

# 10

Recettes Délicieuses,  
Faciles à Préparer  
Booster de Métabolisme

## Recettes Anti-Âge



*Par : Mike Geary & Catherine Ebeling*

## INTRODUCTION



Suivre un régime anti-âge sain n'a pas de raison d'être ennuyeux ou répétitif. Vous pourriez penser que changer vos habitudes pour manger d'une façon naturelle et saine ne vous laisse que des choix limités, alors qu'en réalité il y a une énorme quantité d'aliments sains et délicieux.

Manger des aliments anti-âge ne signifie pas manger la même escalope de poulet insipide tous les jours, en évitant toutes les "bonnes choses", et désirer constamment manger quelque chose de plus satisfaisant. En fait, manger pour votre santé, cela signifie manger des aliments savoureux et délicieux. Nous allons vous montrer comment dans ce livre de recettes !

La meilleure façon de faire est de suivre un régime alimentaire semblable à celui de nos si lointains ancêtres du Paléolithique. Des aliments copieux, riches en nutriments, tels que la viande d'animaux élevés naturellement dans les pâturages, des poissons sauvages, du lait cru, beaucoup de graisses saines comme le beurre provenant du lait des vaches nourries dans les prés, l'huile d'olive vierge extra, les avocats, les noix, les beurres de fruits à coque et l'[huile de noix de coco extra vierge](#) peuvent faire partie de

votre plan nutritionnel délicieux anti-âge.

Le meilleur régime alimentaire se compose d'aliments frais, non transformés, avec des ingrédients que vous pouvez reconnaître, élevés ou cultivés de la manière la plus naturelle possible.

Il s'agit d'un régime avec de la "VRAIE nourriture", de VRAIS aliments qui sont RÉELLEMENT bons pour votre corps et votre esprit.

Il est temps d'éliminer ces faux aliments de confort trafiqués dits "de régime" : les repas surgelés traités et emballés "pour perdre du poids", les édulcorants artificiels, les yaourts bourrés de sucre, les "barres énergétiques" traitées, les produits à base de soja, les ersatz de viande (généralement fabriquées à partir de soja transformé), les shakers diététiques, et plus encore. Ces choses ne sont pas de la vraie nourriture. C'est de la nourriture artificielle qui vous trompe, vous et votre corps, et nuit à vos hormones et à votre biochimie interne. Cette nourriture finit généralement par vous rendre dépendant, vous prenez du poids et vous vous sentez mal, alors ne soyez pas dupe.

La vraie nourriture est généralement constituée d'un ingrédient, ou d'une combinaison d'aliments à un seul ingrédient. Comme la nature les a créés. Pensez-y : une pomme contient un ingrédient. Les fruits à coque contiennent un ingrédient. La viande d'animaux de pâturage a un ingrédient. Les légumes, un ingrédient. Et bien sûr aussi les fruits, les graines et les œufs. Et puis vous avez aussi des aliments sains, tels que le guacamole, qui sont des combinaisons d'aliments à un ingrédient.

Même si ces aliments naturels contiennent un seul ingrédient, ils sont en fait bourrés de milliers de nutriments vitaux dont votre corps a tant besoin. Lorsque vous nourrissez votre corps avec ce qu'il veut vraiment — de la vraie nourriture — vos envies de malbouffe disparaissent, ainsi que la faim constante. Vous vous sentez satisfait.

Votre corps a ce qu'il lui faut et n'a pas besoin de stocker des calories inutiles et inutilisables sous forme de graisses. Il utilise ce que vous mangez pour créer de l'énergie, être en bonne santé, pour mieux reconstruire vos cellules. Vous remarquerez que lorsque vous mangez de cette façon, vous avez en réalité plus d'énergie et vous vous sentez bien. Votre système immunitaire fonctionne correctement, vous ne tombez pas tout le temps malade et les problèmes de santé chroniques pourraient disparaître complètement.

Vous paraissez **plus jeune**. Vous vous sentez plus jeune. Vous ÊTES plus jeune physiologiquement.

Considérez ceci : vous pourriez penser que vous mangez des aliments nutritifs en consommant du pain au blé complet, des pâtes aux céréales complètes, des crackers aux céréales complètes, etc. En réalité, ces aliments sont pour la plupart des calories vides. Oui, même si l'étiquette marque "blé complet" ou "céréales complètes"...

Même les aliments aux "céréales complètes" sont en général des glucides à index glycémique élevé. Ils forcent votre corps à sécréter de l'insuline pour contrôler la glycémie, et vous avez faim de nouveau, et ces calories sont stockées sous forme de graisse dans le votre corps. C'est le rôle de l'insuline : ordonner à vos cellules de stocker des graisses. Et les calories vides des hydrates de carbones transformés à index glycémique élevé stimulent l'insuline...

Augmenter trop et trop souvent votre sucre sanguin conduit à la formation d'AGE (produits terminaux avancés de glycation) dans votre corps, ce qui contribue à l'inflammation, à l'oxydation, aux maladies chroniques et au vieillissement accéléré.

Notre corps, notre cerveau et notre appétit sont intelligents : si tous les aliments que vous mangez étaient ce que j'appelle des "super aliments" (des aliments très riches en nutriments), vous n'auriez pas autant envie d'aliments dont vous n'avez pas besoin. Et vous ne mangeriez pas de calories dont vous n'avez pas besoin. Et vous ne stockeriez pas ce que vous mangez sous forme de graisses ; vous les utiliseriez comme source d'énergie, tant que vous gardez stable votre niveau d'insuline et de glycémie.

Donc, manger pour **lutter contre le vieillissement**, signifie aussi manger pour avoir un corps plus mince et plus jeune. Une meilleure machine à brûler les graisses, tout comme lorsque vous étiez plus jeune.

Chaque recette de ce livre est non seulement très nutritive, mais les recettes contiennent principalement des aliments qui sont des "super aliments" virtuels. Ce sont ces aliments qui contiennent les concentrations les plus élevées de vitamines anti-âge, de minéraux, d'ingrédients anti-inflammatoires, d'antioxydants et autres nutriments tels que les "phytochimiques", ce qui fait d'eux, bouchée après bouchée, les aliments les plus nutritifs que vous puissiez consommer.

Ces aliments, épices et herbes spectaculaires sont presque médicinaux dans leur capacité à brûler les graisses, à augmenter la masse musculaire, à vous faire paraître

et sentir plus jeune, renforcer le système immunitaire, combattre le cancer, aider à la concentration mentale et garder votre bonne humeur. Ils font du bien à votre cœur, vous respirez mieux, ils vous aident à dormir d'un sommeil plus reposant, à mieux voir et à vous sentir bien à tous points de vue.

