Bonus pack VIP

Menus et recettes d'une journée santé

AlimenVie

Menus et recettes d'une journée santé

Suite à la conférence « Les 5 piliers d'une alimentation santé » proposée lors du Sommet Vivre au Naturel, je vous ai préparé un bonus qui vous présentera **2 menus** élaborés par mes soins : le premier en mode **alimentation carnée** et le second en mode **alimentation végan**. Une **vidéo explicative** accompagne ce PDF pour vous donner les raisons de l'utilisation de certains ingrédients ou des choix effectués pour les associations alimentaires.

Mon but est de vous permettre d'avoir des idées concrètes pour organiser vos repas avec des recettes saines, goûteuses, faciles à cuisiner pour vivre des journées santé remplies d'énergie.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez les deux menus ainsi que les recettes détaillées des plats proposés. Ces derniers ont été conçus pour répondre aux 5 piliers présentés lors de la conférence qui, pour rappel, sont l'hydratation, les toxines, l'équilibre acido-basique, l'index glycémique et la dissociation alimentaire. Ils sont exempts de gluten et de lactose.

Je vous souhaite de belles découvertes et de joyeuses expérimentations en cuisine.

Si vous avez des questions, besoin d'un conseil personnel ou l'envie d'approfondir le sujet, n'hésitez pas à aller visiter mon site internet (www.alimenvie.be) ou à me contacter par mail (info@alimenvie.be).

Prenez soin de votre santé !

Menu carné

2 tranches de jambon blanc (dinde ou poulet) ou 2 œufs (coque, omelette, sur le plat)
30 g de fromage à pâte dure (parmesan, appenzeller, comté réserve…)
1 mélange de légumes (radis, concombre, carotte, endive, épinards,…)

***

Dos de cabillaud et sa crème de panais au curcuma
Riz basmati germé, poireaux et brocoli *(voir recette)*

***

1 poignée oléagineux trempés
100 g fruit de saison (cru ou en compote)
1 morceau chocolat noir 85% *(facultatif)*

***

Brochette de dinde aux 4 épices
Epigramme de légumes de saison, sauce crue au persil *(voir recette)*

Dos de cabillaud à la vapeur

Crème de panais au curcuma, riz basmati germé

Matériel : Cuiseur-vapeur, blender,,couteau chef, couteau office

Ingrédients (4 portions) :

400-600 g de dos de cabillaud
2 tasses de riz basmati complet

Pour les légumes :
2 blancs de poireaux
1 bouquet de brocoli

Pour la crème de panais :
1 petit panais
La verdure des poireaux
20 g de gingembre frais
½ càc de curcuma
2 càs d'huile de sésame
Fleur de sel selon le goût

Pour la sauce crue :
4 càs d'huile de sésame
4 càs de tamari ou shoyu
½ jus de citron
20 g de gingembre frais
2 càs d'algues en paillettes

Méthode :

1. **Germination du riz** : 48h avant, faire tremper le riz dans de l'eau de source pendant 12h. Rincer abondamment, égoutter et laisser humide pendant 12h. Répéter l'opération deux fois, rincer et verser le riz dans une casserole avec 2 tasses d'eau. Cuire pendant 12 minutes à feu doux, couper le feu et laisser gonfler pendant 20 minutes.
2. **Préparation des légumes** : détailler les blancs de poireaux en biseaux et découper le brocoli en petits bouquets. Cuire les légumes à la vapeur pendant 20 minutes.
3. **Cuisson du poisson** : 10 minutes avant la fin de la cuisson des légumes, ajouter le dos de cabillaud coupé en 4 parts égales et poursuivre la cuisson pendant 7 à 10 minutes.
4. **Pour la crème de panais** : Couper le panais et les verdures de poireaux en morceaux. Débarasser les morceaux dans le cuiseur-vapeur ainsi que le gingembre et cuire pendant 20 minutes environ (suivant votre cuiseur-vapeur). Mixer au blender avec l'huile de sésame, le curcuma et la fleur de sel jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et onctueuse. Réserver au chaud.
5. **Préparation de la sauce crue** : assembler l'huile de sésame, le tamari et le jus de citron. Emincer très finement le gingembre et ajouter au mélange. Terminer avec les algues en paillettes et mélanger le tout. Rectifier si nécessaire.
6. **Dressage** : napper la crème de panais sur les assiettes préchauffées. Disposer une part de cabillaud et un dôme de riz basmati. Dresser joliment les légumes et arroser de sauce crue. Décorer avec des graines germées de poireaux (par exemple) ou des jeunes pousses.

