

Nutrition holistique et cycle Féminin

de l'adolescence à la ménopause





Prendre conscience de ses habitudes

Faire son carnet de bord

- Alimentation
- Mode de vie
- Cycle



Analyser son *Food Journal*

Découvrir ses habitudes

Exemples de questions à se poser:

- Je m'hydrate suffisamment?
- Mon alimentation me paraît-elle saine?
- Je mange des légumes et des fruits tous les jours? Portions?
- Je mange des céréales complètes ($\frac{1}{2}$) ? Protéines végés/animales? Fréquence?
- Je consomme des aliments ou des boissons contenant du sucre ajouté? Produits transformés? Quelle fréquence, quantité?
- Mes humeurs influencent-elles mes habitudes alimentaires? Et inversement?
- Je mange souvent en vitesse? En stress?
- Est-ce que j'ai des "cravings" ? Lesquels? À quel moment?



Mauvaise digestion



Mauvaise assimilation

C'est l'origine la plus fréquente de nombreux déséquilibres, qui, si ignorés, peuvent ensuite devenir plus sérieux.



Où en êtes-vous ?

Comment vous sentez-vous?

- Vous vous sentez fatigué
- Ballonnements, gaz, rots...
- Transit perturbé
- Trouble de l'appétit
- Vous ressentez une sensation de congestion
- Vous observez des dépôts conséquents sur la langue le matin.
- Mauvaise haleine
- Peau devient sensible par endroits – rougeurs
- Vision se trouble
- Maux de têtes fréquents



STRESS – Quel impact sur la Digestion?

- **Système Nerveux**

Combat - Fuite OU Digestion - Relaxation

- **Estomac sous-actif**

- **Symptômes classiques (d'un estomac sous-actif)**

- Ballonnement, constipation, manque d'énergie, gaz , fatigue, acné, mauvaise haleine ...



Tips Digestion

- Prendre le temps.
- Manger dans un état calme.
- Bien mâcher.
- Faire la différence entre la faim et l'envie de manger.
- Favoriser l'hydratation entre les repas. (Eau filtrée de qualité)

Quelques options : Charbon Binchotan, Perles de céramique, Carafes : Lifestraw, Soma...



Mauvaises Habitudes Alimentaires

- Ne pas être à l'écoute de soi
- Trop manger / trop peu manger
- Manger tard
- Rigidité alimentaire
- Manger en vitesse / en faisant autre chose
- Trop de liquide pendant les repas
- Trop de produits transformés (sucre, farine blanche, pain blanc, mauvaises graisses (transfat)...
- Manger des aliments de mauvaise qualité
- Manger émotionnel / Stress



Alimentation et hormones

- L'alimentation va participer à rétablir/ maintenir l'équilibre ou engendrer des déséquilibres.
- Ces hormones ont besoin d'être fabriquées par l'organisme à partir des nutriments que l'on consomme.
- Mais elles ont aussi besoin d'être neutralisées et éliminées par certains de nos organes.
Après avoir rempli leur fonction.




Les hormones dont on va principalement parler ici :

- Les *œstrogènes* et la *progestérone*.
- Elles fonctionnent de pair.
- Ensemble, elles forment un rapport équilibré dont dépend tout le déroulement du cycle.




Quels sont les facteurs de déséquilibre hormonal chez la femme?

- Le stress
- Une alimentation inadaptée, soit trop riche, soit carencée en nutriments, vitamines ou oligo-éléments.
- L'excès d'alcool, le tabagisme et toutes drogues ainsi que l'excès de caféine.
- Les excès au niveau du poids : Surpoids, obésité mais aussi maigreur, ou anorexie.
- Les carences
- Le manque d'exercice physique ou une activité physique trop intense.
- Les perturbateurs endocriniens (ils sont présents dans de nombreux produits d'hygiène beauté ou dans certains aliments).
- Les hormones de synthèse interfèrent également dans le déroulement du cycle hormonal naturel de la femme.
- Problèmes de thyroïde.



Ces facteurs vont venir perturber l'équilibre hormonale de la femme et donner lieu à des déséquilibres tels que :

- 1. La dominance oestrogénique (dont va découler le SPM)
 - 2. Le syndrome prémenstruel (SPM)
 - 3. Symptômes de pré-ménopause et ménopause
- 



Le syndrome prémenstruel (SPM)

- 7 à 10 jours avant les règles les symptômes apparaissent, tels que : rétention d'eau, seins douloureux, ballonnements, maux de tête, acné, transit perturbé, douleurs pelvienne (bas ventre / haut des organes génitaux) ...
- Nutriments nécessaires : Vit B complexe (incluant B6=diurétique naturel, B1, B3, B5), vit A, C, acides gras essentiels (Omégas 3&6)



Quelles sont les différentes phases du cycle féminin ?

- **1. Phase menstruel** 3-7 jours → prends soin de toi, énergie au plus bas (dominée par la progestérone, action calmante et relaxante)
- **2. Phase folliculaire** 7-10 jours → ose, prends des initiatives énergie qui monte (dominée par les œstrogènes)
- **3. Phase ovulatoire** 3-4 jours → énergie au top (dominée par les œstrogènes)
- **4. Phase lutéale** 10-12 jours → se reposer, ralentir énergie qui redescend (dominée par la progestérone, action calmante et relaxante)

Focus alimentation

► Pour le SPM/Dominance oestrogénique

- B complex (folique acide, B5, B6...) : ex : riz brun, légumineuses, légumes verts
- Magnesium : légumes verts, oléagineux (amande) (en supplément sous forme bisglycinate, hautement assimilable qui ne cause pas de troubles du transit.)
- Iode (ex : algues, poissons, œufs)
- Vitamine E (antioxydant) : huile de germes de blé, graines de tournesol, amandes, noisettes, avocat, saumon
- Omega 3 et 6 : poissons d'eau froides (saumon, truite, sardine, hareng), noix, lin (en huile ou graines moulues)
- Indole-3-carbinol : légumes crucifères (brocoli, choux de Bruxelles, chou kale...)



