

Bouchées doubles

Plaisir des papilles et bien-être. Recettes alcalines qui câlinent votre équilibre au quotidien.



**Cinq jours de menus alcalins
pour optimiser votre vitalité !**

IMPORTANT *** À LIRE***

Le simple fait de lire le présent guide vous donne le droit de l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez. Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.



Cinq jours de menus alcalins pour optimiser votre vitalité ! de Hervé RV est mis à disposition selon les termes de la **licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification 4.0 International**.

Fondé(e) sur une œuvre à <http://bouchees-doubles.com>.

Chères lectrices, chers lecteurs bonjour,

Pour ceux qui l'ignoreraient encore, je me prénomme Hervé. Je tiens à vous remercier encore de la confiance que vous m'accordez en me communiquant votre mail en échange de mon guide gratuit. 😊

Je ne peux pas encore évaluer les sujets qui pourraient vous intéresser (Le blog est jeune et vos commentaires pas assez nombreux pour cela). Je prends donc dans ce guide le parti de vous offrir de la nouveauté et de partager en exclusivité avec vous :

5 jours de menus alcalins faciles et rapides

À réaliser et à tester chez vous sans prise de tête.

J'espère que mes recettes vous plairont et câlineront pour longtemps votre équilibre acido-basique au quotidien. Car les recettes alcalines Bouchées Doubles augmenteront votre bien-être tout en satisfaisant le plaisir de vos papilles !

Pour ceux d'entre vous qui souhaiteraient en savoir davantage sur [mon histoire](#), [le site](#), et avoir des informations sur [l'équilibre acido-basique](#), cliquez sur les mots en couleur et soulignés qui vous intéressent.

INTRODUCTION

Maintenant, une petite fiction !

Imaginez être quelqu'un d'autre et de vous glisser dans la peau du personnage que je vais vous décrire. Vous êtes prêt(e) ? C'est parti !

Vous vous trouvez dans un jardin par une belle journée d'été ensoleillée, allongé(e) sur un transat au pied d'un grand arbre, bercé(e) par le gazouillis des oiseaux perchés sur ces branches... Vous sentez l'odeur de la pelouse fraîchement coupée, le parfum des fleurs des massifs environnants. Vous sentez la chaleur du soleil sur votre peau et un vent doux vous caresse le corps. Vous êtes calme... détendu(e) ...vous êtes bien... si bien que vous profitez de cet instant de plénitude et de quiétude pour faire un point positif sur votre existence. Alors, vous vous souvenez...

Vous vous souvenez être né(e) à une époque où le monde allait dans le mur. Le mur de l'épuisement de ses ressources alimentaires. La viande devenait une denrée rare et chère. Les modes d'élevages étaient dans le collimateur des défenseurs de l'environnement et des différents ministères de la santé. C'était une époque de transition où il fallait choisir d'appartenir au problème ou faire partie de la solution.

Vous vous souvenez que depuis votre jeunesse, vous avez eu la chance d'avoir dans votre entourage des adultes qui ont su vous guider et vous transmettre un savoir essentiel dont vous commencez seulement à évaluer la portée et les bienfaits. Bien sûr, vous n'avez pas toujours vu ça sous cet angle et l'apprentissage de ce savoir n'a pas été sans encombre. Mais aujourd'hui vous les remerciez.

Grâce à eux, vous avez fait le choix d'appartenir à la solution et appris à varier votre nourriture. Vous avez opté pour le respect de l'équilibre acido-basique de votre corps assorti d'une alimentation majoritairement alcalinisante. Vous avez consommé davantage de légumes et de fruits que de viande ou de céréales.

Vous vous êtes mis à la cuisine plutôt qu'aux plats cuisinés. Vous avez pratiqué une activité physique régulière plutôt que la recherche de performances au travers de sports intensifs.

Grâce à ces adultes, ces « passeurs », grâce à ces habitudes de vie nouvelles et salutaires et avant tout grâce à vous-même, vous voici aujourd'hui bénéficiaire d'un « décalage », un véritable atout, un moral, une santé et une vitalité solides et quasi-inébranlables.

En faisant votre bilan, aussi loin que vous vous souveniez, force vous est donnée de constater que la fatigue morale ou physique, le stress, les soucis de poids, les désordres alimentaires, les maladies et autres désagréments sont carrément absents ou demeurent anecdotiques dans votre vie quotidienne.

Vous avez vu des gens souffrir et disparaître de maux ou de troubles qui s'installaient en eux, comme s'ils étaient chez eux. Vous avez vu des maladies qui assiégeaient des êtres.

Vous vous souvenez encore. Déjà dans la cour de récré, les copains et copines complexaient de leur acné juvénile qui n'en finissait pas de guérir ou de s'aggraver, malgré des traitements chimiques inefficaces, bien que coûteux. Évidemment, ils jalouaient la pureté de votre peau et la fraîcheur de votre teint.

Plus tard, lorsque vous êtes entré(e) dans la vie active, vous avez constitué une famille et un foyer tout en assumant votre ascension socio-professionnelle, et tout le monde s'étonnait là encore de votre disponibilité, de votre santé et de votre vitalité ! Malgré des enfants en bas âge, des nuits parfois blanches, des journées chargées, une séparation difficile et un divorce compliqué, vos forces morales et physiques étaient intactes.

La vie ne vous a pas épargné(e) de son lot d'aléas ou de vicissitudes, mais... pour les traverser, vous semblez mieux muni(e). Vous avez conscience d'être plus résistant(e) et endurant(e) que la moyenne des gens bien portants, tant moralement que physiquement et mentalement.

Votre résistance, votre santé et votre énergie combinées à votre dynamisme et votre joie de vivre vous font être apprécié(e) par vos copains, vos amis et vos collègues. Cela vous rend puissant(e) et attractif(ve). Votre réussite professionnelle en a découlé. Vous êtes devenu(e) « partenaire privilégié(e) ou idéal(e) dans de nombreux domaines.

Aujourd'hui, pour avoir échangé avec tous ceux qui partagent vos valeurs et vos convictions en matière d'alimentation. Pour avoir discuté aussi avec ceux qui les contredisent. Pour avoir débattu des corrélations entre santé et contenu de l'assiette avec des professionnels. Pour savoir que, confort et hygiène de vie sont liés et qu'en découle notre bien-être, vous arrivez à prendre conscience. Vous percevez ce qui a fait, et fait encore votre différence et votre plus-value : la conscience de l'équilibre acido-basique de votre corps et votre choix d'alimentation alcaline.

Preuve en est pour vous : vos soucis de santé ont été plutôt rares et vous les avez résolu assez rapidement, sans qu'ils ne s'installent et sans épuiser votre corps à les combattre longuement. Vos médecins ont halluciné ! Vous n'avez d'ailleurs eu de traitements que lorsque nécessaire et vous touchez du bois car votre dernière consultation remonte à voilà 6 ans pour un bilan global qui s'est avéré excellent !!!

