

Déjeuner ou Dîner

Salade



4 DE TRÈFLE 

Une salade mixte avec du poisson, de la truite ou du loup de mer, c'est une idée, mais votre imagination peut trouver d'autres combinaisons heureuses.

Ingrédients
 1 Truite fumée cru ou filet de loup de mer, 4 carottes, 1 bulbes de fenouil, 1 poivron rouges, 2 tomates, vinaigre de gingembre ou de cidre, 1 jus de citron mur, huile d'olives vierge, ½ bouquet de ciboulette et de persil 1 gousse d'ail ou d'échalote, sel de Guérande, poivre en grains.

Préparation
 Coupez en petits morceaux la truite ou le filet de loup. Râpez les carottes et le fenouil. Coupez en dés le poivron, Coupez en tranches les tomates. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier. Préparez la sauce avec le vinaigre, le jus de citron, l'huile d'olives, la ciboulette, le persil et l'ail ou d'échalote, salez et poivrez sur l'instant. Assaisonnez, c'est prêt.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



4 DE PIQUE 

Une salade, riche en nutriments, qui soutiennent l'action du foie et des intestins, ainsi que le système lymphatique. A la foi dynamisante et apaisante, enfin elle favorise la satiété.

Ingrédients
 1 Laitue, 1 chou-fleur, 3 à 4 branches de céleri, 4 à 5 carottes, 2 tomates, ½ bol de radis roses, 1 poivron vert, 100 g de cresson ou mâches, ½ bol de germes de trèfle rouge ou d'Alfalfa. 2 œufs bio, sel de Guérande, poivre noir en grains.

Préparation
 Coupez la laitue et le poivron en lamelles. Râpez chou-fleur et les carottes. Coupez en biais les branches de céleri. Coupez les tomates et radis roses en fines rondelles. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier. Ajoutez le cresson ou la mâches et les germes de trèfle rouge. Préparez sur le moment une sauce liquide à base de mayonnaise avec des œufs bio, salez, poivrez à l'instant. Assaisonnez C'est prêt !

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



4 DE CARREAU 

Une salade à l'avocat qui vous apportera les acides gras essentiels qui chassent le mauvais gras une recette simple rafraichissante et délicieuse.

Ingrédients
 2 Avocats murs mais pas trop, 3 tomates mures et juteuses, 1 laitue, 1 poivron rouge, 1 oignon, ½ bol de germes d'alfalfa, huile d'olive vierge, jus d'un citron très mur, Tabasco.

Préparation
 Coupez en tranches fines les avocats et les tomates. Coupez en lamelles la laitue. Coupez en dés le poivron. Râpez l'oignon. Versez tous ces ingrédients dans un saladier et ajoutez les germes d'alfalfa. Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus de citron, éventuellement quelques gouttes de Tabasco. Assaisonnez c'est prêt.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



4 DE COEUR 

Une salade rapide, particulièrement indiquée pour la saison hivernale, mais pas seulement ! Elle renforcera votre système immunitaire et votre énergie, elle est également le coupe faim idéal qui ne surchargera pas l'organisme.

Ingrédients
 5 à 7 carottes, 1 Avocat, ½ bol de raisins secs, 5 abricots secs, 2 cm de Gingembre frais, 5 noix de Grenoble, huile d'olive vierge, du vinaigre de cidre ou de la sauce soja.

Préparation
 Râpez les carottes. Coupez l'avocat, le gingembre et les abricots en petits dés. Mélangez le tout dans un saladier. Ajoutez les noix préalablement concassées et les raisins secs préalablement réhydratés. Assaisonnez avec de l'huile d'olive et le vinaigre de cidre (ou de la sauce soja)

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



AS DE CARREAU



Voilà un mélange de fruits juteux crus avec des légumes crus frais, pour surprendre vos papilles et apporter les bons gras qui déstockent le mauvais.

Ingrédients

1 avocat pas trop mûr, 1 batavia, 2 pommes de couleur rouge et vertes, 1 branche de céleri, 1 bol de cerneaux de noix, 1 bol de germes de graines de courges, 1 jus de citron bien mur, 2 œufs bio, huile d'olives vierge, 1 c à café poudre de cannelle, 1 pincée de piment de Jamaïque, poudre de noix de muscade ou curry selon votre goût.

Préparation

Coupez l'avocat en dés. Coupez en fines lamelles la batavia et les pommes et arrosez d'un jus de citron pour éviter l'oxydation. Coupez finement en biais la branche de céleri. Mélanger le tout dans un saladier. Ajoutez les cerneaux de noix et les germes de graines de courges. Préparez avec les œufs et l'huile d'olive une mayonnaise ajoutez-y la cannelle, le piment, la muscade ou le curry. Assaisonnez !

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



AS DE COEUR



Cette salade qui contient d'excellents nutriments est un efficace coupe faim, riche en bon gras elle est une aide à l'amaigrissement.

Ingrédients

100 g de mâche, 10 champignons de Paris, 1/2 bouquet de persil, 1/2 bol de noix de Grenoble ou d'amandes douces, jus d'un citron mur, vinaigre de cidre, moutarde à l'ancienne, huile de tournesols et d'olives vierge, sel de Guérande, poivre en grains.

Préparation

Coupez en fines tranches les champignons de Paris, hachez grossièrement le persil. Versez-les avec la mâche et les noix de Grenoble ou les amandes **

Assaisonnez avec la sauce composée par le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, de l'huile de tournesols et d'olives, salez et poivrez sur l'instant.

** à faire préalablement tremper une nuit.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



AS DE PIQUE



Une salade très rapide à réaliser, rafraichissante, elle participe efficacement à l'hydratation et favorise le nettoyage interne, tout en apportant une partie importante des bons nutriments nécessaires au quotidien.

