



METTEZ-VOUS À L'HEURE D'AUTOMNE

.....
DES IDÉES & RECETTES POUR MAINTENIR
VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
PENDANT L'AUTOMNE

[PROGRAMME SUR 7 JOURS]

Les conseils de ce guide ne remplacent pas les conseils prodigués par votre praticien de santé.
Les photos utilisées sont illustratives.

Bonne lecture!

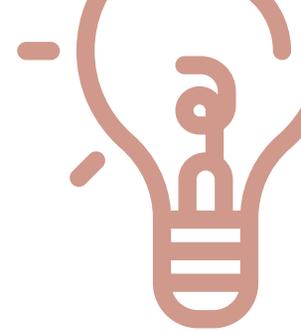


CONSEILS

POUR RÉUSSIR

CONSEILS

BOOSTEZ VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES



Les aliments fermentés

L'intestin est le premier organe de défense. Un bon microbiote permet de maintenir les défenses immunitaires. Nos bactéries sont sélectionnées et prolifèrent en fonction de notre alimentation. Les aliments qui favorisent un microbiote sain sont les aliments fermentés comme le kéfir, le miso, le tempeh, la choucroute, les pickles ou le kimchi coréen.

De même, les bactéries prolifèrent grâce aux prébiotiques, que l'on retrouve en majorité dans les fruits et les légumes. Ils apporteront également des oligo-éléments comme la vitamine C.



La vitamine C

La vitamine C est présente dans les kiwis, les agrumes ou encore le brocoli. Elle participe au fonctionnement du système immunitaire.



Les champignons

Les champignons comme le shitaké sont reconnus pour tonifier l'organisme et stimuler les défenses immunitaires.



Les épices et les aromates

Le curcuma, le gingembre, la cannelle, l'ail, l'oignon mais aussi le thym stimulent l'immunité.



Les infusions de plantes

Les infusions à base d'échinacée ou d'éléuthérocoque permettent de vous hydrater et vous préservent des agressions hivernales.

CONSEILS

PRÉMUNISSEZ-VOUS DES AFFECTIONS AUTOMNALES



Aérez votre intérieur tous les jours

Ouvrez vos fenêtres pendant dix minutes au réveil et avant d'aller au lit. Vous assainirez et renouvelerez l'air ambiant. Vous vous débarrasserez aussi de la poussière, des allergènes et autres polluants.



Pensez à l'aromathérapie

Les huiles essentielles, en plus d'assainir votre intérieur, peuvent également vous prémunir contre les infections grâce à leur rôle antiseptique. Thym, menthe poivrée, eucalyptus seront vos alliés. À mettre dans un diffuseur.



Rechargez vos batteries

Essayez d'avoir un nombre d'heures de sommeil suffisant pour ne pas accumuler de fatigue.

Offrez-vous des moments de relaxation mais aussi bougez et faites de l'activité physique. Cela vous tiendra en forme et stimulera votre système immunitaire.



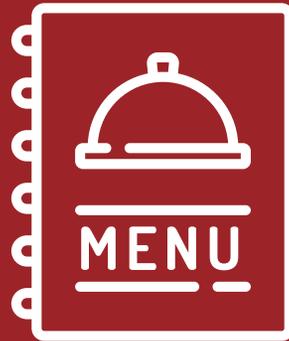
Poursuivez la pratique d'une activité physique

Même si le temps n'est plus toujours au beau fixe, ne négligez pas l'activité physique ou sportive. Continuez à marcher, courir ou pratiquer votre discipline. L'exercice stimule l'immunité et diminue le risque d'infections pendant la saison automnale. Par ailleurs, durant un exercice physique, les endorphines sont libérées. Votre degré d'anxiété diminue donc et votre sommeil s'apaise.



Luttez contre le stress grâce à la méditation

Des chercheurs ont apporté une nouvelle preuve que la méditation diminue les symptômes des troubles anxieux et améliore l'attention, la mémoire et l'immunité.