Les plantes pour le SPM

(se faire accompagner !)

► Les plantes

- En teinture mère: Vitex (Gattilier) (régule taux œstrogènes)

EN INFUSION:

- Ortie (riche en fer, règles abondantes)
- L'achillée millefeuille et l'alchémille. (règles abondantes, douleurs, régule taux œstrogènes)
- Curcuma (inflammation, déprime)
- Gingembre (nausées, énergie, digestion)
- Cannelle (glycémie, déprime), onagre, camomille, sauge (maux de tête)
- Feuilles de framboisier (inflammation , crampes)

En infusion, elles peuvent vous soulager. A raison de 3 tasses par jours, 5 jours avant la date des **règles** et les 3 premiers jours



Alimentation et prise de pilule

- Vitamines B complex (B2, B6, acide folique=B9, B12...)
- Beta carotène
- Magnesium & Calcium
- Manganèse
- Zinc
- Antioxydants : vitamine C
- Fer
- Tryptophane (si peu de sérotonine = baisse de l'humeur, dépression)
- Oméga 3 et 6 (**bon ratio** = 1 Oméga 3 : pour 4 Oméga 6)




Période de pré-ménopause et ménopause

➤ **Symptômes classiques de la pré-ménopause/ménopause**

- Résurgence du syndrome prémenstruel (SPM)
- Des règles abondantes
- Troubles de l'humeur
- Troubles du sommeil et suées nocturnes
- Bouffées de chaleur, transpiration qui change
- Diminution de la libido et sécheresse vaginale




Les glandes surrénales

- Le rôle des glandes surrénales!
 - Ce qui stress ces glandes : caféine, sucre, alcool, allergies, et inflammation chronique, ainsi que notre perception et niveau de stress.
 - Vitamine C, B complex, Vit E...
- 

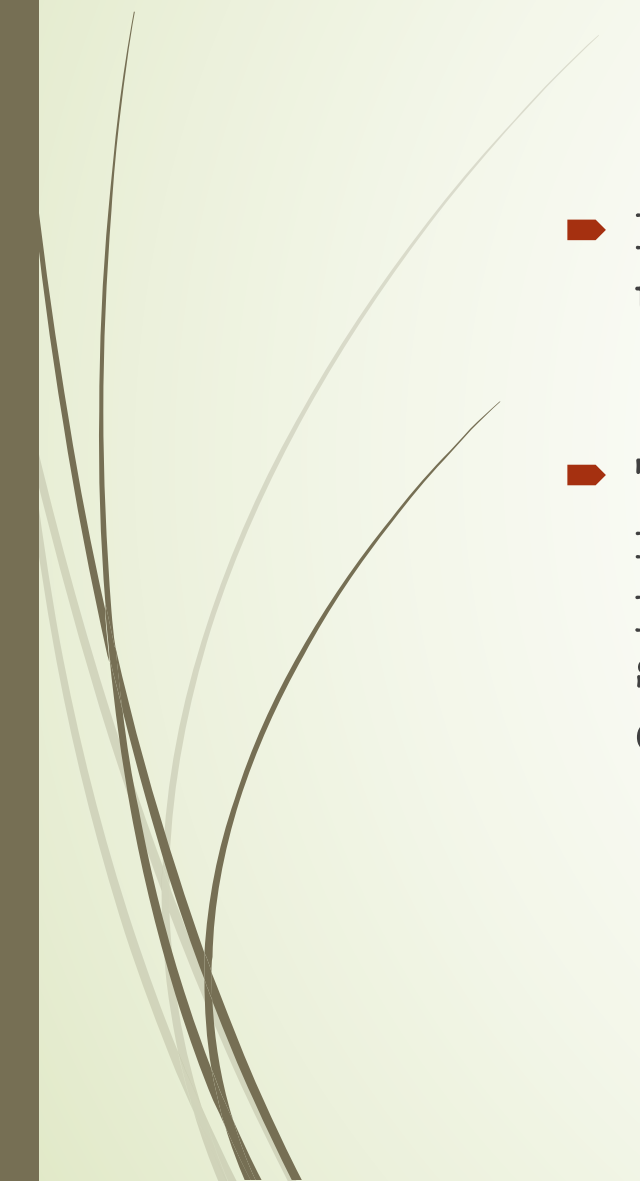


Alimentation pour pré-ménopause et ménopause

- Vit C, Vit E, B complex (B6)
- Phytoestrogens
- Acides gras essentiels (Omégas 3&6)
- 5 HTP (anxiété, troubles de l'humeur, déprime)
- Bee pollen
- **Plantes/herbes :**
- Maca, Ginseng, Sauge, Vitex, Actée à grappes noires (Black Cohosh)



Les phyto-estrogènes

- Inclure des aliments riches en phyto-estrogènes dans son assiette tous les jours.
 - Tels que : huile de lin, soja (fèves de soja « edamame », tempeh, tofu, miso), graines germées : alfalfa, légumineuses (lentilles, haricots, pois chiche), olives, persil, cerises, pommes, grenade, graines (lin, sésame), légumes : brocoli, tomate, oignon, poivron, céréales complètes ou demi-complètes (seigle, avoine, orge).
- 



Probiotiques & Prébiotiques

- Inclure des aliments riches en ***probiotiques*** : Miso, légumes lacto-fermentés (betterave, chou, carottes...), kéfir, graines germées, tempeh, yaourt fermenté.
- Les ***prébiotiques*** on les retrouvent dans les aliments comme : asperges, artichauts, poireaux, banane, oignon, ail, avoine, graines de lin (doivent être moulues pour être assimilées).