Ingrédients

1 céleri-rave, 2 courgettes, 3 carottes, 5 à 6 champignons de Paris, 2 à 3 échalotes, 1/2 bouquet de ciboulette, moutarde, Tabasco ou de vinaigre des quatre voleurs, sel de Guérande, poivre en grains, huile d'olive vierge.

Préparation

Rappez finement le céleri-rave, les courgettes et les carottes. Coupez en tranches les champignons et l'échalote, hachez la ciboulette. Versez tous ces ingrédients dans un saladier. Préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive, de la moutarde, quelques gouttes de Tabasco ou de vinaigre, salez, poivrez sur l'instant. Assaisonnez, c'est prêt.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



AS DE TRÈFLE



Une salade multicolore et rafraichissante, riche en nombreux nutriments, elle est particulièrement diurétique, reminéralisante et anti-inflammatoire.

Ingrédients

1 Salade frisée, 1 céleri-rave, 1 tomate, 1/2 bol de radis roses ou rouges coupés, 1/2 bol d'olives noires, 1 avocat, 1/2 poivron vert ou rouge, 1/2 bol de germes de soja, 1/2 bouquet de persil, huile d'olive vierge, sel de Guérande, poivre noir en grains, quelques gouttes de jus de citron mur, éventuellement quelques gouttes de Tabasco.

Préparation

Coupez en lamelles la Salade frisée. Rappez le céleri-rave. Coupez les tomates et les radis en fines rondelles. Coupez en petits dés ou lamelles l'avocat et le poivron. Hachez le persil. Mettez tous ces ingrédients dans un saladier, ajoutez les germes de soja. Assaisonnez avec huile d'olive et le jus de citron, salez et poivrez sur l'instant, éventuellement le Tabasco.

principesante.com

Douceurs



BOULLETTES ENERGY



Voilà une préparation qui vous prendra un quart d'heure peut-être moins, vous aurez vos boulettes énergétiques saines pour une semaine.

Ingrédients

200 g Pâte de dattes ou d'abricot, 100 g Graines de lin (brun ou blond), selon votre goût : de la poudre de coco, de noisettes, de noix de cajou, d'amandes, de graines de tournesol, de graines de sésame, d'écorces de citron ou d'orange confites

Préparation

Broyez au mixeur (genre Tribest) ou au moulin à poivre ou à café les graines de lin (important sinon elles sont inassimilables). Puis incorporez-les en Malaxant la pâte de dattes ou d'abricot. Ajoutez ensuite selon votre goût les éléments de votre choix : sésames, coco, noisettes, cajou, amandes, graines de tournesol, écorces de citron ou orange confites.

Mélangez bien tous les ingrédients et roulez des boulettes à la main. C'est prêt pour une semaine.

principesante.com

Douceurs



CREME CHOCOLAT MENTHE



Une crème dessert alternative, rapide, simple, délicieuse, et gorgée de bons nutriments.

Ingrédients

2 bananes pas trop mûres, 2 avocats, 3 cuillères à soupe de poudre de cacao, une pincée poudre de vanille, Un peu de miel liquide bio, 1 c à soupe de purée d'amandes blanches, Huile essentielle de menthe.

Préparation

Mixez les bananes et les avocats au « blender » ou au mixer plongeant, Ajoutez le cacao et la vanille, Ajoutez la purée d'amandes blanches. Mixez de nouveau, Rectifiez le goût sucré avec le miel puis ajoutez une goutte d'huile essentielle de menthe. C'est prêt!

La crème peut se conserver 24h au réfrigérateur, mais de suite c'est mieux

principesante.com

Douceurs



BROWNIE CRU



Une pâtisserie vivante qui fait rimer plaisir et alimentation saine. Mais attention calories pleines et saines, mais calories tout de même !

Ingrédients

75 g de noisettes, 75 g d'amandes, 80 g d'autres noix : de cajou, pécan, macadamia, 100 g de dattes dénoyautées, Une grosse banane, 2 cuillères de cacao cru en poudre, 5 cuillères à soupe de lait de coco, de la noix de coco râpée,

Préparation

Mixez finement 75 g de noisettes et 75 g d'amandes, faites une pâte au mixeur avec les dattes et la banane, Ajoutez 2 "grosses" cuillères de cacao cru, Mélangez le tout avec le lait de coco.

Dans cette pâte ajoutez au choix 80 g de vos noix préférées et saupoudrez de noix de coco.

Mettez la pâte dans un moule et au frigo 3 - 4 h puis dégustez !

principesante.com

Douceurs



MOELLEUX DE POTIMARRON



Avec cette pâtisserie alternative vous sortez des sentiers battus, elle vous procure plaisir et nutrition saine.

Ingrédients

Pour un moule rond (dit à génoise ou à manqué) de 6 personnes : 500 g de potimarron épluché et coupé en dés de 2 cm environ, 4 œufs entiers bio, 130 g de sucre (non raffiné), 70 g de farine de sarrasin, 1 paquet de poudre à lever, 80 g de purée de noisette.

Préparation

Préchauffez le four à 180°C (th 6). Faites cuire les dés de potimarron, à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Pendant ce temps, dans un saladier mélangez au fouet les 4 œufs entiers, le sucre, la farine, la levure et la purée de noisette. Ajoutez à la pâte les dés de potimarron. Versez le tout dans le moule et mettez à cuire à mi four pour 45 minutes environ (tester avec une lame de couteau qui doit sortir sèche).

Démoulez et poudrez de flocon de noix de coco.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



ROI DE CARREAU ♦

Une salade très méditerranéenne, le fameux régime Crétois dans une assiette, on notera que l'on ajoute exceptionnellement un aliment d'origine animale, du fromage au lait cru, mais de brebis ou de chèvre.