Ce n'est PAS un régime, c'est un mode de vie sain, avec des recettes délicieuses pour des repas et des collations que vous pouvez manger tous les jours. Vous ne vous sentez jamais privé de quelque chose, ou vous ne vous sentez pas en manque de nourriture délicieuse et satisfaisante, parce que cette nourriture est délicieuse et satisfaisante !

Vous connaissez déjà probablement les bénéfices étonnants sur la santé des aliments riches en antioxydants de votre alimentation. Les antioxydants contiennent des composés phytochimiques combattant les radicaux libres, qui non seulement vous aident à paraître et à vous sentir plus jeune en ralentissant le processus de vieillissement, mais qui protègent fortement votre santé en général.

Les [antioxydants](#) luttent contre les effets du vieillissement, pas seulement les rides et la peau flasque, mais aussi les maladies chroniques graves comme le cancer, les maladies cardiaques, le diabète et beaucoup d'autres maladies dégénératives, ainsi que des maladies communes comme les rhumes et la grippe.



Les antioxydants aident votre corps à récupérer plus facilement et plus rapidement après un exercice : cela signifie que vous construisez plus de muscles et brûlez plus de graisses sur le long terme. Les antioxydants contribuent également à accélérer votre métabolisme dans de nombreux cas, en aidant vos cellules à libérer plus d'énergie et brûler plus de graisses. Ainsi, les antioxydants peuvent devenir l'une des armes les plus puissantes dans la [lutte contre le vieillissement](#).

J'ai ajouté des tas d'excellents aliments riches en antioxydants dans ce livre, comme des légumes très colorés, de nombreux types de baies, des fruits à coque, des graines, des patates douces, de la [citrouille](#), du [chocolat noir](#), plein d'[herbes et épices](#), le tout combiné de nouvelles et excitantes manières que vous allez adorer.

En plus du pouvoir antioxydant et de combustion des graisses de ces recettes, il y a littéralement des milliers d'autres avantages "phytochimiques" (composés chimiques naturels à base de plantes qui stimulent le système immunitaire) qui non seulement brûlent les graisses et vous donnent plus d'énergie, mais qui combattent les maladies et contribuent à améliorer votre santé d'une infinité de façons.

Ces recettes contiennent les combinaisons des meilleurs VRAIS aliments à ingrédient

unique, des herbes et des épices, pour confectionner les collations et les repas les plus savoureux que vous ayez jamais mangés. Rien n'est traité, artificiel ou mauvais pour vous.

Dans presque chaque recette, vous verrez des informations sur un ou plusieurs ingrédients principaux, pour que vous puissiez apprendre ce que ces aliments super-puissants peuvent faire pour votre santé.

Vous pouvez être sûr que chaque bouchée de chaque recette est remplie des aliments les plus sains qui stimulent le métabolisme, vous fournissent l'énergie pour brûler vos graisses, au goût délicieux, bonne pour votre corps et votre esprit d'une centaine de façons différentes.

J'espère que vous apprécierez de préparer ces merveilleux plats et que vous les partagerez avec ceux que vous aimez, vos amis, votre famille.

## **Recettes rapides et faciles**

Nous ne sommes pas tous des chefs et nous ne voulons pas passer des heures à trimer dans la cuisine, donc vous trouverez que la plupart de ces recettes sont rapides et faciles. La plupart d'entre nous n'ont tout simplement pas le temps de cuisiner pendant des heures et des heures, mais nous aimons tous manger des plats sains, savoureux et délicieux !

Donc, les mots d'ordre de ces recettes sont "rapide et facile".

Quand je cuisine, je ne mesure généralement pas les ingrédients ; j'en suis arrivé à un point où je peux estimer que je peux ajouter un peu de ceci ou de cela et c'est excellent.

Parce que certains d'entre vous peuvent être moins expérimentés que moi dans la cuisine, ou tout simplement qu'ils ne sont pas familiers des recettes, j'ai indiqué les mesures dans la plupart d'entre elles.

Mais, puisque les goûts de chacun sont différents, n'hésitez pas à changer ou à "bidouiller" les recettes tant que vous voulez pour leur donner le goût que vous aimez. Souvent, la moitié du plaisir d'une nouvelle recette vient de la manière dont vous l'avez adaptée à vos goûts.

## Les ingrédients de base qu'il faut garder à portée de main

Cette liste n'est pas exhaustive, elle inclut les ingrédients les plus utilisés dans la plupart des recettes. Ces ingrédients sont fantastiques, doivent être conservés à portée de main et à utiliser autant que possible dans une grande variété de plats et de recettes. Vous pouvez vite découvrir que vous les utilisez déjà dans un grand nombre de vos repas et collations préférées. Et rappelez-vous, les bons ingrédients de haute qualité rendent les plats plus appétissants !

- Le sel de mer
- Le poivre fraîchement moulu
- La [sauce de soja bio](#)
- L'ail frais
- Le gingembre frais
- L'huile d'olive vierge extra
- [L'huile vierge de noix de coco bio](#)
- Le [beurre frais de vaches nourries à l'herbe](#)
- La viande de bœuf nourri à l'herbe
- Les œufs de poules élevées en plein air bio
- Les citrons frais
- Les [citrons verts](#) (limes) frais
- Le fromage de vaches nourries à l'herbe
- La sauce Tabasco ou la sauce RedHot de Frank
- La coriandre fraîche
- Le persil frais
- L'origan (frais ou séché)
- Le basilic (frais ou séché)
- Le [curcuma](#)
- Le curry
- Les flocons ou poudre de piment
- Les [farines](#) de riz brun, d'[amandes](#) et/ou de [noix de coco bio](#)

# Unités de mesures

Les recettes qui vous sont présentées contiennent pour certaines des unités de mesure exprimées en cups, tasses ou bien cuillères à café ou à soupe.

Pour ceux qui ne sont pas familiarisés avec ces unités de mesures, il vous suffit de vous procurer un **kit complet de Cups et Spoons** à mesurer, que vous pouvez trouver en magasin ou tout simplement sur internet.

Vous verrez, c'est bien plus simple et rapide que de tout mesurer avec une balance alimentaire.

Bien sûr, il existe différentes versions, certaines sont moins coûteuses, oui, mais surtout moins complètes et de mauvaise qualité.