Focus nutrition pré-ménopause, ménopause

- **Éviter** : la caféine, café, thé, chocolat, alcool, épices qui favorisent les **sueurs nocturnes**.
- Ainsi que la charcuterie, viande rouge, sucre, produits laitiers, aliments transformés, et transfat (graisses hydrogénées).
- Ne pas non plus consommer des boissons très chaudes ou glacées avant de se coucher, elles risquent d'exacerber la fréquence des bouffées de chaleurs.



Ménopause et densité osseuse

- Pour synthétiser la **vitamine D** et du coup augmenter l'assimilation du calcium, il faut s'exposer au soleil, sans écran total. Bien sûr raisonnablement, mais le plus régulièrement possible. 20/30 min par jour, attention pas aux heures les plus chaudes et pas trop.
- Aliments riches en **calcium/magnésium** : poissons (sardines, saumon, maquereaux, harengs), graines de sésame (Tahini) graines de chia, amandes, légumes verts à feuilles (chou kale, chou vert, blettes), dattes et abricots séchés, tofu, fèves edamame.
- **Les algues** riches en calcium et magnésium à ajouter à son menu : Kombu (à ajouter dans les bouillons ou dans la cuisson des légumineuses), Varech (Kelp), et Wakamé. (Toujours les choisir bio), algues qui se trouvent aussi sous forme de paillettes à saupoudrer sur les salades, type « salade de la mer » ou tartare d'algues.
- Faire de **l'exercice**



Gérer son niveau de stress

- Pratiquer des exercices de respiration profonde.
- Favoriser les longues expirations ex : inspire 4, expire 8
- Pratiquer la cohérence cardiaque (inspire (5.5), expire (5.5)) (Application Smartphone : *Paced breathing, a raison de 5 min 3 fois par jour*).
- Favoriser des activités comme le Yoga, Tai Chi ou Qi Gong.



Produits transformés et fringales

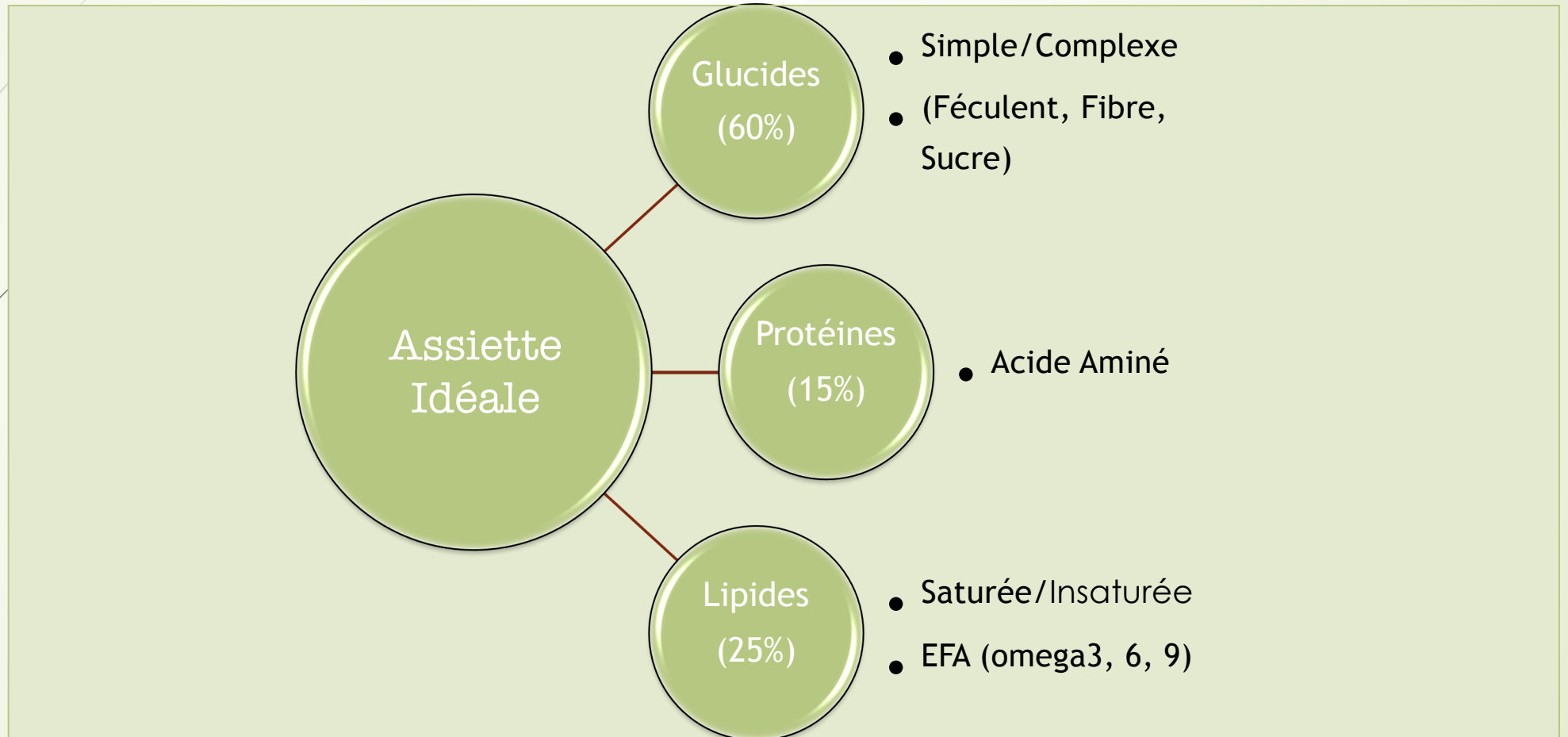
- ▶ **Éviter ou réduire** au maximum la consommation de produits transformés/raffinés (farine, sucre, sel et pain blanc, biscuit, charcuterie, sucrerie, chocolat, café, thé noir, boissons gazeuses, alcool, cigarettes...) ils créent de **l'inflammation** et contribuent à former des **carences**.



