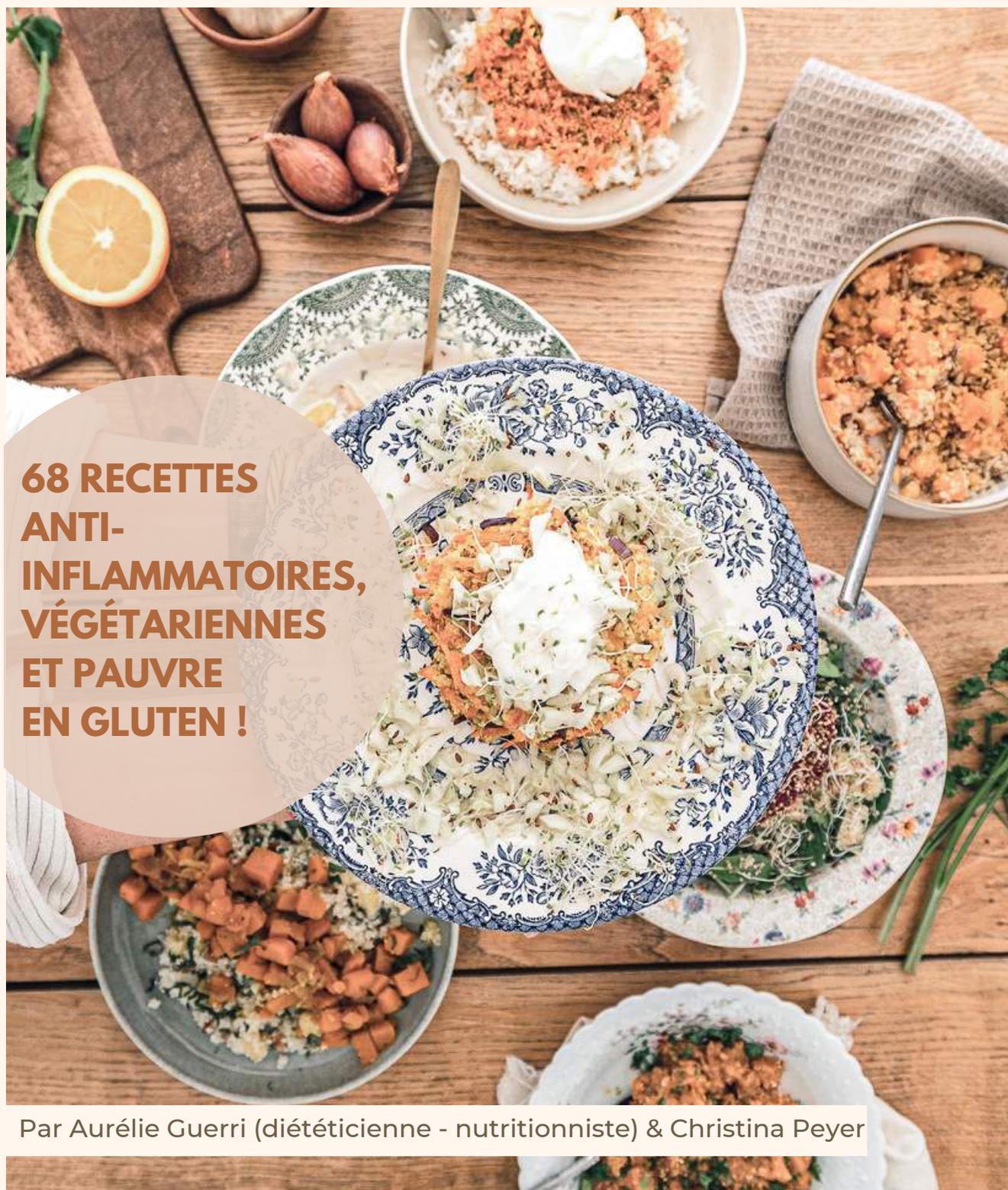


PROGRAMME

LA BIENFAISANTE

ANTI-INFLAMMATOIRE

VÉGÉTARIEN



**68 RECETTES
ANTI-
INFLAMMATOIRES,
VÉGÉTARIENNES
ET PAUVRE
EN GLUTEN !**

Par Aurélie Guerri (diététicienne - nutritionniste) & Christina Peyer

GUIDE ANNUEL ANTI-INFLAMMATOIRE & VÉGÉTARIEN

CONTENU

Partie 01

LES BASES DU PROGRAMME ANTI-INFLAMMATOIRE (P.4 À 44)

Chapitre 01

UN PROGRAMME ANTI-INFLAMMATOIRE, POURQUOI
ET POUR QUI ? (P.4 À 13)

Chapitre 02

LES ALIMENTS ANTI-INFLAMMATOIRES ET ANTI-
CANCERS (P. 15 À 20)

Chapitre 03

LA BASE DE L'ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE
(P.22 À 24)

Chapitre 04

FAIRE LES BONS CHOIX (P.26 À 32)

Chapitre 05

LE MODE DE VIE ANTI-INFLAMMATOIRE (P.34 À 44)

Partie 02

LES RECETTES (P.45)

PARTIE 1
LES BASES DU PROGRAMME
ANTI-INFLAMMATOIRE



01

**UN PROGRAMME ANTI-
INFLAMMATOIRE, POURQUOI ET
POUR QUI ?**



UN PROGRAMME ANTI-INFLAMMATOIRE, POURQUOI ET POUR QUI ?

Nous avons décidé d'aller **plus loin dans l'alimentation santé** en créant un programme complet s'appuyant sur de nombreuses études scientifiques.

On oppose souvent médecine traditionnelle et douce, alors qu'elles se complètent très bien, il est même indispensable de les associer ! Ce Programme est une méthode simple et efficace pour vous aider à adopter de meilleures habitudes alimentaires, améliorer votre santé et prévenir les maladies chroniques. Cette approche vous permettra de réduire l'inflammation, de renforcer votre système immunitaire et d'améliorer votre bien-être général. Elle repose sur des principes nutritionnels clairs, naturels et faciles à intégrer dans votre quotidien.

Ce programme est **complémentaire avec notre Cure Detox & Joyeuse de saison** (qui a également des vertus anti-inflammatoires) mais ici, nous avons vraiment utilisé, dans nos recettes, **uniquement des aliments, herbes, épices reconnus pour avoir des propriétés anti-inflammatoires**, et qui sont à combiner à un "mode de vie anti-inflammatoire" que nous vous détaillerons dans le Chapitre 5.



*Un Programme
Anti-Inflammatoire
Corps-Esprit pour vous aider
à prévenir et à guérir*

ZOOM sur l'inflammation

Nous traitons ici de **l'inflammation chronique**, à différencier de l'inflammation aiguë, qui est une réponse immunitaire de l'organisme tout à fait normale et bénéfique à une blessure ou à une infection.



Alors que l'inflammation chronique est **un processus inflammatoire à long terme dans le corps qui se prolonge pendant des semaines, des mois, voire des années !** Ce qui peut-être nuisible et contribuer au développement de nombreuses maladies.

Les causes de l'inflammation chronique sont multifactorielles, mais les principales sont dûes :



À l'alimentation :

une alimentation riche en sucres raffinés, en produits transformés et en graisses saturées. L'excès de graisse corporelle, en particulier la graisse viscérale autour des organes, contribue aussi à l'inflammation chronique.



Au mode de vie :

le manque d'exercice, le stress chronique, le tabac ...



À l'environnement :

certains polluants, produits chimiques et toxines environnementales ...



À des infections persistantes et non traitées



Au vieillissement :

le processus de vieillissement lui-même est associé à une inflammation.

L'inflammation chronique est souvent silencieuse, ce qui signifie qu'elle peut se produire sans symptômes évidents pendant de nombreuses années. Cependant, au fil du temps, **elle peut contribuer au développement de maladies** telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les maladies auto-immunes, l'endométriose, les maladies neurodégénératives, le cancer et d'autres affections liées à l'inflammation telles que l'arthrite, les maladies inflammatoires de l'intestin, la gastrite ... Il est possible de diminuer l'inflammation chronique : cela implique **des changements de mode de vie et d'alimentation**. C'est ce que nous allons vous résumer dans ce programme.

**IL EST POSSIBLE DE
DIMINUER
L'INFLAMMATION
CHRONIQUE :**

*cela implique des
changements de mode vie
et d'alimentation*

Une Prise en Charge Holistique

Pour nous, maintenir ou retrouver une bonne santé est **une prise en charge holistique**, et nous voulions nous donner toutes les clés principales pour prendre en charge votre santé globale.

Car nous pensons que, peu importe ce qu'il nous arrive ou peut nous arriver, **nous restons maître de notre corps et nous avons les ressources pour enclencher les phénomènes d'auto-guérison.**

Une Alimentation Adaptée

Cela passe obligatoirement par **une alimentation adaptée**, ce qui ne veut pas dire qu'il n'est plus possible de faire quelques repas plus copieux ou plus sucrés, mais pour avoir de réels bienfaits, une alimentation saine, équilibrée et telle qu'on vous la conseille dans ce programme, doit représenter 80% de votre alimentation. Les 20% restants étant les "extras".

Un Programme Bon pour Tout le Monde

Ce programme anti-inflammatoire est **bon pour tout le monde**, femme, homme, enfant (quantités à adapter et certains ajouts à faire selon les personnes et leurs besoins, n'hésitez pas à nous contacter directement [ici](#)) : à faire en cure ponctuellement, en changement de saison, ou en continue selon son état de santé. Il est possible que certains aliments ne conviennent pas à tous, pour des raisons de goûts ou de digestion, c'est pourquoi nous vous avons listé les Aliments Anti-Inflammatoires (Chapitre 2) par catégorie d'aliments afin que vous puissiez les remplacer par ceux qui vous conviennent.





EN PARTICULIER, NOUS AVONS CONÇU CE PROGRAMME POUR :

- **Pour prévenir l'apparition des maladies inflammatoires :**

Pour **améliorer sa santé et maintenir un équilibre de vie profond** : tout le monde devrait intégrer dans son alimentation des recettes anti-inflammatoires, c'est un réel bienfait pour toute la famille : que cela soit après des périodes d'excès alimentaires (vacances, fêtes ...) , dans des situations de stress (examens, changement de travail, période d'anxiété ...) ou encore lors de sensations de fatigue, de baisse d'énergie et de moral. **Prévenir plutôt que guérir !** Ne pas laisser le temps aux maux de s'installer : "Que ton alimentation soit ton meilleur médicament", selon la célèbre phrase d'Hippocrate, le père de la médecine.

PRÉVENIR PLUTÔT
QUE GUÉRIR

*“Que ton alimentation
soit ton meilleur
médicament”*



- **Pour aider à la guérison :**

En complément de traitements médicaux, avant et après une opération, en période de maladie auto-immune, inflammatoire, cancers, dépression, burn-out ... **la synergie des aliments sains et de différentes pratiques complémentaires à la médecine permet une meilleure récupération et guérison** (tels qu'augmenter les bénéfices des traitements). Beaucoup d'études le prouvent. La guérison doit être **une prise en charge intégrative**, c'est-à-dire qu'elle doit combiner différentes méthodes, thérapies ou interventions pour traiter une personne de manière holistique. Plutôt que de se concentrer sur une seule méthode ou discipline, l'approche intégrative permet l'utilisation de traitements médicaux conventionnels en combinaison avec des approches complémentaires telles que la nutrition, l'acupuncture, la méditation et d'autres thérapies alternatives. L'idée est de traiter chaque individu de façon unique, et d'aborder **les aspects physiques, émotionnels, mentaux et spirituels de la santé** d'une personne. Si vous voulez aller plus loin, et selon vos besoins, sachez que des centres de médecine intégrative existent en France, vous les trouvez facilement grâce à votre moteur de recherche.

PARTIE 1
LES BASES
DU PROGRAMME
ANTI-INFLAMMATOIRE



02

LES ALIMENTS
ANTI-INFLAMMATOIRES ET
ANTI-CANCERS

Les Aliments Santé

On regroupe ici **les Aliments anti-inflammatoires et anti-cancers** : en effet, l'inflammation (dont les aliments qui l'activent) est un des facteurs propices au développement des cellules cancéreuses. Et inversement, les composés phytochimiques de certains aliments permettent de contrebalancer les mécanismes inflammatoires.



Nous faisons alors le choix de lier les 2 afin de vous proposer une liste plus complète des aliments guérisseurs/préventifs que l'on peut aussi appeler **des alicaments**, c'est à dire des aliments qui contiennent des « composants classifiés ou non comme nutriments, reconnus capables d'influencer une grande diversité de fonctions impliquées dans l'état de bien-être et de santé ou la réduction du risque des maladies ».

Des Aliments Bruts

En règle générale, **les aliments anti-inflammatoires sont bruts, non transformés et non raffinés**. Leurs propriétés anti-inflammatoires sont dues à leur richesse en composés bioactifs, antioxydants et nutriments.

Leur qualité et leur mode de cuisson sont importants, vous retrouvez les détails dans le Chapitre 4.



