

10 recettes de saison

AVRIL 2020



Sommaire

Salé

Salade de lentilles

Crème de carottes

Asperges & oeuf mollet

Carpaccio d'artichauts

Avocado toast

Tarte aux épinards

Sucré

Green smoothie

Soupe de fraises

Tartelette crue aux kiwis

Cookies chocolat & beurre de cacahuètes

Légumes & fruits du mois d'avril

Salé



Salade de lentilles

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 200 gr de lentilles vertes
- 200 gr de mâche
- 1 betterave
- 1 poire
- huile d'olive
- sel et poivre

PRÉPARATION :

- Faites cuire les lentilles, égouttez-les et laissez les refroidir.
- Faites cuire la betterave sans la peler pendant 30 minutes environ en fonction de la grosseur.
- Passez la sous l'eau froide, la peau devrait s'enlever toute seule en frottant légèrement.
- Coupez la en cube et réservez.
- Lavez la mâche.
- Coupez une poire en cube.
- Disposez le tout dans un saladier, assaisonnez et servez !



LES VERTUS DES LENTILLES :

Les lentilles sont une excellente source de fibres.

Elles sont aussi un concentré de minéraux : magnésium, potassium, phosphore, cuivre, manganèse, calcium et bien entendu, fer.

Riches en protéines végétales, elles sont un aliment très intéressant dans les régimes végétariens ou vegans.

INFORMATIONS :

Afin d'optimiser les bienfaits des lentilles et de les rendre plus digestes, il est important de les laisser tremper au moins 8h dans de l'eau froide.



Crème de carottes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 échalote
- 800 gr de carottes
- 200 gr de pommes de terre
- 200 ml de lait de coco
- un filet d'huile d'olive
- 1/2 litre d'eau
- sel, poivre, cerfeuil ...

PRÉPARATION :

- Faites revenir l'échalote hachée dans un peu d'huile d'olive.
- Ajoutez l'eau, les carottes et les pommes de terre coupées en morceaux et faites cuire pendant 15 minutes environ.
- En fin de cuisson, ajoutez le lait de coco, assaisonnez et mixez le tout.
- Servir chaud !



LES VERTUS DE LA CAROTTES :

Grâce à sa forte teneur en bêta-carotène, la carotte apporte de la vitamine A nécessaire à la protection de la peau et l'acuité visuelle entre autres.

Elle a aussi des effets bénéfiques sur le taux de cholestérol dû à sa forte teneur en pectine.



Asperges & oeuf mollet

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 botte d'asperges vertes
- 4 oeufs frais
- huile d'olive
- sel et poivre

PRÉPARATION :

- Nettoyez les asperges et faites les cuire à la vapeur pendant 12 à 15 minutes en fonction de la grosseur.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole, puis baissez à petits bouillons et plongez-y les oeufs pendant 6 minutes à compter de la reprise de l'ébullition.
- Passez les oeufs sous l'eau froide et écaillez-les délicatement.
- Présentez dans les assiettes avec une vinaigrette ou agrémentez de gomasio ...



Carpaccio d'artichauts

Ingrédients :

- 16 jeunes artichauts poivrade
- jus de citron
- une dizaine de radis
- huile d'olive
- de la fleur de sel et poivre

Préparation :

- Coupez la queue des artichauts et retirez les feuilles coriaces du tour.
- Tranchez les pointes, puis détaillez finement les coeurs d'artichauts en trempant chaque tranche dans le jus de citron au fur et à mesure pour éviter l'oxydation.
- Émincez très finement les radis et disposez le tout dans les assiettes.
- Ajoutez quelques cristaux de fleur de sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.
- Savourer aussitôt !



Avocado toast



INGRÉDIENTS :

- une tranche de pain de campagne
- 1/2 avocat mûr
- le jus d'1/2 citron
- 1 oeuf
- quelques jeunes pousses d'épinards
- huile d'olive
- sel, poivre ...

PRÉPARATION :

- Ecrasez grossièrement l'avocat sur la tranche de pain.
- Faites bouillir de l'eau dans une casserole, puis baissez à petits bouillons et plongez-y l'oeuf pendant 6 minutes à compter de la reprise de l'ébullition.
- Passez-le sous l'eau froide et écaillez-le délicatement.
- Déposez-le sur la tartine, ainsi que les jeunes pousses d'épinards et arrosez de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive.