MENU

HEBDOMADAIRE

Menu spécial concocté par notre diététicienne - nutritionniste

MENU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déj	<p>Une tisane d'ortie d'épeautre torréfié</p> <p>Un porridge</p>	<p>Un verre de kéfir</p> <p>Une gaufre de patate douce</p>	<p>Un thé de Ceylan</p> <p>Des Energy Balls</p>	<p>Un verre de kombucha</p> <p>Une tartine au houmous de betterave</p>	<p>Un smoothie carotte, pomme et pamplemousse</p>	<p>Un rooibos</p> <p>Un porridge salé</p>	<p>Une golden Milk</p> <p>Des pancakes à l'orange</p>
Déj	<p>Une salade de choucroute crue et thon façon thaï</p> <p>Un morceau de fromage de brebis</p>	<p>Un chakchouka avec une salade verte</p> <p>Une compote pomme-coing</p>	<p>Un jus vert</p> <p>Un gratin de harengs et carottes</p> <p>Un riz au lait d'amandes</p>	<p>Une salade d'endives aux noix</p> <p>Une quiche aux poireaux</p> <p>Un morceau de fromage de chèvre</p>	<p>Une salade de céleri-rave râpé</p> <p>Une papillote de saumon à la compotée de chou rouge</p> <p>Une poire pochée</p>	<p>Des carottes râpées</p> <p>Des yakitori de poulet avec une poêlée de navets et shitakés</p> <p>Des coings au gingembre</p>	<p>Une salade coleslaw</p> <p>Des patates douces au bœuf tataki</p> <p>Un yaourt brassé poire-cannelle</p>
Goûter	<p>Une banane</p> <p>Une poignée de noisettes</p>	<p>Une orange</p> <p>Une poignée d'amandes</p>	<p>Un demi-pamplemousse</p> <p>Une poignée de noix du Brésil</p>	<p>Une grappe de raisin</p> <p>Une poignée de noix de pécan</p>	<p>Quelques figues</p> <p>Une poignée de noix de cajou</p>	<p>Une orange</p> <p>Une poignée de noix de macadamia</p>	<p>Un kaki et un carré de chocolat cru</p>
Dîner	<p>Des penne de sarrasin aux shitakés</p> <p>Une salade verte et graines germées</p>	<p>Un jus de légumes</p> <p>Des involti de chou vert</p> <p>Un entremets aux graines de chia</p>	<p>Un bouillon ayurvédique</p> <p>Une salade de lentilles corail</p>	<p>Une salade de fenouil</p> <p>Un pâtisson farci aux châtaignes et à la pomme</p>	<p>Des galettes de pois cassés, carottes</p> <p>Une salade de cresson</p> <p>Une spécialité au chanvre</p>	<p>Une paella vegan aux algues</p>	<p>Des lasagnes butternut et noisettes avec de la salade</p>



RECETTES

FACILES ET RAPIDES

Porridge poire-chocolat



Petit
déjeuner



LUNDI

Ingrédients:

- x Une poire
- x 50 g de flocons d'avoine
- x Une poignée de pépites de chocolat noir
- x 25 cl de lait de coco
- x Une cs. de sirop d'agave
- x Une cs. de poudre de cacao cru

Préparation:

1. Mettez le lait de coco dans une casserole à chauffer.
2. Ajoutez les flocons d'avoine puis le cacao cru et le sirop d'agave puis mélangez.
3. Laissez cuire environ 5 minutes tout en remuant régulièrement.
4. Lavez, épluchez la poire et coupez-la en deux.
5. Découpez une moitié de poire en petits morceaux.
6. Ajoutez-les au mélange précédent et laissez cuire encore quelques minutes, toujours en remuant.
7. Lorsque l'ensemble est prêt, mettez la préparation dans 2 bols.
8. Laissez un peu refroidir puis ajoutez la demi-poire restante coupée en morceaux et des pépites de chocolat.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



Salade de choucroute crue et thon façon thaï



LUNDI

Ingrédients:

- x 150 g de choucroute crue
- x 200 g de thon rouge
- x 1 carotte
- x 1/2 mangue
- x 1 avocat
- x Le jus d'un demi-citron vert
- x 1 brin de citronnelle
- x 1 cm de racine de gingembre
- x Une poignée d'éclats de cacahuètes grillées
- x Une pincée de coriandre
- x Une pincée de ciboulette

Pour la sauce:

- x 2 cs. de lait de coco
- x 1 cs. de sauce Nuoc-mâm
- x 1 cs. de sirop d'agave.
- x Poivre

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



Préparation:

1. Pressez bien la choucroute pour extraire l'excédent de liquide et mettez-la dans un saladier.
2. Découpez le thon rouge en petits morceaux. Préparez une marinade avec le jus d'un citron pressé, la citronnelle et le gingembre préalablement râpé et émincé. Réservez au réfrigérateur pendant 20 minutes.
3. Lavez la carotte et râpez-la. Coupez l'avocat et la mangue en petits dés.
4. Ajoutez le tout dans le saladier.
5. Ajoutez la ciboulette, la coriandre et les cacahuètes.
6. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients et versez-la dans le saladier. Mélangez bien.

Pennes de sarrasin aux shitakés



Dîner



LUNDI

Ingrédients:

- x 150 g de penne de sarrasin
- x 100 g de champignons de Paris
- x 100 g de champignons shitaké
- x 1 oignon
- x 1 cs. d'huile d'olive
- x 1 cc. de sauce soja
- x Une pincée de persil plat
- x Une pincée de gros sel
- x Sel, poivre

Préparation:

1. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau avec une pincée de gros sel. Ajoutez les pâtes et faites-les cuire.
2. Lavez puis coupez les champignons.
3. Lavez puis épluchez les oignons.
4. Lavez puis hachez le persil.
5. Dans un wok, ajoutez un filet d'huile d'olive, colorez les champignons pendant quelques minutes. Ajoutez les oignons et faites-les suer pendant deux minutes.
6. Versez un verre d'eau et la sauce soja.
7. Ajoutez les pâtes et le persil puis assaisonnez.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



Gaufre de patate douce

Petit
déjeuner



MARDI

Ingrédients pour 4/6 gaufres :

- x 400 g de patates douces
- x 2 œufs
- x 100 g de farine
- x 1 cc. de levure
- x Une pincée de noix de muscade
- x Une pincée de persil
- x Huile, sel, poivre

Préparation :

1. Épluchez et coupez les patates douces en morceaux.
2. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes.
3. Égouttez-les et réduisez-les en purée à l'aide d'une fourchette.
4. Dans un récipient, mettez la purée, le sel, le poivre, la noix de muscade râpée et le persil. Ajoutez les œufs et la farine puis mélangez.
5. Graissez le gaufrier, versez-y la pâte et faites-la cuire durant 3 à 4 minutes.
6. Vous pouvez tartiner vos gaufres de houmous.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Chakchouka



Déi



MARDI

Ingrédients :

- x 1 poivron rouge, 1 poivron vert et 1 poivron jaune
- x 4 tomates bien mûres ou une boîte de tomates concassées
- x 1 oignon
- x 2 gousses d'ail
- x 2 œufs
- x 70 g de feta
- x 1 branche de thym
- x 2 cs. de persil haché
- x 1 cs. d'huile d'olive
- x 1 pincée de cumin moulu
- x 1 pincée de paprika
- x 1 pincée de sel

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Préparation :

1. Pelez et ciselez l'oignon et l'ail.
2. Épépinez les poivrons puis coupez-les en lanières dans la longueur.
3. Dans une poêle à fond épais, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon, l'ail et les poivrons pendant 10 minutes.
4. Ajoutez les tomates, les épices et la branche de thym. Salez.
5. Laissez compoter pendant 20 minutes à feu doux et à découvert.
6. Cassez les œufs et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient juste pris.
7. Ajoutez la feta émiettée et le persil.
8. Dégustez avec une tranche de votre pain préféré.