Produits d'origine animale

- Les produits d'origine animale devraient être **biologiques** le plus possible, et **sans traitement antibiotique**.
- Pour éviter de perturber l'équilibre du microbiote (responsable en grande partie de l'immunité).
- Il faut aussi savoir que les produits animaux contiennent des hormones qui peuvent perturber notre propre système endocrinien et reproducteur, causant des déséquilibres.

Macros Nutriment





Micros Nutriments



➤ **Vitamines**

➤ Liposolubles

➤ A, D, E et K

➤ Hydrosolubles (sensible)

➤ B et C (consommer tous les jours!)

➤ **Minéraux**

➤ Moins sensible

➤ Sol riche

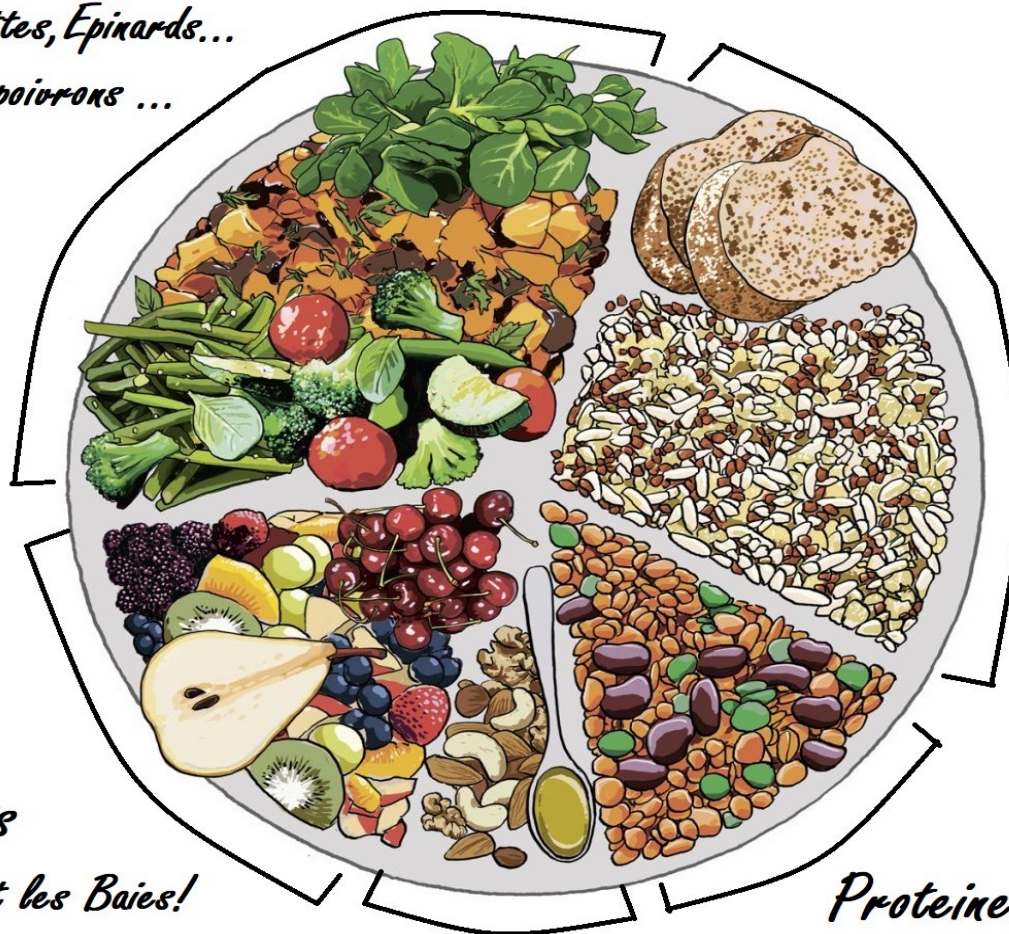
Légumes

Crucifères: Broccoli, Choux rouge, Choifleur...

Vert à Feuilles: Kale, Blettes, Epinards...

Autres: Concombre, tomate, poivrons ...

+ *Aliments Fermentés: kimchi, miso, légumes lacto fermentés, Kefir, Kombucha...*



Céréales Complètes

Riz brun

Quinoa

Millet

Amarante

Seigle

Epeautre

Sarrasin

Fruits

Surtout les Baies!

+ Herbes / Epices

Romarin, Thym, Carcama, Fenouil,

Camille, Coriandre, Cardamome ...

Lipides (Graisses)

Huiles, noix, graines ...

Avocat

Protéines

Légumineuses, poissons, viandes, oeuf, produits laitiers



Combiner les 3 Macros

- Aide à contrôler la *glycémie*
- Régule **l'appétit**
- Fournit plus **d'énergie**
- Moins de stress (physique et mental)
- Manger de cette façon vous oblige également à manger plus de fruits et légumes.

Qu'est-ce que la glycémie ?

