSONNES · DÉJEUNER EXPRESS · HÉRITAGE VIETNAMIEN · 12 min · Sans  
Gluten · Très facile

---

L'alternative idéale au bowl classique. Une revisite du Bún (salade de vermicelles) en version tiède et apaisante. Ici, pas de graines difficiles à digérer, mais des vermicelles de soie qui glissent sans irriter la paroi abdominale.

### INGRÉDIENTS

- 150g de vermicelles de riz (cheveux d'ange) — très digestes
- Protéine rapide au choix : 2 œufs (omelette fine en rubans)  
OU petites crevettes roses OU tofu soyeux
- 1 carotte râpée finement
- 1 poignée de pousses de haricots mungo (pousses de soja frais)
- Coriandre et menthe fraîche à volonté
- Sauce Éveil : 1 c.s tamari · jus d'½ citron vert · 1 c.c huile de sésame · gingembre frais râpé
- Sauce pimentée (optionnel) : 1 c.s tamari · jus d'½ citron vert · 1 c.c huile de sésame · gingembre râpé · piment en poudre à votre convenance · 1 c.c miel ou sirop d'agave pour équilibrer le piquant

### PRÉPARATION

### **1. LES VERMICELLES — 3 min**

Faire bouillir de l'eau. Couper le feu. Plonger les vermicelles de riz dans l'eau chaude pendant 3 minutes exactement — pas plus. Égoutter et rincer immédiatement à l'eau tiède pour enlever l'amidon et stopper la cuisson. Les vermicelles doivent rester souples, jamais collantes.

### **2. L'ACCOMPAGNEMENT — 5 min**

Pendant que l'eau chauffe, râper finement la carotte. Si tu as choisi l'œuf : battre les 2 œufs, faire une omelette très fine dans une poêle légèrement huilée, la laisser refroidir 1 minute, la rouler sur elle-même et la couper en fins rubans dorés. Si tu as choisi les crevettes : les faire sauter 2-3 min à feu vif avec un filet d'huile de sésame et une pincée de sel. Si tu as choisi le tofu soyeux : le couper en dés délicatement, il n'a pas besoin de cuisson.

### **3. LA SAUCE ÉVEIL — 2 min**

Dans un petit bol, mélanger le tamari, le jus de citron vert, le gingembre frais râpé et l'huile de sésame. Goûter et ajuster. Pour la version pimentée : même base, ajouter le piment en poudre progressivement selon ton envie, puis 1 c.c de miel ou sirop d'agave pour équilibrer le piquant et adoucir la sauce. Attention : si tu es en phase inflammatoire, rester sur la sauce douce sans piment.

### **4. L'ASSEMBLAGE — 2 min**

Dans deux grands bols, déposer les vermicelles tièdes. Ajouter les carottes râpées et les pousses de soja par-dessus. Déposer ta protéine choisie. Arroser généreusement de sauce Éveil. Recouvrir d'herbes fraîches ciselées — coriandre et menthe à volonté. Servir immédiatement avec la sauce pimentée à part si désiré.



# 08

## Ton Plan de 21 Jours

CALENDRIER LUNDI-VENDREDI · BATCH COOKING · ORGANISATION

---

En Médecine Traditionnelle Chinoise, 21 jours est le cycle idéal pour relancer la circulation de l'énergie dans ton ventre. Ce plan est une proposition, pas une obligation. Pioche les recettes qui t'inspirent selon tes envies et ce que tu as dans ton frigo.

### **BATCH COOKING DU DIMANCHE**

Réserve 1h30 le dimanche. Tu prépares tout en parallèle. Résultat : 5 jours de repas prêts en une seule session.

#### **1. Riz brun — 45 min**

Cuire une grande quantité (400-500g crus). Se conserve 5 jours au frais.

#### **2. Khao Poon — bouillon laotien — 25 min**

Préparer le bouillon (Recette 04) sans les vermicelles. Se conserve 3 jours.

#### **3. Poulet au curcuma & shiitake — 25 min**

Cuire la recette complète (Recette 05). Se conserve 3 jours.

#### **4. Légumes sautés (pak choï, courgettes) — 10 min**

Sauter à l'huile de sésame avec ail et tamari. Se conservent 3 jours.

#### **5. Galettes de patate douce — 25 min**

Préparer la Recette 19 complète. Se conservent 4 jours au frais.