Certains disent que vous avez de la chance, d'autres vous surnomment l'invincible ou d'autres encore, aigris, jaloux et moqueurs vous trouvent des sobriquets bien plus péjoratifs. En revanche, vous constatez qu'aucuns d'entre eux ne font la relation entre ce qu'ils font et ce qu'ils sont. Certains passent plus de temps à prendre soin de leurs maisons ou de leur voiture que de leurs proches ou d'eux-mêmes. D'autres, plus de temps à envier ce qu'ils n'ont pas plutôt que de se réjouir de ce qu'ils possèdent. Ça les rend envieux et évidemment, même si vous les savez premières victimes de leur façon de vivre... ça vous attriste. Vous aimeriez pouvoir leur transmettre la richesse de ce que vous savez.

Mais pour transmettre, il faut un émetteur et un récepteur. Or, dans votre cas, ils ne sont pas prêts à recevoir.

Aujourd'hui vous débordez toujours de vitalité. En société, vous paraissez faire plus jeune que votre âge. Vous ne souffrez d'ailleurs d'aucunes douleurs ou maladies liées à l'âge. Votre vue, vos articulations, vos muscles, votre peau... tout votre corps est toujours affûté. De surcroît, vous continuez à être autant performant(e) à la verticale qu'à l'horizontale !

D'ailleurs le temps est venu de vous remettre à la verticale pour aller nager avec un ami.

Vous recentrez votre esprit, sortez de votre songe, vous baillez, vous vous étirez puis vous vous levez pour aller vous préparer...

Réveil et éveil...

Utopie ? Monde idéal ? Réalité ? Conte de fée ? Science fiction ? Les cinq !

Loin de moi l'idée ou l'envie de vous prendre pour des « lapins de 3 semaines » ! J'ai volontairement forcé le trait. Je me suis dit que la caricature de ce personnage m'aiderait à tenter de vous communiquer les bienfaits potentiels et le bien-être que peuvent procurer une hygiène de vie saine et une alimentation alcaline.

Le tout dans une fiction : En l'occurrence dans une société et à une époque où certains adultes, conscients des enjeux de l'alimentation, l'enseignent aux enfants dès leur plus jeune âge, comme c'est le cas pour notre personnage.

Donnons-nous les moyens de notre politique

Au delà des valeurs et du mode de vie utopique de cette histoire, je pense important dans une existence de se donner les moyens de sa politique. ☺

Il me semble important de remettre en question nos habitudes alimentaires si elles sont à long terme usantes pour notre corps et néfastes pour notre environnement. Il me semble tout aussi important de comprendre en quoi c'est difficile à faire, et si ça l'est, de tenter de vaincre nos obstacles sans se trouver de bonnes excuses pour ne pas passer à l'action. Il me semble toutefois plus séduisant et durable de modérer et pondérer nos changements si on les entreprend.

Comment faire ?

Nous sommes tous intéressés pour vivre en bonne santé, souvent d'accord pour dire qu'elle est dans nos assiettes mais très frileux à en changer leur contenu.

Est-ce si compliqué la quête du confort de vie et du bien-être ? Doivent-ils passer par un changement de mode alimentaire ? Quels sont nos freins pour y parvenir ? Par où commencer ? Comment s'y prendre ?

Autant de questions que je me suis posées et pour lesquelles j'ai cherché des réponses concrètes.

Essai

Je vous offre ce guide pratique et... inédit ! Car il n'est pas un mixte d'articles déjà parus. J'espère qu'il va vous donner l'envie de cuisiner sain et alcalin.

J'espère aussi qu'il contribuera concrètement à vous mettre le pied à l'étrier du changement dans l'assiette si vous en éprouvez le besoin ou l'envie. ☺

Un peu d'action ?

Mettez un pied en cuisine, prenez votre pied dans le plat et mettez un coup de pied dans le plat de vos propres idées reçues ou de vos propres préjugés !

PLAN DU GUIDE

1 - A PROPOS DU CONTEXTE :	5
1.1 Les Constats :	5
1.1.1 Nutritionnellement, notre siècle est une explosion :	5
1.1.2 L'exemple des desserts... un réflexe courant.	5
1.1.3 Pourquoi les desserts sont addictifs pour l'organisme	5
1.2 Bouchées Doubles...une approche pondérée :	6
1.2.1 Ne faisons de notre alimentation une religion !	6
1.2.2 Associations alimentaires et l'équilibre acido-basique...	6
1.2.3 Le besoin psychologique est important.	6
1.2.4 L'affect est important :	6
1.2.5 L'équilibre acido-basique... voie du bon sens et de la pondération...	6
1.3 Bouchées Doubles... La démarche :	7
1.3.1 Ni diète, ni régime, ni mode de vie !	7
1.3.2 Le temps nous manque !?	7
1.3.3 LE VENTRE :	7
1.3.4 LA TÊTE :	8
1.3.5 LES JAMBES :	8
2 - A PROPOS DES MENUS	9
2.1 Un défi.	9
2.1.1 Menus et recettes 70-30 :	9
2.1.2 Cinq jours alcalins et gourmands pour vous !	9
2.1.3 Cinq jours de menus/ Trois repas par jours/Dix-sept recettes inédites :	9
2.1.4 Manger bio, pas bio ?	10
2.1.5 L'importance du lever :	10
2.2 Tous vos menus en un coup d'œil :	11
2.3 Toutes vos recettes en un coup d'œil :	12
2.3.1 Recettes inédites :	12
2.3.2 Recettes disponibles sur le site :	12
2.4 BONUS ! La liste de vos courses	13
3 - A PROPOS DE VOS RECETTES :	14
3.1 Un bref rappel	14
3.2 Question de temps	15
3.3 Trois notions utiles	15
Lavez vos salades en préservant leurs qualités et leurs atouts :	15
Conservez les vitamines et les atouts de vos légumes crus.	15
Conservez la texture de vos légumes crus dans vos salades.	15
3.4 Tous en cuisine	16
4 - MERCI DE VOTRE ATTENTION	32
4.1 Pas que des recettes dans mes tiroirs :	32

1 - A PROPOS DU CONTEXTE :

1.1 Les Constats :

1.1.1 Nutritionnellement, notre siècle est une explosion :

- Une explosion de nouveaux produits alimentaires :
Bonbons, surgelés, féculents, soufflés, aliments exotiques, etc.
- Une nouvelle qualité alimentaire défectueuse :
Engrais de synthèse, pesticides, colorants, conservateurs, aliments transgéniques, etc.
- Des habitudes alimentaires nouvelles :
Restauration rapide, les plats préparés issus de l'agroalimentaire, surgelés ou non.
- Des nouveaux mélanges au cours du même repas.
- De nouveaux réflexes alimentaires :
Les desserts en fin de repas.

1.1.2 L'exemple des desserts... un réflexe courant.

Pourtant, ils ne correspondent pas à un besoin physiologique, mais à un besoin culturel. Sans remonter très loin, nos arrières grands-parents ne consommaient pas de façon systématique des yaourts, des glaces, ou des tartes aux fraises à la fin de chaque repas !

1.1.3 Pourquoi les desserts sont addictifs pour l'organisme.

- Car le mélange le plus addictif d'une recette c'est : 50% de sucre et 50% de matières grasses.
- Car notre cerveau depuis la préhistoire sait gérer le sucre ou le gras mais pas les deux ensembles.
- Car la nature ne les combine jamais dans un même aliment.

Les professionnels de l'agro-alimentaire le savent, en usent et parfois en abusent. Le Nutella en est une illustration.