Les Familles d'Aliments

- Les Fruits et Légumes
- Les Légumineuses et substituts protéiques
- Les Céréales aux grains entiers
- Les Produits Laitiers, Soja et Oeufs
- Les Graines et Fruits Oléagineux
- Les Herbes, Epices et Condiments
- Les Huiles
- Les Super-Aliments
- Les Boissons
- Les Sucrants

Famille d'aliments	Aliments Anti-Inflammatoires et Anti-Cancers	Conseils
Les Fruits et Légumes	<p>Légumes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les crucifères : brocolis et toutes les sortes de choux • Les légumes à feuilles vert foncé : épinard, mâche, roquette, cresson • Les légumes riches en carotènes : toutes les courges, patate douce, carotte, betterave, poivrons de toutes les couleurs • Avocat • Artichaut • Aubergines • Tomates • Asperges • Fenouil • Poireau • Champignons : pleurotes, énokitaké, cremini, shitaké, maïtaké, kawarataké, champignons de Paris <p>Fruits :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agrumes : orange, citron, pamplemousse, clémentines • Fruits rouges et baies : mûres, cassis, framboises, fraises, myrtilles, groseilles, cerises ... • Fruits exotiques : kiwi, acérola, papaye, mangue, ananas, goyave • Grenade • Melon • Pastèque • Figue • Raisin • Olives 	<p>Diversifiez vos fruits et légumes.</p> <p>Choisissez-les d'origine biologique ou d'agriculture raisonnée, et local de préférence.</p>
Les Légumineuses et substituts protéiques	<ul style="list-style-type: none"> • lentilles vertes, corail • pois chiches, pois cassés • fèves • haricots blancs, rouges, azukis, mungo • tofu, tempeh 	

Famille d'aliments	Aliments Anti-Inflammatoires et Anti-Cancers	Conseils
Les Céréales aux grains entiers	<ul style="list-style-type: none"> • riz brun, sauvage, complet, basmati • quinoa • épeautre • boulgour • avoine • millet • sarrasin • seigle • pain au levain traditionnel 	<p>D'origine biologique de préférence.</p> <p>On privilégie les céréales sans gluten, mais sauf intolérance, certaines céréales non raffinées et contenant du gluten non modifié, sont aussi très intéressantes d'un point de vue nutritionnel (boulgour, seigle, avoine ...)</p>
Les Produits Laitiers, Soja et Oeufs	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourt de soja et lait de soja • Yaourt et kéfir • Oeufs bio, riches en acides gras essentiels, dont en oméga 3 	<p>Pour le soja, son effet est souvent controversé : ce sont les compléments alimentaires à base d'isoflavone, à haute dose qui ne sont pas conseillés.</p> <p>Choisir des produits laitiers bio et à base de lait de soja/brebis/chèvre de préférence.</p>
Les Graines et Fruits Oléagineux	<ul style="list-style-type: none"> • Noix, noisettes, amandes, noix de pécan, cacahuètes, pistaches • Graines de lin, de chia, de courge • Purées d'oléagineux 	<p>A varier et à mélanger pour un bon ratio oméga-6/oméga-3.</p>
Les Herbes, Epices et Condiments	<ul style="list-style-type: none"> • Curcuma • Curry • Gingembre (en racine et en poudre) • Herbes : Menthe, origan, basilic, persil, thym, sauge, sarriette, laurier, marjolaine, romarin, ciboulette • Cannelle • Safran • Piment • Les alliacés : ail, oignon, échalote • Gomasio (efficace aussi pour limiter le sel) 	<p>Pour un meilleur effet anti-inflammatoire : le curcuma est à mélanger avec du poivre noir ou du gingembre et de l'huile d'olive.</p>

Famille d'aliments	Aliments Anti-Inflammatoires et Anti-Cancers	Conseils
Les Huiles	<ul style="list-style-type: none"> • Pour assaisonnement uniquement : huile de colza, de lin, de noix, de chanvre • Pour assaisonnement et cuisson : huile d'olive 	<p>Choisissez des huiles de première pression à froid et d'origine biologique</p> <p>Faites des mélanges d'huiles maison</p>
Les Super-Aliments	<ul style="list-style-type: none"> • Algues : nori, wakamé, kombu, dulse, aramé • Fruits rouges séchés : baie de goji, cranberries ... • Graines germées 	<p>Choisissez des algues fraîches ou en paillettes : à saupoudrer sur vos plats ou à intégrer dans une tartinaade ou une salade</p>
Les Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Eau minérale, eau filtrée • Thé vert (dont les thés japonais) • Infusions au gingembre • Eau citronnée 	<p>Privilégiez l'eau filtrée (plus écologique)</p> <p>Pour les eaux minérales : en bouteille PET notée "1"</p>
Les Sucrants	<ul style="list-style-type: none"> • Miel d'origine locale et bio • Miel de Manuka • Sucre de canne complet, sirop d'agave, xylitol : à petites doses • Cacao 100% et chocolat noir (> 70% de cacao) 	

A l'inverse, voici les Aliments Pro-Inflammatoires , à supprimer ou à éviter au maximum :

- la viande, la charcuterie et les viandes transformées : riches en graisses saturées.
- le lait, le beurre, les fromages et les produits laitiers en excès : riches en graisses saturées.
- les produits industriels (biscuits, viennoiseries, pizzas, quiches, plats cuisinés, margarine, barres chocolatées, aliments frits ..) : riches en acides gras trans et en sel.
- les aliments raffinés, riches en sucres ajoutés et à index glycémique élevé : pâtes blanches, pains blancs, farines blanches, céréales à cuisson rapide, céréales industrielles du petit-déjeuner, sucre blanc, tous les biscuits industriels, pâtisseries ...
- les huiles végétales raffinées et chauffées à haute température : riches en oméga 6 et en gras trans.

Il n'est pas exclu de consommer certaines protéines

Nous prôtons une alimentation végétarienne, mais pour les personnes non végétariennes, il n'est pas exclu de consommer certaines protéines réputées "anti-inflammatoires" comme les poissons gras, sauvages de préférence (sardines, maquereau, anchois, saumon, thon, truite) et des viandes maigres (volailles bio ou bleu-blanc-coeur) : ils sont sources d'oméga 3. Pour un effet anti-inflammatoire, **il est tout de même nécessaire de diminuer sa consommation de protéines animales, surtout de viande rouge et de charcuterie.**



PARTIE 1
LES BASES
DU PROGRAMME
ANTI-INFLAMMATOIRE



03

LA BASE DE L'ALIMENTATION
ANTI-INFLAMMATOIRE

Une Cuisine faite Maison

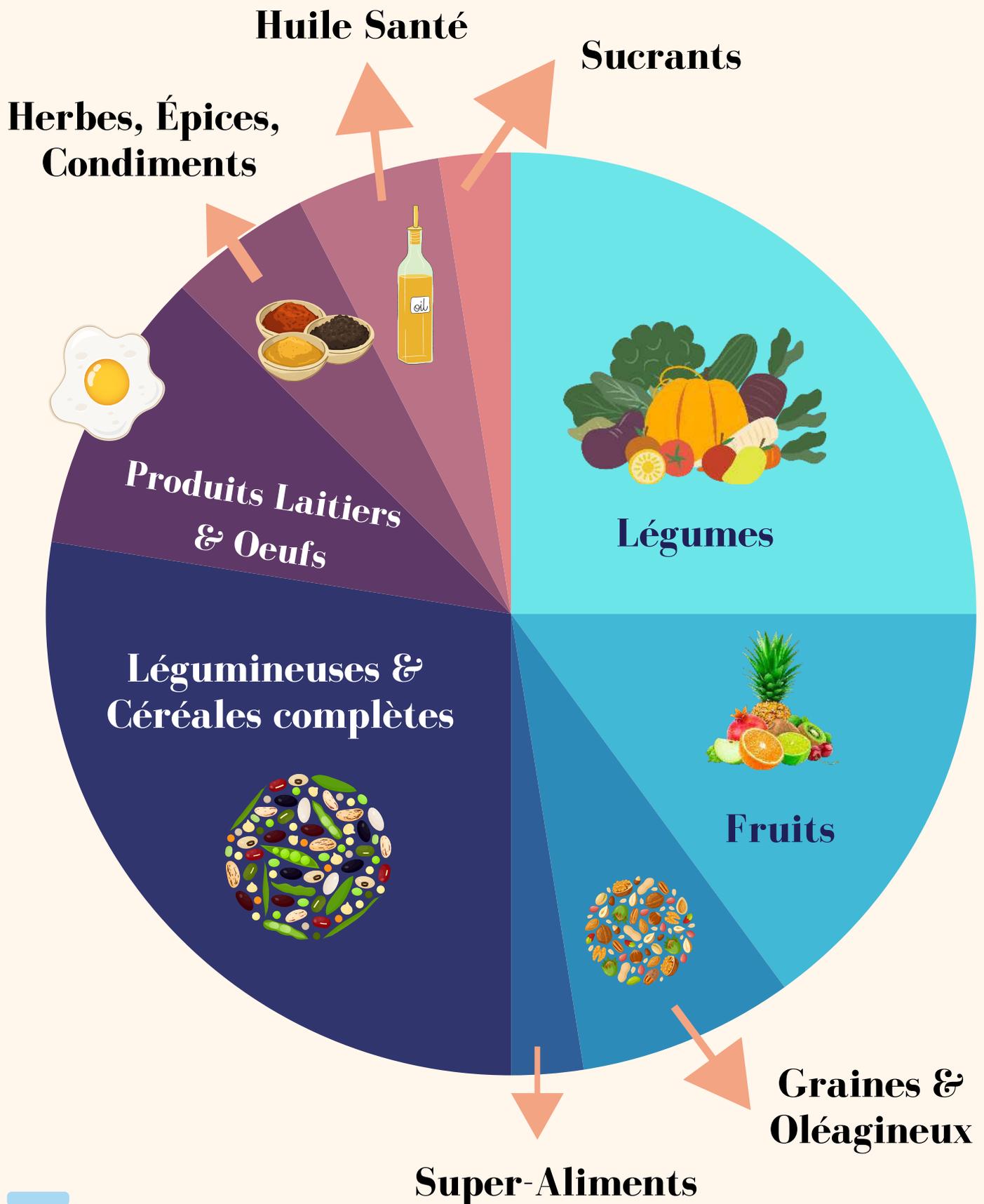
L'alimentation anti-inflammatoire est **une cuisine fait-maison, brute, bio et locale, à dominante végétarienne, pauvre en gluten et en lait de vache** (peu de laitage d'origine animale en général), **à index glycémique bas et qui maintient l'équilibre acido-basique de l'organisme.** Elle est aussi **riche en fibres, en antioxydants et en oméga**
3. L'hydratation est une des bases fondamentales du processus anti-inflammatoire.



En 2ème partie de ce programme, vous trouverez **nos Recettes Anti-Inflammatoires.** En plus de ces recettes que nous avons créées et calculées, il nous semble bon de vous donner **les clés de la base d'une assiette anti-inflammatoire,** afin que vous puissiez, vous-même, créer vos propres recettes avec les aliments santé que vous aimez et que vous avez dans vos placards !

Pour plus de détails et de choix, il vous suffit de vous rapporter au Tableau des Aliments Anti-Inflammatoires et Anti-Cancers du Chapitre 2, qui regroupe les différentes familles d'aliments.

L'Assiette Anti-Inflammatoire Végétarienne



Eau et Boissons anti-inflammatoires (1,5 à 2 L / jour)



Bon à Savoir :

Une alimentation équilibrée et variée est essentielle pour favoriser une bonne santé et réduire l'état inflammatoire, mais les effets peuvent être encore plus renforcés en consommant ensemble certains aliments anti-inflammatoires : c'est ce qu'on appelle **la synergie des aliments anti-inflammatoires**.

Voici quelques exemples de synergies entre des aliments anti-inflammatoires :

- **Curcuma et poivre noir** : Le curcuma contient la curcumine, un composé anti-inflammatoire puissant. La pipérine présente dans le poivre noir améliore l'absorption de la curcumine, un composé anti-inflammatoire puissant contenu dans le curcuma, augmentant ainsi son efficacité.
- **Légumes verts et huile d'olive** : L'huile d'olive extra vierge contient des acides gras monoinsaturés et des composés phénoliques qui complètent les bienfaits des nutriments anti-inflammatoires contenus dans les légumes verts.
- **Gingembre et citron** : Le gingembre a des propriétés anti-inflammatoires, soutenues par l'excellente source de vitamine C contenue dans le citron.
- **Thé vert et miel** : La combinaison du thé vert, riche en polyphénols, avec le miel aux propriétés anti-microbiennes, en fait une boisson bénéfique pour la santé.

PARTIE 1
LES BASES
DU PROGRAMME
ANTI-INFLAMMATOIRE

04

FAIRE LES BONS CHOIX

L'IMPORTANCE DU TYPE DE CUISSON ET DES USTENSILES DE CUISINE

BIEN CHOISIR SES HUILES

LA QUALITÉ ALIMENTAIRE

L'HYDRATATION

LES COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

L'importance du type de cuisson et des ustensiles de cuisine

Le choix de méthodes de cuisson saine permet de préserver les différents nutriments des aliments que vous consommez : on vous conseille principalement **la cuisson à la vapeur, à la vapeur douce, à l'étouffée et la cuisson à basse température en général**. Et on limite au maximum les cuissons à haute température, telles que la friture et le barbecue, qui accentuent la formation de composés nocifs pour la santé.

Le choix des ustensiles a aussi son importance et peut avoir un impact sur la santé. En effet, certains matériaux peuvent libérer des substances potentiellement nocives lorsqu'ils sont chauffés. Voici une liste d'ustensiles de cuisine considérés comme sains pour la santé :

- **les récipients en verre** : pour réchauffer et conserver vos aliments
- **les ustensiles en céramique** : ils sont non réactifs, résistants aux rayures et peuvent être utilisés pour diverses méthodes de cuisson.

- **l'acier inoxydable** : durables et résistants à l'usure, ils ne réagissent pas avec les aliments acides. Les poêles en inox 18/10 sont un choix de qualité.
- **la fonte** : un matériau robuste qui retient bien la chaleur.
- **le bambou** : pour les spatules, cuillères et planches à découper.
- **les poêles antiadhésives de qualité** : choisissez-les de bonne qualité et sans substances potentiellement dangereuses comme le PFOA (acide perfluorooctanoïque). Le revêtement doit être intact.

Il est essentiel de prendre soin de vos ustensiles de cuisine et minimiser ainsi tout risque de libération de substances indésirables.

Évitez d'utiliser des ustensiles en plastique de mauvaise qualité pour la cuisson, car ils peuvent libérer des produits chimiques dans les aliments.

Bien choisir ses huiles

Le bon choix des huiles est indispensable dans une alimentation anti-inflammatoire car les huiles végétales sont très pauvres en substances pro-inflammatoires, notamment en acides gras saturés et en cholestérol. En revanche, elles apportent des oméga-3 et permettent d'optimiser le ratio oméga-6/oméga-3, très important pour lutter contre l'inflammation chronique. En effet, **il est essentiel de maintenir un équilibre entre les acides gras oméga-3 et oméga-6 dans l'alimentation**, car un excès d'acides gras oméga-6 par rapport aux oméga-3 peut favoriser l'inflammation.

Pour être sûre de leur qualité, **choisissez vos huiles de première pression à froid et d'origine biologique.** Pensez aussi que certaines huiles perdent leurs atouts nutritionnels à la cuisson, on distingue alors les huiles pour l'assaisonnement uniquement et celles pour la cuisson (et assaisonnement aussi).

les huiles anti-inflammatoires, riches en oméga-3 et avec un bon ratio oméga-6/oméga-3 : uniquement pour l'assaisonnement

- huile de lin
- huile de colza non raffiné
- huile de noix
- huile de caméline
- huile de chanvre

les huiles riches en oméga-9 : à varier avec les huiles anti-inflammatoires. Pour la cuisson et l'assaisonnement.

- huile d'olive extra vierge
- huile d'avocat
- huile de noisette

les huiles à modérer car trop riches en oméga 6

- huile de pépin de raisin
- huile de germe de blé
- huile de tournesol
- huile de sésame



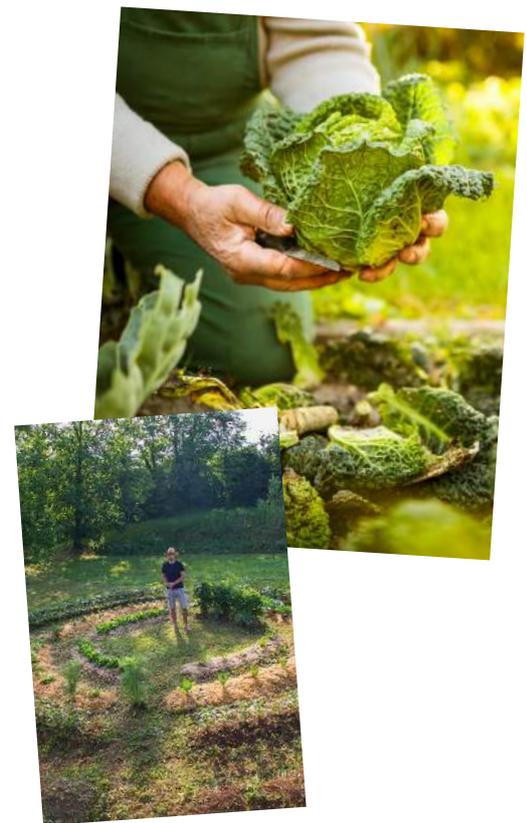
La Qualité Alimentaire

Choisir les bons aliments en fonction de leurs atouts nutritionnels, c'est important. Mais leur origine et la façon dont ils ont été cultivés le sont tout autant !