N'oubliez pas que ce kit vous accompagnera dans vos préparations minceur pour une longue, très longue période. Personnellement, je préfère acheter des ustensiles de qualité, surtout si je dois souvent m'en servir (à quoi bon acheter du "pas cher" si on doit finalement acheter le "bon kit" après avoir abandonné les ustensiles bon marché) ! Vous économiserez bien plus en achetant directement ces ustensiles "non jetables".

J'ai sélectionné pour vous ce [kit complet](#) que vous pouvez commander facilement sur [Amazon.fr](#), j'utilise celui-là personnellement (il vous suffit de [cliquer sur l'image pour le voir en détails](#)). Si vous avez Amazon Prime, vous le recevrez en **24/48 H** !

Je cherche au maximum à vous faciliter les choses. C'est pourquoi j'ai fait mon choix sur d'excellents produits qualité/prix que j'ai sélectionné sur Amazon.fr et que j'utilise aussi. C'est pour vous le meilleur moyen de profiter des exacts ingrédients disponibles dans n'importe quel pays de résidence. Vous n'avez même pas besoin de vous déplacer ou de passer des heures à chercher le bon ingrédient, internet le fait à votre place et bien moins cher en plus !

Libre à vous de vous déplacer sur les marchés, les fermes et autres sources de produits de très haute qualité. Quand aux tarifs, c'est vous qui voyez... personnellement j'utilise amazon et terminé !



# LE PETIT DÉJEUNER

## Mini quiche œufs-épinards



C'est un repas génial, à préparer d'avance et à garder sous la main dans le réfrigérateur pour un repas (ou une collation) rapide, sain, brûleur de graisses, riche en protéines et à faible indice glycémique. Assurez-vous d'utiliser les œufs entiers (les jaunes et les blancs), parce que les jaunes contiennent la plupart des [graisses saines](#), des vitamines, minéraux et nutriments.

Vous pouvez ajouter à peu près n'importe quel type de légumes, il suffit de les couper en petits morceaux. De toutes façons, vous ajouterez de puissants antioxydants, des vitamines et des minéraux. Essayez les épinards ou le [chou frisé](#), les champignons hachés, les poivrons rouges, les [asperges](#) ou les courgettes.

### Ingrédients

6 gros œufs battus

1 petit paquet d'épinards bio surgelés

½ tasse de poivron rouge haché, des asperges ou d'autres légumes

À peu près ½ tasse de fromage bio râpé ou coupé en lanières (facultatif)

¼ tasse d'oignon haché

Un peu de Tabasco ou une autre sauce piquante ou du [chili en poudre](#)

Sel de mer

1 tranche ou 2 de jambon naturel, sans nitrites/nitrates, des saucisses ou du bacon si désiré, coupés en petits dés

Des moules à muffins vaporisés avec de l'[huile de cuisson antiadhésive](#)

### **Préparation**

Préchauffer le four à 180 °C. Vaporiser les [moules à muffins](#) avec un aérosol de cuisson. Décongeler les épinards et les égoutter. Vous pouvez essorer les épinards à la main afin d'éliminer le plus possible de liquide en excès.

Mélanger tous les ingrédients avec les oeufs battus et verser le tout dans les moules. Cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un couteau plongé dans une quiche en ressorte sec. Laisser refroidir et servir.

Les quiches peuvent être stockées dans le réfrigérateur et réchauffées dans une casserole (à feu doux avec le couvercle). Recouvertes de salsa fraîche et d'avocats elles seront encore plus appétissantes !

## Pancakes à la farine de noix de coco



La farine de noix de coco est un excellent substitut sans gluten à la farine ordinaire, à faible indice glycémique, faible en glucides, riche en fibres et en valeur nutritive. Elle a moins d'hydrates de carbone digestibles que les autres farines et même moins de glucides que certains légumes !

La farine de noix de coco possède l'un des pourcentages les plus élevés de fibres (58 %) parmi toutes les farines. Même le son de blé n'a que 27 % de fibres et entraîne par ailleurs les problèmes de santé associés au gluten et aux antinutriments.

La [farine de noix de coco](#) est une alternative saine et savoureuse pour la majorité des gens allergiques aux noix, au blé, au lait ou aux autres aliments courants qui déclenchent des allergies alimentaires. La noix de coco est souvent considérée comme hypoallergénique parce que très peu de gens y sont allergiques.

Étaler un peu de [beurre bio](#) sur ces crêpes avec une petite quantité de [sirop d'érable](#) et des baies ; rouler dedans un peu de bacon et des oeufs pour un savoureux burrito au petit déjeuner ; couvrir avec une tasse de fruits frais coupés pour obtenir une délicieuse tarte aux fruits ou mangez-les tout simplement nature. C'est incroyablement facile à préparer et très savoureux !

## **Ingrédients**

Portions pour 2-4 personnes

4-5 œufs

¼ à ⅓ tasse de farine de noix de coco

¼ de cuillère à café d'extrait de vanille

1 pincée de noix de muscade

1 cuillère à café de cannelle (ou plus si vous aimez)

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de miel

¼ à ⅓ tasse de lait de coco (entier)

Noix de pécan ou noix (facultatif)

Myrtilles (en option)

## **Préparation**

Mélanger ces ingrédients et laisser reposer pendant cinq minutes. Ajouter plus de lait de coco si vous trouvez la pâte trop épaisse. Verser de l'huile de noix de coco ou du beurre dans une casserole et faire chauffer à feu moyen. Verser environ ¼ de tasse de pâte par crêpe, faire dorer chaque côté avant de retirer du feu.

Si vous voulez ajouter quelques ingrédients sains et délicieux à vos crêpes, ajouter quelques myrtilles, des noix de pécan hachées ou des morceaux de noix immédiatement après avoir versé la pâte dans la poêle.

Au lieu d'utiliser uniquement de la farine de noix de coco, vous pouvez essayer d'utiliser pour moitié la farine de noix de coco et pour l'autre moitié de la farine d'amandes. Cela donne à mon avis un goût très équilibré.

## LE DÎNER

### Le meilleur Chili (incroyablement sain)



J'aime ajouter quelques ingrédients inattendus à ma recette de chili, non seulement pour une question de goût, mais aussi pour accroître la quantité de nutriments et d'antioxydants. Les gens sont toujours en extase devant ce chili — cette recette connaît un large succès. Vous pouvez ajuster les assaisonnements pour une variante plus douce ou plus épicée. J'aime bien mettre des TAS d'assaisonnements !