Ingrédients
 2 Tomates, 1 concombre, 1 bol olives noires dénoyautées, 1 bol de fromage de brebis ou de chèvre au lait cru, origan frais ou en poudre, coriandre frais ou en poudre, 1 oignon, huile d'olives vierge, poivre en grains fraîchement moulu, sel de Guérande.

Préparation
 Coupez en tranches tomates, concombre et l'oignon. Broyez grossièrement les olives. Coupez le fromage en petits dés. Ajoutez l'origan et la coriandre.
 Assaisonnez avec de l'huile d'olives, le poivre et le sel.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



ROI DE COEUR ♥

Pour ceux qui ne sont pas végétaliens une salade, avec un peu de poisson cuit par macération, ce qui préservera les nutriments intéressants pour le fonctionnement de notre organisme, notamment la vitamine essentielle B12 qui peut faire défaut.

Ingrédients
 300 g de filets de cabillaud frais, 3 cœurs de laitue, 2 concombres, 3 tomates, 1 poivrons rouges, 5 à 6 champignons de Paris, huile d'olives vierge et de colza, 1 gousse d'ail ou de l'échalote, 1 jus de citron mur ou du vinaigre blanc à l'estragon, 6 brins d'aneth fraîche, Tabasco, sel de Guérande, poivre à mouder sur l'instant.

Préparation
 Coupez en petits dés les filets de cabillaud en petit dés puis mettez-les à macérer pendant 30 à 35 minutes dans le jus de citrons ou du vinaigre de vin blanc et recouvrez avec l'huile d'olives. Coupez en lamelles la laitue, poivrons rouges et les champignons. Coupez en rondelles les concombres et les tomates, hachez l'aneth, mélangez ces ingrédients dans un saladier. Incorporez une fois le temps écoulé le cabillaud avec la macération, ajoutez l'huile de colza, la pointe d'ail, quelques gouttes de Tabasco, du sel de Guérande et du poivre à mouder sur l'instant.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



ROI DE PIQUE ♠

Une salade duo mi-végétale et mi-carnée, elle apporte les protéines des deux éléments et surtout l'indispensable vitamine B12.

Ingrédients
 1 salade romaine, 3 carottes, 1 céleri rave, 1 bol de germes de soja, 2 tranche jambon cru de Bayonne ou de viande des grisons, vinaigre de cidre, quelques feuilles de menthe, 1 cm de gingembre frais, Tabasco, poivre en grains, huile d'olives vierge, sel de Guérande.

Préparation
 Coupez en lamelles la salade. Rappez finement carottes et céleri. Couper en petits morceaux le jambon cru ou viande des grisons. Versez le tout dans un saladier et ajoutez les germes de soja.
 Préparez la sauce avec l'huile d'olives, le vinaigre, les feuilles de menthe finement ciselées, le gingembre râpé, quelques gouttes de Tabasco, salez, poivrez sur le moment. Assaisonnez c'est prêt !

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



ROI DE TREFLE ♣

C'est une salade « detox » par excellence, elle soutiendra l'organisme dans son action d'élimination et renforcera l'activité intellectuelle.

Ingrédients
 2 tomates, 100 g de jeunes feuilles d'épinards, ½ bol d'olives noires. ½ bouquet de ciboulette, 1 avocat pas trop mûr, huile d'olive vierge, sel de Guérande, vinaigre de cidre, poivre en grains.

Préparation
 Coupez en tranches fines les tomates, Versez dans un saladier avec les feuilles d'épinards et les olives. Préparez la sauce en mixant ensemble très brièvement l'avocat, l'huile d'olives, la ciboulette, le vinaigre, le sel, et le poivre moulu sur le moment. Assaisonnez !

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



DAME DE CARREAU 

Une salade dont les couleurs nous indiquent qu'elle est riche en antioxydants et en nutriments, elle soutiendra particulièrement le foie dans sa fonction de nettoyage.

Ingédients
1/2 salade de Trévise, 1/2 romaine, 2 endives coupées en fines lamelles, 1 poivrons rouge et 1 jaune, 2 tomates, 1 poignée de radis roses ou rouges, 4 à 6 champignons de Paris, 1 oignon rouge, basilic frais, 1/2 bol de graines germées de fenouil, huile d'olive vierge, vinaigre de cidre, sel de Guérande, poivre noir en grains moulu sur le moment.

Préparation
Coupez grossièrement les salades. Coupez en lamelles, endives, radis roses ou rouges, champignons de Paris, oignon rouge et basilic frais. Coupez en petits dés poivrons rouge, jaune et tomates. Mélangez le tout dans un saladier ajoutez les graines germées de fenouil, vinaigrez avec l'huile d'olive et un peu de vinaigre de cidre, sel de Guérande, poivre noir.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



DAME DE COEUR 

Voilà une salade aux mille vertus, colorée elle est pleine d'antioxydants qui retardent notre vieillissement, favorise notre dépuratif et comme son nom l'indique, elle prend soin de notre système cardiaque.

Ingédients
1 Salade batavia ou laitue, 4 carottes, 1/4 de chou rouge, 4 tomates, 1 courgettes, 1 concomres, 1 bol de petits pois frais crus, 3 échalotes, 1 bol germes d'alfalfa ou de soja. Huile d'olive vierge, vinaigre de cidre.

Préparation
Coupez grossièrement la salade batavia, râpez les carottes et le chou rouge, coupez en tranches fines tomates, courgettes, échalotes et concomres. Mélangez tous ces ingrédients dans un saladier, ajoutez les petits pois et les graines germées. Assaisonnez avec l'huile d'olive et un peu de vinaigre de cidre, sel de Guérande, poivre noir

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



DAME DE PIQUE 

Voilà une salade d'alternance, qui apporte à la fois les bons nutriments et surtout la vitamine essentielle B12, mais hélas le revers de la médaille est la part d'acidité de la viande. 2 à 3 fois par semaine sera le bon tempo.