Il est donc nécessaire de gérer notre alimentation en tenant compte de ces aliments en jouant la carte « soupape de sécurité » de temps à autre. Cette manière de procéder permet d'aller vers une meilleure logique alimentaire sans se refuser ce plaisir mais en connaissance de cause.

1.2 Bouchées Doubles...une approche pondérée :

1.2.1 Ne faisons de notre alimentation une religion !

Ce serait contraignant pour soi et pour les autres.

Il faut éviter les transformations radicales et procéder à une évolution en douceur.

Le repas convivial fait partie de notre culture et est un moment de partage communautaire et personnel.

1.2.2 Associations alimentaires et l'équilibre acido-basique...

Tenir compte des associations alimentaires compatibles et de l'équilibre acido basique, ne va pas dans le sens actuel de la diététique officielle.

Cela ne va pas non plus dans le sens de l'alimentation familiale de notre enfance.

Mais la pratique devient simple, une fois la théorie maîtrisée: un repas à base de crudités en entrée suivi d'une potée est un repas compatible, suffisant, et à la portée de tous.

Les quantités nécessaires sont variables :

- D'une personne à l'autre
- D'un jour à l'autre
- D'une saison à l'autre
- Du vécu et du stress émotionnel et professionnel de chacun.

1.2.3 Le besoin psychologique est important...

Les quantités sont donc à définir par chacun, suivant son besoin qui peut être :

- Très faible ou importants par moments.

Dans les deux cas, cela correspond à un besoin non pas physiologique mais à un besoin psychologique. Ce besoin mental est aussi important que les autres.

1.2.4 L'affect est important :

Dès qu'une personne touche à son alimentation, c'est toute son intimité qui est en jeu. L'organisme a mémorisé des aliments, des goûts, des mélanges, des comportements alimentaires pendant l'enfance et l'adolescence.

L'amour ou le rejet d'un aliment est directement lié (entre autres) à des situations affectives de joie, d'amour, mais aussi de drames, de souffrances.

1.2.5 L'équilibre acido-basique... voie du bon sens et de la pondération...

De ce fait, il est vain de croire pouvoir intervenir sur votre alimentation donc sur votre santé (quel que soit votre âge) en terme d'obligation ou d'interdiction (comme dans les régimes, par exemple). La santé est un choix personnel que vous rendez possible lorsque votre démarche s'oriente vers l'écoute et la connaissance de vous-même. Pour vous aider dans votre démarche, voici celle que je vous propose sur ce site et que je souhaite pondérée.

1.3 Bouchées Doubles... La démarche :

Gourmand dans l'âme, je pense qu'une façon saine et alcaline de manger doit rester simple et surtout : un plaisir gustatif pour nos papilles !

1.3.1 Ni diète, ni régime, ni mode de vie !

L'approche alcaline aura pourtant dans la plupart des cas, les effets suivants :

- Les personnes en surcharge pondérale vont perdre du poids.
- Les personnes ayant un poids normal et en bonne santé verront leur poids varier très peu.
- Les personnes ayant un poids normal mais en situation de forte toxémie (toxines présentes dans le métabolisme par insuffisance d'élimination) perdront du poids.

Les menus proposés induisent la réduction en douceur des aliments hautement acidifiants pour aller progressivement vers une alimentation plus basique.

Cette alimentation permet à l'organisme une reminéralisation accompagnée d'un regain de bien-être, d'énergie et de vitalité.

1.3.2 Le temps nous manque !?

Actuellement, nous n'avons pas tous le temps ou les compétences nécessaires à concevoir un repas équilibré, alcalin, avec de bonnes associations alimentaires.

Fort et passionné des découvertes des notions abordées ci-dessus, j'espère partager avec vous mes avancées et vous aider au fur et à mesure :

- À vous approprier le contenu de vos assiettes pour votre plaisir, votre bien-être et votre santé.
- À développer votre autonomie et acquérir de nouveaux réflexes alimentaires.

Ma démarche est « double » et repose sur deux axes principaux :

1.3.3 LE VENTRE :

La rubrique MiaM ! Pour...

- Vous proposer des recettes :
 - alcalines
 - gourmandes
 - faciles
 - rapides
- Vous proposer des menus sains et respectueux de votre équilibre acido-basique pour favoriser et optimiser votre :
 - plaisir gustatif
 - bien-être
 - forme
 - énergie
 - santé

1.3.4 LA TÊTE :

La rubrique EURÊKA ! Pour...

- Vous informer pour vous aider à saisir et prendre conscience des enjeux de votre alimentation.
- Vous proposer des solutions pour optimiser le temps, le budget et le matériel nécessaire à cuisiner.
- Vous aider à vous motiver pour ne pas procrastiner votre démarrage dans votre nouvelle démarche de bien-être.

Enfin, le troisième axe de Bouchées Doubles est un axe sur les thèmes de la cuisine alcaline, du bien-être, de l'énergie, de la forme et de la santé.

1.3.5 LES JAMBES :

La rubrique BINGO ! pour...

- Partager avec vous, via des reportages ou des interviews, les rencontres ou découvertes (là où mes jambes et ma curiosité me portent) de lieux ou de personnes autour du thème de l'alimentation et de l'équilibre acido-basique.
- Partager des notions simples d'exercices physiques faciles et rapides à mettre en place pour notre bien-être.

A ce titre, quelques explications :

Nous ne sommes pas tous sportifs et encore moins de haut niveau ! Et tant mieux ! Car la pratique intensive d'un sport (la croyance rependu du : souffrir pour avoir du résultat) ou la pratique d'un sport intensif (triathlon, marathon, ultra-trail, sports de haut niveau, etc.) sont des sources d'acidification pour notre organisme. Mais le manque total d'activité aussi ! ;-)

Une activité physique régulière, même modérée est saine, nécessaire, et contribue à notre équilibre acido-basique. Comme pour la cuisine, toute personne valide peut y accéder facilement sans que celle-ci ne devienne onéreuse ou chronophage.

2 - A PROPOS DES MENUS

2.1 Un défi.

Composer et vous proposer des menus respectueux de votre équilibre acido-basique, avec le cahier des charges que je me suis fixé pour la rédaction de ce guide a été pour moi un défi que j'espère réussi...

Le vôtre consiste maintenant à vous lancer en testant ces menus.

2.1.1 Menus et recettes 70-30 :

Les 5 jours de menus que je vous propose sont alcalins, dans une proportion de 70% d'aliments alcalinisants pour 30% d'aliments acidifiants. Ces aliments sont principalement les viandes (quasi toutes les protéines animales), les produits laitiers et les farines raffinées. Alors évidemment, les menus alcalins, font la part belle aux fruits et légumes (en général, de 60 à 80%) ! Voilà ça c'est dit, histoire de ne pas naviguer en eaux troubles ! Ceci dit, au cas où vous seriez inquiet(te)s, rassurez-vous : nous ne sommes pas là pour nous frustrer, sombrer dans un régime ou s'échouer dans une diète ! Car ce n'est ni mon approche ni mon parti pris sur Bouchées Doubles, loin de là !