Ce chili ressemble au chili façon Cincinnati et les épices ajoutées, les "ingrédients secrets" ajoutent une énorme quantité d'antioxydants sains qui brûlent la graisse.

Le [cumin](#) stimule les enzymes pancréatiques et aide à la digestion. Il contient aussi du fer et a également de fortes propriétés antioxydante. En outre, les dernières recherches montrent que le cumin posséderait le pouvoir unique de garder votre glycémie sous contrôle, en plus de son potentiel de brûleur de graisses.

L'origan contient du thymol et le [romarin](#) sont aussi des antioxydants très puissants, si puissants qu'ils ont 42 fois plus d'activité antioxydante que les pommes, 30 fois plus

que celle des pommes de terre, 12 fois plus que celle des oranges et 4 fois plus que celle des myrtilles. L'origan a également des propriétés antibactériennes, en fournissant de la vitamine K, du fer et du manganèse, un oligo-élément essentiel souvent négligé.

La cannelle peut réduire le cholestérol LDL (le mauvais), abaisser la glycémie (ce qui signifie que vous restez en mode combustion des graisses !), combat certains types de cancer et aide à prévenir la formation de caillots de sang nocifs.

Le chocolat en poudre est plein à craquer de flavonoïdes, qui sont des antioxydants profitant à votre cœur et votre corps. C'est également une riche source de magnésium, un minéral qui manque à la majorité de la population (savez-vous que l'une des raisons pour lesquelles les gens aiment tant le chocolat c'est parce qu'ils ont besoin de magnésium ?). La sérotonine et d'autres composants phytochimiques du chocolat ont également un effet calmant sur l'humeur et chassent la dépression.

Le piment rouge vous aide à brûler les graisses, augmente le métabolisme, dilate les vaisseaux sanguins, lutte contre l'inflammation et remonte le moral.

En plus de tout cela, vous avez les graisses super saines du bœuf de pâturage, le lycopène des tomates (connu pour sa capacité à lutter contre le cancer), le pouvoir anti-inflammatoire et de renforcement du système immunitaire des oignons et de l'[ail](#).

Alors vous voyez, comment peut-on ne pas se sentir BIEN quand on mange ce chili ?

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

½ kg de bœuf de pâturage ou de boeuf à braiser, coupé en petits morceaux

1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

1 oignon rouge moyen haché

2 ou 3 gousses d'ail émincées

1 petite boîte de piments verts doux hachés

2 cuillères à soupe de cumin, ou plus selon le goût

2-4 cuillères à soupe de [poudre de chili](#)

1 cuillère à soupe d'origan

1 cuillère à soupe de cannelle

2 cuillères à café de [cacao non sucré bio](#)

1 boîte de tomates concassées rôties bio

1 ou 2 tasses d'eau

2 boîtes de 400 grammes de n'importe quelle combinaison de haricots rouges, haricots pinto ou noirs

1-2 cuillères à soupe de [sauce Redhot de Frank](#)

½ à 1 cuillère à café de sucre

Chili selon le goût (attention, cela devient plus épicé pendant la cuisson !)

Sel de mer et piment rouge selon convenance

### **Préparation**

Faire dorer la viande à feu moyen. Quand elle est presque cuite, ajouter l'oignon, l'ail, le sel, le cumin et le poivre. Ajouter alors le reste des ingrédients et faire mijoter à feu doux pendant 1-2 heures, en remuant de temps en temps. Assaisonner selon le goût, en gardant à l'esprit que le chili devient plus épicé et intense quand il est cuit.

Garnir de fromage râpé biologique (selon le goût), des tranches d'avocat et une grosse poignée de coriandre hachée.

*Note : ce plat est idéal pour les restes et encore plus savoureux quand il est réchauffé. Les saveurs et les épices se mélangent et deviennent plus riches et savoureuses.*

*Si vous aimez le chili servi sur des nouilles, essayez -le plutôt avec de la courge spaghetti, pour une version sans blé et sans céréales. Couper une courge spaghetti en deux, retirer les graines et faire cuire les deux moitiés (la partie coupée vers le bas) dans le fond d'une casserole peu profonde contenant un peu d'eau (environ 1 cm) recouverte avec une feuille d'aluminium, pendant 30-40 minutes au four à 180 °C. Gratter la courge spaghetti à la fourchette. Et voilà un Chili Mac cuit d'une manière saine !*

## Kebabs de bœuf à l'indienne, sauce à la coriandre



Ces brochettes sont absolument délicieuses avec la saveur intéressante et épicée du curry (pas trop épicée). C'est un de mes plats préférés !

Il y a dedans une bonne quantité de coriandre. Ses bienfaits pour la santé sont assez étendus. En fait, la coriandre est si efficace pour abaisser la glycémie, qu'elle est connue dans certains endroits comme la "plante anti-diabétique".

Elle est également connue pour ses composants anti-inflammatoires, sa capacité à réduire le taux de cholestérol et aussi à éliminer les métaux toxiques (comme le mercure et le plomb) de l'organisme. La coriandre est deux fois plus efficace que les antibiotiques contre les salmonelles, les bactéries à l'origine des intoxications alimentaires.

En outre, la coriandre est excellente pour la digestion, contre l'arthrite, les infections des voies urinaires ; elle est riche en magnésium, en fer avec des tonnes de phytonutriments. Utilisez donc largement la coriandre chaque fois que vous le pouvez !

La marinade contient aussi beaucoup de poudre de curry et du curcuma, riches en puissants antioxydants qui aident à lutter contre l'inflammation, à prévenir la maladie

d'Alzheimer, à brûler les graisses et à renforcer le système immunitaire, tout en prévenant la formation des AGE (produits terminaux avancés de glycation) exogènes de la viande grillée.

Lorsque vous utilisez le bœuf de pâturage (ce que je recommande fortement), vous bénéficierez pleinement des graisses saines des Oméga 3 et du CLA de la viande, sans toutes les hormones, additifs et antibiotiques de la viande classique.