Ingédients
4 tranche de viande crue des grisons, 80 g de fromage de brebis au lait cru, 1 salade verte, 2 tomates, 6 à 8 champignons de Paris, 1 avocat pas trop mûr, 2 échalotes, 1/2 citron mur ou du vinaigre de cidre, huile d'olives vierge, sel de Guérande, poivre noir en grain. Eventuellement selon les goûts, des câpres, des cornichons, Tabasco, ciboulette ou basilic ou ail.

Préparation
Coupez en morceaux la viande des grisons et le fromage. Coupez en lamelles la salade verte, les tomates, les champignons, l'avocat et l'échalote. Préparez la sauce avec quelques gouttes de citron ou de vinaigre de cidre, l'huile d'olives. Salez et poivrez sur l'instant. Selon vos goûts, vous pouvez ajouter des câpres et des cornichons, quelques gouttes de Tabasco, voire un peu de ciboulette ou du basilic ou une pointe d'ail.

principesante.com

Déjeuner ou Dîner

Salade



DAME DE TRÈFLE 

Le pissenlit est une verdure printanière abondante dans votre jardin et dans les prés on apprécie son goût amer, qui cache ses qualités dépuratives pour le foie. Voilà une aide pour préserver ou retrouver sa grande forme!

Ingédients
1 bouquet de feuilles de pissenlit ou de roquette, 1 poignée de grande oseille, 1 poignée de coriandre, 1 concombre, 3 tomates, 8 champignons, 1/2 oignon blanc, 2 avocats, 1 filet d'huile de chanvre ou d'olive, 1 peu de tamari.

Préparation
Coupez l'oignon et le laisser reposer quelques minutes afin qu'il devienne moins piquant. Coupez grossièrement les feuilles de pissenlit et d'oseille. Coupez finement la coriandre. Tranchez les tomates, les concomres, les avocats et les champignons. Mélanger et ajouter un léger filet d'huile et de tamari, jusqu'à obtenir un goût légèrement salé et rempli de satisfaction. Pour une note sucrée ajoutez des raisins secs. Agrémentez d'une poignée de graines de sésame ou de chanvre.

principesante.com



Déjeuner ou Diner

Salade

VALET DE COEUR 

Pour ceux qui ne sont pas végétaliens, une salade avec un peu de magret cuit par macération, cet aliment est acidifiant et devra être consommé très épisodiquement, cette salade permet aux végétariens débutants de s'orienter en douceur vers un régime sans chair animale. C'est mieux !

Ingrédients
1 salade frisée, 1 magret de canard, jus d'un citron mur, vinaigre de cidre 3 échalotes, 3 gousses d'ail, huile d'olives vierge, sel de Guérande, poivre en grains.

Préparation
Dégrippez et coupez en tranches fines le magret de canard puis mettez-le à macérer une heure dans du jus de citron et le vinaigre de cidre en le couvrant, placez sur le dessus des petits morceaux d'échalote, de l'ail haché. Placez 1 h au réfrigérateur. Coupez en lamelles la salade, placez-la dans un saladier. Ajoutez les morceaux de magret, assaisonnez d'huile d'olives, de sel et de poivre moulu sur l'instant.

principesante.com



Déjeuner ou Diner

Salade

VALLET DE CARREAU 

Une salade qui s'inspire du fameux régime Crétois, en plus de vous nourrir efficacement, elle soutiendra l'organisme dans son travail d'épuration de l'intestin, des voies respiratoires et du sang.

Ingrédients
1 bulbes de fenouil, 1 salade romaine, 1 bol d'olives noires, 150 g de fromage de brebis ou de chèvre au lait cru, un bouquet de ciboulette, huile d'olives vierges, vinaigre de cidre ou le jus de citron bien mur, sel de Guérande, poivre noir moulu sur l'instant.

Préparation
Coupez en fines lamelles le fenouil, la salade romaine. Broyez les olives noires avec le fromage et la ciboulette. Assaisonnez avec l'huile d'olives et le vinaigre de cidre ou le jus de citron.

principesante.com



Déjeuner ou Diner

Salade

VALET DE PIQUE 

Une salade, qui apporte les bons nutriments, sels minéraux et vitamines, notamment la D. L'apport en gras essentiels n'est pas en reste avec la chair du thon cru, qui nous sert les oméga-3 dont l'EPA et DHA.

Ingrédients
200 g de thon cru, 2 citrons murs, vinaigre de vin blanc, huile d'olive vierge, 2 endives, 2 tomates, 1 avocat pas trop mûr, 10 olives noires, 2 échalotes 1/2 bouquet de persil, 2 cornichons, sel de Guérande, poivre noir en grains, câpres, Tabasco.

Préparation
Coupez le thon en petit morceau, mettez-le à macérer 30 à 35 minutes dans du jus des citrons, additionné de vinaigre, et recouvrez le tout d'huile d'olives. Coupez en morceaux les endives, les tomates. Tranchez l'échalote et les cornichons. Hachez le persil. Versez tous ces ingrédients dans un saladier. Ajoutez les olives noires et le thon macéré. Salez, Poivrez sur l'instant. Eventuellement, ajoutez les câpres, et quelques gouttes de Tabasco. C'est prêt !

principesante.com



Déjeuner ou Diner

Salade

VALET DE TRÈFLE 

Une version saine et délicieuse de la tomate farcie, ce fruit-légume naturellement acide l'est beaucoup moins lorsqu'il est consommé cru, on limite ainsi cet aspect négatif en bénéficiant de toutes ses autres belles propriétés, notamment son effet anti-cholestérol. Le poisson nous offre ses nutriments essentiels que sont les oméga 3.

