


EBOOK



*Un Noël
healthy*

*by
blog naturo*

UN NOËL FÉÉRIQUE ET SAIN

Les fêtes arrivent à grand pas, nous allons nous lâcher, en famille ou entre amis. Vous vous stressez à l'idée de prendre, reprendre du poids ou une petite crise de foie... Et oui, toujours ces satanés chocolats irrésistibles et presque addictifs !

Alors cette année, on va se faire plaisir mais de façon plus saine, et surtout adopter un comportement différent des autres années pour se faire plaisir, sans se prendre la tête, et ne pas avoir à inclure un nouveau régime dans nos résolutions de 2019.

Ceci est mon premier ebook, merci d'être indulgent sur les critiques, par contre pour les côtés positifs, vous pouvez vous lâcher !

Vous allez y découvrir quelques recettes du petit déjeuner jusqu'au dessert, des recettes faciles, excellentes mais aussi bonnes pour la santé. Je vous donnerai tous les conseils que je peux vous apporter en aromathérapie, phytothérapie ou nutrithérapie.

Après avoir testé ces recettes, je vous ai concocté quelques conseils et astuces pour « digérer » ces bons repas familiaux et être au top pour 2019.

Joyeux Noël à tous !!!



Petit déjeuner

BEET ROOT BOWL

Il vous faut : pour 1 bol

- 2 bananes • 20cl de lait de soja • 1 cuillère à café bombée de poudre de betterave
- Pour le topping, as you want !

J'ai utilisé des myrtilles séchées et des flocons d'avoine pour le dessus mais vous pouvez mettre des fruits frais, des pastilles de chocolat ou ce qui vous plaira !

Il vous suffit de mixer bananes, lait végétal et poudre de betteraves.
Le verser dans votre bol et mettre vos toppings !

L'une des **vertus** non négligeables de la **betterave** réside dans sa capacité à nettoyer le sang. Sa couleur rouge fait d'elle l'alliée des cellules de sang, grâce au fer qu'elle contient et qui permet la régénération du sang. Elle favorise de ce fait l'apport en oxygène dans votre organisme.



Petit déjeuner

PORRIDGE CANADIEN

Il vous faut : pour 1 bol

• 2 cuillères à soupe bombées de Milkervé (mélange de petit épeautre, poudre d'amandes et sucre roux) • 60 g de flocons d'avoine (petits de préférence) • 1 pincée de sel • 2 cuillères à café de purée de noisette • 2 cuillères à café de sirop d'érable

Faire tiédir 400 ml d'eau dans une petite casserole. Y verser le Milkervé et fouetter énergiquement le mélange pour bien l'homogénéiser.

Ajouter les flocons et le sel et laisser cuire à feu doux (la préparation doit à peine frémir) pendant 10 min environ, en remuant de temps en temps, jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter la purée de noisette, bien mélanger et servir tiède, arrosé de sirop d'érable et parsemé de noisettes hachées et de petits cubes de pomme.



Petit déjeuner

ENERGY BALLS

.....
On en parle des Energy Balls ? Ces petites boules qui reboostent ! Cette collation ultra-saine est bourrée d'aliments nutritifs. Elles sont idéales le matin au petit-déjeuner pour booster votre journée.

Le petits + : cette préparation est très simple à réaliser et vous prend 15 minutes de votre temps, pas plus !

Il vous faut :

• 1 tasse de dattes • 3/4 de tasse de flocons d'avoine • 1/2 tasse de noix du Brésil (peuvent être remplacées par : noix, noix de cajou) • 1/2 tasse d'amandes (peuvent être remplacées par : cacahuètes, noisettes) • 2 cuillères à soupe de purée de cacahuètes (en option) • 30g de chocolat noir 70% de cacao min. (en option) • 1 cuillère à thé de sucre de coco • 2 cuillères à soupe de graines de chia