## LUNDI

**MATIN** · Rituel L'Éveil du Ventre — Chapitre 06

**PETIT-DEJ** · Le Congee Réconfort Ancestral — Recette 01

**MIDI** · Khao Poon laotien — Recette 04

**SOIR** · Pak choï sauté à l'ail — Recette 03

## MARDI

**MATIN** · Rituel L'Éveil du Ventre — Chapitre 06

**PETIT-DEJ** · Bowl myrtilles, yaourt coco & chia — Recette 12

**MIDI** · Poulet au curcuma, pois gourmands & shiitake — Recette 05

**SOIR** · La Galette de Soie à la Carotte — Recette 02

## MERCREDI

**MATIN** · Rituel L'Éveil du Ventre — Chapitre 06

**PETIT-DEJ** · Omelette aux oignons verts — Recette 13

**MIDI** · Riz brun sauté aux œufs & petits pois — Recette 07

**SOIR** · Soupe thaï légère au gingembre — Recette 14

## JEUDI

**MATIN** · Rituel L'Éveil du Ventre — Chapitre 06

**PETIT-DEJ** · Matcha latte + fruits frais — Recette 20

**MIDI** · Poké bowl thon grillé & mangue — Recette 15

**SOIR** · Maquereau au four & brocoli — Recette 06

## VENDREDI

**MATIN** · Rituel L'Éveil du Ventre — Chapitre 06

**PETIT-DEJ** · Bowl myrtilles & yaourt coco — Recette 12

**MIDI** · Salade chou rouge, carottes & betterave — Recette 09

**SOIR** · Curry de haricots verts & poulet — Recette 16

*"Les semaines se ressemblent au début – et c'est normal. La répétition crée la sécurité. Ton ventre a besoin de repères pour commencer à se détendre."*

---

# 09

## Ta Liste de Courses Som.Holistic

TOUT CE DONT TU AS BESOIN — ET OÙ LE TROUVER

---

OÙ TROUVER LES INGRÉDIENTS ASIATIQUES ? En épicerie asiatique : Citronnelle · Pak choï · Aubergines thaïes · Tofu ferme · Feuilles de kaffir · Pâte de curry rouge · Champignons noirs · Vermicelles de riz · Tamari · Huile de sésame · Edamame · Basilic thaï. En magasin bio (Biocoop, La Vie Claire) ou en ligne : Lait de coco · Graines de chia et de lin · Huile d'olive vierge extra · Matcha bio en poudre — le matcha ne se trouve pas en épicerie asiatique. Privilégie un matcha de grade culinaire japonais, idéalement de Kyoto ou Uji. Marques fiables : Clearspring, Aiya ou Organic Matcha (disponibles en magasin bio ou sur Amazon bio).

### LÉGUMES & FRUITS

Pak choï (x8-10)  
Carottes (x8)  
Courgettes (x3)  
Aubergines thaïes (x8-10)  
Tomates (x3)  
Épinards frais (200g)  
Haricots verts (250g)  
Betterave rouge cuite (x2)  
Chou rouge (1/2)  
Potiron (250g)  
Concombre (x2)  
Oignons (x4)  
Ail (x1 tête)  
Oignons verts (x1 botte)  
Ciboulette & menthe fraîches

Coriandre fraîche (x2 bottes — pour le Bol Nuage de Riz et les soupes)

Pousses de haricots mungo / pousses de soja frais (pour le Bol Nuage de Riz)

Myrtilles (200g)

Mangue (x1)

Citrons verts (x3)

Citrons jaunes (x4)

Poivron rouge (x1)

Patate douce (500g)

## **PROTÉINES**

Blancs de poulet (x5)

Filets de maquereau (x4)

Pavés de saumon (x2)

Thon frais — pavé (200g)

Crevettes décortiquées surgelées (180g)

Petites crevettes roses (pour le Bol Nuage de Riz)

Œufs bio (x2 boîtes)

Sardines en boîte à l'huile d'olive (x2)

Tofu ferme (200g)

Tofu soyeux (1 bloc — pour le Bol Nuage de Riz)

Edamame surgelé (100g)

## **FÉCULENTS & CÉRÉALES**

Riz brun ou riz complet (700g)

Vermicelles de riz blancs (250g)