Ingrédients
4 belles tomates rondes, 200 g de thon cru, 200 g d'œufs de lump ou œufs de truites, jus de 3 citrons murs, vinaigre de cidre, quelques feuilles de basilic, d'estragon, de coriandre, 1/2 bouquet de ciboulette ou de cerfeuil, sel de Guérande et poivre noir en grains.

Préparation
Hachez grossièrement le thon, ajoutez-y le basilic, l'estragon, la coriandre, la ciboulette finement hachés. Faites le macérer le tout 1/2 heure au réfrigérateur dans 50% de jus des citrons et 50% de vinaigre de cidre. Videz les tomates, puis remplissez de thon haché macéré et d'œufs de poissons, salez et poivrez sur l'instant.

principesante.com



Déjeuner ou Diner

Soupe

MULTI ESTIVO

Potage Estival, cru et froid à décliner à volonté et à tous les goûts, vous faites à coup sûr le pleins de bons nutriments.

Ingrédients
300 g courgette épépinées, ½ avocat (facultatif), 1 carotte, 1 gousse d'ail, ½ oignon, du persil, ¼ litre d'eau, selon vos goûts, vous pouvez réaliser une multitude de variantes en ajoutant par exemple :
Des fèves crues ou des petits pois crus, une poignée d'orties, des feuilles de bettes ou de betterave, des tomates, du concombre, du poivron, voire des feuilles de menthe fraîche.

Préparation
Vous pouvez procéder à l'élaboration en passant tous les ingrédients dans un extracteur de jus ou dans un « blender ». Ajoutez l'eau selon la consistance désirée.
Si vous aimez un coté croquant, réservez quelques légumes crus hachés et rajouter les dans la soupe déjà mixée.

principesante.com



Déjeuner ou Diner

Soupe

CURRYSSIMO

Soupe au poivron et curry qui donne un gout d'exotisme, rapide saine et pleine de bons nutriments préservés.

Ingrédients
2 poivrons rouges, 1 avocat bien mûr, 1 pomme, 1 poignée de basilic, 1 tasse d'eau pure, ½ tasse de pignons de pins, 1 petit oignon, 1 gousse d'ail, 1 c à café de poudre de curry, sel de Guérande, 1 pincée de poudre de paprika. 1 l d'eau.

Préparation
Mettre de côté la moitié de la pomme, de l'avocat, un poivron que vous coupez en dés, vous gardez quelques feuilles de basilic pour la garniture. Mélanger le reste des ingrédients (poivron, pomme, avocat, pignons, oignon, ail, basilic et épices) dans un « blender » avec un verre d'eau pour obtenir un mélange bien mousseux. Rajouter les dés de fruits et légumes puis l'eau en dernier pour diluer et servir immédiatement.
Éventuellement, en hiver, si vous souhaitez un effet de soupe chaude, pensez à tiédir l'eau avant de l'incorporer.
Bien que sa consommation immédiate soit souhaitable pour bénéficier de l'apport optimal des nutriments, néanmoins cette soupe savoureuse peut être conservée quelques heures au réfrigérateur.

principesante.com



Encas

Tartare

TARTARE D'ALGUES

Voilà un tartare d'algues que l'on pourra par exemple manger avec des bâtonnets de carotte et concombre crus, ou bien sur une tartine de pain sans gluten.

Ingrédients
2/3 poignée de laitue de mer, 1/3 poignée de Dulce, 1/2 citron, 2 cornichons, des câpres, Persil, Ail et échalotes, Huile d'olive.

Préparation
Préparez si possible quelques heures avant de le consommer.
Dessaler les algues en les trempant quelques minutes dans un bol d'eau fraîche. Essorez-les entre vos mains. Sur une planche, découpez les algues très finement, ajoutez les câpres, cornichons, persil, ail échalotes et l'huile d'olive. Goûter l'assaisonnement et placez au réfrigérateur quelques heures et servir frais. Conservez 1 semaine maximum dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

principesante.com



Encas

Taboulé

TABOULÉ DE CHOU FLEUR

Un célèbre et délicieux plat libanais revisité, le blé disparaît mais l'esprit reste...

Ingrédients
1/2 chou-fleur, 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive ou de sésame, 1/2 tasse (60 ml) de jus de citron, 1 botte d'oignons verts, 1 tasse de raisins secs, 5 ou 6 morceaux de tomates séchées (en bocal, réhydratées dans l'huile ou en sachet restées sèches), des cacahuètes concassées (non salées et non grillées), ou des amandes, 1 bouquet de coriandre (ou persil), ½ bouquet de menthe, facultatif : de petits dés de tofu aromatisé.

Préparation
Lavez et hachez finement chou-fleur, il doit être réduit en petits grains, pour avoir l'aspect une semoule. Mélangez-le avec les oignons verts coupés en morceaux, les raisins secs, les tomates séchées, la coriandre et la menthe finement hachées.
Disposez dans de petits bols et placez au-dessus du taboulé les cacahuètes.

principesante.com



Encas

Pâté

PÂTÉ VÉGÉTAL LENTILLES NOIX

Ce pâté végétal sera meilleur au bout de quelques heures, lorsque l'alchimie entre les ingrédients aura aboutie.