2.1.2 Cinq jours alcalins et gourmands pour vous !

Vous trouverez donc dans ces 5 jours de menus, du goût et j'espère... du plaisir ! ☺
Vous trouverez des œufs, de la viande des produits laitiers et du poisson mais... dans un équilibre de quantités et une fréquence qui pourront surprendre certains d'entre vous.

En gros, si vos habitudes alimentaires vous emmènent frayer du côté de la viande, des pâtes, du burger et de la pizza plusieurs fois dans la semaine...comment vous dire... ça risque d'être... heu...différent ! ☺

Mais en même temps, c'est vous qui pourriez en avoir le plus besoin, même si par bonheur, vous ne le ressentez pas encore. N'attendez pas ! Prenez ces 5 jours comme une expérience, un chemin vers un équilibrage acido-basique bénéfique !

Quoiqu'il en soit, je vous offre 17 recettes gourmandes encore inédites sur le site vous attendent dans ce guide.

2.1.3 Cinq jours de menus/ Trois repas par jours/Dix-sept recettes inédites :

J'ai veillé à ce qu'elles soient faciles, rapides pour ne pas vous faire passer tout votre temps libre en cuisine. Ce serait nul et contre-productif !

La cuisine acido-basique est proche de l'aliment brut, car :

- c'est lorsque le produit n'est pas trop transformé qu'il est souvent le plus sain.
- c'est de cette façon qu'il prodigue le mieux ses atouts santé à notre métabolisme.
- c'est d'ailleurs ce qui rend les recettes alcalines saines et simples à mettre en œuvre. Donc... Tant mieux pour nous : c'est tout bénéfique ! ☺

Pour cela, j'ai pris en compte les atouts santé de chaque recette y mettant ma « touche gourmande ».

2.1.4 Manger bio, pas bio ?

Ben... je ne fais pas l'apologie du bio mais si toutefois vous pouviez cuisiner avec des produits bio ou non-traités, tant mieux pour vous !

Car en plus des atouts santé et nutritionnels des aliments, vous épargnerez à votre organisme les pesticides et insecticides résiduels qu'ils pourraient contenir et dont il ne sait que faire.

2.1.5 L'importance du lever :

Le matin au lever...

Chaque nuit est un mini jeûne. Donc au réveil, chaque matin, votre organisme se réactive progressivement. Respectez-le ! Ne vous précipitez pas sur le café, le thé, le pain, la brioche, les viennoiseries, ou encore, je ne sais quoi de bien acidifiant ! ;-)

Votre mission, si toutefois vous l'acceptez... ☺

Chaque matin pendant 5 jours au lever, 15 mn avant de déjeuner, pressez le jus d'un demi-citron mélangé à un verre d'eau tiède. C'est très alcalinisant et stimulant pour votre foie et vos intestins. Attendez 15 minutes avant de prendre le petit déjeuner, le temps de digérer ce jus !

Ne vous « ruez » pas !

Si vous vous « ruez » sur le petit déjeuner pour dévorer juste après, sans patienter le quart d'heure préconisé : vous risquez de connaître quelques sensations désagréables au niveau de l'estomac.

Ces 15 mn sont donc importantes et passeront vite si vous êtes occupé(e) !

Utilisez votre temps disponible ! ;-)

Profitez-en pour faire des choses... Quelques suggestions :

- aérez votre intérieur
- prenez votre douche
- faites un réveil musculaire,
- faites des étirements
- ou autre...

Bientôt sur le site, je compte vous proposer ma méthode pour ne pas procrastiner et s'organiser au quotidien en cuisine.

2.2 Tous vos menus en un coup d'œil :

MENU 1

Matin :

1 thé ou 1 café ou lait d'amandes (ou soja)
1 œuf à la coque
2 tranches de pain complet + beurre.

Midi :

Entrée : Houmous de betterave
Plat : Pâtes aux courgettes.
Dessert : 1 kiwi

Soir :

Entrée : Salade antioxydante
Plat : Gratin de courge
Fromage ou dessert : 30 g de fromage de chèvre ou de brebis frais.
Ou 4 carrés de chocolat noir (à 70% c'est top !).

MENU 3

Matin :

1 thé ou 1 café ou lait d'amandes (ou soja)
3 tranches de pain complet et beurre. 1
Compote de fruit.
1 fruit : pomme, poire, banane, abricot, raisin.

Midi :

Entrée : salade oméga
Plat : omelette aux épinards
Dessert : salade de fruits maison.

Soir :

Entrée : Houmous de betterave
Plat : Cocotte acido-basique
Dessert : yaourt

MENU 2

Matin :

1 thé ou 1 café ou lait d'amandes (ou soja)
1 muesli maison + lait d'amandes ou de soja.

Midi :

Entrée : Salade de champignons
Plat : Poulet rôti ou grillé et pomme de terres.
Dessert : 1 banane + 2 carrés de chocolat noir.

Soir :

Entrée : Salade antioxydante
Plat : Soupe de saison maison acido-basique
Dessert : Clafoutis de courge (lien site)

MENU 4

Matin :

1 thé ou 1 café ou lait d'amandes (ou soja)
3 tranches de pain complet + beurre

Midi :

Entrée : Les restes d'entrée des menus 1, 2,3.
Plat : Wok de petits légumes sautés + restes du poulet.
Dessert : compote de pommes avec cannelle (sans sucres ajoutés).

Soir :

Entrée : salade de champignons.
Plat : Soupe de saison maison acido-basique
Dessert : Clafoutis de courge (lien site)

MENU 5

Matin :

1 thé ou 1 café ou lait d'amandes (ou soja)
1 œuf à la coque
2 tranches de pain complet + beurre

Midi :

Entrée : Tartine gourmande acido-basique.
Plat : Fondue de poireaux à la muscade.
Dessert : Clafoutis de courge ([lien site](#))

Soir :

Entrée : salade d'endives aux noix.
Plat : Cabillaud à la courge
Dessert : salade de fruit maison dans laquelle vous ajoutez du fromage blanc.

2.3 Toutes vos recettes en un coup d'oeil :

2.3.1 Recettes inédites :

Par ordre d'apparition dans les menus

- 1) Muesli maison
- 2) Houmous de betterave
- 3) Pâtes aux courgettes.
- 4) Salade antioxydante
- 5) Gratin de courge
- 6) Salade de champignons
- 7) Poulet rôti aux pommes de terres.
- 8) Soupe de saison maison acido-basique
- 9) Salade oméga
- 10) Omelette aux épinards
- 11) Cocotte acido-basique
- 12) Petits légumes sautés façon WOK
- 13) Tartine gourmande acido-basique.
- 14) Salade d'endives aux noix
- 15) Fondue de poireaux à la muscade
- 16) Cabillaud à la courge
- 17) Salade de fruit maison

2.3.2 Recettes disponibles sur le site :

- 1) [Clafoutis de courge](#)
- 2) [Sirop de cassonade](#)

2.4 BONUS ! La liste de vos courses

Pffff !!! Les courses !!! ☹ Mais non ! Pas de panique ! Pour vous faciliter la tâche, je vous donne la liste correspondant aux besoins de vos recettes ! ;-) Cuisinez zen !