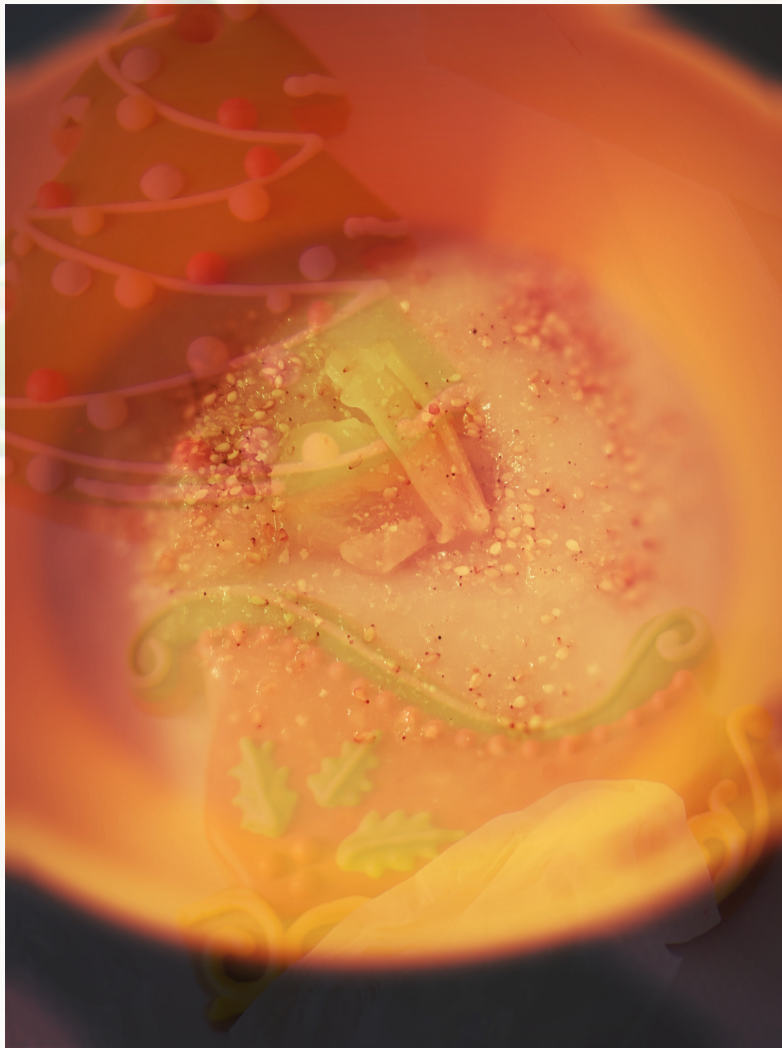
Commencez par dénoyauter les dattes à l'aide d'un couteau. Mettez d'abord vos noix et amandes dans le mixeur puis mixez jusqu'à obtenir de la poudre. Ajoutez ensuite le chocolat en petits morceaux et mixez de nouveau.

Pour finir, ajoutez les flocons d'avoine, les dattes, la purée de cacahuètes, le sucre de coco et les graines de chia.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte relativement homogène. Vous devez pouvoir former des boules avec la pâte. Si le mélange est trop sec, ajoutez un fond d'eau à votre mélange et malaxez avec vos mains.

Une fois votre préparation prête, formez donc ces petites boules en les roulant entre les paumes de vos mains.

Conservez-les au réfrigérateur et régalez-vous !



Entrée

VELOUTÉ DE POTIMARRON ET SÉSAME GRILLÉ

Il vous faut : pour 4 personnes

- 1 potimarron d'environ 1 kg • 100 g de carotte • 1 oignon • 150 g de sésame • 80 g de beurre végétal • 1 l bouillon de légumes • 50 cl de crème de soja • sel et du poivre

Enlever l'écorce et les pépins du potimarron puis couper la chair en morceaux. Éplucher les carottes puis les couper en rondelles. Émincer l'oignon puis placer le tout dans une sauteuse avec le beurre végétal.

Faire revenir jusqu'à coloration puis verser le bouillon de volaille. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu très doux durant 50 minutes.

Pendant ce temps, faites torréfier le sésame à la poêle et dès qu'il commence à dorer, réserver-le.

Ajouter dans la sauteuse les graines de sésame grillé et la crème de soja puis porter à ébullition avant de mixer le tout en fin velouté. Saler, poivrer et servir chaud.



Entrée

OURSINS / CRÈME VERTE

Il vous faut : pour 4 personnes

• 15 oursins • 150 g de mâche • 6 brins de ciboulette • 25 cl de crème liquide • 2 feuilles de gélatine • 1 citron • fleur de sel • poivre

Mettre un grand bol dans le réfrigérateur. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.

Décalotter les oursins à l'aide d'une paire de ciseaux, les retourner sur un plat creux.