La consommation d'aliments biologiques et locaux a plusieurs avantages pour la santé, et aussi pour l'environnement !

Voici les principales raisons de consommer bio et local :

- **Moins de pesticides et de produits chimiques** : les aliments issus d'agriculture biologique sont produits sans l'utilisation de pesticides chimiques synthétiques, d'herbicides ou d'engrais chimiques de synthèse.
- **Moins d'antibiotiques et d'hormones** : l'utilisation d'antibiotiques et d'hormones de croissance est limitée ou interdite, ce qui permet de ne pas les retrouver dans les produits laitiers que l'on consomme.
- **Moins d'OGM** : les aliments biologiques ne contiennent normalement pas d'OGM (organismes génétiquement modifiés).
- **Meilleure qualité des sols et de l'eau** : les méthodes de culture biologique mettent souvent l'accent sur la préservation de la santé des sols et de l'eau en utilisant des pratiques durables comme la rotation des cultures et le compostage.
- **Réduction de l'empreinte carbone** : en privilégiant les aliments locaux, on peut réduire l'empreinte carbone associée au transport et à la distribution des produits alimentaires sur de longues distances, et c'est aussi un vrai soutien à l'économie locale !



L'hydratation

Bien s'hydrater a un vrai impact sur **la réduction de l'inflammation** : il est recommandé de boire entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour, soit environ 7 à 8 verres d'eau, en fonction de votre activité du jour et des températures extérieures bien évidemment.

Choisissez de vous hydrater de façon qualitative, c'est à dire en consommant :



- **de l'eau filtrée** : filtre à carbone ou osmose inversée, qui permet d'éliminer des contaminants et des impuretés.
- **de l'eau minérale** en bouteille PET "1"
- **du thé vert** (matcha, sencha, jasmin, bancha, gunpowder ...) : une source importante en flavonoïdes et polyphénols, des antioxydants qui permettent une action anti-inflammatoire.
- **des infusions** à base de gingembre, curcuma ..

Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires anti-inflammatoires peuvent être utilisés pour aider à réduire l'inflammation dans le corps : ils ne remplacent pas une alimentation équilibrée et un mode de vie sain, mais ils font partie d'un tout et sont très utiles lorsqu'ils sont combinés à tout le reste !



Même si certains compléments sont bons pour tout le monde, nous sommes tous différents et avons des besoins différents, nous vous conseillons donc de demander conseils à des professionnels dans ce domaine (certains médecins, homéopathes, naturopathes, pharmaciens formés ...).

On vous donne les principaux compléments alimentaires utiles pour diminuer l'état inflammatoire :

- **la Vitamine D** : elle est fabriquée par la peau lors de l'exposition au soleil mais lors des saisons moins ensoleillées, il est bien de se supplémenter.
- **les Oméga-3** : ils permettent de compléter l'apport alimentaire qui est souvent insuffisant.
- **les Probiotiques** : ce sont des bactéries bénéfiques pour la santé intestinale, qui aident à moduler l'inflammation dans le corps en soutenant l'équilibre de la flore intestinale.
- **le Magnésium** : il a un effet anti-stress et anti-inflammatoire.
- **la Vitamine C** : un puissant anti-oxydant et anti-inflammatoire, qui diminue les facteurs responsables de la production des cytokines pro-inflammatoires.
- **la Curcumine** : elle vient du curcuma et a des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. A ne pas cumuler avec certains traitements médicamenteux.



PARTIE 1

LES BASES DU PROGRAMME ANTI-INFLAMMATOIRE

05

LE MODE DE VIE ANTI-INFLAMMATOIRE

LE RÔLE DE L'ACTIVITÉ
MIEUX GÉRER SON STRESS ET SON SOMMEIL
LE RÔLE DU MENTAL
MA FICHE ROUTINE BIENFAISANTE

Le rôle de l'activité

Les études montrent bien que **l'activité physique aide le corps à lutter contre l'inflammation**, et aussi contre de nombreuses maladies dont le diabète, les maladies cardio-vasculaires, le cancer ..

Il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité intense, mais de :



- **lutter contre la sédentarité**, en faisant des pauses actives au travail (si vous êtes en position assise la journée), en allant marcher 30 minutes pendant votre pause déjeuner, en prenant le vélo pour aller chercher le pain, aller au travail ...
- **intégrer une activité plaisante et régulière (2 à 3 fois/ semaine)**, qui vous permet de bouger tout en vous ressourçant ! Des activités comme le yoga, le pilate, la marche rapide en pleine nature, la course à pieds, le vélo ... sont des activités ressourçantes et anti-stress qui ont un vrai impact sur le bien-être général du corps.



Pourquoi l'activité physique joue un rôle important dans la lutte contre l'inflammation ?

En étant actif, plusieurs effets bénéfiques entrent en jeu :

- **la réduction du tissu adipeux** : les dépenses énergétiques (associées à une alimentation équilibrée) permettent d'aider à une perte de poids, et ainsi lutter contre l'obésité, qui est associée à une inflammation chronique.
- **une meilleure sensibilité à l'insuline** : l'activité régulière permet un meilleur contrôle de la glycémie. On remarque qu'une résistance à l'insuline est souvent liée au phénomène d'inflammation et à plusieurs maladies métaboliques.
- **un effet bénéfique sur les cytokines** : l'activité physique favorise la production et la libération de cytokines, des protéines impliquées dans la régulation de l'inflammation, tout en réduisant les niveaux de cytokines pro-inflammatoires.
- **une amélioration de la circulation sanguine** : l'exercice physique favorise une bonne circulation sanguine, ce qui aide à réduire l'inflammation.
- **une réduction des hormones du stress** : un exercice régulier est associé à une meilleure régulation des niveaux d'hormones du stress, comme le cortisol, qui augmente la réaction inflammatoire.

Mieux gérer son stress et son sommeil

Le stress et le sommeil ont des impacts négatifs et non négligeables sur l'inflammation et la santé en général. On ne peut pas améliorer juste son alimentation, même si celle-ci a un rôle fondamental dans la diminution de l'inflammation : **une prise en charge intégrative** est nécessaire, et des changements de mode et d'hygiène de vie doivent être mis en place, **pour un réel impact bénéfique sur votre santé.**

- **Le Stress :**

- Le stress chronique contribue à une inflammation persistante. Le corps réagit au stress en libérant des hormones telles que le cortisol, qui, lorsqu'elles sont présentes en excès sur de longues périodes, peuvent déclencher des réponses inflammatoires.

- **Le Sommeil :**

- Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut également augmenter l'inflammation. Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation du système immunitaire et la réparation des cellules endommagées. Des études montrent que le manque de sommeil peut conduire à une augmentation des cytokines pro-inflammatoires, contribuant ainsi à l'inflammation.

Lien entre le stress et le sommeil :

Le stress peut perturber le sommeil, créant ainsi un cercle vicieux : le sommeil altéré augmente la réactivité au stress, contribuant à une augmentation de l'inflammation.

Les conséquences sur la santé :

- L'inflammation chronique causée, entre autres, par le stress et le sommeil, est **liée à plusieurs maladies**, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les maladies auto-immunes, les maladies neurodégénératives, et certains types de cancer.
- Le stress chronique et le manque de sommeil peuvent également **affaiblir le système immunitaire**, rendant le corps plus vulnérable aux infections.

Les solutions :

Pour maintenir un équilibre sain et réduire le risque d'inflammation, il est important de mettre en place des stratégies pour gérer le stress et favoriser un sommeil de qualité :

- **une organisation de votre temps** : pour les tâches du quotidien, l'organisation des courses et des menus, des temps pour soi, la mise en place de routine bénéfique (on remplace les écrans par de la lecture avant le coucher ; on se réveille 10 minutes plus tôt pour écrire, méditer, faire une séance de sophrologie, de Reiki ...)
- **l'intégration de techniques de relaxation et d'exercices physiques dans votre quotidien** : on programme ce temps nécessaire et de courte durée tous les jours.

Le rôle du mental

Tout comme l'alimentation, l'environnement, l'activité physique ... **le psychisme et certains états psychologiques influencent notre santé.** D'après plusieurs études, il a été démontré que certains sentiments avaient tendance, soit à augmenter, soit à diminuer l'apparition et/ou la guérison de certaines maladies.



Apprenons alors à combattre les sentiments négatifs et cultiver les sentiments positifs pour être acteur/actrice de sa santé

Les sentiments à cultiver : la sérénité, la puissance, la joie et le rire, la sécurité, la foi, le désir de vivre et le fait de donner un sens à sa vie, la pleine conscience de l'instant présent, aimer et se sentir aimé(e), soutenu(e)...

Pour cela, il faut se débarrasser des émotions refoulées, du sentiment d'impuissance, de peur, de la dépression, de la tristesse profonde, du stress chronique...

Comment arriver à ce bien-être mental qui impacte tout notre corps ?

- En entreprenant un travail sur soi grâce à **des séances de médecines alternatives et naturelles** : voir encadré ci-dessous «se reconnecter à la nature et à sa nature ».
- En **lisant des ouvrages sur ces sujets** : ils sont nombreux et variés (quelques exemples en page 41. La lecture est un véritable enseignement.
- En passant du **temps au contact de la nature** : c'est essentiel pour reconnecter son corps avec son esprit.
- En pratiquant **des activités physiques diverses et d'intensité variée**.
- En **s'alimentant de façon saine et équilibrée** : certains nutriments jouent un rôle essentiel dans la régulation du système nerveux.

Pour vous y aider, on vous donne accès ici, à :

- **2 séances de sophrologie et visualisation**, par Valérie Duvernet, pour vous aider à retrouver puissance, positivité et sérénité.
- **3 musiques méditatives au Handpan**, par Warren Shanti, au pouvoir apaisant et calmant.
- **1 salutation au soleil**, par Angela Buchs, le rituel de base à pratiquer au quotidien pour des bienfaits physiques et psychiques.

POUR ACCÉDER AUX DIFFÉRENTES SÉANCES, IL SUFFIT D'ÊTRE CONNECTÉ(E) A VOTRE ESPACE PERSONNEL LABIENFAISANTE.COM ET DE CLIQUER SUR :

[ESPACE SANTÉ BIEN-ÊTRE](#)



Se reconnecter à la nature et à sa nature

Nous croyons au fait que la guérison d'une maladie ou la prévention de l'apparition de celle-ci, passe par **une reconnexion à soi et à sa force vitale**. Le rythme actuel que nous impose, plus ou moins, notre société, ne permet pas (ou très peu) cela. Et c'est souvent quand une épreuve arrive, que cela soit en rapport avec notre santé, celle d'un proche, la perte d'un travail, un accident ... c'est à dire quand la vie nous "secoue", que l'on prend souvent conscience de **l'importance et la nécessité de prendre soin de soi et d'élever son niveau de conscience**.

Plusieurs techniques, appelées aussi médecines alternatives, existent pour "se retrouver" et "se libérer" de schéma anciens ou actuels négatifs, et **enclencher des changements au niveau corps-esprit**.

Elles peuvent être multiples, à vous d'essayer, si vous souhaitez entreprendre un travail sur vous, une ou plusieurs techniques (pratiqués par des professionnels) qui pourraient vous correspondre. On précise que **certaines méthodes peuvent se compléter l'une avec l'autre** et que la plupart ont fait l'objet d'études scientifiques, certaines sont même intégrées dans des milieux hospitaliers, en voici quelques exemples principaux :

L'acupuncture, l'hypnose, l'EMDR, des thérapies énergétiques comme le magnétisme, la méditation de pleine conscience, les affirmations positives, la visualisation, la chiropraxie, la PBA (psycho bio acupressure), la méthode AORA, l'homéopathie ...

Études, Ouvrages, Structures

Voici plusieurs études et rapports notables sur le rôle de l'alimentation anti-inflammatoire :

- Étude Nutrinet-Santé - France
- Impact of an Anti-inflammatory Diet on Health - Université de Fribourg, Suisse
- Étude FODMAP et MICI - Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM), France
- Régime Anti-Inflammatoire et MICI - Hôpitaux Universitaires de Genève, Suisse
- Étude sur les Antioxydants et Inflammation - Planète Santé, Suisse
- Étude DIETFITS - Université Stanford

Voici, à titre indicatif, des livres qui traitent de l'alimentation, de la santé, du pouvoir d'auto-guérison et de récits inspirants :

- "Guérir Son Corps, Soigner Son Esprit" Dr. Ameet Aggarwal ND
- "Anticancer : les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit" Dr David Servan-Schreiber
- "L'alimentation ou la troisième médecine" de Dr Jean Seignalet
- "L'intestin, notre deuxième cerveau" de Dr Giulia Enders
- "Guérir quand c'est impossible" Antoine Sénanque
- "Votre foie a besoin d'amour" Pr Henri Joyeux
- "Les 9 clés de la rémission" Kelly A. Turner

Voici quelques associations et structures de médecine intégrative qui mettent en avant une approche intégrative et holistique du soin, visant à améliorer le bien-être des patients pour une prise en charge globale :

- **Centre Ressource** : Ce centre, situé à Aix-en-Provence propose un accompagnement pour les personnes touchées par le cancer, en mettant l'accent sur les soins intégratifs, le soutien psychologique et les activités de bien-être. Il vise à offrir une approche globale pour améliorer la qualité de vie des patients.
- **Institut Raphaël** : Situé à Paris, cet institut est dédié à l'accompagnement des personnes atteintes de cancer. Il propose des soins complémentaires, des ateliers, et des conférences pour aider les patients à gérer leur maladie et améliorer leur bien-être.
- **Rose Up** : Cette association offre un soutien aux femmes touchées par le cancer, en proposant des programmes d'accompagnement et des activités de bien-être. Rose Up met l'accent sur l'importance de la qualité de vie des patientes et sur l'intégration de soins complémentaires.
- **Institut de Médecine Intégrative** : Cette institution se consacre à la promotion de la médecine intégrative, réunissant diverses pratiques de santé.
- **Association REEV (Renouveau de l'être élan de vie)** : Cette association promeut la santé intégrative en intégrant différentes médecines pour améliorer le bien-être et la qualité de vie .

N'hésitez pas à nous partager via nos réseaux ou sur notre mail contact@labienfaisante.com d'autres livres, études ou structures intéressantes sur le sujet de l'alimentation anti-inflammatoire, de la prévention des maladies, et de la prise en charge holistique. ***L'entraide, la confiance et la persévérance nous permettent de surmonter tous les défis.***

Pour vous aider à mettre en place de petits et de plus gros changements, et avoir un réel impact bénéfique dans votre vie, nous vous avons fait **une Fiche à imprimer et à compléter chaque jour !** Le but n'est pas de tout cocher mais plutôt de faire en sorte d'avoir toujours des "cases cochées" dans chacun des 3 grands axes de la Santé :

Alimentation, Forme et Emotion

Nous espérons que cela vous incitera à prendre ce temps pour vous et vous encouragera à continuer en ayant une vision sur tous les actes positifs que vous intégrez dans votre quotidien, dans le but d'améliorer votre santé physique et mentale !