## **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

1 bouquet de coriandre fraîche (2 tasses de feuilles de coriandre)  
1 petit oignon rouge épluché  
2 gousses d'ail épluchées  
1 petit piment vert coupé en deux  
1 morceau de gingembre frais de 5 cm épluché  
1 ¼ cuillère à café de sel de mer  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra  
3 cuillères à soupe de jus de lime frais (jus d'un citron vert)  
½ cuillère à café de poudre de curry  
½ à 1 kg de faux-filet ou d'aloïau, coupé en 24 tronçons de 2,5 cm  
1 oignon moyen épluché  
Des Nan (galettes indiennes) ou des tortillas de farine de riz (sans gluten)  
1 tasse de yaourt nature ou de yaourt grec

## **Préparation**

Mettre la coriandre, l'oignon, l'ail, le piment, le gingembre, le sel et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra dans un robot culinaire muni d'une lame de métal. Laisser tourner jusqu'à former une pâte. Transférer le tout dans un grand bol.

Mettre 2 cuillères à soupe de cette pâte dans un bol et ajouter le jus de citron pour faire la sauce à la coriandre. Couvrir et réserver. Mélanger la poudre de curry avec le reste de la pâte, puis ajoutez le steak et bien le recouvrir. Couvrir le bol et laisser mariner à température ambiante pendant environ 20 minutes.

Couper l'oignon rouge en morceaux, les séparer, piquer la viande et les morceaux d'oignon sur des brochettes. Badigeonner le gril avec l'huile, et le préchauffer. Faire griller les brochettes pendant 8-10 minutes, en les retournant toutes les 2 minutes.

Servir avec du quinoa, la sauce à la coriandre, du yaourt nature, et une salade de pousses de légumes verts bien mélangés.

## Super saumon à la sauce fraîche de canneberges et orange



Dans une scène tout droit sortie de la série de cuisine télévisée "Chopped", je regardais faire quelque chose de bon pour le dîner et, étant pressé, j'ai décidé d'utiliser uniquement ce que je pourrais trouver dans le réfrigérateur.

Hum ... une orange, de la coriandre, quelques canneberges (cranberries) fraîches et un morceau de saumon rouge congelé. Que faire ? Eh bien, j'ai décidé de faire une sauce aux canneberges et de la servir avec le saumon. Je fus ravi de voir que c'était bon ! Vous le serez aussi, lorsque vous essayerez cette recette.

Le goût âpre des canneberges fraîches se mélange à la douceur de l'orange et prend la saveur du saumon d'une toute nouvelle manière. Vos papilles vont en être en extase !

Les canneberges sont l'un des rares aliments complètement originaires d'Amérique du Nord. Les Indiens d'Amérique mangeaient les [canneberges](#) cuites et sucrées avec du miel ou du [sirop d'érable](#). Elles ont également été utilisées comme médicament et cataplasme pour les blessures. Les tanins qu'elles renferment aident les tissus à se contracter pour arrêter les saignements ; les composants de la canneberge ont aussi de puissants effets antibiotiques.

Les canneberges sont mieux connues pour aider à la santé de l'appareil urinaire, ces extraordinaires petites baies rouges sont également bénéfiques pour le tractus gastro-intestinal, prévenir la carie dentaire, aider à prévenir les calculs rénaux et biliaires, à la récupération d'un AVC, à prévenir le cancer, abaisser le LDL (le mauvais) et augmenter le HDL (le bon). Pas mal pour une petite baie...

Ces composés phytochimiques puissants ont **cinq fois** plus d'antioxydants que le [brocoli](#) et se placent devant la plupart des fruits et des légumes ! Et "antioxydants" veut dire aussi "anti-âge".

Plusieurs composants récemment découverts dans les canneberges fraîches se sont révélés toxiques pour les cellules cancéreuses, y compris pour les cellules cancéreuses du poumon, de l'utérus, de la prostate, du sein et la leucémie.

Donc vous voyez, vous n'avez aucune excuse pour NE PAS manger de canneberges !

### **Ingrédients**

Portions : 2-4 personnes

2-4 filets de saumon sauvage (le saumon Sockeye est mon préféré pour cette recette)

[Assaisonnement Jerk](#). (j'ai utilisé un mélange d'épices en poudre tout préparé)

1 tasse de canneberges fraîches, coupées ou légèrement haché dans un robot de cuisine

½ petit oignon rouge

1 orange sanguine ou une orange normale, pelée, séparée en quartiers, puis coupé en petits morceaux

Jus d'un demi citron vert

¼ tasse de coriandre hachée

1 cuillère à café de miel

Sel de mer

Flocons de piment rouge selon convenance

### **Préparation**

Hacher grossièrement les canneberges à la main ou dans un robot culinaire (juste assez pour être coupées, mais attention à ne pas les transformer en bouillie), les mélanger avec l'orange, l'oignon, le jus de lime, la coriandre et le piment. Assaisonner

le saumon avec l'assaisonnement Jerk, faites-le griller au gril ou au barbecue jusqu'à ce qu'il devienne tendre et que la peau se détache facilement. Servir avec la sauce aux canneberges. Régalez-vous !

## Salade de bifteck tiède à l'asiatique



Cette salade contient du gingembre frais dans la sauce. Le gingembre est un de ces incroyables super aliments qui font beaucoup, beaucoup de bonnes choses pour votre corps, y compris son pouvoir comme anti-inflammatoire efficace.

Le gingembre ramène le cholestérol LDL (le "mauvais"), le cholestérol et les triglycérides à des niveaux normaux. C'est une délicieuse façon d'abaisser ces graisses malsaines à des niveaux gérables.

Manger du gingembre tous les jours peut vraiment vous donner un surplus d'antioxydants. C'est parce que le gingembre contient 12 antioxydants plus puissants que la vitamine E ! Et les études montrent que le gingembre est également un excellent additif pour soulager la douleur et favorise aussi une bonne circulation sanguine.

Quelques autres avantages du gingembre sont bien connus : il est excellent contre les nausées et le mal des transports et marche tout aussi bien ou mieux que certains médicaments.

Le [gingembre](#) est aussi une excellente aide à la digestion. Il aide vraiment à garder votre système digestif en activité. Et la saveur tonique du gingembre fait démarrer votre métabolisme en vous rendant plus énergique et en vous faisant brûler plus de calories.

### **Ingrédients pour la salade**

Portions : 4 personnes

350 grammes de viande de pâturage bio aloyau, hampe ou T-bone

Mesclun bio (romaine, roquette, feuilles rouges, etc.)