Pain complet au levain

Farine de riz blanc (400g) — marque COCK (coq rouge) · en épicerie asiatique (Tang Frères, Paris Store, Asiamarché) ou en ligne sur [asianmarket.fr](http://asianmarket.fr)

## **ÉPICES & CONDIMENTS**

Curcuma en poudre  
Gingembre frais (x3 morceaux)  
Gingembre en poudre  
Curry doux  
Cannelle  
Poivre noir  
Piment en poudre (optionnel)  
Coriandre fraîche  
Citronnelle fraîche (x4 tiges)  
Feuilles de kaffir  
Pâte de curry rouge  
Tamari sans gluten ou sauce soja bio  
Huile de sésame  
Huile d'olive vierge extra  
Huile de coco  
Vinaigre de riz  
Miel ou sirop d'agave  
Tahini (purée de sésame)  
Graines de sésame noir  
Graines de sésame grillées

## **PRODUITS ALTERNATIFS & GRAINES**

Yaourt végétal coco (x3)  
Lait de coco léger (x2 boîtes)  
Purée de noix de cajou maison — noix de cajou crus (100g) à tremper 2h  
OU crème/purée de cajou bio toute faite · marques : Jean Hervé · Jardin BiO étic (Léa Nature) · EcoMil · où : Biocoop · La Vie Claire · Naturalia · Carrefour Bio · en ligne : La Fourche · KoRo  
Noix de cajou concassées (pour la sauce et le dressage)  
Pois gourmands (150g)  
Champignons shiitake (100g)  
Noix et amandes (100g)

Graines de chia

Graines de lin moulues

Matcha bio en poudre — grade culinaire japonais (Kyoto ou Uji)

· marques : Clearspring · Aiya · Organic Matcha · où : Biocoop · La Vie Claire · en ligne : Amazon bio

## **BOUILLONS & DIVERS**

Bouillon de légumes (x2 litres ou cubes)

Champignons de Paris frais (250g — pour la Galette de Soie)

Champignons frais variés (120g — pour les soupes)

Champignons noirs séchés (25g)

Petits pois surgelés (120g)

### Le Mot de la Fin

« *Le voyage ne fait que commencer* »

---

Si tu lis ces lignes, c'est que tu as choisi de t'accorder 21 jours de douceur et d'écoute. Je l'espère sincèrement : ton ventre est plus léger, et ton souffle plus libre.

Mais rappelle-toi ce que je te disais au début : le massage ouvre la porte, mais l'alimentation nettoie la pièce.

Ce guide était la première étape pour éteindre le feu de l'inflammation et préparer ton corps à une libération encore plus profonde. Tu as maintenant les clés pour nourrir ton temple intérieur.

### Et après ?

Le chemin vers soi est un voyage de chaque instant. Si tu ressens le besoin d'aller plus loin, de dénouer physiquement les mémoires logées dans tes tissus et d'apprendre mes gestes d'auto-massage ancestraux, sache que ma méthode LIBÈRE arrive bientôt.

En attendant, continue de respirer, continue de te nourrir avec conscience, et surtout... continue de t'écouter. Ton corps est ton allié le plus précieux.

---

Avec tout mon soutien,

# Som Intha

Praticienne Holistique — Soins Ancestraux & Libération Corporelle par le Souffle



## Som Intha

**PRATICIENNE HOLISTIQUE · SOINS ANCESTRAUX  
& LIBÉRATION CORPORELLE PAR LE SOUFFLE**

[somholistic.com](http://somholistic.com)

---

D'origine laotienne et vietnamienne, Som a grandi dans une culture asiatique où le soin du corps et de l'esprit sont indissociables. Après des années de surmenage, elle a reconstruit sa vitalité grâce aux massages ancestraux (shiatsu, thaï, bols tibétains) et à l'alimentation anti-inflammatoire.

Aujourd'hui, elle accompagne les femmes actives épuisées à retrouver leur énergie et un ventre léger — sans régime, sans privation.

La Chapelle-Saint-Mesmin, Orléans · [contact@somholistic.com](mailto:contact@somholistic.com)

**f Facebook · Som Holistic**

**Instagram · @som.intha**

---

© 2025 Som.Holistic · Tous droits réservés

*Je ne suis ni médecin, ni nutritionniste. Les contenus partagés sont basés sur mon vécu et mes recherches personnelles. Ils ne remplacent pas un accompagnement personnalisé.*