MA FICHE DE ROUTINE BIENFAISANTE

SEMAINE : _____

ALIMENTATION	À FAIRE	L	M	M	J	V	S	D
	Planning des menus							
	Liste de courses							
	Faire les courses							
FORME	ACTIVITÉS							
	Yoga							
	Pilates							
	Marche rapide							
	Course à pieds							
	Natation							
	Autre(s) Sport(s)							
	ÉMOTIONS	SÉANCES						
Sophrologie								
Méditation								
Reiki								
Visualisation								
Affirmations Positives								
Médecines Alternatives								

PARTIE 2

LES RECETTES

01 PETITS-DÉJEUNERS

02 DÉJEUNERS

03 DINERS

04 COLLATIONS

05 DESSERTS

06 BOISSONS

Les recettes Anti-inflammatoires

Toutes nos recettes que vous trouvez dans ce programme sont végétariennes et majoritairement sans gluten et sans lait de vache : elles ont été **calculées au niveau nutritionnel et calorique**. Les ingrédients, leurs associations ainsi que leurs cuissons ont été pensés pour avoir **des effets anti-inflammatoires**.

Les recettes sont pour 1 personne (sauf lorsqu'il est noté "pour 5 portions").



Vous trouverez 2 quantités notées sur chaque recette, uniquement pour certains ingrédients :

- La quantité notée de base correspond à **un programme de perte de poids, calculé pour une femme moyennement active**. Ces quantités correspondent à l'apport calorique journalier que vous retrouvez également dans nos Cures Detox & Joyeuses.

Si vous n'êtes pas actuellement à votre poids de forme/santé et que votre objectif est de l'atteindre, nous vous encourageons à appliquer ces quantités. En effet, comme nous l'avons évoqué dans la première partie du programme, un excès de tissu adipeux est associé à une inflammation chronique.

- La quantité **entre parenthèse et en couleur** correspond à **un programme bien-être, calculé pour une femme moyennement active, sans objectif de perte de poids**.

Elle peut aussi correspondre, plus ou moins, à la quantité pour un homme moyennement actif, en période de perte de poids.

LES PETITS DÉJEUNERS

AUTOMNE / HIVER

01

Le Pudding de Chia



INGREDIENTS

- 3 (4) c. à s de graines de chia
- 220 (300) ml de lait de soja (ou amande)
- 1 (1,5) c. à s de miel
- 1/2 c. à c de cannelle
- 4 (6) noix
- 1/2 clémentine
- 1/4 (1/2) de poire

ÉTAPES

1. Mélangez le lait végétal avec les graines de chia, le miel et la cannelle. Remuez le tout pendant 1 à 2 minutes. **Placez au frais toute une nuit.**
2. A déguster avec des tranches de poires, des morceaux de clémentines et les noix concassées.

Le Miam-Ô- Fruit



INGREDIENTS

- 1/2 (1) banane
- 2 c. à s de citron
- 1 (2) c. à c d'huile de colza (ou noix)
- 1 (1,5) c. à s de graines de lin et sésame
- 20 (25) g d'un mélange de noix, amandes, noisettes ...(au choix)
- 80 g de fruits de saison : poire, kiwi, pomme, myrtille...

ÉTAPES

1. Dans un bol, écrasez la banane avec le jus de citron et l'huile de colza, à l'aide d'une fourchette, jusqu'à une texture liquide.
2. Mixez grossièrement les graines de lin et sésame avec le mélange de noix, amandes ... Ajoutez-le dans le bol. Coupez les fruits en petits morceaux et ajoutez-les également au bol. Dégustez.

Le Porridge

Crèmeux Pomme Cannelle



INGREDIENTS

- 40 (60) g de flocons d'avoine
- 200 (250) ml de lait d'amande
- 1/2 pomme
- 1 c. à c de graines de chia (moulues ou non)
- 1/2 c. à c de cannelle en poudre
- 1 (2) c. à c de sirop d'érable
- 6 (10) amandes

ÉTAPES

1. Coupez la pomme en petits dés.
2. Dans une petite casserole, mélangez les flocons d'avoine, le lait d'amande et la cannelle. Faites chauffer à feu moyen en remuant régulièrement.
3. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajoutez les dés de pomme et les graines de chia, puis poursuivez la cuisson quelques minutes.
4. Versez dans un bol, ajoutez le sirop d'érable et garnissez d'amandes concassées.

Le Smoothie Bowl

Banane-Kiwi au Curcuma



INGREDIENTS

- 1/2 (1) banane
- 1 kiwi
- 50 (70) ml de lait de coco
- 1/2 c. à c de curcuma
- 1 c. à c de graines de chanvre (ou chia, lin ...)
- 1 c. à c de miel ou sirop d'érable
- 4 noix
- 4 amandes
- 2 (3) c. à s de flocons d'avoine

ÉTAPES

1. Dans un blender, mixez la banane, le kiwi, le lait de coco, le curcuma et le miel jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Versez dans un bol et parsemez de graines de chanvre, de noix et amandes concassées, et de flocons d'avoine.

LES PETITS DÉJEUNERS PRINTEMPS / ÉTÉ

01

L'Avocat Toast

aux Graines Germées



INGREDIENTS

- 1 tranche de 50 (80) g de pain au levain ou petit-épeautre
- 1/2 avocat
- 2 c. à s de jus de citron
- 1 (2) c. à s de purée d'amande ou de cacahuète
- 1 petite poignée de graines germées
- 1 c. à c de gomasio (ou graines de sésame)
- 1 pincée de curcuma

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez en lamelles l'avocat. Versez le jus de citron dessus.
2. Grillez la tranche de pain.
3. Tartinez-la de la purée d'amande. Ajoutez les lamelles d'avocat, puis les graines germées. Parsemez de gomasio et de curcuma.

Le Power Bowl

aux Noix, Myrtilles et Açaï



INGREDIENTS

- 100 (120) g de yaourt de soja nature (ou fromage blanc de brebis ou chèvre)
- 2 (4) c. à s de flocons d'avoine
- 50 g de myrtilles (ou autre fruits rouges)
- 1/3 (1/2) de banane
- 10 (15) noix
- 1 c. à c de poudre d'Açaï
- 1 c. à c de graines de chia (moulues ou non)
- 1 c. à s de sirop d'érable ou d'agave
- 1 pincée de cannelle

ÉTAPES

1. Mélangez le yaourt avec la poudre d'Açaï et le sirop d'érable.
2. Versez le tout dans un bol.
3. Coupez la banane en fines rondelles.
Concassez les noix.
4. Disposez (sur le yaourt) : les flocons d'avoine, les myrtilles, les rondelles de bananes, les noix et les graines de chia. Saupoudrez d'un peu de cannelle.

Le Granola

Anti-Inflammatoire aux Graines (pour 5 portions)



INGREDIENTS

- 170 (240) g de flocons d'avoine (s/ gluten)
- 3 (4) c. à s de graines de chia (moulues ou non)
- 3 (4) c. à s de graines de lin
- 40 (50) g d'amande
- 40 (50) g de baies de goji (ou cranberries)
- 1 c. à s de curcuma et cannelle
- 1 pincée de sel de Guérande
- 3 (4) c. à s d'huile de coco
- 25 (35) g de sirop d'érable ou de miel

A ajouter par portion : 2 c. à s de fromage blanc (ou 80 ml de lait végétal) + 30 g de myrtilles, framboises ou fraises fraîches + 1 c. à c de sirop d'érable ou miel

ÉTAPES

1. Préchauffez votre four à 165°C.
2. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia, les graines de lin, les amandes et le curcuma/ cannelle.
3. Ajoutez l'huile de coco et le sirop d'érable pour bien enrober les ingrédients secs.
4. Étalez le tout sur une plaque et faites cuire au four à 165°C pendant environ 20 minutes, en remuant à mi-cuisson.
5. Laissez un peu refroidir, puis incorporez les baies de goji.
6. Servez une portion d'environ 65 g avec 2 c. à s de fromage blanc (ou 100 ml de lait végétal) + 30 g de myrtilles, framboises ou fraises fraîches + 1 c. à c de sirop d'érable ou miel

Les Pancakes

à la Banane



INGREDIENTS

- 30 (45) g de farine "anti-inflammatoire" : farine d'amande, de coco, de quinoa, de teff ou de sarrasin (possible de mélanger 2-3 variétés).
- 1/2 (1) banane
- 1 œuf
- 1 (2) c. à s de lait d'amande
- 1/4 c. à c de curcuma
- 1/4 c. à c de cannelle
- 1/4 c. à c de levure chimique
- 1 c. à c (1 c. à s) d'huile de coco
- 1 c. à c (1 c. à s) de sirop d'érable ou miel
- 1 c. à c de graines de sésame

ÉTAPES

1. Dans un bol, écrasez la banane et mélangez-la avec l'œuf.
2. Ajoutez la farine, le curcuma, la cannelle, le lait d'amande et la levure chimique.
3. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle anti-adhésive à feu moyen.
4. Versez la pâte pour former deux pancakes et faites cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Servez avec un filet de sirop d'érable et des graines de sésame.

**LES DÉJEUNERS
AUTOMNE / HIVER**

02

Dhal de Lentilles corail

au Curry et Lait de Coco



INGREDIENTS

- 30 (50) g (cru) de lentilles corail
- 40 (60) g (cru) de riz
- 100 g d'épinards
- 50 ml de lait de coco
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à s de concentré de tomates
- 1 c. à c curry
- 4 tiges de coriandre
- 1 cm de gingembre frais
- 1 (2) c. à c d'huile de coco

ÉTAPES

1. Epluchez et émincez l'ail, l'oignon et le gingembre. Faites-les revenir dans une sauteuse avec l'huile de coco 2 minutes à feu moyen.
2. Ajoutez les épinards et laissez cuire à feu doux 2-3 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Ajoutez les lentilles corail avec 60 (100) ml d'eau, le lait de coco et le concentré de tomates. Salez, poivrez et ajoutez le curry. Laissez cuire à couvert et à feu moyen pendant 10 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les indications notées sur l'emballage. Ciselez la coriandre.
5. Servez le dhal de lentilles avec le riz, puis parsemez de coriandre ciselée. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Salade de Chou Kale

Grenade, Pois chiches et Patate douce



INGREDIENTS

- 100 (150) g de pois chiches en bocal
- 120 (180) g de patate douce
- 30 g de chou kale (ou chou blanc / rouge)
- 1/2 (80 g) de grenade
- 1/2 échalote (ou oignon)
- **Vinaigrette antioxydante :**
1 c. à s d'huile d'olive, 1 c. à c de curcuma, 1/3 de c. à c de gingembre en poudre, 1 c. à s de vinaigre de cidre, 1 (2) c. à c de graines de lin, 1 c. à c de sel de mer

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez en rondelles la patate douce. Faites-les cuire à la vapeur 15 minutes.
2. Pelez et émincez l'échalote. Coupez en lamelles le chou kale.
3. Egouttez et réchauffez légèrement les pois chiches (facultatif).
4. Préparez la vinaigrette antioxydante : mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette.
5. Dans un saladier, mélangez les lamelles de chou kale, l'échalote, les pois chiches, les rondelles de patates douces et les grains de grenade avec la Vinaigrette antioxydante. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Le Bowl

Anti-Inflammatoire



INGREDIENTS

- 100 g de brocoli
- 50 (70) g (cru) de quinoa
- 5 (8) noix
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 c. à s de gomasio
- **Sauce Santé** : 1 c. à s de tahin (purée de sésame) , 1 c. à s de tamari, 2 c. à s de jus de citron, 1 c. à s de miso (blanc ou brun), 1 (2) c. à c. d'huile de noix ou colza, 1/2 c. à c de curcuma, 1 c. à s d'eau

ÉTAPES

1. Faites cuire le quinoa selon les indications notées sur l'emballage.
2. Taillez le brocoli en fleurettes et faites-les cuire à la vapeur 5 minutes (ils doivent rester croquants).
3. Préparez la Sauce Santé : mélangez tous les ingrédients de la Sauce Santé, puis salez et poivrez.
4. Disposez tous les ingrédients dans un grand bol : les brocolis, le quinoa et les pousses d'épinards. Versez la Sauce Santé au centre, puis parsemez de noix concassées et de gomasio.

Le Riz et Carottes

au Ghee, Amandes et Lin



INGREDIENTS

- 60 (80) g (cru) de riz
- 150 g de carottes
- 1/2 oignon
- 10 g de ghee (beurre clarifié) ou d'huile d'olive
- 1 c. à c de curcuma, gingembre, coriandre
- 5 (8) amandes
- 1 (2) c. à c de graines de lin
- 4 tiges de persil

ÉTAPES

1. Pelez et émincez l'oignon. Epluchez et coupez en fines rondelles la carotte.
2. Dans une sauteuse (ou une cocotte), faites revenir l'oignon avec le ghee et les épices, à feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes et le riz. Salez et poivrez, mélangez bien le tout, puis ajoutez 120 (160) ml d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 10-12 minutes (selon le riz utilisé) à couvert à feu moyen.
3. Hachez les amandes et ciselez le persil.
4. Dressez le Riz aux carottes dans une assiette, puis parsemez d'amandes, de graines de lin et de persil ciselé.

Curry de Légumes

au Sarrasin, Champignons, Noisettes et Patate douce



INGREDIENTS

- 50 (70) g (cru) de sarrasin (ou riz)
- 100 (120) g de patate douce
- 100 g de champignons (shitaké ou pleurotes de préférence)
- 50 (70) g de yaourt de soja nature
- 1 c. à s de concentré de tomates
- 1 c. à c de curcuma, de curry et de poivre noir
- 1/2 gousse d'ail
- 4 noisettes
- 4 tiges de persil frais
- 1 c. à s d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Epluchez et hachez l'ail. Dans un petit bol, mélangez-le aux épices (curcuma et poivre) et à l'huile d'olive.
2. Taillez en lamelles les champignons. Epluchez et coupez la patate douce en dés.
3. Dans une sauteuse (ou cocotte), faites revenir le mélange ail/épices/huile d'olive 1-2 minutes, à feu moyen (les épices ne doivent pas brûler).
4. Ajoutez les champignons, les patates douces et 200 ml d'eau. Laissez mijoter à couvert et à feu moyen pendant 10 minutes.
5. Incorporez le yaourt de soja et le concentré de tomates. Salez et poivrez. Mélangez bien, et laissez mijoter 10 minutes, à couvert à feu moyen.
6. Pendant ce temps, faites cuire le sarrasin (ou le riz) selon les indications notées sur l'emballage.
7. Ciselez le persil et concassez les noisettes.
8. Servez le curry de légumes avec le sarrasin, puis parsemez de persil ciselé et de noisettes concassées. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Lentilles aux Gojis

Chou et Graines de Courge



INGREDIENTS

- 60 (80) g (cru) de lentilles vertes
- 1 c. à s de baies de goji
- 60 g de chou frisé (ou autre chou)
- 1 (1,5) c. à s de graines de courge
- 20 (30) g de feta
- 1 petite échalote
- 1 c. à s d'huile de colza (ou de noix, de chanvre)
- 1 c. à c de vinaigre de cidre

ÉTAPES

1. Faites cuire les lentilles selon les indications notées sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, émincez le chou frisé. Pelez et émincez finement l'échalote. Mélangez le chou avec l'échalote, du sel, l'huile de colza et le vinaigre de cidre.
3. Coupez la feta en dés.
4. Mélangez tous les ingrédients ensemble : lentilles, baies de goji, lamelles de chou, graines de courge, dés de feta, échalote émincée et huile de colza. Salez et poivrez.