10-12 morceaux d'asperges, taillés, légèrement cuits et coupés en morceaux de 2,5 cm

1 poivron rouge coupé en fines lanières

½ concombre épiné coupé en fines tranches

3 oignons blancs émincés

Une poignée de coriandre fraîche hachée

1 tomate hachée

Graines de sésame grillées ou des cacahuètes

### **Ingrédients pour la sauce**

½ tasse de jus d'orange

½ cuillère à soupe de gingembre frais haché ou râpé

½ cuillère à soupe de [vinaigre de riz](#)

2 gousses d'ail écrasées et hachées

2 cuillères à café de [sauce soja légère](#)

2 cuillères à café d'[huile de sésame](#)

2 cuillères à café de miel liquide

1 cuillère à café huile d'olive vierge extra

1 trait de sauce au piment fort (facultatif)

### **Préparation**

Fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Verser ¼ tasse de sauce sur le steak dans un plat en verre peu profond, tourner la viande dans la sauce pour l'enduire et garder le reste de l'assaisonnement. Faire griller les steaks pendant environ 3-4 minutes de chaque côté (si le steak a environ 2,5 cm d'épaisseur). Laisser reposer quelques minutes avant de le découper. Trancher finement dans la diagonale.

Dans un plat de service, disposer le reste de vinaigrette avec le mesclun, les asperges, le poivron rouge, le concombre, les oignons blancs et la coriandre. Déposer la viande sur la salade et garnir de graines de sésame ou de cacahuètes et servir.

## Salade rustique de poulet au vin



Cette recette est l'une de mes favorites, adaptée d'une recette de Robert Mondavi Winery de Napa Valley. Elle fait un parfait repas avec des protéines de haute qualité, de bonnes graisses, des légumes sains pleins d'antioxydants et de pouvoir de combustion des graisses. Et c'est aussi agréable à voir.

La sauce contient des herbes fraîches, du [thym](#) et du basilic. Le thym et le basilic contiennent des huiles volatiles saines avec des bénéfices sur la santé bien connus. L'huile de thym, le "thymol", peut vraiment augmenter la quantité de graisses saines dans vos membranes et autres structures cellulaires. Lorsque vous mangez des oméga-3 contenant du DHA (une partie très importante des oméga-3), le thym aide à les transporter là où votre corps en a besoin. Il protège même les cellules du cerveau et réduit le vieillissement. Ainsi, le thym et les oméga-3 sont une combinaison gagnante !

Le thym contient également une variété de flavonoïdes, comprenant *l'apigénine*, la *naringénine*, la *lutéoline*, et la *thymosine*. Ces flavonoïdes augmentent le pouvoir antioxydant du thym. Combinés au manganèse qu'il contient, ils mettent le thym en tête de liste des antioxydants puissants.

Le basilic contient effectivement une substance qui agit tel un médicament anti-inflammatoire comme l'ibuprofène. Il ajoute des effets réparateurs et de soin à la santé des personnes souffrant de problèmes inflammatoires tels que l'arthrite ou les troubles inflammatoires de l'intestin.

La chose vraiment intéressante à propos du basilic et du thym est leur capacité à tuer certaines bactéries et champignons. *Staphalococcus aureus* (le staphylocoque doré), le *Bacillus subtilis*, l'*Escherichia coli* (e-coli) et la *Shigella sonnei* sont quelques-unes des bactéries d'origine alimentaire que ces herbes peuvent détruire.

Donc vous voyez, c'est une bonne raison pour ajouter thym et basilic dans vos recettes, en particulier pour les aliments non cuits comme les salades. Ajouter une généreuse quantité de thym et de basilic frais à votre prochaine vinaigrette rehaussera non seulement la saveur de vos légumes verts frais, mais cela vous aidera aussi à rendre vos produits frais sûrs à manger. Profitez-en !

### **Ingrédients pour la salade**

Portions : 2-4 personnes, selon l'appétit

3 tasses de bouillon de poulet ou d'eau  
2 poitrines de poulet désossées et sans peau,  
250 grammes d'asperges minces, coupées en morceaux de 5 cm  
½ tasse d'olives de Nice dénoyautées  
10 tomates cerise, coupées en quatre  
2 cuillères à soupe de câpres égouttés et rincés  
2 cuillères à soupe de basilic frais haché  
Parmesan en lamelles ou râpé

### **Ingrédients pour la sauce**

½ tasse d'huile d'olive vierge extra  
1 échalote moyenne hachée  
2 généreuses cuillères à café de thym frais finement haché  
1 cuillère à soupe ou plus de persil frais finement haché  
¼ tasse de jus de citron frais (1 citron moyen)  
Sel de mer et poivre selon convenance

### **Préparation**

Dans une casserole profonde de taille moyenne porter le bouillon ou l'eau à ébullition.

Ajouter tous les morceaux de poulet et faire cuire à feu doux pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Laisser refroidir le poulet dans le liquide, égoutter et lacérer à la fourchette pour obtenir de longs morceaux minces. Réserver. Cuire les asperges pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais croquantes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.

Ajouter les olives, les tomates, les câpres, le basilic et le poivre au poulet et mélanger le tout. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et l'ajouter à la salade. Remuer doucement pour mélanger les ingrédients. Disposer sur un lit de pousses de légumes verts bio, de laitue Bib ou de laitue rouge. Garnir la salade de quelques fines lamelles de parmesan en utilisant un épluche-légumes.

Ce plat peut être préparé jusqu'à 6 heures à l'avance et mis au réfrigérateur. Ajouter la vinaigrette juste avant de servir.

## LES SNACKS

### Houmous fou aux noix de cajou



Même si les fruits à coques ont des tonnes de bienfaits pour la santé, aident à brûler les graisses, beaucoup de gens les évitent parce qu'ils pensent qu'ils font grossir. Alors que je ne voudrais pas toucher à ces choses en boîte d'une épicerie classique, pleines d'huile de graines de coton et d'autres machins malsains, je pense vraiment que les fruits à coques sont une collation géniale *pour brûler les graisses* !

Une étude récente du journal *Obesity* a montré que les personnes qui mangent des fruits à coques au moins deux fois par semaine sont beaucoup *moins* susceptibles de prendre du poids que celles qui n'en mangent jamais. Rappelez-vous juste qu'ils sont riches en calories, donc si vous en mangez une tonne, comme tout le reste, ils vont vous faire grossir. Donc allez-y mollo avec cette délicieuse collation.

La majorité des graisses de noix de cajou vient de l'*acide oléique*, la même graisse saine pour le cœur gras qu'on trouve dans l'huile d'olive vierge extra. Cette graisse monoinsaturée aide à réduire les taux de triglycérides et de cholestérol LDL qui sont associés aux maladies cardiaques.