INFORMATIONS : LA CUISSON IDÉALE DES OEUFS

Les oeufs sont un aliment très riches en acides aminés essentiels et autres nutriments.

Pour bénéficier de tous ses bienfaits, le blanc de l'oeuf doit être cuit et le jaune doit rester cru.

C'est pour cette raison que vous verrez souvent dans mes recettes des oeufs mollets ou des oeufs à la coque qui sont des modes de cuisson idéales.



Tarte aux épinards

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- une pâte brisée
- huile d'olive
- 300 gr d'épinards frais (on peut les remplacer par des jeunes pousse d'orties, des blettes...)
- 200 gr de crème de riz (ou crème de soja, ou crème fraîche...)
- 2 oeufs
- sel, poivre...

PRÉPARATION :

- Lavez et hachez grossièrement les épinards.
- Faites revenir les épinards dans un filet d'huile d'olive.
- Disposez-les sur le fond de tarte.
- Mélangez les oeufs, la crème de riz, le sel et le poivre.
- Versez sur les épinards et enfournez pendant 20 minutes.
- Servez la tarte encore chaude accompagnée d'une salade.



Sucré



Green smoothie

INGRÉDIENTS (POUR 1 SMOOTHIE) :

- 1 kiwi
- 1/2 poire
- une petite poignée de jeunes pousses d'épinards (ou de mâche)
- le jus d'une orange
- un peu d'eau ou de lait végétal (si vous souhaitez fluidifier)

PRÉPARATION :

- Passez tous les ingrédients au blender
- Ajoutez un peu d'eau ou de lait si nécessaire.
- Consommez rapidement pour profiter au maximum des bienfaits des fruits et légumes !



SMOOTHIE OU JUS ? QUELLES DIFFÉRENCES ?

LE SMOOTHIE :

C'est un mélange de fruits et légumes frais qui vont être broyés et mélangés dans un blender.

Le smoothie se distingue donc par sa texture épaisse, contrairement au jus qui est complètement liquide.

Un smoothie conserve toutes les fibres des fruits et légumes, donc le système digestif va être sollicité et va mobiliser de l'énergie (dans une moindre mesure qu'un repas classique) pour le digérer.

L'avantage, c'est que l'appareil digestif va être "nettoyé" et que l'on va avoir une sensation de satiété.

LE JUS :

Fait à l'extracteur de jus ou centrifugeuse, ne mobilise pas le système digestif car il ne contient que des fibres solubles.

C'est pour cette raison qu'on le consomme souvent lors de détox ou de jeûnes : il ne fatigue pas le corps.

Toutefois les jus n'apportent pas de sensation de satiété.

Soupe de fraises

INGRÉDIENTS :

- 250 gr de fraises
- quelques feuilles de menthe
- 10 gr de sucre de canne non raffiné (si les fraises ne sont pas suffisamment sucrées)
- 150 ml d'eau (plus ou moins selon la consistance souhaitée)

PRÉPARATION :

- Lavez les fraises et équeutez-les.
- Mixez-les avec les autres ingrédients.
- Consommez immédiatement.



LES VERTUS DES FRAISES :

La fraise contient des vitamines A, E, K, mais surtout de la vitamine C et B9.

C'est une bonne source d'iode, de magnésium, de cuivre, de fer et de phosphore.

Elle figure parmi les fruits les plus riches en composés phénoliques ; composés qui pourraient jouer un rôle important dans la prévention de certaines maladies grâce à son pouvoir anti-oxydant et anti-inflammatoire.

Notamment dans la prévention de certains cancers, maladies cardiovasculaires et maladies dégénératives.



Tartelette crue aux kiwis



INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes) :

- 20 dattes
- 80 gr de noix (ou autres oléagineux)
- 2 kiwis
- Des grains de pollen, fleurs comestibles, coco râpée ... en topping (facultatif)

PRÉPARATION :

- Mixez les dattes et les noix.
- Tassez cette préparation au fond de votre moule.
- Tranchez finement les kiwis et disposez-les.
- Ajoutez le topping avant de servir.

Astuces : S'il vous reste du fond de tarte, vous pouvez en faire des energy balls.