Porridge de Courge

Noix, Avocat et Pousses d'épinards



INGREDIENTS

- 50 (70) g de flocons d'avoine s/gluten
- 100 g de courge (butternut, potimarron ...)
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 avocat
- 1 poignée de pousses d'épinards (ou roquette)
- 4 (7) noix
- 1 c. à c d'huile d'olive
- 120 (160) ml de lait de soja
- 1 c. à c de curry
- 1 c. à c de thym (ou romarin, origan)

ÉTAPES

1. Coupez la courge en dés.
2. Epluchez et émincez l'ail et l'oignon. Faites-les revenir 2 minutes à feu moyen dans une sauteuse (ou casserole) avec l'huile d'olive et le curry, puis ajoutez les dés de courge et 50 ml d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire 12 minutes à feu doux-moyen, à couvert en remuant régulièrement.
3. Pendant ce temps, épluchez et coupez l'avocat en dés. Concassez les noix.
4. Ajoutez les flocons d'avoine dans la sauteuse (avec la courge) ainsi que lait de soja et le thym. Salez et poivrez. Portez à ébullition, baissez le feu sur feu doux, et couvrez. Laissez cuire 10 minutes environ.
5. Dressez le Porridge de courge dans une assiette, puis disposez les dés d'avocat, les noix concassées et les pousses d'épinards.

Quinoa Aux Noix

Houmous de Betterave à la Purée d'amande



INGREDIENTS

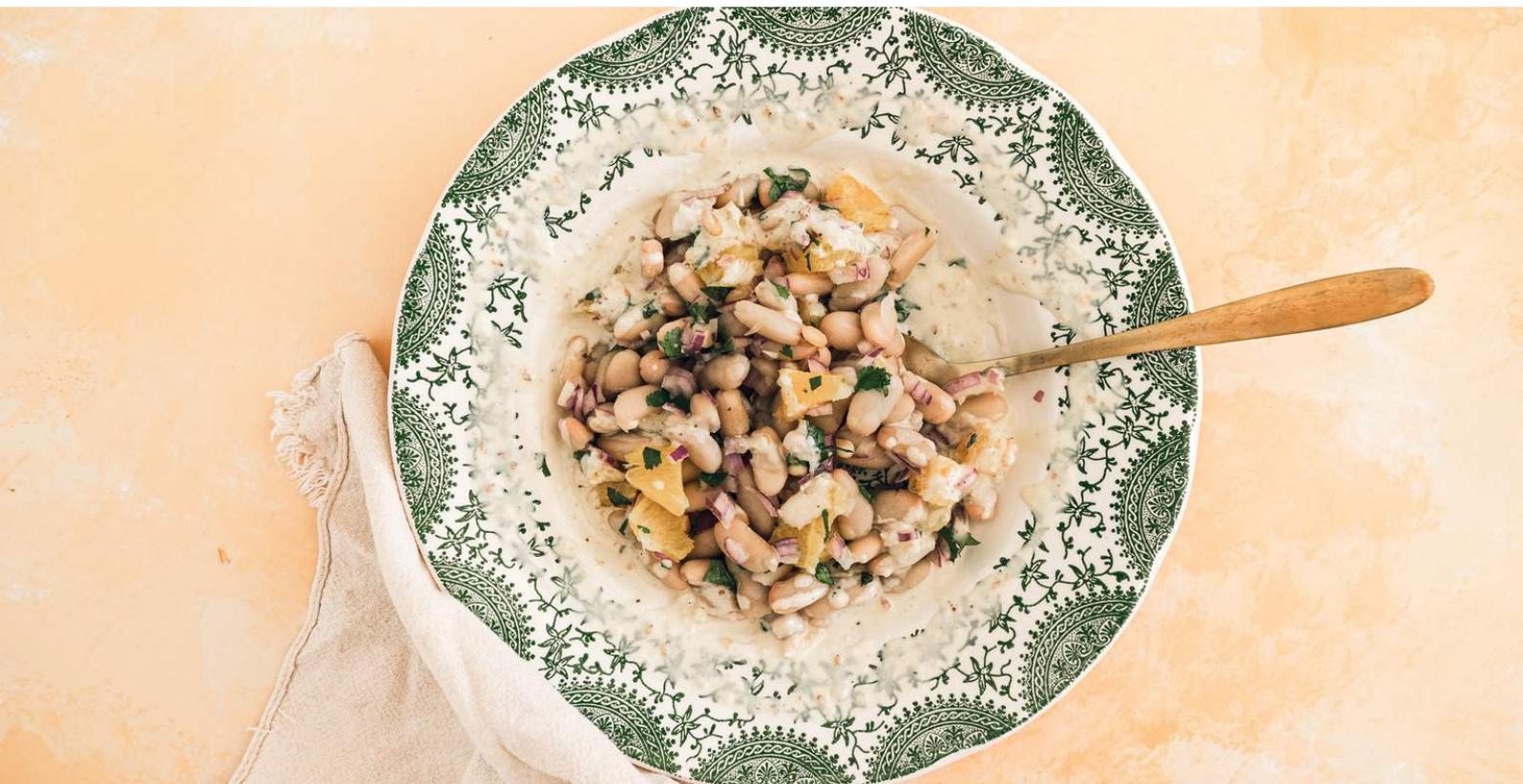
- 50 (70) g (cru) de quinoa
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 80 g de betterave (sous vide)
- 40 (50) g de pois chiche en bocal
- 1 (1,5) c. à s de purée d'amande
- 4 noix
- 1 poignée de graines germées
- 1 c. à c de gomasio
- 1/2 c. à c de cumin
- 1 (2) c. à c d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Faites cuire le quinoa selon les indications notées sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, préparez le Houmous de Betterave : coupez la betterave en morceaux, puis mixez-la avec les pois chiches, la purée d'amande et le cumin. Salez et poivrez.
3. Concassez les noix. Mélangez le quinoa avec les pousses d'épinards, les noix et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Dressez le tout dans une assiette, et placez le houmous de betterave aux centre. Parsemez de graines germées et de gomasio.

Salade Tiède

aux Agrumes



INGREDIENTS

- 130 (180) g d'haricots blancs (ou rouges) en bocal
- 1 (2) c. à s pignons de pin
- 1/3 d' oignon rouge
- 1/2 d'orange (environ 100 g)
- 4 tiges de coriandre
- **Sauce Citronnée** : 2 c. à s de jus de citron, 1 c. à s de purée d'amande, 1 c. à s de colza (ou de noix, chanvre), 1/2 gousse d'ail, 1 (2) c. à c de gomasio

ÉTAPES

1. Faites réchauffer les haricots blancs.
2. Pelez et émincez finement l'oignon rouge. Hachez la coriandre. Pelez l'orange et prélevez la chair. Coupez-la en morceaux.
3. Préparez la sauce : pelez et pressez l'ail, puis, dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la Sauce Citronnée avec 2-3 c. à s d'eau. Salez et poivrez.
4. Mélangez les haricots blancs avec les pignons, l'oignon rouge, l'orange, la coriandre avec la Sauce Citronnée. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Riz au Gingembre

Carotte et Oeuf mollet



INGREDIENTS

- 60 (80) g de riz
- 1 oeuf
- 1 grosse carotte
- 2 c. à s de jus de citron
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 gousse d'ail
- 1 (2) c. à c de gomasio
- 1 (2) c. à s d'huile de colza (ou noix, chanvre)
- 4 tiges de persil (ou coriandre)
- 1 c. à c d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Faites cuire le riz selon les indications notées sur l'emballage.
2. Faites cuire l'oeuf dans l'eau bouillante 6 minutes pour qu'il soit mollet. Ecaillez-le.
3. Epluchez et râpez les carottes. Pelez et râpez le gingembre. Ciselez le persil (ou la coriandre). Epluchez et écrasez la gousse d'ail en purée.
4. Mélangez les carottes râpées avec l'huile de colza, l'ail, le gingembre, le persil et le gingembre. Salez et poivrez.
5. Mélangez le riz égoutté avec 1 c. à c d'huile d'olive, sel et poivre. Placez-le dans une assiette, accompagnée des carottes râpées, et de l'oeuf mollet coupé en 2. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

**LES DÉJEUNERS
PRINTEMPS / ÉTÉ**

02

Wok de Pois Gourmands

au Sésame & Riz au Gingembre



INGREDIENTS

- 60 (80) g (cru) de riz basmati, de Camargue ou brun
- 100 g de pois gourmands (ou haricots verts)
- 1 carotte
- 1 c. à c de gingembre frais râpé
- 1 c. à c de curcuma et curry
- 1 c. à s de sauce tamari (ou sauce soja)
- 1 (1,5) c. à s d'huile de sésame (ou colza, olive)
- 1/2 gousse d'ail
- 1 (1,5) c. à s de graines de sésame
- 2 tiges coriandre fraîche

ÉTAPES

1. Faites cuire le riz selon les instructions du paquet. Une fois cuit, égouttez-le et mélangez-le avec le gingembre frais râpé. Salez et poivrez. Réservez.
2. Coupez les pois gourmands en 3 et la carotte en lamelles, à l'aide d'un économe. Hachez l'ail.
3. Faites chauffer l'huile de sésame dans un wok ou une poêle. Ajoutez l'ail haché, le gingembre et le curcuma/curry. Faites revenir pendant 1 à 2 minutes à feu moyen.
4. Ajoutez les pois gourmands et les carottes, puis faites cuire à feu moyen et à couvert avec 1 peu d'eau (1/2 verre) pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement tendres mais encore croquants.
5. Ajoutez la sauce tamari, salez et poivrez, et remuez bien le tout pour bien enrober les légumes.
6. Disposez le riz au gingembre dans une assiette, ajoutez le mélange de légumes par-dessus. Parsemez de graines de sésame et de coriandre ciselée.

Green Salade & Vinaigrette

au Curcuma Miel



INGREDIENTS

- 80 g (140g) (cru) de pois chiches en bocal
- 1/2 avocat
- 1 poignée de roquette
- 1 petite courgette
- 20 g (30g) de feta
- 1 c. à c (1 c. à s) huile d'olive
- 1/2 citron
- 1 c. à s graines de tournesol
- 1 c. à c (1 c. à s) miel
- 1/2 c. à c curcuma
- 1 pincée poivre noir

ÉTAPES

1. Râpez la courgette (sans l'éplucher). Epluchez et coupez l'avocat en dés. Coupez la feta en petits dés.
2. Dans un saladier, mélangez la roquette, la courgette râpée, l'avocat coupé en dés et les pois chiches.
3. Préparez la **Vinaigrette au Curcuma Miel** : mélangez l'huile d'olive, le miel, le jus de citron, le curcuma, du sel et le poivre noir. Versez sur la salade.
4. Parsemez des dés de feta et des graines de tournesol.

Curry de Légumes d'Été

au Lait de Coco



INGREDIENTS

- 50 (70) g (cru) de riz basmati, sauvage, de Camargue
- 1 tomate
- 1/3 courgette
- 1/2 poivron
- 1/2 oignon
- 80 ml de lait de coco
- 1 c. à c de curry
- 5 noisettes
- 4 tiges de coriandre
- 1 c. à c (1 c. à s) d'huile de coco

ÉTAPES

1. Faites cuire le riz selon les indications notées sur l'emballage.
2. Coupez la courgette, le poivron et la tomate en petits morceaux. Hachez l'oignon.
3. Faites chauffer l'huile de coco dans une poêle et faites revenir l'oignon haché à feu moyen pendant 3 à 4 minutes.
4. Ajoutez le curry et faites revenir 1 minute.
5. Ajoutez les légumes et faites cuire à feu moyen et à couvert pendant environ 10 minutes.
6. Versez le lait de coco, salez et poivrez. Laissez mijoter encore 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
7. A servir avec le riz. Parsemez de noisettes concassées et de coriandre ciselée.

Club aux Légumes Rôtis

& Avocat



INGREDIENTS

- 2 tranches de 30 (40) g chacune pain s/ gluten (ou au levain, petit-épeautre)
- 1/2 courgette
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 avocat
- 1 c. à c de cumin
- 1 c. à c d'huile d'olive
- 1 c. à s de yaourt de brebis (ou de soja)
- 1 c. à s de gomasio (ou graines de sésame)
- 20 (30) g de chèvre frais
- 2 tiges de basilic

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez la courgette, le poivron et l'oignon en fines lamelles.
3. Mélanger les légumes avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre, puis faites-les rôtir au four pendant 20 minutes à 180°C.
4. Pendant ce temps, faites légèrement griller les tranches de pain. Coupez l'avocat en lamelles.
5. Mélangez le yaourt avec le chèvre frais, sel et poivre, et tartinez une tranche de pain de ce mélange.
6. Ajoutez les légumes rôtis sur cette tranche de pain, puis disposez des tranches d'avocat par-dessus. Garnissez avec des feuilles de basilic, et parsemez de gomasio. Refermez le Club avec la 2ème tranche de pain.

Quinoa aux Patates Douces,

Oignon et Concombre



INGREDIENTS

- 120 (150) g de patate douce
- 50 (70) g (cru) de quinoa
- 1/2 petit concombre
- 1/2 oignon rouge
- 5 tiges de coriandre
- 3 c. à s de jus de citron
- 1 pincée de curcuma
- 1 c. à s de graines de tournesol
- 1 c. à s d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez la patate douce en fines rondelles et faites-les cuire à la vapeur 15 minutes.
2. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les indications notées sur l'emballage. Salez et poivrez.
3. Epluchez et émincez finement l'oignon rouge. Coupez en petits dés le concombre. Ciselez la coriandre.
4. Dans un saladier, mélangez le quinoa cuit et refroidi (sous un filet d'eau froide), l'oignon, le concombre, la coriandre, les graines de tournesol, le curcuma, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
5. Disposez le tout dans l'assiette avec les rondelles de patates douces.

Salade de Pâtes

aux Lentilles Corail



INGREDIENTS

- 2 (4) c. à s (cru) de lentilles corail
- 50 (70) g (cru) de pâtes sans gluten
- 1/2 courgette
- 1 c. à s de pignons de pin
- 1 c. à s d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1 c. à s de levure maltée
- 1/2 gousse d'ail
- 2 tiges de basilic

ÉTAPES

1. Faites cuire les pâtes et les lentilles corail selon les indications notées sur l'emballage.
2. Coupez la courgettes en "tagliatelles" à l'aide d'un économe. Pressez l'ail. Hachez le basilic.
3. Mélangez les courgettes avec l'ail, les pignons, la levure maltée, l'huile d'olive, le jus de citron, les pâtes et lentilles égouttées (et préalablement refroidies sous l'eau froide), le sel et le poivre. Placez au frais avant de servir.

