

# RECETTES

## Module 2

## Poêlée choux kale et butternut + tempeh

### **Ingrédients :**

Chou kale  
Butternut  
Tempeh  
Shoyu ou Tamari  
Huile d'olive  
Ail ciselé  
Persil  
Graines de courges

### **Préparation :**

Faites mariner les dés de Tempeh dans un peu de sauce soja, d'huile d'olive, de persil et d'ail.

Pendant ce temps, faites cuire les dés de butternut à la vapeur en fin de cuisson, ajouter dans le plat vapeur les branches de Chou kale coupées en 4, car elles cuisent plus vite (seulement quelques minutes pour l'attendrir).

Dans une poêle, faites revenir le tempeh et sa marinade, ajoutez les dés de butternut et le chou kale. Mélanger le tout et faites revenir l'ensemble quelques minutes à feu moyen.

Servez en saupoudrant de quelques graines de courges 😊

Le Chou kale est gorgé de minéraux notamment : calcium, phosphore, magnésium. Il est aussi très riche en anti-oxydants. Plus il est cru, mieux c'est !  
La butternut et les graines de courges sont excellentes pour libérer les intestins. Parfait pour le DETOX !  
Le tempeh est plus riche en protéines que le tofu, donc parfait comme plat végétalien ;)

## Courgettes en tagliatelles et asperges

### **Ingrédients :**

Courgettes

Asperges

Pesto de basilic

Baies roses

Pignons de pin

Poisson, ex : pavé de colin

### **Préparation :**

Rincez les asperges, les nettoyer puis les couper.

Utilisez un taille légumes-spirale pour réaliser vos tagliatelles de courgettes.

Faites cuire les asperges quelques minutes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais croquantes.

Mettez le poisson en papillote au four avec poivre et baie roses, cuisson 20 min environ.

Dans une poêle, faites revenir les tagliatelles de courgettes avec le pesto, juste quelques minutes qu'elles gardent elles aussi leur croquant, ajoutez-y les asperges et mélangez le tout.

Servez le tout dans une assiette : la papillote, les asperges et les tagliatelles de courgettes et saupoudrez le tout de pignons de pin 😊

Les asperges favorisent la detox des reins et des intestins. Le basilic facilite la digestion et apaise les ballonnements liée à l'alimentation crue ressenties par certaines personnes. Les pignons de pin sont riches en bonne huile pour la peau, en minéraux et en protéines végétales .

## Poêlée de chou romanesco, poulet-coco

### **Ingrédients :**

Chou romanesco  
Pomme de terre  
Lait de coco  
Poudre de Curry : 1 càc ou plus si vous aimez  
Filet de poulet coupé en lanières  
Oignons  
Huile d'olive et coriandre

### **Préparation :**

Faites cuire le chou à la vapeur afin qu'il reste croquant. Faites cuire les pomme de terre à la vapeur aussi. Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir les oignons tranchés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter 2 càs d'eau et couvrez pour gagner du temps.

Ajoutez ensuite la poudre de curry et faites revenir quelques secondes puis ajoutez les lanières de poulet et faites revenir le tout quelques minutes jusqu'à cuire le poulet.

Versez par-dessus le lait de coco et mélangez.

Dans une assiette, placez le chou, quelques dés de pomme de terre et versez le poulet et sa sauce par-dessus, saupoudrez de coriandre ciselée, c'est prêt !

Comme tous les choux, le romanesco est très riche en anti-oxydants protecteurs du vieillissement. Le poulet peut être remplacé par du tofu, dans ce cas, ajoutez aussi des noix de cajou pour avoir la bonne quantité de protéines. Nous rappelons que les protéines sont indispensables à la bonne qualité de la peau !



## Boulettes de patate douce et saumon

### **Ingrédients :**

Patates douces  
Gomasio  
Carottes et fenouil  
Mâche  
Pavé de saumon  
Tamari ou Shoyu  
Huile d'olive

### **Préparation :**

Faites cuire les patates douces et réduisez-les en purée. Placez les dans un plat large et long afin que la purée refroidisse facilement. Idéalement attendre le lendemain pour former avec cette purée, des boulettes de 5/6 cm de diamètre.

Roulez ensuite les boulettes dans le gomasio et les mettre au four durant 15 min, sur un papier de cuisson.

Cuire le saumon en papillotes avec des lanières de carottes et de fenouil.

Dans une assiette, mettre une poignée de mache assaisonnée d'huile d'olive et de shoyu, poivrez.

Déposez à coté le saumon et 2 boulettes de patate douce. Bon ap' !

Les patates douces sont extra ordinaires elles possèdent de puissants anti-oxydants protecteurs qui lui donnent sa couleur. La mâche est riche en oméga 3, de bons corps gras pour la peau ! Le saumon aussi nourrira sainement notre peau de ses bons corps gras et de ses protéines à haute valeur biologique.

## Carottes, fenouil, sautés et crevettes

### **Ingrédients :**

Carottes  
Fenouil  
Petits pois  
Crevettes  
Riz thaï ½ complet  
Lait de coco  
Poudre de curry  
Huile de coco

### **Préparation :**

Mettez à cuire le riz à l'auto-cuiseur.  
Préparez les petits pois, les carottes et le fenouil en lanières. Les faire revenir quelques minutes dans un poêle et de l'huile de coco et la poudre de curry.  
Ajoutez-y les crevettes décortiquées et les faire revenir quelques minutes.  
Versez par-dessus le lait de coco et mélangez. Couvrez et laissez macérer quelques minutes.  
Dans une assiette, mettre un peu de riz et à côté les crevettes et les légumes.

Le riz semi-complet contient beaucoup plus de fibres et de minéraux que sa version « blanche ». Le riz complet, encore plus ! Mais il est plus long à cuire et plus difficile à mâcher et à digérer, il faut un peu de temps pour s'habituer. Ceci dit, les versions complètes sont idéales pour leur apport nutritif et moins riche en sucres rapides