- ▶ La **glycémie** est le taux de glucose dans le sang, ou **taux de sucre** dans le sang. Elle varie au cours de la journée, en fonction :
 - de l'**alimentation** : la glycémie augmente après les repas, puisque les glucides présents dans les aliments sont décomposés en glucose pour être assimilés par l'organisme ;
 - de l'**activité physique** : une activité physique intense puise dans les stocks de glucose de l'organisme et entraîne donc une baisse transitoire de la glycémie ;
 - des **émotions** et du **stress** : la libération de certaines hormones en réponse aux émotions fortes provoque une augmentation de la glycémie.



Conseil pour soutenir sa glycémie

Associer :

- une source de protéine
- + lipide de qualité (les bons gras en particulier Omégas 3 et 6)
- + céréales $\frac{1}{2}$ complètes, ou complètes (= fibres)
- + Légumes/fruits (= fibres)

- Les repas et snacks suivent tous cette logique.

Les protéines

► Quelques sources de protéines :

- Lentilles (corail, vertes...)
- Haricots (rouges, noirs, adzuki, blancs, fèves, lima)
- Tempeh (soja fermenté), Tofu
- Quinoa
- Spiruline
- Poissons d'eau froide (saumon, truite, maquereaux, sardines, thon), Fruits de mer (crevettes, huitres)
- Poulet, œufs (en modération, pas tous les jours)
- Viande rouge (occasionnellement et en petite quantité)

Les bons gras

(= les lipides)

A RETENIR :

- Pour la **cuisson** : huile d'olive vierge (1^{er} pression à froid)
- Pour les assaisonnements (3 à 4 cuillères à soupe / jour) au choix : huile de cameline/ lin/ chanvre/colza/chia/ huile d'olive (en rotation, ou mélangées)
- Poissons gras d'eau froide (sauvage) 2 ou 3x/semaine
(ex: truite, sardine, maquereau, saumon, harengs...)
- Avocats / amandes / noix . A ajouter aux repas/snack
- En modération: beurre (de baratte), Ghee, huile de coco
- **Les bonnes graisses ne font pas grossir, et elles sont vitales pour notre organisme!**



Graisses Essentielles (Polyinsaturée)

Riche en Oméga 3		Riche en Oméga 6
Lin, Chanvre, Chia Cameline, Algues	Poissons d'eau froide: saumon, maquereau, hareng	Huile de carthame Huile tournesol Huile de sésame Huile de noix
ALA	EPA - DHA	



Les céréales

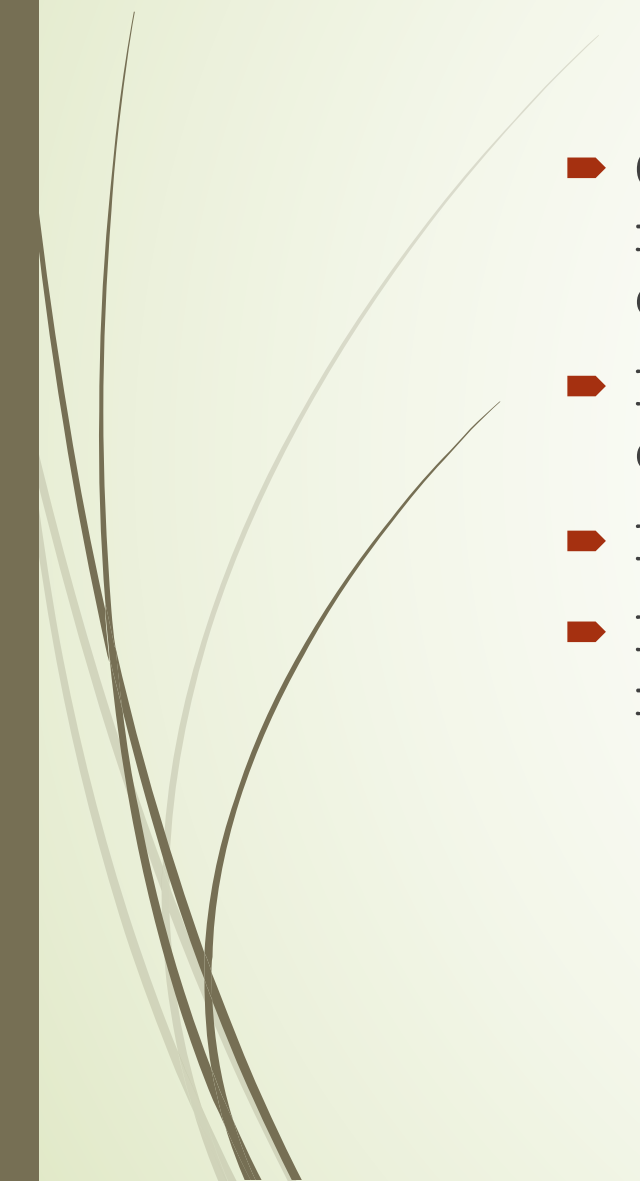


- Riz (sauvage, rouge, rond demi-complet de Camargue, Gaba...)
- Avoine
- Quinoa
- Sarrazin (Soba noodle)
- Millet
- Amarante
- Semoule de blé
- Le blé (est plus nutritif sous forme de petit épeautre)

A retenir: Choisir en demi-complet ou complet



Les fibres

- On les trouve uniquement dans les produits **d'origine végétale** : fruits, légumes, légumineuses, noix, graines, céréales (demi-complètes, complètes)
 - Il existe 2 types de fibres (solubles et insolubles) aux bénéfices complémentaires.
 - Les fibres ne se digèrent pas et n'apporte pas d'énergie.
 - La majorité des aliments d'origine végétale contient les 2 types de fibres.
- 



Les fonctions des fibres

- Elles vont servir à promouvoir et faciliter le transit et donc l'élimination des toxines.
- Elles favoriser la sensation de satiété, et donc aide dans la gestion de l'appétit et du poids.
- Elles ralentissent la digestion des glucides, ce qui va contribuer à contrôler la **glycémie** (son niveau d'énergie, et son humeur).
- Elles vont aussi servir de nourriture à notre microbiote, et favoriser le bon équilibre de notre flore intestinale.
- Elles diminuent l'absorption du cholestérol et des graisses.