Tartare de Tomates, Avocat

Concombre & Mangue



INGREDIENTS

- 1/3 de tomate ancienne (ou 1 tomate)
- 1/2 avocat
- 1/3 concombre
- 1/3 de mangue
- 100 (150) g d'haricot blanc (ou rouge) en bocal
- 1 c. à s d'huile de lin (ou colza, noix, olive)
- 1 c. à s de graines de tournesol
- 1/2 citron
- 2 tiges de coriandre
- (1 tranche de 30 g de pain s/ gluten, au levain, petit-épeautre)

ÉTAPES

1. Coupez la tomate, l'avocat, la mangue et le concombre en petits dés. Ciselez la coriandre.
2. Mélangez le tout avec les graines de tournesol et les haricots blancs, puis assaisonnez avec l'huile de lin, le jus du 1/2 citron, du sel et du poivre. Parsemez de la coriandre fraîche.

Salade aux Patates Douces

Baies de Goji & Graines de Chia



INGREDIENTS

- 3 poignées de roquette (ou pousses d'épinards, ou 50 g de chou kale)
- 20 (30) g de chèvre frais
- 170 (250) g de patate douce
- 1 c. à s baies de Goji séchées (ou cranberries)
- 1 c. à c graines de chia (moulues ou non)
- 10 noix
- 2 c. à c d'huile d'olive
- 1 c. à c de curcuma
- 1/2 citron
- 1/2 oignon
- 1/2 c. à c de moutarde
- 2 tiges de persil

ÉTAPES

1. Préchauffez votre four à 180°C. Epluchez et coupez la patate douce en petits cubes. Mélangez-les avec 1 c. à c d'huile d'olive, le curcuma, sel et poivre. Enfouissez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, pendant 20 minutes à 180°C.
2. Pendant ce temps, préparez la sauce Oignon-Persil : ciselez le persil et émincez l'oignon. Dans un bol, mélangez 1 c. à c d'huile d'olive avec le jus d'1/2 citron, la moutarde, le persil ciselé, l'oignon émincé, sel et poivre.
3. Mélangez la roquette avec les patates douces rôties, les baies de goji, les graines de chia, les noix concassées, sel et poivre.
4. Assaisonnez avec la sauce Oignon-Persil et parsemez de chèvre frais.

Bowl à la Spirulline

Sauce Tahini & Oeuf Mollet



INGREDIENTS

- 50 (70) g (cru) de riz basmati, sauvage ou de Camargue
- 1/4 de grenade
- 2 poignées de roquette (laitue, chou kale...)
- 1 c. à c de spiruline en poudre (ou maca, açai ...)
- 1 (2) oeuf
- 1 c. à s de tahini (purée de sésame)
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c. à s jus de citron
- 1 c. à s de fromage blanc au lait de brebis (ou yaourt soja)
- 1 c. à c d'huile d'olive
- 1 c. à c de gomasio (ou graines de sésame)

ÉTAPES

1. Faites cuire le riz selon les indications notées sur l'emballage. Une fois cuit et égoutté, mélangez le riz avec l'huile d'olive, la spiruline, sel et poivre.
2. Préparez la sauce Tahini : mélangez le tahini avec le jus de citron, l'ail émincé (ou pressé), le fromage blanc, sel et poivre.
3. Préparez l'oeuf mollet : dans une casserole d'eau bouillante, plongez l'oeuf 5 minutes. Une fois le temps écoulé, passez l'oeuf sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
4. Dans une assiette creuse : disposez la roquette, les graines de grenade, le riz à la spiruline, la sauce Tahini, puis l'oeuf mollet au centre. Saupoudrez le tout de gomasio.

La Salade de Quinoa

aux Asperges et Avocat



INGREDIENTS

- 60 (80) g (cru) de quinoa
- 5 petites asperges vertes
- 1/2 avocat
- 3 (5) c. à s de pois chiches en bocal
- 2 poignées roquette
- 1 c. à c (1 c. à s) d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1/2 c. à c de curcuma
- 1 c. à c graines de chia moulues (ou graines de lin)

ÉTAPES

1. Faites cuire le quinoa selon les indications notées sur l'emballage, puis égouttez, passez sous un jet d'eau froide et laissez refroidir.
2. Coupez les asperges en tronçons de 4 cm et faites-les cuire à la vapeur pendant environ 5 minutes.
3. Coupez l'avocat en dés.
4. Dans un saladier, mélangez le quinoa refroidi, les asperges, les pois chiches, l'avocat et la roquette.
5. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, le curcuma, du sel et du poivre. Versez cette sauce sur la salade, mélangez bien, puis parsemez de graines de chia moulues.

LES DINERS
AUTOMNE / HIVER

03

Galettes de Millet

et Salade de Choux aux Graines



INGREDIENTS

- 25 (50) g (cru) de millet
- 1/4 d'oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 100 g carotte
- 1 c. à c de purée d'amande
- 1/2 (1) oeuf
- 50 g de chou blanc (ou rouge)
- 1 c. à c de graines de lin
- 1 poignée de graines germées
- 1 c. à s de yaourt soja nature
- 1 c. à c d'épices : curry, coriandre
- 2 (3) c. à c d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Faites cuire le millet selon les indications notées sur l'emballage.
2. Emincez le chou, et mélangez-le à 1 c. à c d'huile d'olive, aux graines germées et aux graines de lin. Salez, poivrez, et réservez.
3. Ensuite, pelez et émincez finement l'ail, l'oignon et râpez la carotte (vous pouvez aussi mixer les 3 ingrédients ensemble). Réservez le mélange dans un saladier, ajoutez-y la moitié de l'oeuf battu, les épices, la purée d'amande, sel et poivre. Ajoutez le millet cuit. Mélangez bien.
4. Dans une poêle bien chaude, faites chauffer 1 (2) c. à c d'huile d'olive, et faites cuire 3 petites galettes en formant 3 petits tas de pâtes (en s'aidant d'une grande cuillère à soupe), pendant 3 minutes de chaque côté à feu doux/moyen. Accompagnez les galettes de millet de la salade de chou aux graines, et d'1 c. à s de yaourt au soja (légèrement salé).

Buddha Bowl



INGREDIENTS

- 30 (50) g (cru) de quinoa
- 30 (50) g de pois chiches en bocal
- 150 g de courge (butternut, potimarron ...)
- 1 c. à s de graines de tournesol (ou courge)
- 1/2 c. à c d'épices : curcuma et poivre noir
- **Sauce Amande** : 1 c. à s de purée d'amande (ou cacahuètes) , 1 c. à s de tamari, 2 c. à s de jus de citron, 1 c. à c de miel, 1 (2) c. à c. d'huile de noix ou colza, 1/2 gousse d'ail, 1 c. à s d'eau

ÉTAPES

1. Coupez la courge en petits cubes et faites-les cuire à la vapeur 20 minutes.
2. Faites cuire le quinoa selon les indications notées sur l'emballage.
3. Faites réchauffer les pois chiches.
4. Préparez la Sauce Amande : pelez et pressez l'ail. Placez-le dans un bol et mélangez-le avec l'huile de colza, la purée d'amande, le tamari, le jus de citron, le miel et 1 c. à s d'eau. Salez et poivrez.
5. Dans une assiette creuse, placez le quinoa cuit, les pois chiches et les cubes de courge. Versez la Sauce Amande par-dessus, parsemez de graines de tournesol puis saupoudrez de curcuma, poivre et sel.

Taboulé

de Chou-Fleur, Orange, Noix & Patate douce



INGREDIENTS

- 120 (200) g de patate douce
- 1/3 d' oignon
- 100 g de chou-fleur
- 1/2 orange (environ 100 g)
- 4 (7) noix
- 4 tiges de coriandre
- 1/2 c. à c de curry
- 1 (2) c. à c de ghee (ou huile d'olive)
- 1 c. à c d'huile d'olive (ou de colza, chanvre, noix)

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez la patate douce en cubes. Pelez et émincez l'oignon.
2. Dans une grande poêle ou une sauteuse, faites chauffer à feu moyen le ghee, puis ajoutez l'oignon, la patate douce et le curry. Laissez revenir 2 minutes. Versez ensuite 100 ml d'eau, couvrez, salez, poivrez, et laissez cuire 15 minutes à feu moyen. Remuez de temps en temps et ajoutez un petit peu d'eau si nécessaire.
3. Pendant ce temps, mixez les fleurettes de chou-fleur afin d'obtenir une texture "semoule".
4. Pelez et récupérez la chair de l'orange. Coupez-la en morceaux. Concassez les noix. Ciselez la coriandre.
5. Dans un saladier, mélangez la semoule de chou-fleur avec les oranges, les noix, la coriandre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
6. Dressez le taboulé dans une assiette, et ajoutez-y les patates douces aux oignons et curry.

Risotto

de Petit-Epeautre à la Courge et au Miso



INGREDIENTS

- 50 (70) g de petit-épeautre
- 100 g de courge (butternut, potimarron ...)
- 1 c. à c de miso blanc (ou brun)
- 1/2 oignon
- 1 c. à s de yaourt au soja nature
- 1 c. à s de levure maltée
- 1 (2) c. à c de gomasio
- 2 tiges de persil
- 1 (2) c. à c d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez la courge en petits cubes. Epluchez et hachez l'oignon. Ciselez le persil.
2. Dans une sauteuse (ou casserole), faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen, puis ajoutez l'oignon, le miso, le petit-épeautre et les cubes de courge. Faites-les revenir 2 minutes, puis ajoutez 300 ml d'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant 40-45 minutes. Remuez de temps en temps.
3. A la fin de la cuisson, ajoutez la c. à s de yaourt de soja et la levure maltée, mélangez bien le tout. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
4. Dressez le Risotto dans une assiette creuse, et parsemez de gomasio et de persil ciselé.

Club Sandwich

à l'Avocat & Tartare d'Algues



INGREDIENTS

- 2 tranches de 25 (40) g de pain au petit-épeautre ou au levain
- 20 g d'algues sèches
- 1 échalote
- 2 c. à s de jus de citron
- 2 cornichons
- 60 (80) g de chair d'avocat
- 1/2 carotte (environ 50 g)
- 1 petite poignée de pousses d'épinards (ou autre salade)
- 1 (2) c. à c d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Préparez le tartare d'algues : épluchez et coupez l'échalote en 2. Coupez 1 cornichon en 2. Epluchez et coupez l'avocat en morceau. Rincez et essorez les algues si besoin. Mixez grossièrement les algues avec l'échalote, le cornichon, l'avocat, le jus de citron et l'huile d'olive, jusqu'à obtenir une texture hachée. Salez et poivrez.
2. Emincez le cornichon restant. Epluchez et faites des lamelles de carottes à l'aide d'un économe. Grillez les tranches de pain.
3. Montez le sandwich : tartinez la 1ère tranche de pain du tartare d'algues à l'avocat, ajoutez les lamelles de carottes, quelques pousses d'épinards et le cornichon émincé. Salez et poivrez, puis recouvrez de la 2ème tranche de pain.

Velouté de Carottes

au Cumin, Graines de Sésame & Epinards



INGREDIENTS

- 300 (400) g de carottes
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 1 c. à s de crème de soja (ou yaourt de soja nature)
- 1/2 gousse d'ail
- 1 (2) c. à c de pignons de pin (ou graines de sésame)
- 1/2 c. à c d'épices : cumin, gingembre
- 2 tiges de persil
- 1 tranche de 30 (50) g de pain petit-épeautre ou au levain
- 20 (30) g de chèvre frais
- 30 g de poire

ÉTAPES

1. Pelez et coupez les carottes en morceaux. Pelez et écrasez l'ail. Ciselez le persil. Coupez la poire en fines lamelles.
2. Dans une casserole ou sauteuse, faites cuire les carottes 15 minutes avec 300 ml d'eau ou moins, à feu moyen/fort et à couvert.
3. Ajoutez-y l'ail, les épices, les pousses d'épinards, sel et poivre, et laissez cuire 3-4 minutes de plus, à couvert et à feu moyen.
4. Ajoutez la crème de soja et mixez toute la préparation, jusqu'à obtenir une texture lisse.
5. Faites griller la tranche de pain. Tartinez-la de chèvre frais et de quelques lamelles de poire.
6. Dressez le velouté dans une assiette creuse, parsemez de pignons de pin et de persil. A accompagnez de la tranche de pain au chèvre-poire.

Patates Douces

& Brocolis aux Amandes, Olives et Sauce Tahini



INGREDIENTS

- 100 (180) g de patate douce
- 100 g de brocolis
- 1 petite échalote
- 8 (10) amandes
- 8 olives noires
- 1 poignée de graines germées
- 4 tiges de persil (ou coriandre)
- **Sauce Tahini** : 1 c. à s de tahini (purée de sésame), 1 c. à s de tamari, 1/2 gousse d'ail, 2 c. à s de jus de citron, 1 (2) c. à c d'huile de noix (ou colza, chanvre)

ÉTAPES

1. Pelez et coupez en cubes la patate douce. Faites-les cuire à la vapeur 15-20 minutes.
2. Concassez les amandes. Coupez les olives en 2. Pelez et émincez finement l'échalote. Ciselez le persil.
3. Préparez la Sauce Tahini : pelez et émincez l'ail. Dans un bol, mélangez le tahini avec l'ail, le tamari, le jus de citron, l'huile de noix, sel, poivre et 2 c. à s d'eau.
4. Taillez le brocolis en fleurettes, puis faites-les cuire à la vapeur avec les cubes de patates douces 5 minutes avant la fin de leur cuisson. (le brocoli doit rester croquant).
5. Mélangez les brocolis et patates douces avec les amandes, olives, et ajoutez la sauce. Salez et poivrez le tout. Parsemez de graines germées.

Salade de Lentilles

Carottes Râpées Citronnées & Feta



INGREDIENTS

- 40 (60) g (cru) de lentilles vertes
- 1 carotte (environ 100 g)
- 1/2 citron
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 20 (30) g de feta
- 1 c. à c de gomasio
- 4 tiges de persil (ou menthe ou coriandre)
- 1 (2) c. à c d'huile de colza (noix ou chanvre)

ÉTAPES

1. Faites cuire les lentilles selon les indications notées sur l'emballage.
2. Râpez la carotte. Pelez et râpez le gingembre. Pelez et pressez la gousse d'ail. Ciselez le persil. Pressez le 1/2 citron en jus : mélangez tous ces ingrédients ensemble dans un saladier.
3. Coupez la feta en dés. Ajoutez-les avec le reste des ingrédients, puis ajoutez également les lentilles une fois cuites et l'huile de colza. Salez, poivrez, et mélangez le tout.
4. Dressez le tout dans une assiette et saupoudrez de gomasio.

Le Risotto

aux Champignons et au Curcuma



INGREDIENTS

- 50 (70) g de riz
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 100 (150) g de champignons (shitaké ou pleurotes de préférence)
- 1 c. à c de miso (clair ou brun)
- 1/ 2 c. à c de curcuma
- 1 (1,5) c. à s d'huile d'olive
- 2 tiges de persil

ÉTAPES

1. Epluchez et hachez l'oignon. Epluchez et pressez l'ail. Lavez et coupez en fines lamelles les champignons. Ciselez le persil.
2. Dans une casserole ou sauteuse, faites chauffer à feu moyen l'huile d'olive, et ajoutez l'oignon et l'ail.
3. Ajoutez les champignons et faites-les dorer 2 minutes.
4. Ajoutez le riz, remuez le tout, puis versez 220 ml d'eau, le miso, le curcuma, du poivre et du sel. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à feu moyen/doux et à couvert, 12 à 15 minutes (selon le type de riz utilisé).
5. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
6. Dressez dans une assiette creuse, puis parsemez de persil ciselé.