Involti de chou vert

Dîner



MARDI

Ingrédients :

- x 4 feuilles de chou frisé
- x 150 g de blettes sans leur tige
- x 100 g de ricotta
- x 1 œuf
- x 200 ml de sauce tomate
- x 2 cs. de parmesan râpé
- x Sel et poivre

Préparation :

1. Faites blanchir les feuilles de chou cinq minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et étendez-les sur un torchon.
2. Faites cuire les blettes 10 à 15 minutes au cuit-vapeur.
3. Dans un saladier, hachez finement les blettes. Incorporez la ricotta, le parmesan et l'œuf.
4. Mélangez et répartissez la préparation sur les feuilles de chou.
5. Enroulez chaque feuille et ficellez-la avec de la ficelle de cuisine.
6. Placez les « involti » dans une cocotte. Ajoutez la sauce tomate.
7. Laissez mijoter 20 minutes à couvert.
8. Servez aussitôt.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Energy Balls

Petit
déjeuner



MERCREDI

Ingrédients pour 6 Balls :

- x 6 amandes
- x 100 g de dattes
- x 30 g de flocons d'avoine
- x 20 g de noix de coco râpée
- x 4 cl d'eau

Préparation :

1. Placez tous les ingrédients sauf la noix de coco dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Formez des boulettes avec la paume de vos mains puis roulez-les dans la noix de coco râpée.
3. Réservez au frigo!

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



Gratin de harengs et carottes



Déi



MERCREDI

Ingrédients:

- x 250 g de carottes avec les fanes
- x 250 g de pommes de terre
- x 100 g de harengs fumés
- x 50 g de chapelure
- x 1 gousse d'ail
- x Sel, poivre

Préparation:

1. Lavez puis épluchez les carottes et les pommes de terre. Découpez-les en morceaux.
2. Faites-les cuire au cuit-vapeur pendant 20 minutes.
3. Une fois cuits, écrasez les légumes pour former une purée. Assaisonnez.
4. Coupez les harengs en morceaux.
5. Préchauffez le four à 180 °C.
6. Dans un plat à gratin, disposez une première couche de purée, puis les harengs et enfin une deuxième couche de purée.
7. Dans un mixeur, ajoutez la chapelure, l'ail, quelques fanes de carottes. Mixez.
8. Parsemez votre chapelure sur le gratin.
9. Enfouez pour 15 minutes.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Bouillon ayurvédique

Dîner



MERCREDI

Ingrédients :

- x 400 g de courge
- x 100 g de haricots mungo germés
- x 1 gousse d'ail
- x 1 citron
- x 1 cc. de curcuma
- x 1 cc. de gingembre frais
- x 1/2 cc. de cumin en poudre
- x 2 cs. de crème de coco
- x 1 cs. de tamari
- x 1 cs. d'huile d'olive
- x Quelques feuilles de coriandre fraîche

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Préparation :

1. Coupez la courge en morceaux.
2. Émincez l'ail et le gingembre frais.
3. Faites-les revenir rapidement dans une casserole avec l'huile d'olive.
4. Ajoutez les morceaux de courge.
5. Une fois dorés, ajoutez de l'eau à hauteur des ingrédients.
6. Laissez cuire pendant 15 minutes.
7. Ajoutez le tamari, le cumin, la crème de coco et mixez le tout.
8. Servez dans deux bols.
9. Ajoutez une bonne poignée de haricots mungo germés, un peu de jus de citron et quelques feuilles de coriandre.