Votre caddie :

Huiles :

- d'olive vierge extra première pression à froid
- de sésame (optionnelle)
- de colza

Epices :

- Cumin Moulu
- Coriandre moulue
- Curcuma
- Curry
- Muscade moulue
- Poivre noir
- Poivre au 5 baies
- Sel

Herbes et condiments :

- Moutarde
- Sauces soja sucrée et salée (allégée en sel)
- Herbes de Provence
- Persil frisé ou plat
- Coriandre fraîche
- Ciboulette

Céréales et graines :

- Flocons d'avoine
- Amendes
- Noix
- Noisettes
- Kasha
- Riz complet
- 300 g de pâtes semi-complètes

Légumes :

- 3 ails sec ou frais
- 5 oignons
- 1 échalote
- 1 chou rouge
- 1 chou rave
- 1 poivron rouge
- 2 courges Butternut
- 1 gros quartier de potiron
- 1 grosse betterave cuite pelée (ou plusieurs petites)

- 1 Chourave
- 1 potimarron
- 1 rutabaga
- 3 poireaux
- 500 g de mâche
- 200 g de roquette
- 2 Poivrons
- 1 échalote
- 300 g d'épinards
- 1 panais
- 10 pommes de terre
- 1 à 6 carottes suivant leur taille
- 4 à 5 topinambours
- 2 à 4 courgettes en fonction de leur taille
- 1 radis noir ou blanc ou 1 botte de radis roses

6 ou 7 légumes de saison (wok) :
(Liste non exhaustive)

Automne/hiver :

- Chou chinois
- chou-fleur
- pomme de terre
- rutabaga
- carotte
- brocoli

Printemps/été :

- Aubergines
- Courgettes
- poivrons vert et rouge
- champignons noirs (facultatifs)
-
- citronnelle (peut se remplacer par du zest)
- piment doux

Produits laitiers :

- 50 g de fromage râpé
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 barquette de fêta nature
- 1 mozzarella
- 250 g de beurre salé

Viande et protéines animales :

- 1 poulet d'1 5 à 2 kg
- 6 œufs

Poisson :

- 1 Pavé de saumon/pers (optionnel)
- 100 g de cabillaud/pers

Produits laitiers végétaux :

- 1 L de Lait d'amande
- 1 L de Lait de soja
- 1 yaourt au soja

Desserts :

- Compotes de pommes (sans sucres ajoutés)
- Compotes de fruits (sans sucres ajoutés)

Boulangerie:

- 2 pains complets avec 1 mie compacte (Bio T110)

Fruits :

- 1 mangue
- 1 orange
- Cassis / myrtilles ou de mélange de fruits rouges (frais ou surgelé)
- 200 g de raisins sec
- Citrons jaunes : ½ par pers par jour (5)
+ 6 citrons pour les recettes
- 1 citron vert
- 2 ou 3 Pommes
- 1 poire
- 1 kiwi
- 1 raisin rouge et/ou blanc
- 1ou 2 oranges

3 - A PROPOS DE VOS RECETTES :

3.1 Un bref rappel

Dans toutes les recettes, les quantités sont précisées à titre indicatif car, comme je le stipulais plus haut dans ce guide, les quantités nécessaires sont variables :

- d'une personne à l'autre
- d'un jour à l'autre
- d'une saison à l'autre
- du vécu et du stress émotionnel et professionnel de chacun.

Donc, si vous choisissez d'augmenter le nombre d'aliments dans une recette, respectez bien les proportions !

Exemple :

Je vous dis pour 4 personnes de faire :

Avec 3 pommes de terre et 2 carottes, un assaisonnement de 3 CS d'huile + 2 CC de cumin

Mais ce jour là vous êtes 8 et vous faites :

6 pommes de terre et 4 carottes.

Surtout n'oubliez pas de doubler les proportions de l'assaisonnement donc :

6 CS d'huile + 4 CC de cumin.

Ainsi vous aurez plus de chance d'avoir le même goût que moi dans votre assiette.

Cela peut paraître débile de le préciser car basique mais... je n'ai pas oublié mes erreurs de débutant ! ;-)

3.2 Question de temps

Les temps de préparation et/ou de cuisson des recettes est lui aussi indicatif : ils varient d'un individu à l'autre en fonction des compétences de l'expérience et du matériel dont il dispose.

3.3 Trois notions utiles

Lavez vos salades en préservant leurs qualités et leurs atouts :

Le top, c'est de la laver à l'eau courante au robinet...

Pourquoi ? Pour bénéficier de ses vitamines et de ses minéraux.

Si vous la faites tremper, surtout ne l'oubliez pas longuement dans l'eau de lavage !

Une grande partie de ses vitamines et minéraux sont hydrosolubles et vous les perdriez en vidant votre bac !

Vous pouvez tenter de ne rincer que les premières feuilles (souvent les plus sales) et de ne pas rincer le cœur, souvent propre (surtout pour la famille des laitues).

Bien sûr il vous faut contrôler, certaines salades sont plus sales que d'autres.

Conservez les vitamines et les atouts de vos légumes crus.

Beaucoup de vitamines de nos légumes se perdent lorsqu'on les coupe en rentrant en contact avec l'oxygène. Plus la coupe est fine, plus l'exposition à l'oxygène et la perte de vitamines est grande. Donc si vous n'êtes pas sûr(e) d'utiliser la totalité d'un légume. Gardez-en une portion entière, plutôt que de le découper complètement.

Exemple : Un demi-poivron ou un demi-oignon peuvent être recouverts d'un papier d'aluminium et être conservés dans votre bac à légumes jusqu'à leur prochain usage. Ne tardez pas trop quand même ! ;-)

Conservez la texture de vos légumes crus dans vos salades.

Toutes les sauces de salade composée de légumes crus sont souvent accompagnées d'une sauce à base d'acide que ce soit du vinaigre du citron. L'acide empêche l'oxydation de certains légumes crus mais a aussi, pour particularité de les cuire. Certaines marinades sont justement faites pour cela : « attendrir ». Cela s'appelle une « cuisson à froid » ou une « cuisson acide ».

L'astuce consiste donc à ne pas mélanger la sauce aux aliments crus composant la salade et d'éviter ainsi leur cuisson. Car cela les rendrait rapidement tendres, voir tout mous.

3.4 Tous en cuisine

Et maintenant... lancez-vous ! A vous de jouer ! Action ! ;-)

Muesli maison

Ingrédients :

16 CS de flocons d'avoine

1 orange

Cassis / myrtilles ou de mélange de fruits rouges (frais ou surgelé)

1 poignée de noisettes

200 g de raisins secs

12 amandes

12 noix concassées

Mélangez : 12 cuillères à soupe de flocons d'avoine, une poignée de noisettes 200 g de raisins secs, 12 amandes et 12 noix finement hachées. Au moment de déguster, arroser du jus d'une orange et ajouter trois cuillères à soupe de cassis de myrtilles, ou de mélange de fruits rouges frais ou surgelé.

Houmous de betterave

Pour 2 personnes. Préparation : 10 mn. Pas de cuisson.

Ingrédients :

1 grosse betterave cuite pelée

1 yaourt au soja

1 petite gousse d'ail crue

Du citron

Du Kasha

Poivre noir

Mixez la betterave cuite pelée avec le yaourt au soja, la petite gousse d'ail crue, pelée et coupée en morceaux,

Ajoutez 1 trait de jus de citron et un peu de poivre.