Bonne dégustation ☺

AlimenVie

Brochette dinde aux 4 épices

Epigramme de légumes de saison, sauce crue au persil

Matériel : Cuiseur-vapeur, four à air pulsé et thermomètre, mandoline, couteau chef, couteau office

Ingrédients (4 portions) :

Pour les brochettes:
400-600 g de roti de dinde
1-2 càs de mélange 4 épices
2 échalotes

Pour l'épigramme :
1/2 courge butternut
1/2 céleri rave
1 scarole

Pour la sauce crue :
4 càs d'huile d'olive
4 càs d'huile de colza
1 citron
1 échalote
1 bouquet de persil
Fleur de sel
Piment en poudre

Décoration :
Feuilles de roquette

Méthode :

1. **Réalisation des brochettes** : découper le roti de dinde en cubes d'1,5 cm environ. Hacher finement les échalotes et ajouter le mélange 4 épices. Mélanger avec les cubes de dinde et enfiler les morceaux sur les brochettes. Disposer sur la lèche-frite et napper le reste de la garniture. Cuire au four à 85°C pendant 1h30 environ.
2. **Préparation des légumes** : peler le butternut et enlever les graines. Peler le céleri-rave. Avec la mandoline, émincer le butternut et le céleri-rave en fines lamelles (environ 2 mm). Détailler la scarole en lanières d'environ 1 cm, laver et essorer.
3. **Dressage de l'épigramme** : dans le cuiseur-vapeur, commencer par disposer une couche de lamelles de butternut qui se chevauchent légèrement. Poursuivre avec une couche de céleri-rave puis une couche de 5-6 cm de lanières de scarole. Terminer avec une couche de céleri-rave et une de butternut (pour la couleur). Cuire l'épigramme pendant 20-30 minutes (suivant votre cuiseur-vapeur).
4. **Préparation de la sauce crue** : prélever le zeste de citron et le hacher très finement. Presser le citron et assembler avec l'huile d'olive et l'huile de colza. Emincer l'échalote, ciseler le persil et ajouter au mélange huile et citron. Assaisonner avec la fleur de sel et le piment en poudre. Mélanger intimement le tout.
5. **Dressage** : disposer une brochette sur les assiettes préchauffées. Découper l'épigramme en 4 portions et napper de sauce crue. Décorer avec un nid de feuilles de roquette et des graines germées ou des jeunes pousses.

Bonne dégustation ☺

AlimenVie

Menu vegan

Blinis aux légumes et aux algues *(voir recette)*

***

Méli-mélo de pommes de terre et de légumes d'hiver
Lentilles germées et sauce tomatée *(voir recette)*

***

1 poignée oléagineux trempés
100 g fruit de saison (cru ou en compote)
1 morceau chocolat noir 85% *(facultatif)*

***

Balluchon de tofu mariné
Purée de patates douces gingembre et coco
Sauce crue à la coriandre *(voir recette)*

Blinis végan

Aux légumes et aux algues

Matériel : Poêle, râpe à légumes, couteau office

Ingrédients (2 portions) :

1 tasse de flocons de millet
(ou de riz, avoine…)
1 tasse de lait végétal
(ou amande, riz, sarrasin…)
½ carotte
(ou courgette, radis, céleri)
2 càc de psyllium
(pour remplacer les œufs)
1 càc de graines de chia
(pour remplacer les œufs)
2 càc d'algues du pêcheur
½ càc curcuma en poudre
Fleur de sel selon le goût
Poivre selon le goût
Huile d'olive ou de coco

Méthode :

1. **Préparation des flocons**: dans un plat, verser les flocons de millet (ou autre selon votre choix). Ajouter le lait végétal choisi et laisser tremper pendant 5-10 minutes pour ramollir les flocons.
2. **Pour les légumes** : laver la carotte à l'aide d'une brosse à légumes. Couper les extrémités et râper une demi carotte ou l'équivalent de 2-3 càs de légumes râpés selon votre choix. Verser les légumes râpés dans le plat contenant les flocons et le lait végétal.
3. **Réalisation de la pâte** : ajouter le psyllium, les graines de chia, les algues du pêcheur, le curcuma en poudre, la fleur de sel et le poivre. Mélanger intimement le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
4. **Cuisson des blinis** : faire chauffer une poêle à feu moyen et verser un filet d'huile. Lorsque celle-ci est chaude, déposer une petite quantité de pâte dans la poêle. Aplatir uniformément pour obtenir une forme de blini. Laisser cuire d'un côté puis, à mi-cuisson, retourner le blini pour poursuivre la cuisson de la seconde face.
5. **Dressage** : disposer joliment 3-4 blinis sur une assiette préchauffées, servir et déguster.

