

Smoothie Mangue – Curcuma – Avoine – Lait d'amande



Préparation :

- Placer mangue, lait d'amande, yaourt végétal, avoine dans un blender.
- Ajouter curcuma + gingembre + graines de lin.
- Mixer jusqu'à une texture lisse et crémeuse.
- Servir immédiatement.

Astuce Vitality:

- Curcuma + poivre = duo anti-inflammatoire puissant.
- Lin moulu → fibres + soutien hormonal (œstrogènes).
- Avoine = énergie lente → évite les fringales de 10 h.

JOUR 6
 Petit-déjeuner
 (~410 kcal)

Préparation :
 3 min
 Cuisson :
 0 min

Ingrédients :

- Mangue : 120 g
(fraîche ou surgelée)
- Flocons d'avoine :
3 c à soupe
- Lait d'amande
sans sucre : 200
ml
- Yaourt végétal
nature : 60 g
- Graines de lin
moulues :
1 c à soupe
- Curcuma :
½ c. à café
- Poivre noir :
1 pincée (active le
curcuma)
- Gingembre frais :
½ c. à café
- Glaçons (option)



Pâtes Complètes au Poulet Citronné + Légumes Croquants & Amandes




Préparation :

1. Cuire les pâtes.
2. Faire revenir oignon + ail + poulet.
3. Ajouter légumes pour cuisson croquante.
4. Mélanger avec les pâtes + citron + amandes.

Astuce Vitality:

- Pâtes complètes = glycémie stable.
- Amandes = magnésium → anti-cortisol.
- Citron = digestion + soutien foie.

JOUR 6
 Déjeuner
(~520 kcal)

Préparation :
8 min
Cuisson :
10-12 min

Ingrédients :

- Pâtes complètes : 60 g cru
- Poulet : 120 g
- Courgette : 100 g
- Brocoli : 80 g
- Oignon : 30 g
- Amandes effilées : 10 g
- Huile d'olive : 1 c. à café (5 g)
- Citron : 1 c. à soupe
- Ail : ½ gousse

Gratin Panais OU Manioc + Poireaux



👩🍳 Préparation :

Faire revenir aubergine + poireau + oignon + ail.
Alterner tranches de panais/manioc + mélange poireaux. Ajouter lait végétal + épices. Cuire 20–25 min à 180°C.

Si c'est du manioc frais :

1. Éplucher soigneusement le manioc (la peau brune + la couche blanche fibreuse).
2. Retirer le filament central (le nerf dur) si visible.
3. Le couper en rondelles fines (3–4 mm) → raccourcit énormément le temps de cuisson.
4. Rincer à l'eau claire.

✓ Cuisson préliminaire :

- Mettre les rondelles dans une casserole d'eau froide.
- Porter à frémissement.
- Cuire 8–10 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient légèrement tendres mais encore fermes.
- (On ne veut pas une purée.)

➡ But : rendre le manioc tendre pour le gratin sans absorber trop de liquide.

✓ Si manioc précuit sous vide :

- Saute l'étape ci-dessus.
- Contente toi de le couper en rondelles fines.

JOUR 6

🍽️ Dîner
(~540 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
25 min

📖 Ingrédients :

Option 1 :

Panais : 220g

Option 2 :

Manioc

220 g

Commun aux deux :

- Poireau : 1
(120 g)
- Aubergine: 1/2
- Oignon : 50 g
- Lait végétal :
150 ml
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Curcuma :
1/2 c. à café
- Ail : 1 gousse