Il faut obtenir une préparation lisse et onctueuse.

Répartissez dans des ramequins

Parsemez de Kasha, des graines de sarrasin torréfiées qu'on trouve en magasins bios.

Riches en fibres et en antioxydant, ce sont de supers alliés détox !

Dégustez-le tout très frais.

Pâtes aux courgettes

Pour 4 personnes. Préparation froide 5 mn + temps de cuisson des pâtes.

*****IMPORTANT*** La préparation froide doit être absolument anticipée !!!**

Ingrédients :

Sel

2 à 4 courgettes en fonction de leur taille.

300 g de pâtes.

1 gousse d'ail

1 cc de Cumin Moulu

1 cc de Coriandre moulu

4 cs d'huile d'olive vierge extra

Une ½ cc de curcuma

Une ½ cc de Poivre noir

Une cs d'herbes de Provence

Le jus d'un ½ citron.

La veille :

Pelez les courgettes avec un économome.

Toujours avec l'économome, **taillez** de fines lamelles dans leur chair (ou de fines rondelles au couteau ou à la mandoline).

Faites la marinade avec : la gousse d'ail pressée, le cumin, la coriandre moulu, l'huile d'olive vierge extra, le curcuma, le Poivre noir, les herbes de Provence et le jus de citron.

Mettez les lamelles dans un saladier.

Versez la marinade dessus et **mélangez.**

Couvrez le saladier d'un film plastique alimentaire.*

Laissez poser pendant **une nuit au frigo.**

Pendant cette « pause » les **courgettes vont cuire et ramollir** grâce à l'acidité du jus de citron.

**Variante en tupperware possible ! Astuce en cas d'absence de tupperware ou de film plastique : on peut aussi couvrir d'une assiette si le diamètre du saladier le permet. ;-)*

Le lendemain matin :

Sortez la marinade à température ambiante.

*****IMPORTANT*** Réservez en pour la tartine gourmande (Menu 5)**

Le midi :

Cuire les pâtes.

Égouttez les pâtes.

Versez les pâtes chaudes dedans.

Eteignez le feu.

Versez la marinade.

Mélangez.

Servez, dégustez, savourez. Bon App ! MiaM !

Salade antioxydante

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Sans cuisson.

Ingrédients :

1/4 de chou rouge
1 chou rave
1 mangue
1 poivron rouge
1 échalote
1 citron
2 cs d'huile de colza
1 cs de coriandre ciselée
Sel
Poivre

Émincez finement le chou rouge (idéalement à l'aide d'une mandoline).

Pelez le chou rave et **émincez-le** également en très fines lamelles.

Pelez la mangue, ôtez le noyau et coupez la chair en cubes.

Coupez le poivron rouge en deux, ôtez les pépins et **détaillez la chair** en bâtonnets.

Pelez et émincez l'échalote.

Fouettez le jus du citron avec l'huile de colza.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Servez aussitôt pour profiter de toutes les vitamines !

NB : Servez aussitôt pour profiter de toutes les vitamines ! C'est une règle !

Gratin de courge

Pour 2 à 4 personnes (selon les appétits et la taille de la courge)
Préparation : 15 mn - Cuisson : 1 heure

Ingrédients :

*1 courge Butternut
1 cs d'huile d'olive
50 g de fromage râpé
2 pincées de muscade
Sel, poivre
1 oignon*

Coupez la courge en deux.

Éliminez les pépins puis « **rangez** » les deux moitiés dans un plat qui va au four.

Couvrez de papier d'aluminium et faites **cuire 45 minutes** environ, jusqu'à ce que la chair de la courge soit tendre (piquez au couteau pour contrôler : il doit s'enfoncer sans résistance).

Pendant ce temps :

Pelez et émincez l'oignon.

Faites-le fondre dans l'huile chaude, dans une poêle.

Puis :

Sortez la courge du four et laissez tiédir.

Creusez la chair à l'aide d'une cuillère, sans abîmer la peau.

Mélangez la chair avec le fromage râpé, quelques pincées de muscade, du sel, du poivre, et l'oignon fondu.

Garnissez les demi-courges avec cette farce.

Remettez au four **15 minutes** le temps de les **faire dorer**.

Salade de champignons

Pour 4 personnes. Préparation : 6 mn. Pas de cuisson.

Ingrédients :

500 g de champignon de Paris
Une botte de persil plat ou frisé
Une gousse d'ail
Huile olive
Un demi citron
Sel
Poivre noir

Lavez ou pelez les champignons de Paris.

Coupez les pieds.

Détaillez les chapeaux en tranches.

Réservez les tranches dans un saladier

Mélangez le jus d'un demi citron avec l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre et le persil.

Versez cette préparation sur les champignons pour éviter qu'ils ne s'oxydent et noircissent.

Poulet rôti /grillé et pommes de terre

Pour 4 personnes. Temps de préparation : 5 mn Temps de cuisson : 1h30 environ.
IMPORTANT Les restes du poulet serviront avec les petits légumes à la WOK.

Ingrédients :

Un poulet de 1,5 kg
Huile d'olive
Petites Pommes de terre
Sel
Poivre
9 gousses d'ail
Herbes de Provence

Préchauffer le four à 180°.

Enduire le poulet vide olive, puis de sel, de poivre et d'herbes de Provence.

Farcir des neuf gousses d'ail.

Cuire le poulet au four.

Pendant ce temps :

Épluchez et coupez les pommes de terre en quatre si elles sont grosses ou laissez les entières si elles sont petites.

• **Au bout d'environ 30 minutes :**

Rajouter 2 verres d'eau dans le plat du poulet au four.

Tournez le poulet.

• **30 à 45 mn après :**

Tournez le poulet.

Disposez les pommes de terre dans le plat du poulet.

Ajouter de l'eau si nécessaire car les pommes de terre en ont besoin pour leur cuisson.

Dans le temps qui reste :

Contrôler visuellement la cuisson du poulet et des patates.

Tournez le poulet et les **pommes de terre** si nécessaire.

Piquer les pommes de terre **pour voir si elles sont cuites.**

Lorsque la pomme de terre est cuite, elle est dorée (le poulet aussi) et le couteau s'enfonce facilement.

Soupe de saison maison acido-basique

Voici une potion magique acido-basique, dopage anti-microbes et anti-tout ! Vous m'en direz des nouvelles ! ;-)

Ingrédients :

1 Chourave
1 potimarron,
1 rutabaga,
1 poireau,
1 panais,
1 pomme de terre.
1 à 4 carottes suivant leur taille
4 à 5 topinambours.

Tout mettre dans de l'eau froide à la cocotte ou au faitout.

En cocotte : laissez cuire 30 mn à partir du chuchotement.

Au faitout : laissez cuire 45 mn à partir de l'ébullition (piquer les légumes pour s'assurer de leur cuisson : le couteau doit rentrer sans forcer)

Lorsque c'est cuit :

Videz un peu d'eau de cuisson des légumes **dans un récipient et réservez.**

Mixez, ajoutez du bouillon de cuisson progressivement pour amener le potage à la consistance désirée.

Assaisonnez : un cuillère à soupe (cs) du sel, un cuillère à café (cc) de curcuma, 1 cc de poivre noir moulu, 1 cc de coriandre moulue, 1 cc de curry.