La Soupe

Anti-Inflammatoire



INGREDIENTS

- 2 carottes (environ 220g)
- 100 (150) g de patate douce
- 1/2 poireau
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- 1/2 c à c de curcuma
- 2 tiges de persil
- 1 (2) c. à c d'huile d'olive
- 30 (50) g de pain au levain ou petit-épeautre

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez en morceaux les carottes, les patates douces, l'oignon et l'ail. Coupez le poireau en lamelles. Epluchez et coupez le gingembre.
2. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faites-les revenir 2 minutes.
3. Ajoutez le curcuma et du poivre, et remuez bien. Ajoutez ensuite les carottes, les patates douces et le poireau. Faites chauffer pendant 2-3 minutes.
4. Versez 300 ml d'eau (ou plus) dans la casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire 20 minutes, à couvert et à feu doux. Salez selon votre goût.
5. Mixez la préparation en soupe.
6. Servez la soupe chaude, parsemée de persil frais haché, et de la tartine de pain grillée.

**LES DINERS
PRINTEMPS / ÉTÉ**

03

La Red Salade



INGREDIENTS

- 1/2 poivron rouge
- 1/2 betterave sous vide
- 1/3 de tomate ancienne
- 100 (150) g de pois chiches en bocal
- 6 (10) noisettes
- 6 framboises (ou myrtilles, mûres ...)
- 20 g feta
- **Marinade Santé** : 1 c. à c (1 c. à s) d'huile de lin (ou noix, olive) + 1 c. à s de vinaigre balsamique, 2 c. à s de jus de citron, 1/2 gousse d'ail, 2 tiges de persil

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180°C. Epépinez et coupez le poivron en petits dés (sans l'éplucher). Faites-les griller au four 5 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la Marinade Santé : ciselez le persil, émincez l'ail, puis mélangez tous les ingrédients (huile, vinaigre, jus de citron, ail, persil, sel et poivre) dans un saladier. Ajoutez-y les poivrons grillés. Laissez mariner le temps du reste de la recette.
3. Coupez la tomate et la betterave en dés. Concassez les noisettes.
4. Mélangez les pois chiches avec les dés de betterave, tomate, les noix et les poivrons marinés. Salez et poivrez. Dressez dans une assiette et parsemez de framboises et de feta émiettée.

Tartine d'Oeufs

Brouillés au Curcuma, Gomasio et Herbes Fraîches



INGREDIENTS

- 1 tranche de 30 (60) g de pain sans gluten ou au levain
- 2 œufs
- 1 c. à c de gomasio (ou graines de sésame)
- 2 tiges de persil (ou basilic)
- 1 (1,5) c. à s de fromage blanc de brebis nature (ou soja)
- 1 poignée de salade verte
- 1/4 concombre
- 4 tomates-cerises
- **Vinaigrette anti-inflammatoire** : 1 c. à c (1 c. à s) d'huile de noix (colza, olive) + 1 c. à c de vinaigre de cidre + 1/4 c. à c de curcuma + 1/4 c. à c de gingembre frais râpé + 1/2 c. à c de moutarde + 2 c. à s de jus de citron + sel, poivre

ÉTAPES

1. Hachez les herbes fraîches. Coupez le concombre en petits dés et les tomates-cerises en 4.
2. Dans un saladier, mélangez la salade verte, le concombre et les tomates cerises.
3. Préparez la vinaigrette anti-inflammatoire : mélangez tous les ingrédients notés et versez-la sur la salade et mélangez bien. Réservez au frais.
4. Dans un bol, cassez les œufs et battez-les avec le fromage blanc, une pincée de sel et du poivre. Faites-les cuire à feu doux dans une poêle, en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient brouillés, mais encore crémeux.
5. Retirez du feu et mélangez avec les herbes fraîches hachées.
6. Préparez la tartine : faites légèrement griller la tranche de pain. Étalez les œufs brouillés sur la tartine grillée, puis saupoudrez avec le gomasio. Servez la tartine avec la salade assaisonnée.

Taboulé de Chou-Fleur

Grenade et Menthe



INGREDIENTS

- 200 g de chou-fleur
- 50 (100) g de petits pois (frais ou surgelé)
- 1/4 poivron rouge
- 1/3 oignon rouge
- 1/2 gousse d'ail
- 2 c. à s de graines de grenade
- 5 tiges de persil
- 5 tiges de menthe
- 1 c. à s de graines de courge
- 1 c. à s d'huile d'olive
- 1 c. à s jus de citron
- 25 (40) g de feta
- (1 tranche de 30 g de pain s/ gluten, levain ou petit épeautre)

ÉTAPES

1. Râpez le chou-fleur pour obtenir une texture fine, semblable à de la semoule.
2. Hachez l'oignon, l'ail et les herbes (persil et menthe). Coupez en petits dés le poivron (sans enlever la peau).
3. Dans un saladier, mélanger le chou-fleur râpé, les graines de grenade, les petits pois, les dés de poivron, l'ail-oignon-herbes hachés et les graines de courge.
4. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
5. Parsemez de feta émiettée.
6. Placez au frais avant de servir.

Salade de Pois Chiches Rôtis

aux Épices et Persil



INGREDIENTS

- 140 (180) g de pois chiches en bocal
- 1/3 concombre
- 5 tomates cerises
- 1/3 d'oignon rouge
- 5 (10) de noisettes
- 1/2 c. à c de paprika
- 1/2 c. à c de cumin
- 1 c. à c huile d'olive
- 4 tiges de persil
- 2 c. à s de citron
- (1 tranche de 30 g de pain s/ gluten, levain ou petit épeautre)

ÉTAPES

1. Préchauffez votre four à 180°C. Mélangez les pois chiches avec l'huile d'olive, le paprika, le cumin, sel et poivre, puis placez-les sur une plaque de four et faites-les rôtir à 180°C pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps : coupez les tomates cerise en 2, hachez finement l'oignon et coupez le concombre en fines tranches (à la mandoline) ou en dés. Ciselez le persil. Concassez les noisettes.
3. Une fois les pois chiches rôtis, mélangez-les avec les légumes, l'oignon le persil et les noisettes.
4. Assaisonnez avec le jus de citron et du sel. Servez frais.

Tartine d'Avocat

au Houmous et Graines



INGREDIENTS

- 1 tranche de 40 (60) g de pain sans gluten (ou au levain)
- 40 (60) g d'avocat
- 1 c. à c graines de sésame
- 1 c. à c graines de tournesol
- 2 poignées de salade verte
- **Houmous** : 3 (5) c. à s de pois chiches en bocal + 4 c. à s de jus de citron + 1 c. à c (1 c. à s) de tahini + 1/2 gousse d'ail + 1/2 c. à c de cumin + 1 c. à s d'eau + sel et poivre
- **Vinaigrette** : 1 c. à c d'huile de noix (ou colza, olive, lin) + 1 c. à s de vinaigre de cidre + 1/2 c. à c de moutarde + 1 pincée de curcuma + sel, poivre

ÉTAPES

1. Préparez le houmous : mixez tous les ingrédients.
2. Grillez la tranche de pain. Tartinez-la avec le houmous.
3. Coupez l'avocat en lamelles, et ajoutez-le par-dessus le houmous.
4. Saupoudrez avec les graines de sésame et de tournesol.
5. Assaisonnez avec un peu de jus de citron, du sel et du poivre.
6. Servez avec la salade verte assaisonnée de la Vinaigrette.

Gratin de Quinoa

et Légumes sautés au Basilic



INGREDIENTS

- 40 (60) g (cru) de quinoa
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 carotte
- 1/4 courgette
- 1/2 gousse d'ail
- 20 (30) g de chèvre frais
- 1 c. à c de graine de courge
- 1 c. à c (1 c. à s) d'huile d'olive
- 1/2 c. à c de curcuma
- 2 tiges de basilic frais

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites cuire le quinoa selon les indications notées sur l'emballage.
2. Coupez le poivron et la courgette en petits dés. Râpez la carotte.
3. Dans une poêle, faites revenir la courgette, le poivron et la carotte avec l'huile d'olive, le curcuma, le sel et le poivre pendant environ 5 minutes.
4. Mélangez les légumes sautés avec le quinoa cuit et les graines de courge. Placez le tout dans un plat à gratin, puis ajoutez-y la gousse d'ail (avec la peau) et des morceaux de chèvre frais.
5. Enfouez à 180°C pendant 20 minutes.
6. Une fois la cuisson terminée : pressez l'ail pour en sortir la pulpe, mélangez au gratin, puis parsemez de basilic ciselé.

Salade de Lentilles Corail

Chou-Fleur Rôti au Curcuma & Coriandre



INGREDIENTS

- 6 bouquets de chou-fleur
- 40 (70) g (cru) de lentilles corail
- 1 petite carotte
- 1/2 gousse d'ail
- 2 tiges de coriandre
- 1/2 c. à c de curcuma
- 1/2 c. à c de cumin
- 1 (1,5) c. à s de graines de courge
- 1 c. à c de vinaigre de cidre
- 2 c. à s de jus de citron
- 2 (3) c. à c d'huile d'olive

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les bouquets de chou-fleur avec 1 c. à c d'huile d'olive, le curcuma, du sel et du poivre.
2. Disposez sur une plaque et faites rôtir pendant 25-30 minutes à 180°C jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et doré.
3. Pendant ce temps, faites cuire les lentilles corail selon les indications notées sur l'emballage, égouttez et laissez refroidir.
4. Râpez la carotte. Hachez la coriandre et l'ail.
5. Dans un saladier, mélangez les lentilles avec les carottes râpées, l'ail, la coriandre, le vinaigre de cidre, le cumin, du sel et du poivre. Ajoutez les chou-fleurs rôtis. mélangez le tout.
6. Parsemez des graines de courge, puis arrosez de jus de citron avant de servir.

Galettes de Patates Douces & Sauce Cacahuète



INGREDIENTS

- 100 (150) g de patate douce
- 50 (80) g de pois chiches en bocal
- 1 (2) c. à s de farine de pois chiche (ou mix s/ gluten)
- 1 c. à c de cumin
- 1 c. à c de paprika
- 3 poignées de salade verte
- 1 c. à c d'huile de coco (ou olive)
- 2 tiges de coriandre
- **Sauce Fromage blanc & Cacahuète** : 2 (3) c. à s de fromage blanc nature (brebis ou soja) + 1 c. à c (1 c. à s) de purée de cacahuète + 1 c. à s de sauce soja (ou tamari) + 1 c. à s de jus de citron + sel, poivre

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez en morceaux la patate douce. Faites la cuire à la vapeur 20 minutes.
2. Préparez la sauce Fromage blanc & Cacahuète : dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.
3. Hachez la coriandre. Ecrasez les morceaux de patate douce en purée avec les pois chiches, les épices, la coriandre, et la farine de pois chiche. Salez et poivrez.
4. Formez des galettes et faites-les dorer dans une poêle avec l'huile de coco pendant 3-4 minutes de chaque côté.
5. Servez avec la salade verte et la sauce Fromage blanc & Cacahuète.

Soupe Froide de Courgette

Avocat et Basilic



INGREDIENTS

- 1 courgette
- 40 (60) g d'avocat mûr
- 1/2 gousse d'ail
- 1/2 c. à c de gingembre frais râpé (ou en poudre)
- 100 g de fromage blanc nature (brebis ou soja)
- 10 feuilles de basilic frais
- 1 c. à s jus de citron
- 40 (60) g de pain sans gluten, au levain ou petit épeautre
- 1 (2) c. à s de chèvre frais
- 1 c. à c de gomasio (ou graines de sésame)

ÉTAPES

1. Coupez les courgettes en morceaux, puis faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Laissez-les refroidir.
2. Dans un mixeur, ajoutez les courgettes, l'avocat, l'ail, le fromage blanc, le basilic et le jus de citron. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse (ajoutez 1 c.à s d'eau si nécessaire). Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis réservez au frais.
3. Grillez la tranche de pain. Tartinez-la de chèvre frais et parsemez de gomasio.
4. Servez la soupe froide accompagnée du toast de chèvre au gomasio.

Tacos de Patate Douce

Avocat et Haricots Noirs & Sauce Tahini



INGREDIENTS

- 1 tortilla sans gluten
- 50 (100) g de patate douce
- 3 (5) c. à s d'haricots blancs (rouges) en bocal
- 30 (50) g d'avocat
- 1 tomate
- 1 poignée de graines germées
- 1 c. à c d'huile d'olive
- 1/2 c. à c de cumin
- 1/2 c. à c de paprika fumé
- 2 tiges de coriandre
- **Sauce Tahini** : 1 c. à c (1 c. à s) de tahini (purée de sésame) + 2 c. à s de jus de citron + 1/2 gousse d'ail + 1 c. à c de sirop d'érable (ou miel) + 1 c. à s d'eau + sel, poivre

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180°C. Épluchez la patate douce et coupez-la en dés : mélangez-les avec l'huile d'olive, le cumin, le paprika, du sel et du poivre. Étalez les dés sur une plaque et faites-les rôtir pendant 20 minutes à 180°C.
2. Préparez la sauce tahini au citron : hachez ou pressez la gousse d'ail. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.
3. Coupez l'avocat en lamelles et la tomate en dés. Ciselez la coriandre.
4. Montez les tacos : faites chauffer la tortilla dans une poêle sèche pendant 1 min de chaque côté. Répartissez les patates douces rôties, les dés de tomate, les haricots blancs (légèrement réchauffés) et les tranches d'avocat sur chaque tortilla. Parsemez des graines germées et de la coriandre hachée. Terminez par arroser le tout de la sauce tahini au citron.

**LES COLLATIONS
AUTOMNE / HIVER**

04

Le Smoothie

Anti-Inflammatoire



INGREDIENTS

- 1/2 (1) banane
- 1 kiwi
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 c. à c de graines de chia
- 2 g de gingembre frais
- 100 (120) ml de lait de soja nature (ou amande)

ÉTAPES

1. Epluchez et coupez en morceaux la banane et le kiwi. Epluchez le gingembre.
2. Mixez tous les ingrédients : banane, kiwi, épinards, gingembre, graines de chia et lait végétal, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Les Balls

Anti-Inflammatoires



INGREDIENTS

- 10 g d'amandes
- 10 (15) g de cranberries (ou baies de Gojies)
- 10 (15) g de graines de chia
- 1 c. à s de miel

ÉTAPES

1. Mixez les amandes, les cranberries et les graines de chia. Ajoutez le miel, mélangez et placez au frais 1 h. Formez 3 petites boules.

Les Cookies

aux Flocons d'Avoine, Cacao & Noix (pour 5 portions)



INGREDIENTS

- 60 (90) g de flocons d'avoine
- 30 (45) g de farine d'amande (ou mix s/ gluten)
- 1 c. à s de cacao en poudre non sucré
- 1 (1,5) c. à s de graines de chia moulues
- 25 (35) g de sirop d'érable
- 15 (20) g d'huile de coco
- 1 c. à c de poudre à lever
- 20 (25) g de noix concassées
- **1 Collation = 1 Cookie**

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180°C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mélangez les graines de chia moulues avec 60 ml d'eau. Réservez.
3. Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la farine d'amande, le cacao, la levure, les noix concassées (gardez quelques morceaux de noix pour la déco) et le mélange graines de chia-eau.
4. Ajoutez le sirop d'érable et l'huile de coco fondue, puis mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
5. Formez 5 boules de pâte et aplatissez-les légèrement sur la plaque. Ajoutez quelques morceaux de noix sur le dessus.
6. Enfournez pour 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés.
7. Laissez refroidir avant de déguster.