Pâtisson farci aux châtaignes et à la pomme



Dîner



JEUDI

Ingrédients:

- x 1 pâtisson
- x 1 oignon
- x 1 pomme
- x 100 g de châtaignes en bocal ou déjà cuites au four
- x 250 g de champignons
- x 2 cs. de raisins secs
- x 2 cs. d'huile d'olive
- x 1 cs. de noisettes
- x 1 pincée de muscade
- x 1 pincée de gingembre
- x Sel, poivre

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Préparation:

1. Lavez et faites cuire le pâtisson pendant 20 minutes au cuit-vapeur. Laissez le pâtisson refroidir puis évidez-le (découpez le chapeau et videz-le à l'aide d'une cuillère à café) en conservant la chair et le chapeau.
2. Faites revenir l'oignon émincé dans un wok avec un peu d'huile d'olive.
3. Coupez la pomme en morceaux, ajoutez-les aux oignons avec les raisins secs et faites cuire 5 minutes.
4. Coupez les châtaignes en 2, ajoutez-les dans le wok avec la chair du pâtisson précédemment prélevée et laissez cuire 5 minutes.
5. Rincez, égouttez les champignons et ajoutez-les à la préparation.
6. Assaisonnez avec la muscade, le gingembre, le sel et le poivre, mélangez et coupez les noisettes puis ajoutez-les à la farce.
7. Farcissez le pâtisson avec le mélange précédent et recouvrez de son chapeau.

Papillote de saumon à la compotée de chou rouge



Déi



VENDREDI

Ingrédients:

- x 2 pavés de saumon
- x 1/2 chou rouge
- x 1 pomme
- x 1 cs. de vinaigre de cidre
- x 1 cs. de miel liquide
- x 1 cs. d'huile d'olive
- x Sel, poivre

Préparation:

1. Râpez finement le chou rouge.
2. Pelez et coupez la pomme.
3. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse.
4. Faites revenir le chou rouge et les pommes pendant 2 à 3 minutes en mélangeant bien.
5. Ajoutez le miel et le vinaigre de cidre puis laissez compoter pendant 10 minutes en remuant régulièrement.
6. Salez, poivrez puis retirez du feu.
7. Préchauffez le four à 180 °C.
8. Placez deux feuilles de papier cuisson sur un plan de travail.
9. Répartissez la compotée de chou rouge aux pommes.
10. Posez les pavés de saumon sur le chou.
11. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive sur les pavés de saumon.
12. Refermez les papillotes et enfournez pour 10 à 15 minutes.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Galettes de pois cassés et carottes



Dîner



VENDREDI

Ingrédients:

- x 80 g de pois cassés
- x 2 carottes
- x 1 oignon
- x 100 ml d'eau
- x 1 cc. de cumin
- x 1 cs. d'huile d'olive
- x Sel, poivre

Préparation:

1. Faites tremper les pois cassés pendant 4 heures.
2. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et râpez les carottes.
3. Dans une poêle, versez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon.
4. Ajoutez les carottes et le cumin.
5. Assaisonnez puis laissez cuire environ 5 minutes.
6. Dans un mixeur, versez les pois cassés préalablement rincés et ajoutez l'eau. Mixez la préparation, elle doit être bien homogène.
7. Dans un saladier, versez les pois cassés et le mélange de carottes. Formez des galettes.
8. Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les galettes 1 à 2 minutes de chaque côté. Les galettes doivent être dorées.
9. Servez-les accompagnées d'une salade.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Yakitori de poulet avec une poêlée de navets et shitakés



Déi



SAMEDI

Ingrédients:

- x 250 g de filet de poulet
- x 250 g de navet
- x 250 g de shitakés
- x Huile de colza

Pour la marinade:

- x 150 ml de sauce teriyaki
- x 150 ml de miel
- x 1/2 gousse d'ail
- x 1 pincée de gingembre moulu

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



Préparation:

1. Émincez le poulet en fines lamelles et mettez-le dans un saladier.
2. Mélangez les ingrédients de la marinade et nappez le poulet avec.
3. Laissez mariner au moins 1 heure.
4. Pendant ce temps, préparez la poêlée de légumes. Lavez, épluchez puis découpez en morceaux les navets. Lavez et émincez les shitakés.
5. Faites revenir les navets dans une poêle avec un filet d'huile de colza pendant 10 minutes. Ajoutez les shitakés et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
6. Enfillez deux lanières de blanc de poulet sur chaque brochette selon un mouvement ondulatoire.
7. Faites-les cuire pendant 2 minutes de chaque côté, en les badigeonnant de marinade pendant le temps de cuisson et en les retournant.
8. Servez le tout.