Laver la mâche, la plonger quelques minutes dans l'eau bouillante salée, l'égoutter, la mettre dans l'eau glacée et l'égoutter à nouveau.

Filtrer le jus des oursins, en verser deux tiers dans le bol du mixeur avec la mâche, jusqu'à obtention d'une purée. Faire chauffer le reste du jus, ajouter la gélatine égouttée, l'incorporer à la purée de mâche.

Dans le bol bien froid, fouetter la crème en chantilly (en réserver une cuillerée à soupe), incorporer à la purée de mâche. Assaisonner. Mettre au réfrigérateur 30 minutes.

Garnir les coques avec la mousse de mâche, répartir les langues d'oursin sur le dessus. Coiffer d'une pointe de crème fouettée et de ciboulette hachée.



Entrée

SALADE AUX PATATES DOUCES, PECAN ET VINAIGRETTE ORANGE-BALSAMIQUE

Il vous faut : pour 4 personnes

- 250g de patates douces • 1 filet d'huile d'olive • 50g de quinoa • 20g de raisins secs • 1 endive rouge • 1 endive blanche
- 1 demi pomme • 1 demi citron • 30g de noix de pécan • aneth • 1 poignées de mâche.

Pour la vinaigrette :

1 demi orange • 2 cuillères d'huile d'olive • 1 cuillère de vinaigre balsamique • 1 c.a.c de moutarde • sel, poivre.

Éplucher et couper les patates douces en tranches fines, mettre au four avec un filet d'huile d'olive au four à 200°, 15 minutes.

Pendant ce temps, faire cuire le quinoa, séparer les feuilles d'endives et éplucher la pomme (mettre un peu de citron pour éviter qu'elle noircisse).

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, avec les noix de pécan et préparer la vinaigrette.

Servir dans une assiette creuse ou un joli bol :-)



Plat

RAIE À LA VAPEUR DE THYM ET PÉTALES D'ARTICHAUT CRU

Il vous faut : Pour 4 personnes

• 4 petites ailes de raie • 4 artichauts poivrades • 2 bouquets d'asperges sauvages • 1 orange • 1 citron jaune • 1 bouquet de thym • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de graines d'anis • 1 gousse d'ail • sel, poivre

Laver les ailes de raie, les poser dans la partie supérieure d'une cocotte vapeur et mettre dans la partie inférieure les brins de thym. Laisser cuire 10 minutes, puis poser les asperges à côté des ailes et laisser cuire encore 5 à 6 minutes.

Pendant ce temps, préparer la sauce : peler la gousse d'ail, la passer au presse-ail au-dessus d'un bol, ajouter le zeste de l'orange râpé sur une râpe fine, 3 cuillères à soupe de jus d'orange, l'huile d'olive, les épices, saler et fouetter.

Parer les artichauts, les couper en très fines lamelles, les mettre dans un saladier, couvrir d'eau froide, ajouter le jus du citron et, juste au moment de servir, les égoutter.

Servir les ailes de raie tièdes, accompagnées des asperges et des artichauts, napper de sauce à l'orange et parsemer de fleurs de thym.



Plat

SEMOULE DE TOFU ET KAKI ÉPICÉ

Il vous faut : pour 4 personnes

- 280g de couscous complet • 1l de bouillon de légumes • 1 oignon • 1 filet d'huile d'olive • 300g de tofu ferme • 1 c. à c. de sauce pimentée • 1 kaki • coriandre

Mettre la semoule dans un saladier, verser le bouillon jusqu'à hauteur et couvrir.

Pendant ce temps, faites revenir l'oignon, ajoutez le tofu, laissez dorer 3-4 minutes.
Incorporer la sauce pimentée et le kaki en dés, poursuivre la cuisson 2 minutes.

Égrener la semoule, mettre la préparation de tofu dessus. Pour les plus gourmands, accompagner de sauce soja.



Plat

PASTILLA DE NOËL

Il vous faut : pour 6 personnes

- 10 feuilles de brick • 300 g de blanc de dinde • 180 g de foie gras cuit • 3 œuf • 250 g d'oignons • 20 cl de vin blanc sec
- 1 c. à c. de miel • 70 g de beurre • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1 goutte d'huiles essentielle de cannelle • 3 pincées de safran
- 3 pommes • sel, poivre

Découpez les blancs de dinde en morceaux ou effilochez à la main et réservez.

Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de dinde à feu vif dans un peu de beurre et l'huile. Ajoutez les oignons émincés, le miel, les pommes préalablement coupées en dés, l'huile essentielle et le safran. Salez et poivrez.

Retirez les dés de pomme puis versez le vin blanc. Couvrez et laissez mijoter 1 heure à feu doux.

Faites réduire le jus de cuisson de moitié, puis baissez le feu au minimum.

Battez les œufs, salez, poivrez, et versez dans la cocotte. Brouillez légèrement en mélangeant vivement avec une fourchette ou un fouet.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Découpez le foie gras en petits cubes.

Beurrez une feuille de brick et coupez-la du centre vers le bord. Posez sur le côté gauche de la coupure les morceaux de dinde, les dés de pomme et les cubes de foie gras. Nappez ensuite de la préparation d'œufs.

Formez un cône en roulant la feuille de brick autour de la garniture et fermez en repliant les bords de la feuille pour former sa base. Enfournes 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les feuilles de brick soient dorées et croustillantes.



Fauxmage

À TARTINER

Il vous faut :

• 1 ou 2 yaourt au soja nature • 100g de tofu • 1 cuillère à café d'huile de colza • 1 cuillère à café d'huile d'olive • 1 pincée de sel de Guérande • Ail émincé (dosé à votre convenance) • Échalotes émincées • 1 cuillère à café de mélanges d'herbes : persil, ciboulette, thym...

Mélangez ensemble le yaourt, les huiles, le sel et le tofu que vous aurez préalablement haché.

Après avoir haché finement l'ail et l'échalote ainsi que les herbes, incorporez-les au mélange.

Ajustez l'assaisonnement en fonction de vos goûts (sel, poivre et autres épices au choix).

Mettez le tout au blender / mixeur afin d'obtenir une crème onctueuse. C'est prêt, vous pouvez déguster !



Fauxmage

PÂTE FERME

Il vous faut :

- Noix de cajou : 100 g • Eau : 4 cuillères à soupe • Jus de citron : ½ citron • Agar agar : ½ cuillère à café • Oignon en poudre : ½ cuillère à café • Ail en poudre : ½ cuillère à café • Levure maltée : 2 cuillères à café • Miso brun non pasteurisé : 1 cuillère à café • Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

Faire tremper les noix de cajou à l'avance (minimum 2 heures) puis rincez-les avant utilisation. Après les avoir égoutter, versez-les dans un mixeur en y ajoutant tous les ingrédients sauf l'eau et l'agar agar. Mixez jusqu'à obtenir une texture harmonieuse.

A part, mélangez l'eau et l'agar agar dans une casserole puis faites bouillir le tout pendant 1 minute en remuant doucement. Sortez du feu et ajoutez le mélange aux autres ingrédients dans le mixeur avant de mixer une nouvelle fois.

Huilez les bords d'un bol et versez-y la pâte mixée, puis placez-le au frigo. Après 1 heure, vous pouvez démouler votre faux-mage prêt pour la dégustation.



Dessert

TARTARE DE FRUITS EXOTIQUES

Il vous faut : pour 4 personnes

• 1 mangue • 1 ananas • 3 kiwis • 2 bananes • 1 citron vert • 5 fruits de la passion • 6 feuilles de menthe • 3 c à soupe de cassonade • 3 c à soupe de noix de coco • 4 c à soupe de Malibu • 2 c à soupe de sucre glace

Peler l'ananas, la banane, et le kiwi, couper les en dés. Dans un saladier, mélanger les fruits avec le jus de citron, le sucre, la noix de coco et la menthe ciselée, réserver au frais.

Couper les fruits de la passion en deux et prélever la pulpe. Mélanger la pulpe avec le Malibu et le sucre glace.

Déposer les fruits dans des cercles à entremets ou des ramequins. Démouler éventuellement sur les assiettes. Verser la sauce autour.



