

# La Cure Végétale & Detox

LE PROGRAMME ALIMENTAIRE & BIEN-ÊTRE

PRODUIT OFFERT



**PRINTEMPS 2025**

**PAR AURÉLIE GUERRI ET CHRISTINA PEYER**

# La Cure Detox & Végétale, c'est quoi ?

**DETOX**

**ÉQUILIBRE**

**VÉGÉTARIEN**

Nos  
5 principes

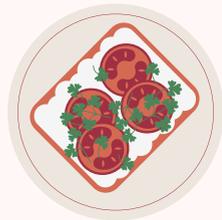
**SANS  
GLUTEN**

**SANS LAIT  
DE VACHE**

La Cure Detox & Végétale La Bienfaitante est **un programme alimentaire et bien-être de saison** qui vous aide à améliorer votre santé globale, retrouver votre poids de forme, éliminer les toxines cumulées, améliorer votre énergie et votre moral.



# Organisation des repas pendant la Cure



## Tous les jours de la semaine

### Avant 9h

Je prends  
mon petit-  
déjeuner

### Entre 12 & 13h

Je prends  
mon déjeuner

### Entre 16 & 17h

Je prends  
ma collation

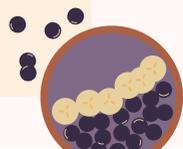
### Entre 19 & 20h

Je prends  
mon dîner  
et mon  
dessert

Les recettes des déjeuners et dîners sont **pour 1 personne** et calculées pour 1 femme moyennement active en période de perte de poids : ils ne peuvent pas s'inverser entre eux, **les besoins caloriques à ces moments de la journée n'étant pas les mêmes**, mais vous pouvez tout à fait inverser l'ordre des déjeuners entre eux, et pareil pour les dîners !

## Important

- **Pas le temps de préparer vos repas ?** 1 recette express est proposée dans le programme pour chaque repas.
- **Besoin d'un dessert le midi ?** Terminez votre repas par un grand carré (10g) de chocolat noir avec une boisson chaude OU par un bol de 3-4 c. à s de fromage blanc nature avec un filet de miel et quelques morceaux de fruits frais.
- **Profil différent (sport, homme, horaires décalées ...)** ?  
**La cure s'adapte à tous en contactant Aurélie !**



# Mon petit-déjeuner



## Le petit-déjeuner express

- 60 g de pain s/gluten OU 3-4 tartines craquantes s/gluten (châtaigne, quinoa, sarrasin...)
- 1 c. à s bombée de fromage de chèvre OU de purée de cacahuète, d'amande ou noisettes
- 1/2 avocat coupé en lamelles (+ sel, curcuma ...) OU 1/2 banane coupée en rondelles (+ cannelle)

# Ma collation



## *La collation express*

- 150 g de fruits frais
- 10 g de mélange d'oléagineux (amandes, noix, noisettes, noix de cajou, graines ...) OU 1 c. à s de purée de cacahuètes, noisettes ou amande

# Mon dessert



## *Le dessert express*

- 80 g de yaourt ou fromage blanc nature (végétal, brebis, chèvre)
- 1 filet de miel, sirop d'agave ou d'érable

*Je débute*

**MES 3 JOURS DE CURE**



## La Salade Quinoa, Fraise & Feta



### Ingredients

- 50 g (cru) de quinoa
- 30 g de feta
- 4 fraises (ou myrtilles)
- 4 noix
- 1/4 de concombre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 poignée de mâche (ou roquette)
- 1 c. à c de miel
- 1 c. à s d'huile de noix (ou d'olive)
- 1 c. à s jus de citron
- 10 feuilles de menthe

#### Conseil Bienfaisant

Riche en protéines complètes et en bons acides gras, cette salade offre les bienfaits antioxydants des fraises, l'effet drainant du concombre et un apport en calcium essentiel grâce à la feta.

### Déjeuner 1

Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante selon les indications notées sur l'emballage. Égouttez-le et laissez-le refroidir.

Lavez les fraises et coupez-les en quartiers. Coupez le concombre en petits dés. Émincez l'oignon rouge. Concassez les noix.

Mélangez dans un bol l'huile d'olive, le miel, le jus de citron, du sel et du poivre. Disposez le quinoa refroidi dans une assiette, ajoutez le concombre, l'oignon, les fraises et la menthe ciselée. Salez et poivrez.

Émiettez la feta et ajoutez les noix concassées.