Coings au gingembre

Déj



SAMEDI

Ingrédients:

- x 2 coings
- x 1/2 citron
- x 30 g de sirop d'agave
- x 1/2 cc. de gingembre râpé
- x Vanille en gousses

Préparation:

1. Pelez les coings, fendez-les en deux et retirez les cœurs.
2. Coupez chaque fruit en petits quartiers.
3. Pressez le citron.
4. Dans une casserole, mettez les morceaux de coings, arrosez-les de jus de citron.
5. Ajoutez le sirop d'agave, un fond d'eau puis le gingembre.
6. Laissez cuire pendant 15 minutes.
7. Une fois cuit, placez la préparation dans une assiette et parsemez de gingembre râpé.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



Paella vegan aux algues

Dîner



SAMEDI

Ingrédients :

- x 250 ml de bouillon de légumes
- x 1 bande d'algues wakamé
- x 1 gousse d'ail
- x 1 oignon
- x 1/2 poivron rouge
- x 1/2 poivron vert
- x 1 tomate mûre
- x 2 tasses de riz
- x 1 bouquet de persil
- x 20 g de graines de soja
- x 125 g de seitan
- x 1 cs. d'huile d'olive
- x 1 cc. de safran

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Préparation :

1. Une heure avant la cuisson, les algues doivent être réhydratées. Placez-les dans un bol avec de l'eau et laissez-les tremper pendant 20 minutes. Changez l'eau et renouvelez l'opération 20 minutes de plus.
2. Faites tremper les graines de soja pendant 10 minutes.
3. Faites chauffer le bouillon de légumes dans une casserole jusqu'à ébullition.
4. Coupez en petits carrés l'oignon, les poivrons et les tomates, puis hachez l'ail et le persil.
5. Versez l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites revenir l'oignon émincé, l'ail, le persil et le riz quelques minutes.
6. Ajoutez les graines de soja, les légumes et le wakamé coupés en petits morceaux puis laissez cuire 5 minutes environ.
7. Ensuite, ajoutez le bouillon de légumes petit à petit, jusqu'à ce que le riz soit à point.
8. Pendant ce temps, coupez le seitan en petits morceaux puis ajoutez-le dans la paella.
9. Saupoudrez de safran, puis assaisonnez. Vous pouvez également ajouter du paprika doux.

Patates douces au bœuf tataki



Déi



DIMANCHE

Ingrédients:

- x 200 g de rumsteck en aiguillettes
- x 2 carottes en julienne
- x 4 patates douces
- x 150 g d'edamames décongelés
- x 2 cébettes émincées
- x 15 g de graines de sésame
- x 1 cs. d'huile d'olive
- x Sel, poivre

Préparation:

1. Nettoyez et piquez les patates douces à la fourchette. Enfourez pour 1 h 15 à 180 °C (chaleur tournante). Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
2. Poêlez le rumsteck très rapidement dans l'huile bien chaude.
3. Assaisonnez, puis passez-le dans les graines de sésame. Réservez.
4. Dans la même poêle, faites revenir les cébettes, les carottes et les edamames pendant 5 minutes environ.
5. Coupez les patates en deux et creusez-les légèrement.
6. Garnissez-les de légumes et de bœuf.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Préparation



Cuisson



Repos

Difficulté :



Lasagnes butternut et noisettes



Dîner

DIMANCHE



Ingrédients:

- x 4 feuilles de pâtes à lasagne maïs-riz
- x 300 g de butternut
- x 50 g de margarine végétale
- x 50 g de farine
- x 40 g de noisettes entières
- x 20 g de poudre de noisette
- x 50 ml de boisson au soja
- x Sel, poivre

Préparation:

1. Faites une béchamel: faites fondre la margarine, ajoutez la farine, mélangez et laissez cuire à feu doux 1 minute tout en mélangeant.
2. Ajoutez progressivement la boisson au soja froide en mélangeant avec un fouet.
3. Portez à ébullition sans arrêter de mélanger jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.
4. Ajoutez la poudre de noisettes. Assaisonnez puis réservez.
5. Épluchez le butternut et coupez-le en petits cubes puis faites-le cuire quelques minutes à l'eau salée.
6. Dans une poêle, déposez les noisettes entières et torréfiez-les jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Laissez refroidir puis hachez-les grossièrement.
7. Préchauffez le four à 180 °C (Th 6).
8. Dans un plat préalablement graissé, mettez une couche de pâte à lasagne, déposez les cubes de butternut et la moitié de la béchamel. Disposez une seconde couche de pâte à lasagne, couvrez avec le reste de béchamel et parsemez les morceaux de noisettes torréfiées.
9. Enfouez et faites cuire 20 minutes.

Quantité :



Budget :



Durée (mn) :



Difficulté :



Kiwis rôtis à la vanille

Dîner



DIMANCHE

Ingrédients:

- x 4 kiwis
- x 1 gousse de vanille
- x 1 cs. de miel liquide

Préparation:

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Épluchez les kiwis. Coupez-les en deux et posez-les debout dans un petit plat à gratin.
3. Fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur avec un couteau pointu pour récupérer les graines dans un petit bol.
4. Ajoutez le miel et mélangez, puis versez la préparation sur les kiwis.
5. Enfourez et laissez cuire 15 minutes.

Quantité :



Budget :

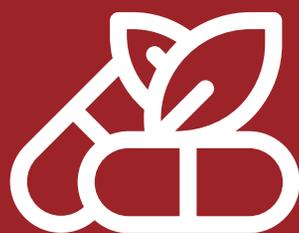


Durée (mn) :



Difficulté :





GAMME D'AUTOMNE

Compléments alimentaires



1 Harmonisant poumons

Apaise les voies respiratoires et facilite la respiration, grâce à l'extrait de sureau.



Flacon de 250 ml
27,00 €

Extrait hydroglycériné de plantes (fleur de sureau noir, pourpier, fleur de millefeuille d'achillée, semence de fenouil, feuille d'eucalyptus).

2 Triphala synergisé®

Aide au bon fonctionnement de l'intestin et à maintenir la santé du foie. Soutient le transit intestinal et est bénéfique à la digestion, grâce à l'haritaki.



Flacon de 90 gélules
23,00 €

Poudre de fruit d'amalaki, d'haritaki, et de bibhitaki, L-citrulline.

3 Vitamine D3 végétale 1000 UI

La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale, participe au maintien d'une fonction musculaire normale et contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



Flacon de 200 ml
26,00 €

Huile de tournesol oléique désodorisée, antioxydant: extrait riche en tocophérols, vitamine D3 d'origine végétale (issue de lichen).

Les gammes COPMED



4 Probiotiques immunité

Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire grâce à la vitamine D.



Étui de 2 blisters de 15 gélules
27,00 €

Fibres d'acacia Fibregum™, complexe de ferments lactiques SynBalance® DefensePlus (*Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus plantarum*), vitamine D3 d'origine naturelle issue de lichen.

5 Magtorine®

Contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction musculaire normale, grâce au bisglycinate de magnésium.



Flacon de 90 gélules
29,00 €

Bisglycinate de magnésium, taurine, extrait de son de riz, vitamines B3 - B5 - B12 - B6 - B2 - B1 - B8.

6 Granuphytol® immunité

Soutient le système immunitaire et les défenses de l'organisme, grâce à l'extrait d'échinacée. Conseillé en préventif à l'approche de l'hiver.



Étui de 10 sticks de 1 g
25,00 €

Extrait hydroalcoolique de plantes: sommité fleurie de thym, sommité fleurie d'achillée millefeuille, bulbe d'ail, fruit d'angélique, feuille d'olivier, feuille d'eucalyptus, racine d'échinacée, racine de ginseng, partie aérienne d'ortie piquante, bourgeon de pin, feuille de romarin.