L'EAU

➤ *Veillez à avoir une bonne hydratation*

Buvez de l'eau de qualité régulièrement. L'eau aide votre corps à se débarrasser des déchets et à mieux absorber les vitamines et les minéraux.

→ Favoriser l'hydratation entre les repas, plutôt que pendant ! Afin de ne pas diluer les sucs gastriques, et « noyer » la digestion !

➔ **Boire chaque jour 8 verres minimum (= 1,5 L)**

➔ **Connexion stress (cortisol)**

Transformer ses habitudes

- Boire de l'**eau** filtrée de qualité.
- Choisir des aliments **biologiques** ou agriculture raisonnée, circuit court, local et de saison
- **Éviter** ou réduire au maximum la consommation de produits transformés/raffinés (farine, sucre, sel et pain blanc, biscuit, sucrerie, chocolat, café, thé noir, boissons gazeuses, alcool, cigarettes...)
- **Faire le tri** dans ses produits de toilette et ménagers. Vérifier et choisir des options sans produits toxiques. Idem pour ces contenants et ustensiles de cuisine ! Pas de plastiques (BPA free okay), pas d'aluminium. Préférer le verre, l'inox, la porcelaine.
- Favoriser les **cuissons douces** : à la vapeur, basse température, tajine, manger cru (suivant la saison et si les intestins okay), et sous forme de jus frais, smoothies.
- **Remplacer** les céréales raffinées par des options demi-complètes ou complètes.

Transformer ses habitudes (suite)

- **Brossage à sec**, (aussi appeler brossage lymphatique), 5 min avant la douche pour stimuler le système lymphatique, éliminer les toxines (et la cellulite au cas où !).
- **Douches froides**, progressivement terminer sa douche chaude, par du froid. Commencez par 15 à 30 sec au départ puis par 1 min jusqu'à 2/3 min de douche froide du bas vers le haut du corps, en respirant profondément. Pour activer la circulation sanguine en renforçant le retour veineux.
- **Bain chaud aux sels d'Epsom**, 20 min, 1 fois par semaine, aussi pendant les règles, ou après un effort physique, pour drainer les toxines, détendre muscles/crampes (SPM) et système nerveux, qui va faciliter la relaxation et l'endormissement.
- Favorisez l'utilisation de **produits d'hygiène-beauté les plus simples**, naturels et bio possibles. (exemple: huiles végétales bio, eaux florales bio, ou de savon de pH neutre à base d'huiles végétales bio.)
- Pensez à pratiquer une **activité physique régulière**.

Respiration – Mouvement

Programme Exercice/Breathwork :

- Exercice cardio modéré - 3 à 5 fois par semaine

Incluant les formes méditatives comme le yoga et le tai chi

Pour soutenir la digestion/assimilation /foie:

Respiration « Cohérence cardiaque » :

- 3 fois par jour pendant 5 minutes à chaque fois.
- Inspire 5,5 secondes / Expire 5,5 secondes - Utilisez une application

Pour soutenir le système nerveux:

- Méditation et promenades en solitaire (de préférence dans la nature) - Tous les jours un petit peu si possible (marcher au bord des quais...)
- 5 à 10 minutes pour soulager le mental
- La méditation sera plus facile après la respiration « Cohérence cardiaque »



Focus nutrition

- **Pour sucrer si besoin** : sirop d'érable, miel (ne pas chauffé), sucre de coco, muscovado (sucre complet de canne, mélasse (riche en fer))
- **Graines germées** : pour les enzymes (digestion) : luzerne (alfalfa), lentilles corail (vit C), fenugrec, brocoli.
- **Les légumes lacto-fermentés** : betteraves, carottes, chou blanc. Bon pour nourrir sa flore intestinale, améliorer sa digestion. Ajouter une cuillère à soupe avec sa salade.



Inspiration petit déjeuner

- **Porridge** : (au choix: avoine, riz, sarrazin ou quinoa), lait végétale, graines de chia et graines de lin (moulues), cannelle, fruits au choix : fruits rouges, pomme, myrtilles...
- **Toast** (pain complet) avec **œufs** brouillés, champignons, ail, persil/ciboulette.
- **Toast avocat** (pain complet : seigle, petit épeautre) ou pain des fleurs ou crackers (sans gluten), + citron + Tamari, graines germées.



Inspiration - Midi

Salade de carottes rappées, ail, persil, ciboulette

+ 1 œuf (cuisson à favoriser : mollet/à la coque/ poché/ ou dure)

+ Tartine $\frac{1}{2}$ avocat sur du pain complet, avec quelques gouttes de citron + sauce tamari (sauce soja bio), graines germées.

Vinaigrette : jus de citron, huile d'olive, vinaigre de cidre

OU

Salade d'endives, pomme, noix, lentilles vertes

Vinaigrette : miel, moutarde, huile d'olive, vinaigre de cidre

+ Tartine ou crackers (type pain des fleurs) avec houmous (plusieurs options)



Menu Midi (suite)

Salade de betteraves (crues ou cuites), haricots blanc, cœurs d'artichaut, roquette, mâche, ou épinard frais, ail/ oignons nouveaux.

+ Vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde, poivre

OU

Salade de quinoa (froide), tomates, concombre, céleri branche (les feuilles se mangent !), quelques olives, $\frac{1}{4}$ avocat, persil, menthe.

Vinaigrette : citron, vinaigre balsamique, huile d'olive, ail, poivre.