Bonne dégustation ☺

Méli-mélo de pommes de terre

Et de légumes d'hiver, lentilles germées et sauce tomatée

Matériel : Cuiseur-vapeur, blender, couteau chef, couteau office

Ingrédients (4 portions) :

Pour le méli-mélo:
8 pommes de terre moyennes à chair ferme
8 chicons (endives)
4 branches de céleri français
2 carottes
2 tasses de lentilles vertes

Pour la crème tomatée :
12 demi tomates séchées
2 carottes
2 branches de céleri français
6 échalotes
2 éclats d'ail
4-6 càs d'huile d'olive
Fleur de sel

Pour la sauce crue :
4 càs d'huile d'olive
4 càs d'huile d'argan
1 citron
2 échalotes
2 càs d'herbes de provence
Fleur sel et piment poudre

Méthode :

1. **Germination des lentilles** : 48h avant, faire tremper les lentilles dans de l'eau de source pendant 12h. Rincer abondamment, égoutter et laisser humide pendant 12h. Répéter l'opération deux fois et rincer une dernière fois avant de les cuisiner.
2. **Préparation des légumes** : peler les pommes de terre et découper en gros dés. Détailler les carottes en cubes et les branches de céleri en biseaux fins. Couper les chicons en 4 dans le sens de la longueur. Déposer les cubes de pommes de terre et les chicons dans un panier du cuiseur-vapeur et cuire pendant 18 minutes.
3. **Pour la crème tomatée** : découper grossièrement les carottes et les branches de céleri et débarrasser dans un second panier du cuiseur-vapeur. Parer les échalotes et les couper en quartiers. Ajouter aux légumes ainsi que les tomates séchées et l'ail. Cuire pendant 18-25 minutes (suivant votre cuiseur-vapeur). Verser le tout dans le blender avec le jus de cuisson, de l'eau chaude et de la fleur de sel si nécessaire. Mixer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse. Terminer en ajoutant l'huile d'olive tout en mixant une nouvelle fois.
4. **Pour le méli-mélo** : à la fin du temps de cuisson des pommes de terre et des chicons, ajouter les carottes, le céleri et les lentilles. Cuire pendant 12-15 minutes.
5. **Préparation de la sauce crue** : émincer finement les échalotes. Peler le citron à vif et concasser. Assembler les huiles d'olive et d'argan puis ajouter les échalotes, le citron et les herbes de provence. Assaisonner avec la fleur de sel et le piment en poudre. Mélanger le tout.
6. **Dressage** : napper la crème tomatée sur les assiettes préchauffées. Disposer une portion de méli-mélo et arroser de sauce crue. Décorer avec des graines germées ou des jeunes pousses.

Bonne dégustation ☺

AlimenVie

Balluchon de tofu mariné

Purée de patates douces gingembre et coco, sauce coriandre

Matériel : Cuiseur-vapeur, blender, couteau chef, couteau office

Ingrédients (4 portions) :

Pour le tofu mariné:
400-600 g de tofu
1 chou pointu (ou bettes)
1 pincée de curry
1 filet de tamari ou shoyu
1 filet de jus de citron
2 échalotes

Pour la purée :
2-3 patates douces
1 éclat ail
3-4 lamelles de gingembre
2 càs d'huile coco Aman Prana
Fleur de sel

Pour la sauce crue :
4 càs d'huile d'olive
4 càs d'huile de sésame
1 citron
1 échalote
1 bouquet de coriandre
3-4 càs de tamari ou shoyu
Piment en poudre

Méthode :

1. **Marinade du tofu** : assembler le tamari, le jus de citron et le curry. Hacher finement les échalotes, les ajouter au reste et mélanger le tout. Découper le tofu en 4 parts égales et verser la garniture sur les morceaux.
2. **Préparation des balluchons** : Détacher 4 belles feuilles de chou pointu et détailler le reste en lanières. Disposer celles-ci dans un panier du cuiseur-vapeur. Au centre de chaque feuille, déposer une portion de tofu, répartir la garniture aromatique et replier les feuilles afin de former des balluchons. Les déposer dans le cuiseur-vapeur et cuire le tout pendant 15 minutes.
3. **Pour la purée** : laver les patates douces et découper en gros cubes. Cuire dans le cuiseur-vapeur pendant 20-30 minutes (suivant votre cuiseur-vapeur). Débarrasser dans le bol du blender, ajouter l'ail, le gingembre, l'huile de coco et la fleur de sel. Mixer à haute vitesse et ajouter un filet d'eau si nécessaire afin d'obtenir une purée onctueuse.
4. **Préparation de la sauce crue** : détailler finement l'échalote et ciseler le bouquet de coriandre. Presser le citron et assembler avec l'huile d'olive et l'huile de sésame. Ajouter l'échalote, la coriandre, le tamari et le piment en poudre. Mélanger intimement le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. **Dressage** : déposer un balluchon sur les assiettes préchauffées. Dresser joliment la purée de patate douce et les lanières de chou. Napper de sauce crue et décorer une feuille de coriandre et/ou des graines germées et/ou des jeunes pousses.

Bonne dégustation ☺

AlimenVie