Ingrédients
120 g de lentilles germées, 80 g de noix de Grenoble, 1 gousse d'ail, 2 cuil. à soupe de persil, 1 branche de céleri branche, ½ oignon (à peu près 50g), 1 cuil. à soupe de citron, 1 cuil. à café de tamari

Préparation
4 et 7 jours avant, Faites germer les lentilles (trempez les lentilles dans de l'eau toute une nuit, puis mettez-les à germer dans un germeoir.
Une fois germées, coupez les germes à la base des graines et réduisez les en purée avec les noix, l'ail, le persil, le céleri branche et l'oignon préalablement coupés en petits morceaux. dans un « blender ». Bien mélanger, ajoutez le jus de citron et le tamari, mélangez à nouveau, placez dans une petite terrine. Placez et conservez au réfrigérateur.

principesante.com



Encas

fromage

FAUXMAGE VÉGÉTAL

Un Faux fromage qui fait bien illusion et dont on se régale sur une feuille d'endive ou de salade ou sur une tranche de pain sans gluten.

Ingrédients
3 tasses de noix de cajou, 3 cuillères à soupes de miso, environ 2/3 de tasse d'eau pure

Préparation
Préalablement mettez à tremper les noix de cajou durant 12 à 14 h. Mettez dans un robot mixer les noix avec le miso, ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse. Garnir un tamis coton ou une passoire fine en matière synthétique et laissez égoutter sur un bol, puis transférez le mélange dans un moule ou un simple bol, placez dans un endroit chaud durant 14 à 16 h, l'été la température ambiante suffit, l'hiver près d'un radiateur. Ensuite réfrigérez le au moins 24 h jusqu'à ce qu'il soit ferme. Conservez-le au réfrigérateur.
Vous pouvez varier les goûts en ajoutant de l'ail, de l'oignon, de la muscade, du citron, du paprika.

principesante.com



Encas

Pâté

PÂTÉ THON NOISETTES TOMATES

Ingrédients

Pour le pâté de thon
Une boîte de thon au naturel (issu d'une pêche responsable), 4 morceaux de tomate confite (marinée dans l'huile), 8 à 10 noisettes, poignée de persil, 10 cl d'eau (pour humidifier et mieux mélanger les ingrédients au mixeur)

Pour l'accompagnement
1 morceau de céleri rave fraîchement râpé, 1 salade sucrine, 1 petit morceau de betterave, des graines germées de fenugrec (ou une autre).

Préparation
Pour préparer le pâté, broyez les noisettes dans un blender. Puis, ajoutez tous les autres ingrédients dans le mixeur et mixez.
Préparez vos assiettes avec des feuilles de salade, râpez le céleri, posez-le sur les feuilles de salade et un peu de persil sur le céleri.
Prenez la moitié de la préparation du pâté et à l'aide d'un petit cylindre en inox, façonnez le pâté dans une assiette. Recommencez pour la 2ème assiette et arrosez avec votre vinaigrette préférée.
Pour une version végétarienne : remplacez le thon par des pois-chiches cuits ou germés.
Pour une version 100% crue : remplacez le thon par 1 ou 2 avocats.

principesante.com



Encas

fromage

PARMESAN VÉGÉTAL

Voici un faux parmesan, le célèbre fromage italien, mais sans lactose et totalement végétal, vous pouvez en ajouter avec bonheur à toutes vos préparations.

Ingrédients
Noix de cajou ou noix du brésil, gousses d'ail.

Préparation
Broyez grossièrement à l'aide du « Blender » deux poignées de noix cajou ou du brésil avec cinq gousses d'ail.
C'est prêt !!

principesante.com



Joker

Pain

PAIN SANS GLUTEN

Ce pain très goûteux est d'une texture agréable et d'une consistance qui permet de réaliser aisément des canapés.

Ingrédients :

125 g de farine de sarrasin, 100 g de farine de riz complet, 25 g de farine de pois chiches, 12 g de levain fermentescible de sarrasin, 5 g de farine de guar, 1 c. à s. bombée de crème kokkoh, 50 g de graines de courge grossièrement hachées, ½ c. à c. de sel, 1 c. à s. de mélange « Grillades de légumes » Hildegarde de Bingen (Florisans), 300 ml d'eau tiède.

Préparation :

Dans un grand saladier mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter l'eau tiède (35 °C environ) puis mélanger rapidement et énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène de la consistance d'une pâte à cake. Ajouter un peu d'eau tiède si besoin.

Four traditionnel ou cuisson vapeur
Verser la pâte dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé (pour faciliter le démoulage).
La recouvrir d'un linge et la laisser lever 2 h à température ambiante mais près d'une source de chaleur (au moins 20°C sinon ça ne lève pas). Cuire environ 1 h à 180 °C (chaleur tournante ou brassée de préférence) dans le four où sera placé un récipient rempli d'eau pour créer une atmosphère humide qui donne une croûte plus fine. Ou 30 minutes dans le cuit vapeur.
Laisser refroidir dans le four avant de démouler.

principesante.com



Douceurs

SORBET BANANE-FRAISE

Voilà une glace alternative, un véritable sorbet pur fruits, elle se conjugue comme le verbe aimer avec tous les avantages des fruits sans les inconvénients de la glace industrielle.

Matériel
Un congélateur, 1 extracteur de jus horizontal.

Ingrédients
2 bananes, 10 à 12 fraises ou autres baies, Quelques gouttes d'essence de vanille .

Préparation
Pelez et coupez en tranches les bananes , nettoyez et équeutez les fraises et mettez le tout au congélateur jusqu'à congélation. Puis passez dans l'extracteur de jus, avec l'accessoire pour les glaces ou flans selon le modèle, alternez 5 morceaux de banane, une fraise, 5 morceaux de banane, ainsi de suite... Une fois fini, ajouter les gouttes de vanille sur la préparation et remuer. Disposer dans des récipients déjà bien froid car le mélange décongèle vite. Dégustez sans attendre !

principesante.com



Petit Déjeuner

Smoothie

FLAMENCO

Essayez ce smoothie rose, un mélange de betterave, framboises ou de fraises et chanvre, c'est un moyen efficace d'intégrer facilement les graines de chanvre à votre alimentation, elles sont riches en protéines végétales, elles s'incorporent facilement dans les smoothies.