OU

Option chaude : nouilles de sarrazin ou autres mais version complète, avec épinards frais, crème de coco, ail, piment de Cayenne (1 pincée), blanc de poulet grillé/ou tofu .

Snack

- Des noix : noix, noisettes, amandes, noix du Brésil, pistaches... (attention choisir des noix : non salées / non grillées)

1 poignée = qui tient dans le creux de sa main, sans déborder!

- $\frac{1}{2}$ poivron rouge cru avec du guacamole (2 cuillères à soupe de guacamole)
- Yaourt nature à base de noix de coco, avec des baies (myrtilles, mures, framboises, fraises...) + si besoin sucre complet ou miel
- 1 pomme ou $\frac{1}{2}$ pomme avec 1 cuillère à soupe rase de beurre de cacahouète ou beurre de noisette
- Bâtonnets de légumes crus : céleri, concombre, carotte, radis avec houmous (options : classique avec pois chiches, ou haricots blancs, ou potimarron, ou avocat et épinards)
- 1 œuf dur, ou mollet
- Pop-corn cuit avec un petit peu d'huile de coco
- Pommes au four avec jus de citron/ un fond d'eau, pincée de cannelle, gingembre haché ou en poudre (Option : ajouter de la poudre d'amande OU des amandes/noix de pécan concassées sur le dessus après cuisson)



Inspiration Dîner

- Légumes vapeur (options : brocoli, chou-fleur, chou kale, chou de Bruxelles, patates douces, betteraves...)
+ poisson d'eau froide riches en oméga 3 (Options : saumon, truite, maquereaux, sardines, harengs, thon...), 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + citron à verser sur les légumes et poisson.

- Dhal de lentilles corail, tomates pelées, céleri en branche, pousses d'épinards, oignon, curcuma, piment de Cayenne, cumin, curry, gingembre, ail (Cuit pour le goût et cru pour ces propriétés !) et poivre, le tout revenu dans du lait de coco.
+ riz basmati $\frac{1}{2}$ complet ou riz sauvage.



Inspiration Dîner

(suite)

- Plateau de légumes au four : courgette, patate douce, poivron, oignon rouge, ail, herbes de Provinces
+ Pavé de saumon au four, huile d'olive, citron, tomates, paprika, câpres.
- Wok de légumes sautés : poivron, carotte, brocoli /choux chinois, champignons, ail, gingembre, crevettes/ou tempeh et graines de sésame.
+ riz de Camargue $\frac{1}{2}$ complet à faire sur le côté, + peu de citron vert pressé sur son assiette.

Inspiration smoothie

- Eau filtrée, ou lait végétal (avoine, riz...)(2 verres, aviser suivant la consistance souhaitée)
- Gingembre Frais (1 cm)
- Cannelle 1 pincée
- 3 cuillères à soupe de myrtilles(=blueberries) (acheter congelé okay!)
- 1 cuillère à soupe de persil ou quelques feuilles d'épinards frais
- Spiruline 2 ou 3 gr (= **protéines**)
- ¼ d'avocat ou 1 cuillère à soupe rase de beurre d'amande ou sésame (= les **bons gras**)
- **À retenir:** inclure protéines et graisses saines pour faire attention à sa glycémie (= son énergie)

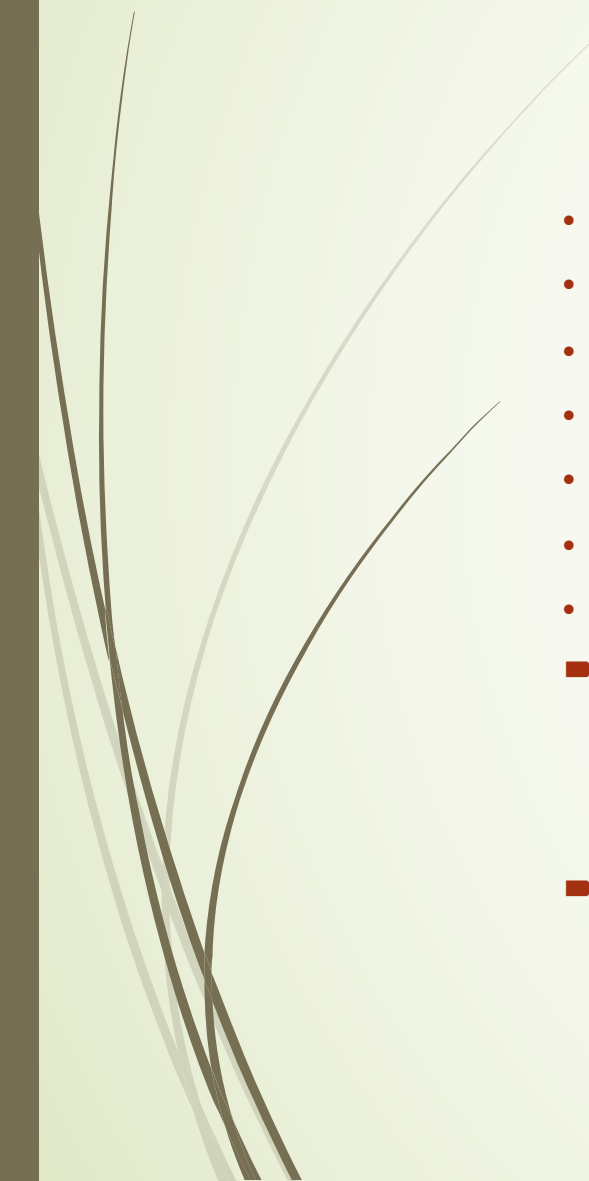


Houmous vert

- 150 g de jeunes pousses d'épinard
- 2 avocats
- 3-4 branches de coriandre ou persil
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus et le zeste d'1/2 citron vert
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Paprika
- Piment d'Espelette
- Pelez la gousse d'ail. Lavez bien les pousses d'épinard. Mixez tous les ingrédients dans le robot à vitesse moyenne sauf le paprika et le piment d'Espelette. Servez dans un bol avec un trait d'huile d'olive, quelques feuilles de coriandre et une pincée d'épices selon votre goût. Gardez bien au frais jusqu'au service.