Muffin aux pommes,

amandes et cannelle (pour 5 portions)



INGREDIENTS

- 250 (300) g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 125 (150) g de farine d'amande (ou mix s/ gluten)
- 1 c. à s de cannelle
- 25 (35) g de sirop d'érable
- 1 c. à s de poudre à lever
- **1 Collation = 1 muffin**

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Dans un bol, mélangez tous les ingrédients pour former une pâte homogène.
3. Répartissez la pâte dans 5 petits moules à muffins.
4. Enfourez pendant 15 minutes à 180°C jusqu'à ce que les muffins soient légèrement dorés.
5. Laissez refroidir avant de déguster.

LES COLLATIONS PRINTEMPS / ÉTÉ

04

Smoothie

aux Fruits Rouges & Chia



INGREDIENTS

- 80 (100) g de fruits rouges (myrtilles, framboises, mûres, fraises)
- 1 c. à c de graines de chia (moulues ou non)
- 120 (180) ml de lait d'amande non sucré
- 1 c. à c de miel ou sirop d'érable
- 5 feuilles de menthe

ÉTAPES

1. Mixez les fruits rouges avec le lait d'amande, les graines de chia, la menthe et le miel jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Servez bien frais avec quelques glaçons.

Toast à la purée

d'amande et fruits rouges



INGREDIENTS

- 30 (40) g de pain sans gluten, au levain ou petit-épeautre
- 1 (1,5) c. à s de purée d'amande (ou cacahuète)
- 1 petite poignées de framboises (ou myrtilles, mûres, fraises)
- 1/2 c. à c de cannelle

ÉTAPES

1. Tartinez le pain avec la purée d'amande.
2. Disposez les fruits rouges (tranchés si besoin) par-dessus. Saupoudrez de cannelle.

Yaourt de Coco,

Noix de Pécan & Açaï



INGREDIENTS

100 (150) g de yaourt de coco nature

4 (6) noix de pécan

1/2 c. à c de poudre d'açaï (ou cannelle)

1 c. à c (1 c. à s) de miel (ou sirop d'érable)

ÉTAPES

1. Dans un bol, mélangez le yaourt de coco avec la poudre d'açaï.
2. Ajoutez les noix de pécan concassées par-dessus, un filet de miel et dégustez.

Energy balls

au cacao, noix de cajou et graines de chia



INGREDIENTS

10 (15) g de noix de cajou
1 c. à c de cacao en poudre
non sucré
1 c. à c de graines de chia
(moulues ou non)
2 (3) dattes dénoyautées
1/2 c. à c d'extrait de vanille
1 pincée de sel

ÉTAPES

1. Mixez les noix de cajou, les dattes, le cacao en poudre, les graines de chia, la vanille et le sel dans un robot jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Formez 2-3 petites boules avec vos mains
3. Placez les boules au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de déguster.

LES DESSERTS
AUTOMNE / HIVER

05

La Compote De Fruit

Anti-Inflammatoire



INGREDIENTS

- 50 (80) g de pomme
- 50 (80) g de poire
- 1 (2) c. à c de cranberries (ou baie de gojies)
- 2 c. à s de jus de citron
- 1/2 c. à c de cannelle
- 1 (2) c. à c de miel
- 1 c. à c d'huile de coco

ÉTAPES

1. Coupez la pomme et la poire en dés.
2. Dans une casserole, faites chauffer l'huile de coco à feu moyen, puis ajoutez les dés de pomme et de poire. Faites-les cuire 2-3 minutes.
3. Ajoutez les cranberries, le jus de citron, le miel, la cannelle et mélangez bien.
4. Laissez mijoter à couvert et à feu doux pendant environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Laissez refroidir avant de déguster.

Le Yaourt

au Miel & Noix



INGREDIENTS

- 100 (150) g de yaourt soja nature (ou kéfir)
- 1 (2) c. à c de miel
- 3 (5) noix
- Zeste de clémentine (ou d'orange)

ÉTAPES

1. Mélangez le yaourt avec le miel.
2. Parsemez de noix concassées et de zestes de clémentines (ou d'orange).

Pudding de chia

au lait d'amande et cacao (5 portions)



INGREDIENTS

- 300 (350) ml de lait d'amande non sucré
- 45 (55) g de graines de chia
- 1 c. à s de cacao en poudre non sucré
- 3 (4) c à s de sirop d'érable
- A ajouter par portion : 30 g de poire

• **1 Dessert = 1 Pudding**

ÉTAPES

1. Dans un grand bol, mélangez le lait d'amande, le cacao en poudre et le sirop d'érable.
2. Ajoutez les graines de chia, puis remuez bien à l'aide d'une fourchette (ou d'un fouet) pendant 30 secondes. Laissez reposer pendant 3 minutes, puis mélangez à nouveau.
3. Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, ou toute la nuit.
4. Servez en garnissant chaque portion de quelques dés de poire.

Mini-crumble

de pomme et noisette (5 portions)



INGREDIENTS

- 400 (450) g de pomme
- 2 (3) c. à s de sirop d'érable
- 2 (3) c. à s de poudre de noisettes
- 1 c. à s de cannelle en poudre
- 3 (4) c. à s de flocons d'avoine
- **1 Dessert = 1/5 ème du Crumble**

ÉTAPES

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Coupez la pomme en petits dés. Répartissez-les dans un plat au four et ajoutez le sirop d'érable.
3. Dans un bol, mélangez la poudre de noisettes, la cannelle et les flocons d'avoine. Saupoudrez ce mélange sur les pommes.
4. Faites cuire au four pendant 10-12 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
5. Servez tiède.

**LES DESSERTS
PRINTEMPS / ÉTÉ**

05

Panna Cotta

au Lait de Coco & Fruits Rouges (pour 5 portions)



INGREDIENTS

- 200 (250) ml de lait de coco
- 2 (2,5) c. à s de sirop d'érable
- 1/2 c. à c d'agar-agar
- Pour chaque portion : ajoutez 20 g de fruits rouges frais (myrtilles, framboises)
- **1 Dessert = 1 Panna Cotta**

ÉTAPES

1. Dans une casserole, mélangez le lait de coco, le sirop d'érable et l'agar-agar. Portez à ébullition en remuant sans cesse.
2. Laissez cuire pendant 1 à 2 minutes, puis versez dans 5 petits ramequins.
3. Réfrigérez pendant 2 heures jusqu'à ce que la panna cotta soit ferme.
4. Pour chaque dessert : ajoutez 20 g de fruits rouges frais sur le dessus avant de servir.

Sorbet au Melon

& Gingembre (pour 5 portions)



INGREDIENTS

- 500 (700) g de melon
- 1/2 citron
- 1 c. à c de gingembre frais râpé
- 3 (4) c. à s de miel
- **1 Dessert = 1/5 ème du Sorbet**

ÉTAPES

1. Coupez la chair du melon en morceaux.
2. Mixez les morceaux de melon avec le jus de citron, le gingembre râpé et le miel jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez le mélange dans un récipient et placez-le au congélateur pendant 2 heures minimum.
4. Grattez à la fourchette pour obtenir une texture granitée et servez frais dans de petites coupes.

Salade de Mangue

et Menthe au Jus de Citron Vert



INGREDIENTS

- 1/4 (**1/2**) mangue mûre
- 1 c. à soupe de jus de citron vert
- 1 c. à c de miel ou sirop d'érable
- 4 feuilles de menthe
- 1/2 c. à c de graines de chia moulues (ou graines de sésame)

ÉTAPES

1. Coupez la chair de la mangue en dés. Ciselez la menthe.
2. Dans un bol, mélangez les dés de mangue avec le jus de citron vert et le miel.
3. Ajoutez la menthe ciselée et mélangez délicatement. Parsemez de graines de chia moulues.
4. Servez bien frais.

Fraises au Chocolat

Fondu & Noisettes



INGREDIENTS

- 10 (15) g de chocolat noir (70 % cacao minimum)
- 50 g de fraises (ou un mélange de fruits rouges (framboises, myrtilles, mûres))
- 4 feuilles de basilic (ou de menthe)
- 4 noisettes (ou pistaches, noix)
- 2 c. à s de jus de citron

ÉTAPES

1. Coupez les fraises en petits morceaux. Ciselez le basilic. Hachez les noisettes.
2. Mélangez les fraises avec le jus de citron et le basilic. Répartissez-les dans un ramequin.
3. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Versez-le sur les fruits rouges.
4. Parsemez des noisettes concassées, et dégustez.

LES BOISSONS
AUTOMNE / HIVER

06

Le Thé Vert

au Curcuma, Gingembre et Citron



INGREDIENTS

- 1 sachet (ou 1 c. à c) de thé vert
- 1/2 c. à c. de curcuma (ou 2 cm de curcuma frais)
- 1 cm de gingembre frais
- 2 c. à s de jus de citron
- 1 c. à c de miel

ÉTAPES

1. Epluchez et râpez le gingembre.
2. Mélangez le curcuma, le gingembre et le jus de citron dans de l'eau bouillante avec le thé.
3. Ajoutez le miel. Laissez infuser 5-7 minutes.

Le Chocolat Chaud

au Curcuma



INGREDIENTS

- 200 ml de lait de soja (ou d'amande)
- 1 c. à s de cacao non sucré (100% cacao)
- 1/2 c. à c de curcuma
- 1 c. à c de miel

ÉTAPES

1. Faites chauffer le lait végétal dans une casserole.
2. Ajoutez la poudre de cacao et le curcuma. Mélangez bien.
3. Ajoutez le miel et dégustez.

**LES BOISSONS
PRINTEMPS / ÉTÉ**

06

L'infusion froide

Citron-Gingembre-Curcuma



INGREDIENTS

- 250 ml d'eau filtrée
- 1 cm de gingembre frais
- 1 cm de curcuma frais
(ou 1 pincée de curcuma en poudre)
- 1/4 de citron
- 1 c. à c de miel
- 4 feuilles de menthe

ÉTAPES

1. Pelez et tranchez le gingembre et le curcuma. Coupez le citron en fines rondelles.
2. Mélangez le curcuma, le gingembre dans 100 ml d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.
3. Ajoutez les rondelles de citron, le miel et la menthe.
4. Réfrigérez au moins 1 heure et servez bien frais.

Thé Glacé

aux fruits rouges



INGREDIENTS

- 1 sachet de thé vert (ou thé à l'hibiscus)
- 1 petite poignée de fruits rouges frais (fraises, framboises, myrtilles)
- 1 rondelle de citron bio
- 2 feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à c de miel

ÉTAPES

1. Faites chauffer 50 ml d'eau, plongez-y le sachet de thé et laissez infuser 5 à 7 minutes.
2. Retirez le sachet et ajoutez le miel. Mélangez.
3. Versez 150 ml d'eau froide sur l'infusion.
4. Ajoutez les fruits rouges, la rondelle de citron et les feuilles de menthe dans le verre. Mélanger légèrement.
5. Ajoutez quelques glaçons et dégustez.

Aurélie & Christina

Christina Peyer, **cheffe veggie** & Aurélie Guerri, **diététicienne nutritionniste** ont allié leurs forces, leurs expériences et leurs valeurs pour créer ensemble les programmes alimentaires de **La Bienfaisante** et remettre aux mains des femmes **le pouvoir de leur santé, de leur énergie et de leur bien-être.**



Aurélie Guerri, réalise à la vingtaine le pouvoir de l'alimentation sur la santé et se découvre **la volonté de vouloir changer les choses et aider les gens en transmettant ses apprentissages.** Elle suit des études de diététique et nutrition et **consulte à Paris** pendant de nombreuses années où elle se fait progressivement une place de spécialiste dans le milieu. En plus de ses consultations en cabinets et plans diététiques personnalisés, **elle est l'auteure de quatre livres sur la nutrition**, dont l'un sur le Batch cooking co écrit avec Pascale Weeks ; **intervient régulièrement dans l'émission télé « les Maternelles » sur France 2 ; met sa plume et ses conseils au service du site santé Doctissimo** ainsi que pour diverses publications généralistes et spécialisées. Son envie d'un retour à une vie plus lente où élever ses enfants au plus proche de sa famille la ramène dans le sud. Là aussi, il y a du travail pour remettre l'alimentation saine aux mains des femmes actives ! Autrice de livres sur la nutrition : Batch Cooking équilibre , Mangez bon, mangez bien , Les épinards ça rend vraiment costaud.

Aurélie & Christina



Christina Peyer, il n'est jamais trop tard **pour prendre soin de soi et de ceux qu'on aime**. La passion de Christina pour l'alimentation éclora subitement sur le tard. En 2006, à la perte de sa grand-mère à laquelle elle tenait tant, elle est frappée par l'urgence d'un retour à une alimentation médecine et anti-cancer. Elle se met alors à rattraper frénétiquement son retard et **se forme à la cuisine végétale : cuisinant non stop**, dévorant chaque ouvrage, testant, s'entraînant sans cesse... **Elle devient cheffe veggie, et en 2015, reprend la tête d'un restaurant**. Une expérience de vie riche en apprentissages, une étape de plus vers davantage d'alignement. Sensible et résolument engagée dans la lutte contre les injustices et le féminisme, **Christina monte également une association pour venir en aide aux jeunes filles en Inde**, aujourd'hui toujours active dans le soutien à leur accès scolaire. En 2021, **une reconversion dans le digital** plus tard, et voilà entre ses mains tous les outils nécessaires à la création de ce projet de transmission et d'empowerment par une alimentation savoureuse et éthique qu'est La Bienfaitante, aux côtés de sa partenaire.

INSPIRATION ...



“Guérissez-vous avec la lumière du soleil et les rayons de la lune. Avec le bruit de la rivière et la cascade. Avec le balancement de la mer et le flottage des oiseaux. Guérissez-vous avec de la menthe, du neem et de l’eucalyptus. Douce à lavande, romarin et camomille. Serrez-vous dans vos bras avec la fève de cacao et un soupçon de cannelle. Mettez l’amour dans le thé au lieu du sucre et buvez-le en regardant les étoiles. Guéris toi avec les bisous que le vent te fait et les câlins de la pluie. Restez forts avec vos pieds nus sur terre et avec tout ce qui en découle. Soyez plus intelligent chaque jour en écoutant votre intuition, en regardant le monde avec votre front. **Sautez, dansez, chantez, pour que vous viviez plus heureux.** Guérissez-vous, avec un bel amour, et **souvenez-vous toujours... vous êtes le médicament.”**

(María Sabina, guérisseuse et poète mexicaine)

**SAUTEZ, DANSEZ, CHANTEZ,
POUR QUE VOUS VIVIEZ
PLUS HEUREUX.**

*Souvenez-vous toujours...
vous êtes le médicament."*



 **La Bienfaisante**

Version digitale 2024 - 2025

Dépot légal : à parution

ISBN : 978-2-493975-03-4

Par Aurélie Guerri et Christina Peyer