Les noix de cajou contiennent une grande quantité de cuivre et de magnésium — les nutriments nécessaires aux os, aux tissus conjonctifs, à la peau et aux cheveux. Le cuivre aide à garder les vaisseaux sanguins et les articulations souples. Le magnésium aide aussi à calmer les nerfs, à réduire les spasmes musculaires, empêche les migraines, abaisse la pression sanguine et réduit l'asthme. Et, avantage supplémentaire : les fruits à coques aident à réduire le risque de calculs biliaires.

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

1 tasse de noix de cajou, crues ou grillées naturellement sans matière grasse ajoutée

¼ tasse de tahini

2-3 gousses d'ail écrasées

3 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de cumin

Saupoudrage de poivre de Cayenne

Sel de mer

Persil frais haché

Des légumes frais coupés en petits morceaux

### **Préparation**

Si vous utilisez des noix de cajou crues, les tremper dans l'eau pendant au moins trois heures. Les égoutter, les rincer et les mettre dans le robot de cuisine. Ajouter le reste des ingrédients dans le robot et mixer jusqu'à les réduire en purée. Ajouter de l'eau (¼ de tasse à la fois) jusqu'à ce obtenir la consistance désirée. Saupoudrer de persil frais haché avant de servir. Peut être stocké au réfrigérateur dans un récipient fermé.

Comme variantes, garder la recette de base et ajouter : olives, poivrons rouges grillés, tomates séchées au soleil.

## Oeufs farcis au guacamole



Ces œufs délicieux ont le [guacamole](#) comme complément sain aux jaunes d'œufs. Donc, en plus de tous les bénéfices de combustion des graisses que vous obtenez en mangeant les oeufs et le jaune, vous ajoutez les graisses saines, les vitamines et les minéraux de l'avocat.

Les graisses saines et autres nutriments que vous tirez des avocats aident votre corps à maintenir les niveaux d'hormones adéquats pour la perte de graisse et la construction de la masse musculaire. La graisse saine des avocats aide au contrôle du niveau d'insuline et fournit au cerveau le signal que vous êtes satisfait, donc vous mangez moins.

Les avocats sont pleins d'acide oléique, une graisse monoinsaturée qui contribue à [abaisser le cholestérol](#) et est utile dans la prévention du cancer du sein et d'autres cancers. Une tasse d'avocat fournit environ un quart de la ration quotidienne requise de folate, ou acide folique, une vitamine B qui joue un rôle essentiel dans la création de nouvelles cellules, en aidant à produire l'ADN et l'ARN.

Cette collation rassasiante faible en glucides vous aidera à maintenir stable votre

glycémie, à reconstituer et à alimenter votre corps en nutriments maigres qui brûlent les graisses.

Vous pouvez vérifier : ils sont absolument délicieux !

### **Ingrédients**

Portions : 4 personnes

4-6 œufs durs

1 avocat

1 gousse d'ail émincée

¼ tasse d'oignon rouge haché finement

1 petite tomate Roma ou olivette, épépinée et hachée finement

2-4 cuillères à soupe de coriandre hachée

[Sauce RedHot de Frank](#) ou Tabasco , plus ou moins selon les goûts et selon sa force 1 cuillère à café de jus de citron ou de jus de lime

Coriandre hachée

Sel de mer

### **Préparation**

Écaler et couper les œufs durs en deux dans le sens de la longueur. Sortir les jaunes et les placer délicatement dans un petit bol avec l'avocat, l'ail, la tomate, l'oignon, la sauce piquante et le jus de citron. Écraser les jaunes d'œufs et l'avocat et les mélanger ensemble. Assaisonner avec du sel de mer et du poivre noir fraîchement moulu pour donner du goût.

Remplir les blancs d'œufs avec le mélange jaunes d'œufs-guacamole, puis saupoudrer de coriandre hachée.

## Des bombes d'énergie dingue comme collations



Ces collations énergétiques sont, et de loin, bien meilleures que la plupart des barres d'énergie que vous pourriez acheter en magasin ! Non seulement parce qu'elles ont meilleur goût, mais aussi parce qu'elles sont **BEAUCOUP** plus saines pour vous ! Et elles ne renferment que de **VRAIS** ingrédients — rien de traité ou d'artificiel.

Les protéines et les graisses des fruits à coques aident à vous sentir rassasié et arrêtent vos fringales et ne feront pas monter la glycémie, ce qui signifie qu'elles sont plus susceptibles d'être utilisées comme énergie et ne stimuleront pas l'appétit comme le feraient féculents ou bonbons.

En plus de ces avantages, les fruits à coques sont une nourriture très nutritive à inclure dans votre alimentation. La plupart des fruits à coques sont riches en acides gras monoinsaturés, le même type de graisses saines que l'on trouve dans l'huile d'olive vierge extra, qui a été associé à un risque réduit de maladies cardiaques et de cancer. Les fruits à coques contiennent aussi des acides gras polyinsaturés, des graisses saines saturées et de l'acide linoléique, une autre graisse saine que le corps utilise comme acide gras essentiel.

Les fruits à coques contiennent des tas de vitamine E, qui agit comme un antioxydant et empêche l'oxydation du cholestérol LDL. Les fruits à coques sont également bourrés de grandes quantités de minéraux difficiles à trouver, tels que le cuivre, le fer, le magnésium, le manganèse, le zinc et le sélénium.

### **Ingrédients pour 20 boules environ**

½ tasse de [beurre d'amandes](#) , de [beurre de cacahuètes](#) ou de [beurre de noix de cajou](#) ½ tasse de [graines de lin moulues](#)

½ tasse de tahini

¼ tasse de [graines de citrouille](#), noix, noix de pécan, amandes, noix de cajou, etc

. ½ tasse de noix de coco râpée ou hachée non sucrée

¼ tasse d'[huile de noix de coco](#) vierge extra

2 cuillères à soupe de [sirop d'érable bio](#)

½ tasse de [baies de goji](#) séchées, de canneberges, de [cerises](#) ou de raisins secs

¼ tasse de [poudre de protéine \(whey protein\) à la vanille](#) traitée à froid

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne, ou utiliser un robot de cuisine. Former des boules de la taille d'une petite noix. Elles ont encore meilleur goût si elles sont roulées dans de la noix de coco râpée. Garder au réfrigérateur.