Versez la sauce et dégustez.

## Bowl de Légumes Rôtis & Tzatziki



### Ingredients

- 150 g de pommes de terre
- 1/2 carotte
- 80 g d'aubergine (ou courgette)
- 1 c. à c d'huile d'olive
- 1/2 c. à c de thym (ou herbes de Provence)

#### Pour le Tzatziki :

- 60 g de fromage blanc nature (brebis ou soja)
- 30 g de concombre
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à s de jus de citron
- 1 c. à c d'huile d'olive
- 1/2 c. à c d'aneth (ou menthe)

#### Conseil Bienfaisant

Ce bowl est riche en fibres et en vitamines, et permet une digestion saine et une énergie durable.

### Dîner 1

Préchauffez le four à 200°C.

Coupez les pommes de terre en forme de patatoes, les carottes en bâtonnets et l'aubergine en dés.

Mélangez les légumes avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le thym.

Disposez les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez environ 25 minutes à 200°C.

**Pendant ce temps, préparez le Tzatziki :** râpez finement le concombre, puis pressez-le dans un torchon propre pour retirer l'excès d'eau. Émincez finement l'ail. Mélangez le fromage blanc avec le concombre râpé, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez l'aneth. Laissez reposer quelques minutes au frais.

Dressez un lit de tzatziki dans une assiette creuse : répartissez les légumes rôtis par-dessus le tzatziki.

## Salade de Chou Rouge, Patates Douces Rôties & Sauce Avocat-Citron



### Ingredients

- 150 g de patate douce (ou pomme de terre)
- 80 g de chou rouge
- 1/2 d'avocat (environ 50 g)
- 50 g de fromage blanc de brebis (ou soja)
- 1 c. à s de jus de citron
- 1 c. à s de levure maltée
- 5 noix de cajou
- 1 c. à s d'huile d'olive

#### Conseil Bienfaisant

Riche en fibres et en bons acides gras, cette salade associe les antioxydants du chou rouge, l'énergie de la patate douce et les bons gras des noix de cajou, tandis que la levure maltée apporte des vitamines du groupe B essentielles au métabolisme.

### Déjeuner 2

Préchauffez le four à 200°C.

Pelez la patate douce et coupez-la en cubes.

Mélangez-les avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Étalez-les sur une plaque et enfournez-les 20 minutes à 200°C en remuant à mi-cuisson.

Émincez finement le chou rouge.

Mixez l'avocat avec le fromage blanc, le jus de citron, la levure maltée, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

Mélangez le chou rouge avec la sauce Avocat, et disposez le tout dans une assiette. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Ajoutez les patates douces rôties. Parsemez de noix de cajou concassées.

## Boulettes de Lentilles, Sauce Tomate & Poêlée de Courgettes



### Ingredients

- Pour les boulettes :
- 40 g (cru) de lentilles corail
- 10 g de flocons d'avoine s/ gluten
- 1 c. à s de maïzena
- 1/4 d'oignon rouge
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 c. à c de paprika
- 1 c. à c d'huile d'olive
  
- 150 g de pulpe de tomate
- 1/2 c. à c d'origan
- 1 petite courgette
- 5 feuilles de basilic

#### Conseil Bienfaisant

En combinant des protéines végétales et des fibres, ce plat favorise une digestion saine et procure une sensation de satiété.

### Dîner 2

Préparer les boulettes de lentilles : faites cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante pendant 10-12 min, puis égoutter.

Émincez l'oignon et hachez l'ail.

Mixez grossièrement les lentilles avec les flocons d'avoine, l'oignon, l'ail et le paprika. Ajouter la maïzena, sel, poivre et bien mélanger.

Formez 3-4 petites boulettes (par portion) et les faire dorer dans une poêle avec 1 c. à café huile d'olive pendant 5 min, en les retournant régulièrement.

**Préparez la sauce tomate :** faites chauffer, dans une casserole la pulpe de tomate, l'origan, le sel et le poivre. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 min.

Pendant ce temps, coupez la courgette en demi-rondelles (en gardant la peau). Ajoutez-les dans la poêle avec la sauce tomate, sel, poivre, et faites revenir à feu moyen pendant 5-7 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Disposez les boulettes dans l'assiette, nappez de sauce tomate aux courgettes. Parsemez de basilic ciselée.