Cookies chocolat & beurre de cacahuète

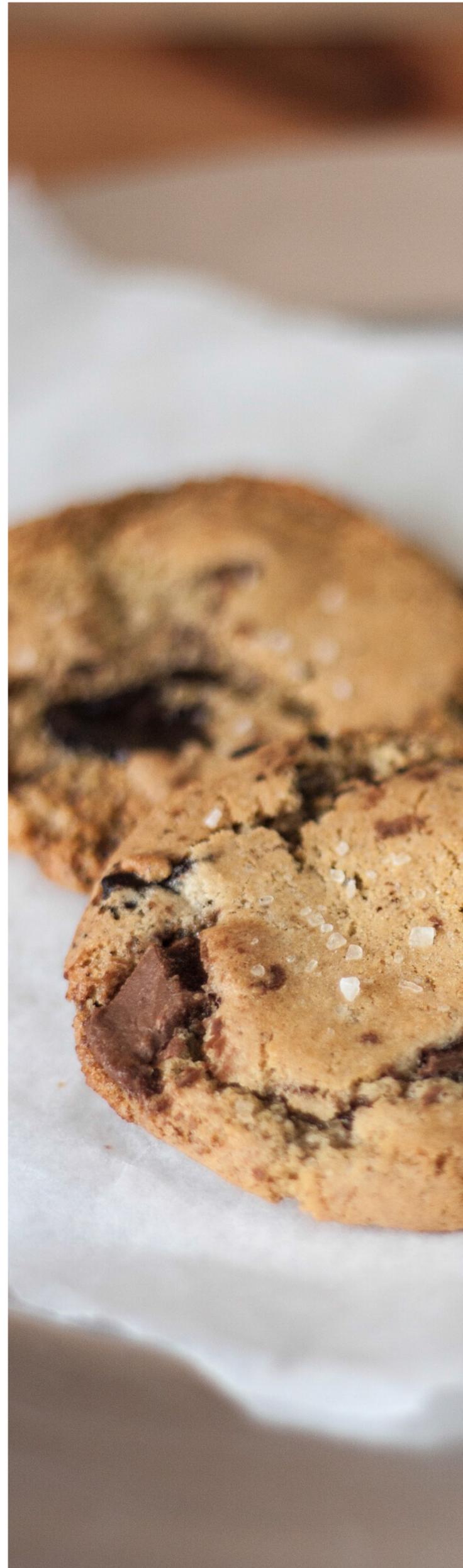
INGRÉDIENTS

(pour 9 cookies)

- 150 gr de farine de blé
- 80 gr de sucre non raffiné
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
- 1/4 de verre d'huile d'olive
- 100 gr de chocolat noir pâtissier
- un peu de fleur de sel

PRÉPARATION :

- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier sauf la fleur de sel.
- Disposez des boules de pâte suffisamment espacées sur votre plaque de cuisson.
- Faites cuire à 180 degrés pendant 12 à 15 minutes.
- Sortez les du four et ajoutez par dessus une pincée de fleur de sel.
- Laissez refroidir et dégustez !



Légumes & fruits du mois d'avril

LES LÉGUMES :

- Artichaut
- Asperge
- Avocat
- Concombre
- Epinard
- Fenouil
- Radis
- Betterave
- Carotte
- Poireau
- Laitue
- Mâche
- Champignon de Paris
- Chou-fleur
- Chou vert

LES FRUITS :

- Pomme
- Poire
- Fraise
- Kiwi
- Orange
- Citron
- Pomelo



Merci !

Je tenais à vous remercier pour la confiance que vous m'accordez et j'espère que cet ebook vous aura fait découvrir de nouvelles recettes ou revisiter d'autres.

Ce serait un réel plaisir de voir vos créations alors n'hésitez pas à me les partager sur mes réseaux :

www.instagram.com/aurelie_salvador/
www.facebook.com/cabinet.soins.naturels/

Si vous souhaitez avoir un suivi alimentaire personnalisé, je donne des consultations en ligne et à mon cabinet. Pour plus d'informations je vous invite à m'écrire sur mon mail :

salvador.aurelie@gmail.com

Prenez soin de vous !

Avec toute ma bienveillance,

Aurélie.