Mixez encore un peu.

Servez, dégustez.

NB : Si vous n'aimez pas les épices, n'en mettez pas... ou moins !
Mais sachez qu'ils sont pleins d'atouts santé et très alcalinisants !

Salade omega

Pour quatre personnes. Préparation 10 minutes. Pas de cuisson

Ingrédients :

500 g de mâche

1 gousse d'ail

100 g de fromage de chèvre frais

Du radis noir ou blanc ou des radis roses.

200 g de roquette.

Sel

Une ½ cc de Cumin Moulu

Une ½ cc de Coriandre moulu

Une ½ cc de curcuma

Une 1/2cc de Poivre noir

Une cs d'herbes de Provence

4 cs d'huile d'olive vierge extra

Le jus d'un ½ citron.

Une cuillère à soupe de moutarde.

Laver les brins de mâche et coupez les racines.

Laver (si nécessaire) la roquette.

Séchez les et réservez-les dans un saladier.

Laver les radis.

Coupez-les en tranches très fines (avec un couteau ou une mandoline)

Ajoutez les tranches dans le saladier.

Dans un bol :

Mélangez : la moutarde, le sel, le poivre, le cumin, la coriandre, le curcuma, les herbes de Provence, l'huile d'olive et le jus de citron.

Pressez la gousse d'ail dans cette sauce et mélangez.

C'est prêt !

Apporter cette sauce et le saladier à table.

Servez vite pour profiter de toutes les vitamines présentes dans cette salade !

Bon app !

Omelette aux épinards

Pour 1 personne. Préparation : 6 mn

Temps de cuisson : jusqu'à ce que l'omelette soit prise ! ;-)

Ingrédients :

1 cs d'huile d'olive

1 échalote.

300 g d'épinards.

2 œufs

1 cs à soupe de ciboulette ciselée

1 ½ cuillère à café de cumin moulu

Versez la cuillerée d'huile d'olive dans une poêle et mettez-y les épinards à suer pendant cinq minutes sur feu doux avec le cumin.

Battez les deux œufs.

Ajoutez l'échalote et la ciboulette ciselée.

Poivrez et salez légèrement.

Versez la préparation sur les épinards.

Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

Cocotte acido-basique

Ingrédients :

*1 chou vert frisé ou un chou pomme
1 rutabaga
1 poireau
1 panais
1 pomme de terre
1 patate douce
1   4 carottes suivant leur taille
4   5 topinambours.*

Effeuillez le chou et **blanchissez-le 15 mn** en le cuisant dans votre cocotte d'eau bouillante.

NB : Cette étape peut vous paraître longue mais elle vous fera au contraire gagner un temps fou. Et surtout, elle élimine les substances indigestes du chou. ;-)

Pendant que le chou cuit tranquillement dans l'eau bouillante...

Épluchez et détaillez les autres légumes.

Une fois le chou attendri dans l'eau, ** liminez** cette dernière.

Il est devenu petit, tassé et tendre.

Ajoutez vos carottes et compagnie, un bon filet d'huile d'olive, et laissez **mijoter environ 12-15 minutes**.

Le chou va encore s'attendrir, tandis que vos « légumes-racines » resteront légèrement croquants.

NB1 : Si vous aimez les légumes plus compotés, laissez mijoter davantage.

En revanche ne les faites pas sur-cuire, ils perdraient leur atouts santé !

NB 2 : Vous pouvez ajouter un peu d'épices (paprika, cumin, curcuma) qui renforceront encore les propriétés acido-basiques de ce plat et ses atouts pour votre santé.

Mais faites comme vous aimez !

Petits légumes façon Wok

Pour 4 personnes (et 2 repas) Préparation : 20 mn Cuisson : 15 mn.

Ingrédients :

6 ou 7 légumes de saison (de préférence)*

3 gousses d'Ail

2 Oignons

3 CS d'huile d'olive

2 CS de Sauce soja sucré

2 CS de Sauce soja salée (allégée en sel)

1 CC de curcuma moulu

1 CC coriandre moulu

2 CC de curry

Sel

Poivre noir.

Les restes émiettés de la viande de poulet rôti.

**Automne/hiver : Chou chinois, chou-fleur, pomme de terre, rutabaga, carotte, brocoli.*

Printemps/été : Aubergines, courgettes, poivrons vert et rouge, champignons noirs, citronnelle, piment doux.

Lavez et/ou épluchez (en fonction de ceux que vous avez choisi) tous vos légumes.
Détaillez les en fines lamelles ou en julienne (très petits morceaux ou lamelles très fines).

Dans un bol :

Mélangez les deux sauces soja, les épices et 1 cs d'huile.

Dans un Wok, une poêle ou un faitout :

Chauffez votre récipient **à feu vif.**

Une fois bien chaud :

Versez 2 cs d'huile d'olives,

Patiencez 1 mn pour que votre huile chauffe (mais sans la brûler !).

Versez vos légumes.

Faites revenir vos légumes en remuant souvent pour ne pas les brûler.

Goûtez pour évaluer leur cuisson (ils doivent cuire mais conserver du croquant).

Lorsque vous estimez que c'est bientôt bon (cela varie en fonction des légumes et de votre taille de découpe) :

Versez le bol de sauce et votre viande de poulet,

Remuez bien, couvrez 2 mn et baissez le feu.

Au bout des 2 mn : Retirez le couvercle et relancez la cuisson à feu vif.

*****Remuez bien et souvent jusqu'à la réduction de votre sauce*****

Indication : Les légumes prennent un léger aspect luisant et caramélisé.

Servez dans l'assiette ou disposez dans un plat de service.

A table !!! Bon app ! MiaM !

Tartine gourmande acido-basique

Pour 1 personne. Préparation : 10 mn. Cuisson : juste un œuf (facultatif)

NB : *Si vous avez fait cuire votre œuf avant, cela ira encore plus vite.
Si vous n'avez pas d'œufs dur, la recette est quand même bonne !*

Ingrédients :

1 tranche de pain complet
1 gousse d'ail
1 tomate
1 trait d'huile d'olive
Des feuilles de roquettes
Du fromage (voir détail dans la recette)
1 œuf dur.
De la ciboulette ciselée.
Sel
Poivre noir.

Mettez de l'eau salée à bouillir dans une casserole et plongez-y votre œuf.
Coupez une tranche épaisse de pain complet (avec une mie bien compacte).

Faites-la griller.

Epluchez l'ail.

Coupez la tomate en quartiers.

Frottez la tranche de pain grillée avec l'ail puis la tomate.

Ajoutez de la courgette marinée, des feuilles de roquettes coupées finement.

Sortez votre œuf dur, **écalez-le** et **écrasez-le dans une assiette** avec une fourchette.

Laissez le refroidir

Mettez au choix :

- Du fromage de chèvre frais
- De la fêta saupoudrée
- Des tranches de mozzarella

Ajoutez en dernier :

- l'œuf dur écrasé.

Saupoudrez de ciboulette ciselée.

Salez (pas trop si vous choisissez la fêta) et **poivrez**. Et le tour est joué ! MiaM !

Salade d'endives aux noix

Pour 4 personnes. Préparation 10 mn. Pas de cuisson.