Dessert

LA BÛCHE ESSENTIELLE

Il vous faut : pour 6 personnes

Pour le fond de la bûche, pain épices : 250 g de farine semi complète ou T-55 • 2 oeufs • 10 cl de lait végétal (riz, coco, amandes, noisettes, avoine, épeautre, soja...) • 200 g de sirop d'agave • 7 g de levure chimique (ou bicarbonate) • 1 cuillère à café de mélange 4 épices ou cannelle • 1 pincée de sel fin • zestes d'orange (optionnel) • Huiles essentielle d'orange douce

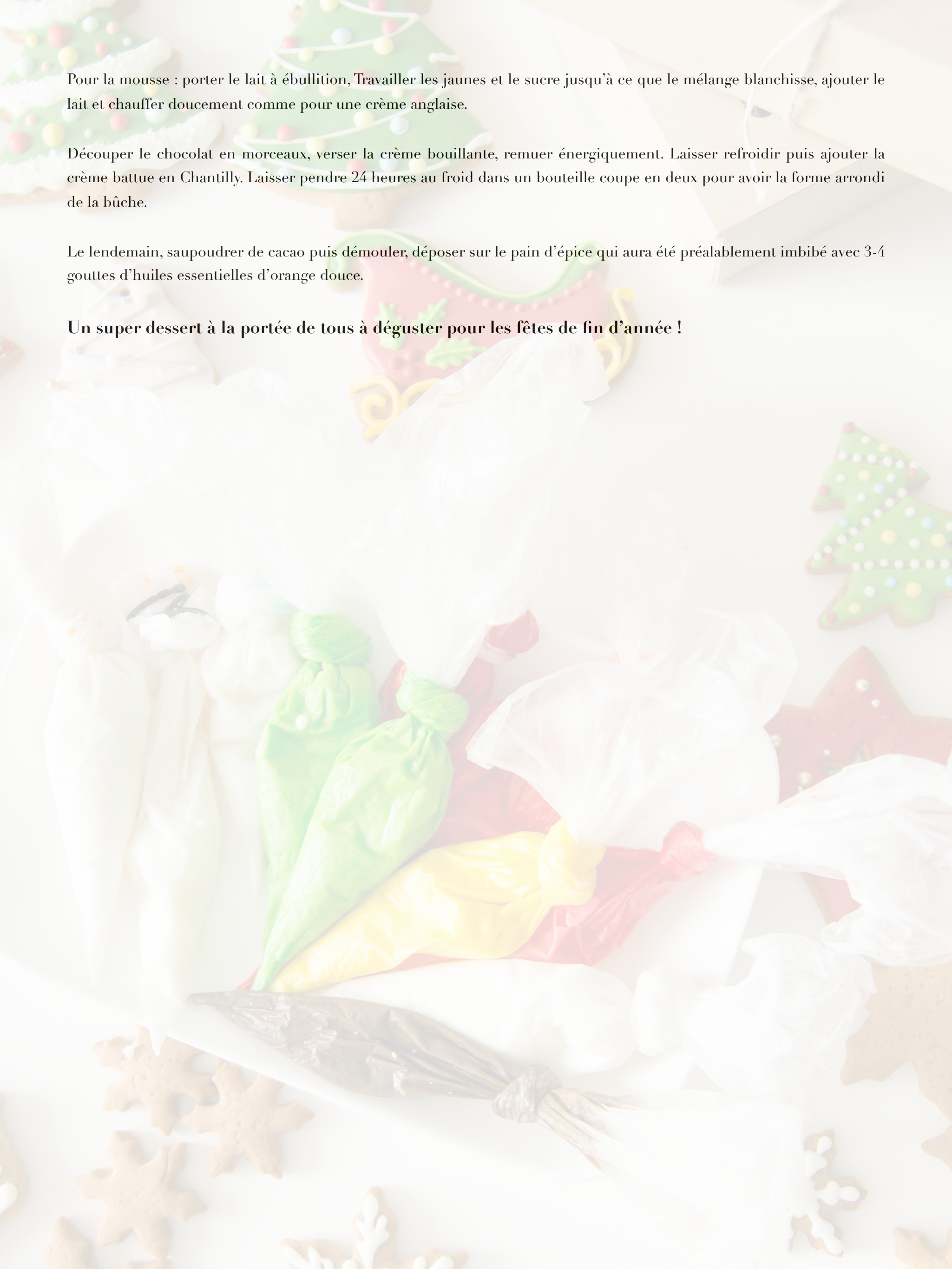
Pour la mousse : 250 g de chocolat Gianduja • 2 cuillère(s) à soupe de cacao en poudre • 4 jaunes d'oeufs • 80 g de sucre • 1/4 l de lait entier • 50 cl de crème liquide

Pour le pain d'épice : préchauffer le four à 180°.