Ingrédients
1 betterave, 2 tasses de d'eau pure, 2 c. à soupe de graines de chanvre, 1 1/2 tasse de framboises ou fraises, le jus d'un 1/2 demi citron mur, 1/2 avocat, 2 dattes Medjool, 1 cm de gingembre.

Préparation
Épluchez et couper en petits morceaux, la betterave, le gingembre, l'avocat, dénoyotez les dattes. Pressez le citron.
Placez l'ensemble dans le « Blinder » tous les ingrédients mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.

principesante.com



Petit Déjeuner

Smoothie

ÉNERGIE

Un élixir santé pour un réveil plein d'énergie brocoli, pomme, carotte, une touche de gingembre et de curcuma et quelques noix du Brésil ou de cajou.

Ingrédients :
1 tasse de brocoli, 1 pomme, 1 carotte, 1 cm de gingembre frais, 1 citron mur, 4 Noix du Brésil ou de cajou, 2 c. à soupe de miel, 1/2 c. à soupe de de curcuma frais ou 1 c à c de poudre, 1 pincé de poivre noir, 1/4 à 1/2 tasse d'eau pure.

Préparation
Dans la soirée précédente le PDJ, faites tremper les noix de Brésil ou de cajou dans une petite quantité d'eau. Vous les rincez à la fin du trempage.
Le matin, épluchez et coupez en morceaux, la pomme et la carotte. coupez en morceau le brocoli. Peler le citron, enlever les pépins.
Dans le « blinder » à grande vitesse, mixez tous les ingrédients ensemble et ajoutez un peu d'eau selon la consistance souhaitée.

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



CONFROUITPOTE ♥

Une compote de fruits crus qui vous fournira tous ces bons nutriments préservés, rafraichissante et délicieuse.

Ingrédients
2 figes sèches moelleuses, 1 belle poire, 1 banane mure, 2 clémentines, 1 cm de gingembre frais, 6 noix du Brésil ou de cajou, ½ cuillère à café de poudre de vanille brute ou liquide.

Préparation
Placez tous les ingrédients dans le « Blinder », mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance type « purée ». Saupoudrer de vanille en poudre et décorer de quelques morceaux de noix du Brésil ou de cajou coupés grossièrement.

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



CLASSICO ♥

Ce petit déjeuner qui va plaire aux grands et au petits il est le parfait moyen de faire prendre un petit-déjeuner plein de "super-aliments" tous les jours de la semaine. Il est agréablement selon ses goûts et ses envies!

Ingrédients
1 tasse de framboises ou fraises, ou myrtilles, 1 banane congelée, 1/2 tasse d'épinards ou de brocoli, 1 tasse de lait de noix de coco, 2 c. à café de graines de chia, 1/4 de tasse de noix de coco râpée, 1 c. à soupe de graines de citrouille.

Préparation
Dans un « Blender » placez ensemble les épinards ou le brocoli, la banane, le lait de coco. Mixer jusqu'à une consistance crémeuse. Ajouter les framboises ou les fraises ou les myrtilles (gardez en quelques-unes pour la garniture), donner seulement quelques impulsions pour bien les incorporer. Verser le tout dans le(s) bol(s) et garnir de chia, noix de coco râpée et graines de citrouille. Consommez c'est prêt !!

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



L'EXPRESSO ♥

Un autre petit déjeuner rapide et complet, plein de bons gras, d'antioxydants et minéraux, et en plus c'est délicieux.

Ingrédients
½ avocat, 1 banane mure, 2 c. à soupe de poudre de cacao cru ou de caroube, 2 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe de graines de chanvre, 5 amandes, 2 c. à soupe de baies de Goji, Quelques rondelles de banane

Préparation
Dans un robot mixer, mélanger l'avocat, ¾ de la banane, le cacao cru ou le caroube et le miel jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Verser dans un bol ou un verre garnissez de baies de goji, du quart de banane restant coupé en rondelles.

principesante.com

Petit Déjeuner

Jus



MARTIEN ♥

Un jus vert qui contrairement à ce que son nom pourrait indiquer, il ne vient pas d'ailleurs, en plus de ses qualités nutritives, il nettoie l'organisme et peut être le complément de boisson d'une cure « détox » Pour obtenir un jus de bonne qualité qui vous apportera le maximum de nutriments préservés, il convient d'utiliser un extracteur de jus à vitesse lente (maxi 80 tours/minute).

Ingrédients :
½ citron sans la peau, 2 pommes, 1cm de gingembre frais, ½ concombre, ½ courgette, 2 branches de céleri, une tranche de radis noir ½ cm, 1 poignée d'épinards, ½ poivron vert, Glaçons ou pas.

Préparation :
Rincez les différents ingrédients et passez les dans l'extracteur, vous pouvez également faire un smoothie en ajoutant dans le « Blender » un verre d'eau pure ou de lait végétal.

principesante.com

Petit Déjeuner

Jus



MATINALE



Un jus vert plein de vitamine C. Pour obtenir un jus de bonne qualité qui vous apportera le maximum de nutriments préservés, il convient d'utiliser un extracteur de jus à vitesse lente (maxi 80 tours/minute).

Ingrédients :

1 poignée d'épinard, 2 poires, 2 carottes, 1 cm de gingembre, ½ citron vert avec sa peau, ½ poivron vert, une grosse tête de brocolis, glaçons ou pas.

Préparation :

Rincez les différents ingrédients et passez les dans l'extracteur les carottes en derniers, vous pouvez également faire un smoothie en ajoutant dans le « Blender » un verre d'eau pure ou de lait végétal.