## Tarte aux Légumes, Chèvre & Pesto de Roquette & Noix de cajou



### Ingredients

- 1 galette de sarrasin (blé noir) (50 g)
- 60 g de carotte (nouvelles si possible)
- 60 g de courgette
- 20 g fromage de chèvre frais
- 1 c. à c d'huile d'olive

#### Pesto de roquette et noix :

- 30 g de roquette
- 10 noix de cajou
- 1 c. à s d'huile d'olive
- 2 c. à s de jus de citron
- 2 c. à s d'eau

### Déjeuner 3

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez les légumes (carotte et courgette) en fines rondelles (à la mandoline de préférence) et faites-les revenir 5 min à la poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mixez tous les ingrédients du pesto. Salez et poivrez.

Étalez le pesto sur la galette de sarrasin, ajoutez les légumes et le chèvre émietté.

Enfournez 10 min à 180°C, et servez chaud.

#### Conseil Bienfaisant

Riche en fibres et en antioxydants, ce plat combine les bienfaits des légumes et des graisses saines des noix de cajou, tout en offrant un apport énergétique équilibré grâce au sarrasin.

## Salade Méditerranéenne à la Feta & aux Noix



### Ingredients

- 2 poignées de mélanges de jeunes pousses (ou autre salade verte)
- 5 tomates-cerises
- 1/4 de concombre
- 1/4 de poivron rouge
- 1/2 oignon nouveau (ou 1/4 oignon rouge)
- 5 olives noires
- 40 g d'avocat
- 35 g de feta
- 1 c. à c de graines de tournesol
- 5 noix
- 1 c. à c d'huile d'olive
- 1 c. à s de jus de citron
- 1 pincée d'origan (ou thym)

### Dîner 3

Coupez les tomates cerises en deux, le concombre et le poivron en petits dés, et l'avocat en cubes. Coupez les olives en 2. Émincez finement l'oignon nouveau.

Disposez la salade, les tomates, le concombre, le poivron, l'oignon, l'avocat et les olives dans un saladier. Salez et poivrez.

Ajoutez la feta émiettée ainsi que les graines et les noix concassées.

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le poivre et l'origan.

Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients.

#### Conseil Bienfaisant

En combinant les antioxydants, fibres et vitamines des légumes avec les bonnes graisses des olives, graines, noix et avocat, ce plat soutient la santé cardiovasculaire et l'équilibre métabolique !

*Présentation des*  
**MENUS DE LA CURE**



# Les Menus de la Cure

## Mes repas de la semaine 1

**Date:**

**Bien-être**



**Lun**

La Salade  
Quinoa, Fraise &  
Feta



Bowl de Légumes  
Rôtis & Tzatziki

**Mar**

Salade de Chou Rouge,  
Patates Douces Rôties  
et Sauce Avocat-Citron



Boulettes de  
Lentilles, Sauce  
Tomate & Poêlée de  
Courgettes

**Mer**

Tarte aux Légumes,  
Chèvre & Pesto de  
Roquette et Noix de  
cajou



Salade  
Méditerranéenne à  
la Feta et aux Noix

**Jeu**

One Pot Pasta aux  
Légumes Verts &  
Chèvre Frais



Pois Chiches au  
Lait de Coco, Purée  
de Cacahuètes, Riz  
& Courgettes

**Ven**

Le Riz sauté à l'Ail,  
Feta & Sauce  
Tomate



Toast de Tartinade  
de Petits Pois, Pois  
Chiches Grillés au  
Curry & Oeuf Mollet

**Sam**

Je planifie une  
balade en famille  
ou entre amis



Je me fais plaisir  
sans excès !

**Dim**

Je fais quelque  
chose pour moi !

**Mes Objectifs de  
la semaine 1**

# Les Menus de la Cure

## Mes repas de la semaine 2

**Date:**

**Bien-être**



**Lun**

Légumes Rôtis,  
Chimichurri &  
Houmous à la Feta



Lasagne Express  
aux Légumes  
& Pignons de Pin

**Mar**

Bowl de Quinoa  
Printanier & Sauce  
Yaourt-Curry



Spaghettis au Pesto  
de Légumes de  
Printemps, Chèvre  
et Levure Maltée

**Mer**

Salade Croquante  
aux Petits Pois,  
Radis, Avocat &  
Oeuf Mollet



Salade aux  
Asperges, Fèves &  
Granola Salé, Sauce  
au Fromage Frais

**Jeu**

Les Dumplings  
Veggie



La Salade de  
Pommes de Terre  
Rôties, Amandes &  
Feta

**Ven**

Les Aubergines  
Rôties  
au Miso & Sauce  
Yaourt



Wrap de Sarrasin,  
Légumes Croquants  
& Sauce Blanche

**Sam**

Je planifie une  
balade en famille  
ou entre amis



Je me fais plaisir  
sans excès !