Houmous classique

- 225 g (ou 1 bocal) de pois chiches cuits
 - 2 gousses d'ail
 - 1 c. à soupe de Tahini (pâte de sésame)
 - 1 citron jaune (ou plus suivant votre préférence !)
 - Quelques feuilles de persil plat ciselé
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre, cumin, paprika
 - Rincez d'abord les pois chiches (si bocal). Versez-les dans le bol du mixer avec les gousses d'ail pelées, le Tahini, le jus de citron, l'huile d'olive et enfin, le sel, poivre, cumin, paprika. Mixez à vitesse moyenne pendant 1 à 2 min. Le but est d'obtenir un houmous avec un peu de texture ! Disposer dans un bol et décorez avec un trait d'huile d'olive et quelques feuilles de persil.
 - Rajouter un tout petit peu d'eau (ou eau de cuisson) si la consistance n'est pas assez onctueuse.
- 

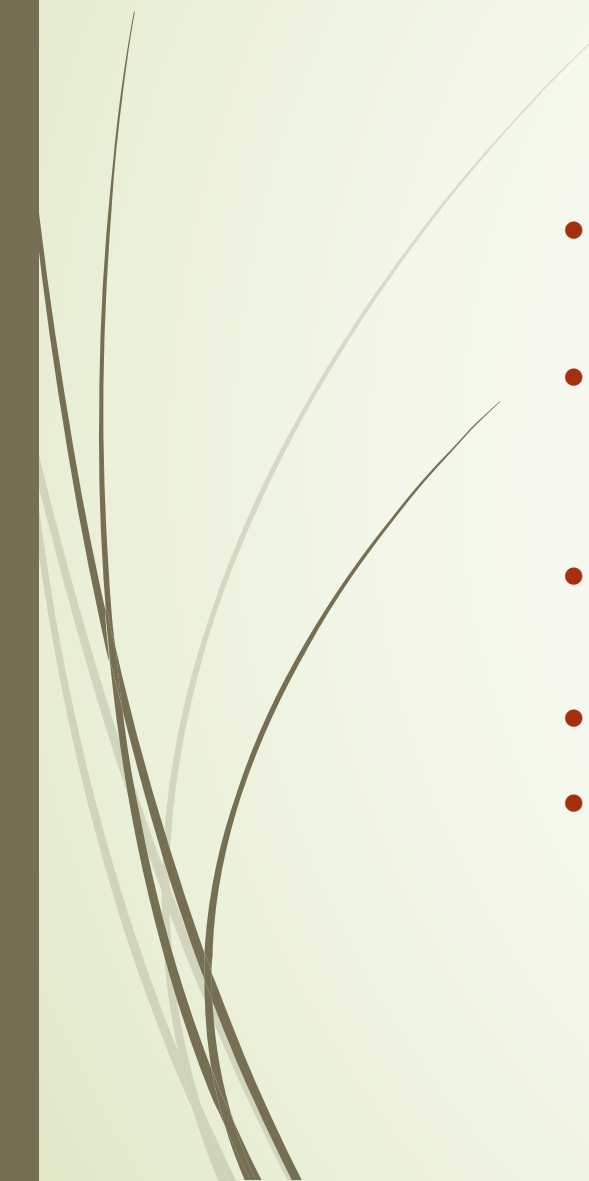


Dhal de lentilles corail

- 300 g lentilles corail
- 2 oignons jaune
- 2 gousses ail
- 2 cm de gingembre frais
- 400 g tomates concassées
- 3 branches de céleri
- 50 cl lait de coco
- 50 cl bouillon de légumes
- 200 gr de pousses d'épinards
- 1 cuillère à soupe ghee ou huile d'olive
- 1 cuillère à café cumin moulu
- 1 cuillère à café coriandre moulue
- 1 cuillère à café graines de moutarde
- 2 cuillères à café curcuma en poudre
- 1/3 de cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 citron jaune ou vert



Dhal (suite instructions)

- Rincez et égouttez les lentilles corail. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Pelez et dégermez l'ail puis pressez-le avec le gingembre.
 - Faites fondre un peu de ghee (ou d'huile d'olive) dans une grande sauteuse et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les gousses d'ail, le gingembre pressé et les épices. Laissez cuire quelques instants.
 - Ajoutez les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et le bouillon, mélangez bien puis laissez mijoter 20 minutes en remuant.
 - En milieu de cuisson ajouter le céleri coupé en lamelles.
 - A la fin de la cuisson, ajoutez le jus du citron et les pousses d'épinards. Mélangez bien et servez avec du riz basmati $\frac{1}{2}$ complet ou du riz sauvage.
- 



Inspiration soupe légumes racines

Ancrage et vitalité

- 1 betterave
 - 1 morceau de courge ($\frac{1}{4}$)
 - $\frac{2}{3}$ petites patates rouges
 - 1 grosse patate douce
 - 3 carottes sauvages
 - $\frac{2}{3}$ petits oignons
 - 3 gousses d'ail
 - Eau filtrée
 - Épices: cumin, curcuma, gingembre, sel au céleri, poivre, piment de Cayenne, curry, laurier, romarin
 - Pour un repas équilibré sur le côté faire cuire des lentilles corail ou ajouter un œuf mollet ds le bol! + riz demi-complet.
- 