Ingrédients :

5 endives

1 pomme

1gousse d'ail

De la fêta

Une dizaine de noix

Une quinzaine de noisettes

Une cs de moutarde.

Cassez les noix et noisettes.

Triez les cerneaux et les noisettes.

Réservez-les dans un bol.

Coupez les endives en tronçons puis chaque tronçon en deux dans la hauteur et **réservez** dans un saladier.

Épluchez la pomme et **coupez**-la en quartiers.

Coupez les quartiers **en petits dés**.

Mélangez les dés dans le saladier avec les endives.

Concassez les cerneaux et les noisettes en petits morceaux.

Versez-les avec des endives la pomme.

Dans un bol :

Mélangez : la moutarde, le sel, le poivre, le cumin, la coriandre, le curcuma, les herbes de Provence, l'huile d'olive et le jus de citron.

Pressez la gousse d'ail dans cette sauce.

Versez la sauce dans le saladier, mélangez et servez vite.

Ou pour conserver les atouts des endives : mettez le bol à table et chacun assaisonne à sa guise.

Fondue de poireaux à la muscade

Basic détox alcaline !

Pour 4 personnes. Préparation : 3 mn Cuisson : 1 H

Ingrédients :

Poireaux

Muscade moulue

Riz complet

Huile d'olive

Option :

Pavé de saumon.

Laissez fondre dans une cocotte des rondelles de poireau dans un peu d'huile d'olive avec un soupçon d'ail et de muscade pendant 1 H environ.

C'est simple, ça cuit tout doucement et longtemps jusqu'à devenir fondant.

À vous d'ajuster en fonction de votre emploi du temps.

Je vous suggère de les manger avec du riz complet si vous êtes en phase détox 100% végétarienne, ou avec un pavé de saumon cru si vous recherchez quand même du « consistant ».

Dans tous les cas, c'est un régal, trop facile et totalement irratable.

NB : Pour une digestion facile, éliminez la partie vert foncé du poireau : vous l'utiliserez en soupe, mixée.

Cabillaud à la courge

Pour 4 personnes. Préparation : 10 à 15 min. Cuisson : 10 à 15 min + 2 à 4 min.

Ingrédients :

400 g de cabillaud

1 gros quartier de potiron

25 g de beurre salé

12 radis

1 pomme

1 c. à s. d'amandes effilées

1 citron

De la ciboulette

2 cs d'huile de sésame (facultative/ Ne mettre que de l'huile d'olive si jamais)

2 cs. d'huile d'olive

Sel

Poivre aux 5 baies.

Pour la purée de potiron :

Epluchez le potiron.

Ôtez les pépins.

Coupez la chair en cubes et les **cuire 10 à 15 min à la vapeur**.

Faites dorer les amandes dans une poêle antiadhésive (sans les laisser noircir).

Préparez le mélange croquant :

Nettoyez les radis

Taillez-les en fines rondelles à la mandoline ou à l'aide d'un couteau.

Rincez et séchez la pomme.

Coupez-la ou passez-la à la mandoline pour récupérer l'équivalent de 4 cs de fins bâtonnets.

Mélangez dans un saladier la pomme, les radis et du jus de citron (pour éviter l'oxydation), l'huile de sésame, un peu de sel et du poivre aux 5 baies.

Ciselez l'équivalent d'une bonne cuillère à soupe de ciboulette fraîche.

Ajoutez-la au mélange.

Quand le potiron est cuit :

Mixez la chair avec le beurre salé, **réservez**.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.

Coupez le cabillaud en cubes et les saisir dans la poêle, 1 à 2 min de chaque côté (pas plus pour préserver le moelleux du poisson).

Dressez les assiettes : répartissez la purée de potiron dans chaque assiette, puis le mélange radis/pomme/ciboulette, et terminez par des amandes effilées.

Répartissez les morceaux de cabillaud.

Arrosez le tout de quelques cuillères de « vinaigrette » des radis, et servir aussitôt.

Salade de fruits maison

Ingrédients :

*1 pomme,
1 poire,
1 kiwi,
1 raisin rouge et/ou blanc.
1 cc de Gingembre moulu.
1 orange
1 citron vert ou jaune.
2 cs de sirop de cassonade.*

Epluchez et coupez : tous les fruits.

Mélangez-les dans un saladier.

Pressez l'orange et le citron.

Versez le jus avec les autres fruits.

Ajoutez 1 à 2 cs de [sirop de cassonade](#).

4 - MERCI DE VOTRE ATTENTION

4.1 Pas que des recettes dans mes tiroirs :

Petit à petit il y aura en plus des recettes et articles, des programmes de menus thématiques :

Gourmets, anti-hypertension artérielle, anti-mauvais cholestérol, détox, tonus & énergie, équilibre & performance, anti-diabète, perte ou prise de poids, etc.

Ces programmes seront accompagnés de propositions d'activités physiques simples à mettre en place, pas chronophages et accessibles à tous.

Voilà ce que j'ai dans mes tiroirs, je vous remercie et vous dis au revoir.

Hervé.

PLAN DU GUIDE

1 - A PROPOS DU CONTEXTE :	5
1.1 Les Constats :	5
1.1.1 Nutritionnellement, notre siècle est une explosion :	5
1.1.2 L'exemple des desserts... un réflexe courant.	5
1.1.3 Pourquoi les desserts sont addictifs pour l'organisme	5
1.2 Bouchées Doubles...une approche pondérée :	6
1.2.1 Ne faisons de notre alimentation une religion !	6
1.2.2 Associations alimentaires et l'équilibre acido-basique	6
1.2.3 Le besoin psychologique est important.	6
1.2.4 L'affect est important :	6
1.2.5 L'équilibre acido-basique... voie du bon sens et de la pondération	6
1.3 Bouchées Doubles... La démarche :	7
1.3.1 Ni diète, ni régime, ni mode de vie !	7
1.3.2 Le temps nous manque !?	7
1.3.3 LE VENTRE :	7
1.3.4 LA TÊTE :	8
1.3.5 LES JAMBES :	8
2 - A PROPOS DES MENUS	9
2.1 Un défi.	9
2.1.1 Menus et recettes 70-30 :	9
2.1.2 Cinq jours alcalins et gourmands pour vous !	9
2.1.3 Cinq jours de menus/ Trois repas par jours/Dix-sept recettes inédites :	9
2.1.4 Manger bio, pas bio ?	10
2.1.5 L'importance du lever :	10
2.2 Tous vos menus en un coup d'œil :	11
2.3 Toutes vos recettes en un coup d'oeil :	12
2.3.1 Recettes inédites :	12
2.3.2 Recettes disponibles sur le site :	12
2.4 BONUS ! La liste de vos courses	13
3 - A PROPOS DE VOS RECETTES :	14
3.1 Un bref rappel	14
3.2 Question de temps	15
3.3 Trois notions utiles	15
Lavez vos salades en préservant leurs qualités et leurs atouts :	15
Conservez les vitamines et les atouts de vos légumes crus.	15
Conservez la texture de vos légumes crus dans vos salades.	15
3.4 Tous en cuisine	16
4 - MERCI DE VOTRE ATTENTION	32
4.1 Pas que des recettes dans mes tiroirs :	32