**Dim**

Je fais quelque  
chose pour moi !

**Mes Objectifs de  
la semaine 1**

# Les Menus de la Cure

## Mes repas de la semaine 3

**Date:**

**Bien-être**



**Lun**

Quinoa, Halloumi  
Grillé & Sauce Soja



Tartare de  
Lentilles, Avocat,  
Mangue & Crème de  
Yaourt Citronée

**Mar**

Salade nouille sauce  
soja gingembre



Salade de Pâtes  
aux Olives,  
Artichauts  
Citronnés & Noix

**Mer**

La Salade de Riz  
Printanière aux  
Fèves, Radis & Feta



Le Sandwich  
Mexicain

**Jeu**

Salade de lentilles  
avocat mache &  
feta



Galettes de Patate  
Douce & Sauce  
Blanche

**Ven**

Salade de Lentilles  
Corail & Légumes  
Rôtis au Sirop  
d'érable



Pâtes, Sauce au  
Chèvre frais, Olives,  
Citron & Noix

**Sam**

Je planifie une  
balade en famille  
ou entre amis



Je me fais plaisir  
sans excès !

**Dim**

Je fais quelque  
chose pour moi !

**Mes Objectifs de  
la semaine 1**

# Les Menus de la Cure

## Mes repas de la semaine 4

Date:

Bien-être



### Lun

Halloumi aux  
Graines & Green  
Salad'



Brochettes  
d'Aubergine au  
Sésame & Potatoes  
de Patate Douce

### Mar

Le Riz Sauté aux  
Asperges,  
Cacahuètes & Soja



Pink Toast &  
Tartinade de Fèves

### Mer

Le Couscous de  
Chou Kale &  
Pistaches



Pancakes de  
Courgettes & Sauce  
Blanche au Gomasio

### Jeu

Salade de Chèvre  
Chaud, Miel & Noix



Curry de Maïs, Noix  
de Cajou & Coco

### Ven

Pâtes de Printemps  
au Chèvre Frais



Boulettes Veggie &  
Salade Exotique

### Sam

Je réalise une  
activité manuelle



Je fais une activité  
en plein nature !

### Dim

J'écoute une  
musique qui me fait  
du bien !

### Mes objectifs de la semaine 3

# Le Programme complet

## La Cure Detox c'est quoi ?

- Le **Programme de rééquilibrage alimentaire** complet, avec **4 semaines de menus et listes de courses**, axé sur la perte de poids et la santé.
- Un **accès à votre Espace Membre (valable 3 mois à date d'achat)** comprenant :
  - **→ + de 200 recettes pour toute l'année**, personnalisables selon la taille de votre famille, avec la possibilité de générer et d'imprimer vos listes de courses.
  - **→ Un suivi personnalisé avec Aurélie Guerri** grâce à un chat privé et une application, avec des questions en illimité!
  - **→ Un live par mois** sur la nutrition avec Aurélie Guerri, Diététicienne-Nutritionniste, en direct ou en replay!
  - **→ Un espace bien-être** : profitez de vidéos de sport, de yoga, et d'audios de sophrologie, réalisés par des professionnels de confiance.
- Selon votre commande : 1 **livret à spirales « Le Programme Alimentaire & Bien-Être »** + la version E-book du livret.



**-10% sur votre  
première  
commande  
avec le code :**

**LB10**

Vous êtes de plus en plus nombreuses à nous suivre dans cette belle aventure et nous sommes toujours heureuses d'échanger avec chacune d'entre vous sur votre cure, vos attentes et vos interrogations.

Partagez nous vos plus belles assiettes avec le #curelabienfaisante

**Édité par La Bienfaisante**

[www.labienfaisante.com](http://www.labienfaisante.com)

Recettes - Aurélie Guerri & Christina Peyer

Direction artistique & graphisme - Christina Peyer

Directrice de rédaction - Aurélie Guerri

Relecture - Aurélie Guerri

Photos - Christina Peyer

Version - 2025

**Produit OFFERT**



Par Aurélie Guerri & Christina Peyer