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



MÉDITERRANÉE



Un smoothie aux saveurs du sud, plein de vitamine C et d'antioxydants, un air de vacance sans forcément y être.

Ingrédients :

½ Melon ou ¼ de pastèque, 1 citron avec sa peau, 2 pommes, 2 carottes, 2 branches de céleri, 1 ou ½ betterave selon sa grosseur, ½ poivron vert ou rouge, glaçons ou pas

Préparation :

Placez tous les ingrédients coupés en morceaux dans le « Blinder », mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Éventuellement décorez de quelques feuilles de menthe.

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



TRIADE



Un petit déjeuner santé composé d'un pouding de graine de chia riche en oméga 3

Ingrédients
4 c. à table graines de chia, 3 verres de lait végétal d'amande, ou de riz ou de soja, 1 c. à café Vanille de moulue ou liquide, 1 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de purée d'amandes blanches ou de tahin, 1 c. à soupe poudre de cacao cru ou de caroube, 1 banane, 1 dattes Medjool

Préparation

Dans la soirée précédente le PDJ, dans un pot en verre hermétique (type conserve) préparez le pouding au chia, en mélangeant 1 et 1/2 tasse le lait végétal de votre choix avec la vanille, les graines de chia et le miel, bien mélanger. Éventuellement agitez régulièrement le pot pour bien mélanger les graines. Placez-le au réfrigérateur toute la nuit.

Le matin placez dans le « Blinder » la banane, le reste de lait végétal de votre choix, la purée d'amande, datte(s) et le cacao jusqu'à obtention d'un smoothie onctueux. Dans un bol, verser en même temps de part et d'autre le pouding et le smoothie pour obtenir deux parties bien distinctes.

Vous pouvez garnir le dessus, de baies de Goji, d'amandes, de rondelles de bananes ou de morceaux de fruits de votre choix.

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



VITE FAIT BIEN FAIT



Ingrédients:

½ banane, ½ pomme, ½ verre de lait végétal (soja, amande, riz, coco, etc.), 1 grosse poignée d'épinards ou 2 branches de céleri, 1 petite poignée de baies ou autre fruits de saison, 1 cuillerée à café de graines de chia (ou de lin), 1 cuillerée à soupe de graines de chanvre, ½ verre d'eau pure, à ajouter à la fin.

préparation:

Commencez par mettre tous les ingrédients (sauf l'eau) dans le bol du « blender » et broyez à grande vitesse jusqu'à ce que cela soit homogène.

Ajouter l'eau progressivement jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. C'est prêt à consommer

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



RENAISSANCE

Un petit déjeuner particulièrement régénérant pour les muscles et la peau, faite le plein de vitamines C, A, B6, et K, riche en folate et en antioxydant, il apporte aussi des minéraux comme le potassium, calcium, magnésium, sélénium, fer, cuivre, zinc.

Ingrédients :

1 pomme, 1/2 concombre, 4 cm de tige de brocoli, 1/2 citron jaune mur avec la peau, 1/4 à 1/2 ananas, 1/2 avocat mur, 1/2 banane mure, 1 c à soupe de noix de cajou ou de graines de chia, des glaçons ou pas.

Préparation :

Procédez en deux étapes, tout d'abord passez à l'extracteur de jus les morceaux de la pomme, de concombre, de brocoli, de citron et en dernier ceux d'ananas. Versez ce jus dans le bol du « Blender » avec l'avocat, la banane, les noix de cajou ou les graines de chia, et éventuellement les glaçons, mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Vous pouvez agrémenter cette préparation d'une pincée de poudre de cannelle.

principesante.com

Petit Déjeuner

Jus



STARTER

Un jus vert plein de vitamine C. Pour obtenir un jus de bonne qualité qui vous apportera le maximum de nutriments préservés, il convient d'utiliser un extracteur de jus à vitesse lente (maxi 80 tours/minute).

Ingrédients :

1 poignée d'épinards, 2 branches de céleri, 2 carottes, 1/2 citron avec sa peau, 2 pommes.

Préparation :

Rincez les différents ingrédients et passez les dans l'extracteur les carottes en derniers, vous pouvez également faire un smoothie en ajoutant dans le « Blender » un verre d'eau pure ou de lait végétal.

principesante.com

Petit Déjeuner

Jus



TENTATION

Ce jus rafraichissant et tonique est très rapide à réaliser. Pour obtenir un jus de bonne qualité qui vous apportera le maximum de nutriments préservés, il convient d'utiliser un extracteur de jus à vitesse lente (maxi 80 tours/minute).

Ingrédients :

2 pommes bio, 8 feuilles de menthe, 1 cm de gingembre frais, 1 cm de curcuma frais ou une c à café de poudre, 1/3 d'ananas, glaçons ou pas.

Préparation :

Rincez les différents ingrédients, coupez-les en morceaux et passez les dans l'extracteur de jus, vous pouvez également faire un smoothie en ajoutant dans le « Blender » un verre d'eau pure ou de lait végétal.

principesante.com

Petit Déjeuner

Smoothie



TITAN

Avec ce smoothie vous faites le plein de bons nutriments dans un seul verre. Encore une façon ludique de prendre soin de soi.

Ingrédients :

2 pommes, 1 ou 1/2 banane selon la taille, une dizaine de noix de cajou, 100 g de fruits rouges frais ou congelés 1 cm de gingembre, 1 verre d'eau filtré - glaçons ou pas.

Préparation :

Placez tous les ingrédients coupés en morceaux dans le « Blender », mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Saupoudrez éventuellement de vanille en poudre et décorez de quelques morceaux de cajou coupés grossièrement.

principesante.com