Dans un saladier, déposer les œufs, le sirop d'agave et le lait, mélanger.

Ajouter ensuite la farine, la levure, la pincée de sel, le mélange 4 épices, et quelques zestes d'orange. Mélanger de nouveau. Chemiser un moule à cake de papier cuisson, déposer la pâte et enfourner pendant 30 à 35 minutes selon les fours.

A la fin de la cuisson, laisser refroidir avant de démouler.



Pour la mousse : porter le lait à ébullition, Travailler les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter le lait et chauffer doucement comme pour une crème anglaise.

Découper le chocolat en morceaux, verser la crème bouillante, remuer énergiquement. Laisser refroidir puis ajouter la crème battue en Chantilly. Laisser pendre 24 heures au froid dans un bouteille coupe en deux pour avoir la forme arrondi de la bûche.

Le lendemain, saupoudrer de cacao puis démouler, déposer sur le pain d'épice qui aura été préalablement imbibé avec 3-4 gouttes d'huiles essentielles d'orange douce.

Un super dessert à la portée de tous à déguster pour les fêtes de fin d'année !



Dessert

TARTE FLAMBÉE DE NÖEL

Il vous faut : pour 4 personnes

Pour la pâte sucrée : 70 g de beurre • 15 g d'amandes en poudre • 120 g de farine • 40 g de sucre glace • 25 g d'œuf • 20 g de chocolat blanc • 20 g de beurre de cacao neutre.

Pour les poires : 2 poires • 20 g de sucre de coco • 1 noisette de beurre et quelques gouttes d'eau de vie de poire

Pour le sabayon à l'eau de vie de poire : 3 jaunes d'œufs • 45 g de sucre de coco • 45 g d'eau • 7 g d'eau de vie de poire • 120 g de crème fraîche.

Pour la pâte sucrée : au batteur, mélanger le beurre taillé en petits morceaux et le sucre glace. Ajouter les amandes en poudre et la farine et terminer en incorporant l'œuf. Réserver au frais pendant 15 minutes.

Pour les poires : éplucher, laver, tailler les poires en dés. Faire chauffer la noisette de beurre dans une poêle jusqu'à coloration et ajouter les poires. Saupoudrer de sucre, laisser compoter légèrement puis flamber. Réserver.



Pour le fond de tarte : fariner le plan de travail, abaisser la pâte sucrée et foncer les cercles à tartelette. Tailler la pâte qui débordé du cercle à l'aide d'un couteau d'office et cuire à 170° C pendant 15 à 20 min.

Faire fondre le beurre de cacao et le chocolat blanc. Laisser les fonds de tarte refroidir et napper l'intérieur de chocolat et beurre de cacao afin de les rendre « imperméables ».

Pour le sabayon : dans une petite casserole, faire chauffer le sucre et l'eau. Fouetter la crème au batteur. Réserver au frais.

Quand le sirop bout, le verser sur les jaunes d'œufs tout en remuant. Cuire le sabayon au bain marie jusqu'à ce qu'il s'épaississe, puis le refroidir au batteur avec un fouet jusqu'à l'obtention d'une consistance très légère. Incorporer délicatement la crème fouettée au sabayon.

Disposer les dés de poires flambées dans les fonds de tarte, recouvrir avec le sabayon. Placer les tartelettes quelques secondes sous le grill du four afin de les tiédir et colorer le sabayon et disposer une petite physalis pour la déco.

ET L' AFTER NOËL ???

Dans un premier temps pour commencer, vous pouvez regarder mon programme détox sur : <http://naturopathe-pau.fr/preparer-son-corps-a-lhiver-pour-se-sentir-mieux/>


Une fois que vous avez tenté une petite semaine détox pour purifier votre corps, vous allez pouvoir attaquer la partie remise en forme.

Je vous propose un HIIT (High Intensity Interval Training - entraînement fractionné à haute intensité) :

JUMPING JACK - FENTES - ABDOS SIT UP - ABDOS CRUNCH - COURSE SUR PLACE -
PLANCHE - CHAISE CONTRE LE MUR - POMPES - SQUAT

Chaque mouvement pendant 1 minute, à répéter autant de fois que vous le pouvez, 3 fois par semaine !





*Passez de
joyeuses
fêtes !*

Retrouvez-moi sur : naturopathe-pau.fr ou sur Facebook :
www.facebook.com/blognaturo/