*Expérimentez avec vos fruits à coques préférés, différents fruits secs et beurres de fruits à coques pour plus de variétés dans ces collations très puissantes en énergie.*

## LES DESSERTS

### Fudge chocolat et beurre de cacahuètes pour un corps mince de

Mike Geary



N'ayez pas peur du gras du lait de coco. La graisse de noix de coco est principalement composée de triglycérides à chaîne moyenne (TCM) qui sont rapidement utilisées comme énergie et moins susceptibles d'être stockées sous forme de graisse. Elle contient également une graisse particulière extrêmement saine appelée acide laurique, qui soutient le système immunitaire. La graisse de noix de coco est également très saine pour le cœur et bonne pour votre cholestérol tant qu'elle n'est pas "hydrogénée".

Les graisses des fruits à coques sont également saines et brûleuse de graisse et vous aident à vous sentir satisfait. Vous pouvez aussi contrôler votre taux de glycémie et ne pas provoquer non plus de poussées d'insuline, tant que vous utilisez la [stevia](#) comme édulcorant au lieu de sucre ou de [sirop d'agave](#).

#### Ingrédients

¾ tasse de lait de coco entier bio en boîte (avec toutes ses matières grasses)  
1 tablette de chocolat non sucré (100 grammes) à 100% de cacao (si vous ne pouvez pas trouver du chocolat à pâtisser 100 % cacao, cherchez-en un avec au moins 70-80% de cacao)  
4-5 cuillères à soupe de [beurre de cacahuètes](#) ou de votre beurre de fruits à coques favori (amandes, noix de cajou, noix de pécan et/ou [beurre de macadamia](#))  
¾ tasse de raisins secs, de canneberges séchées et/ou des [baies de goji](#) (facultatif)  
½ tasse d'amandes ou autres noix brutes (en option)  
¼ tasse de [noix de pacane](#) hachées crues (facultatif)  
1 dosette (environ 25 grammes) de [poudre de protéines](#)  
3 cuillères à soupe de [graines de chia](#), [graines de chanvre](#) et/ou de [graines de lin](#) (facultatif, mais elles ajoutent une énorme quantité de vitamines, de minéraux et d'antioxydants ... plus un goût de noisette)  
2 cuillères à soupe de son de riz ou de [graines de lin](#) moulues (habituellement disponible uniquement dans les magasins d'alimentation naturelle)  
2 cuillères à soupe d'avoine ou de son d'avoine  
½ cuillère à café d'extrait de vanille  
Un peu de poudre de [stevia nature](#) pour sucrer (ajouter une petite quantité à votre goût)  
1 touche de [sirop d'érable](#), pour une saveur sucrée plus prononcée

### **Préparation**

Commencer par ajouter le lait de coco (les boîtes de lait de coco bio sont disponibles dans la plupart des magasins d'aliments naturels et peut-être même dans votre épicerie) et l'extrait de vanille dans une petite casserole à feu TRÈS doux (le plus bas que possible). Casser la barre de chocolat noir en morceaux et l'ajouter dans la casserole. Ajouter le beurre de noix et la stevia et remuer constamment jusqu'à ce que tout fonde ensemble en un mélange homogène.

Ensuite, ajoutez raisins secs, noix, graines, poudre de protéines, son d'avoine et son de riz et remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Si le mélange devient trop épais ou grumeleux, ajouter juste une petite quantité de lait de coco. Si le mélange semble trop liquide, n'oubliez pas qu'il va nettement se solidifier une fois qu'il est mis dans le frigo.

Verser le mélange sur quelques feuilles de papier sulfurisé dans un moule de 20 cm x 20 cm et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il refroidisse et se solidifie (3-4 heures). Une fois durci, couper en carrés et le placer dans un récipient fermé ou le couvrir de papier alu pour l'empêcher de se dessécher.

Profitez de quelques carrés de ce fudge délicieux et sain comme dessert et pour de petites collations tout au long de la journée. On peut difficilement faire mieux comme plaisir sain et délicieux en même temps !

Bien que ce soit une idée de dessert très sain avec moins de sucre et plus de nutriments que la plupart des plaisirs sucrés, gardez à l'esprit que c'est encore très calorique, donc prenez des portions raisonnables.

## La recette de Mike pour un corps mince : la crème de potiron



Si vous aimez la tarte à la citrouille, vous allez adorer ce plaisir savoureux et riche en nutriments, bourré d'antioxydants et de protéines !

La citrouille est une riche source de bêta-carotène et des vitamines A et C, de magnésium, de potassium, de zinc et de fibres qui profitent aux yeux, à la peau, au système immunitaire, aux os, à la digestion et à la santé du cœur. Elle est également riche en composants anti-inflammatoires et contient du L-tryptophane, qui vous aide à dormir et à vous sentir plus calme.

Les fibres de la citrouille vous rassasient sans ajouter des tonnes de calories (à moins que vous ne mangiez une tarte à la citrouille !).

C'est drôle, mais chaque fois qu'une personne voit cette préparation, elle dit que c'est bien meilleur qu'il n'y paraît ! Je sais que c'est un peu "exotique", mais faites un essai... ça a le goût de la garniture de tarte à la citrouille, mais c'est plus goûteux et meilleur pour vous !

Cette recette est pour 5-6 portions (j'aime répartir la crème dans 5-6 récipients pour avoir un milieu de repas rapide et sain chaque jour).

### **Ingrédients**

2 boîtes de 400 g de citrouille 100 % pur bio

1 récipient de 900 g de ricotta (de bêtes de pâturage si vous pouvez en trouver)

1 barquette de 700 g de yaourt à la vanille

1 dosette (environ 25 grammes) [poudre de protéine à la vanille](#) traitée à froid sucrée à la [stevia](#)

$\frac{3}{4}$  tasse de raisins de Corinthe

$\frac{3}{4}$  tasse de noix ou noix de pécan hachées

$\frac{1}{4}$  tasse de [graines de chia](#) et/ou de [graines de chanvre](#)

$\frac{1}{4}$  tasse de son de riz

[Cannelle](#) pour assaisonnement selon convenance (il suffit d' $\frac{1}{2}$  à 1 cuillère à café)

Un peu de stevia (édulcorant naturel non calorique), si vous voulez un goût plus sucré.

### **Préparation**

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et répartir dans 5-6 récipients (les récipients de 450 g sont très bien) pour obtenir un snack rapide et sain ou un dessert pour chaque jour de la semaine. Ajuster la quantité d'ingrédients si vous voulez plus ou moins de calories par repas.

Cela pourrait être une grosse portion pour des femmes menues, donc diminuer un petit peu les quantités. Pour des hommes corpulents, cette taille de portion devrait être assez satisfaisante.